

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості емоційної сфери психологів-консультантів з різним
стажем практичної діяльності»

ХАІ.704.7-96П1.21О.053.759207 КР

Виконав: здобувач(ка) б курсу групи №7-96П1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне

консультування та психотерапія»

(найменування)

Куніцина І.В.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Півень М.А.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Большакова А. М.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2021

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРЖУЮ
Завідувач кафедри
Ю. І. Гулий

(підпис)

(ініціали та прізвище)

«06» жовтня 2021 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Куніцина Ірина Володимирівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості емоційної сфери психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності
керівник кваліфікаційної роботи канд. психол. наук. доц. каф. 704 Півень М.А
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом Університету № 1807уч від «22» листопада 2021 р.
2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» грудня 2021 р.
3. Вихідні дані до роботи Визначити особливості емоційної сфери психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.
4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)
Здійснити теоретичний аналіз емоційної сфери особистості
Визначити особливості поточних емоційних переживань, прояву тривоги, особливості психічних станів та прояву емпатії в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності
Виявити факторну структуру емоційної сфери особистості психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності
5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. 6, Табл. 7

6. Консультант розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Півень М. А., доцент каф. 704	11.10. 21-	15.10. 21
2	Півень М. А., доцент каф. 704	18.10. 21-	23.10. 21
3	Півень М. А., доцент каф. 704	15.11. 21-	22.11. 21

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «10» грудня 2021 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «06» грудня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи.	06.10.21-07.10. 21	
2.	Складання плану роботи.	08.10. 20-10.10. 21	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи.	11.10. 21-15.10. 21	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарію для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10. 21-23.10. 21	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10. 21-07.11. 21	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11. 21-12.11. 21	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 21-22.11. 21	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додатку (ків) та змісту.	23.11. 21–25.11. 21	
9.	Передзахист.	26.11.2021	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	26.11. 21-03.12. 21	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації.	06.12. 20-08.12. 20	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	08.12. 21-09.12. 21	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	10 .12. 21	
14.	Захист.	15, 16, 17.12. 21	

Здобувач

(підпис)

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

(ініціали та прізвище)

Реферат

Дипломна робота. 59с., 7 табл., 6 рис., 5 дод., 39 джерел

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМПАТІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕЦЕНТРАЦІЯ, ЕМОЦІЯ, НАСТРІЙ, ФРУСТРАЦІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, РИГІДНІСТЬ

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості. Предмет дослідження – емоційна сфера особистості психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. Мета роботи – визначити особливості емоційної сфери психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. Методи дослідження – теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація), емпіричні методи з використанням методик: методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда, методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса, методика «Шкала нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина, методика самооцінки психічних станів Г. Азейнка. Висновки: у психологів-консультантів з меншим досвідом практичної діяльності виражена емоція сорому, особистісна тривожність, нервово-психічна напруга, вони більш ригідні, ніж психологи з більшим досвідом роботи. Психологи-консультанти з більшим стажем мають нижчий рівень тривожності, в них виражена емоція здивування. Психологи-початківці легко відчують співпереживання та емпатичну турботу, але разом з тим в них вищий рівень емпатичного дистресу у порівнянні з досвідченими психологами. В структурі емоційної сфери психологів-консультантів з меншим досвідом практичної діяльності виділено фактори: тривога та дискомфорт, співпереживання, задоволеність, печаль. В структурі емоційної сфери психологів-консультантів з більшим досвідом практичної діяльності виділено фактори: ворожість, соціальний стрес, тривожність, емпатія. Отже, завдяки професійному досвіду, особистій психотерапії емоційна сфера психолога-консультанта розвивається.

Abstract

Diplomathesis 59 pages, 7 tables, 6 pictures, 5 appendices, 39 sources.

Key words: EMOTIONAL SPHERE, EMPATHY, EMOTIONAL DISTRESS, ANXIETY, DECENTRATION, EMOTIONS, MOOD, FRUSTRATION, AGGRESSIVENESS, RIGIDITY

Object of research is the emotional sphere of personality . The subject of the research is the emotional sphere of personality of psychologists-consultants with different practical experience. The purpose of the research is to identify the features of the emotional sphere of the personality of counseling psychologists with different practical experience. Methods of research –theoretical methods (analysis, generalization, systematization), empirical methods: method "Scale of differential emotions" K. Izard, method "Spielberger-Khanin anxiety scale", multifactorial empathy questionnaire of M. Davis, method "Scale of nervous and mental stress" of Nemchin, the method of self-assessment of mental states by H. Eysenck.

Conclusions. Psychologists-consultants with less experience express emotion of shame, personal anxiety, mental stress, they are more rigid than psychologists with more experience. Psychologists with more experience have a lower level of anxiety, they express the emotion of surprise. Novice psychologists easily feel empathy and empathic care, but at the same time they have a higher level of empathic distress compared to experienced psychologists. In the structure of the emotional sphere of psychologists-consultants with less practical experience, the following factors are defined: anxiety and discomfort, empathy, satisfaction, sadness. In the structure of the emotional sphere of psychologists-consultants with more practical experience, the following factors are defined: hostility, social stress, anxiety, empathy. So, thanks to professional experience, personal psychotherapy, the emotional sphere of the counseling psychologist is developing

Реферат

Дипломная работа 59с., 7 табл., 8 рис., 2 приложения., 55 источников

Ключевые слова: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА, ЭМПАТИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСТРЕСС, ТРЕВОЖНОСТЬ, ДЕЦЕНТРАЦИЯ, ЭМОЦИЯ, НАСТРОЕНИЕ, ФРУСТРАЦИЯ, АГРЕССИВНОСТЬ, РИГИДНОСТЬ

Объект исследования – эмоциональная сфера личности. Предмет исследования – особенности эмоциональной сферы личности психологов-консультантов с разным стажем практической деятельности. Цель работы – определить особенности эмоциональной сферы личности психологов-консультантов с разным стажем практической деятельности. Методы исследования – теоретические методы (анализ, обобщение, систематизация), эмпирические методы с использованием методик: методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда, методика «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина», многофакторный опросник эмпатии М. Дэвис, методика «Шкала нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина, методика самооценки психических состояний Г. Азейнка. Выводы: у психологов-консультантов с меньшим опытом выражена эмоция стыда, личностная тревожность, нервно-психическое напряжение, они более ригидны, чем психологи с большим опытом работы. Психологи с большим стажем имеют более низкий уровень тревожности, у них выражена эмоция удивления. Начинающие психологи легко чувствуют сопереживание и эмпатическую заботу, но вместе с тем у них более высокий уровень эмпатического дистресса. В структуре эмоциональной сферы психологов-консультантов с меньшим опытом практической деятельности выделены факторы: тревога и дискомфорт, сопереживание, удовлетворенность, печаль. В структуре эмоциональной сферы психологов-консультантов с большим опытом практической деятельности выделены факторы: враждебность, социальный стресс, тревожность, эмпатия. Итак, благодаря профессиональному опыту, личной психотерапии эмоциональная сфера психолога-консультанта развивается

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття «емоції»	6
1.2 Класифікація емоцій.....	14
1.3 Ролі та функції емоцій.....	17
1.4 Сутність емоційної сфери особистості	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Характеристика вибірки.....	26
2.2 Характеристика методів дослідження	27
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПСИХОЛОГІВ- КОНСУЛЬТАНТІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	35
3.1 Особливості поточних емоційних переживань та прояву тривоги психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.....	35
3.2 Особливості психічних станів в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності	40
3.3 Особливості прояву емпатії психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.....	46
3.4 Факторна структура емоційної сфери особистості психологів- консультантів з різним стажем практичної діяльності.....	49

	3
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Соціально-економічні зміни в українському суспільстві, як то: реформування систем освіти, охорони здоров'я тощо, головними орієнтирами визначають принципово нові гуманітарні акценти. В таких умовах підвищується значущість професій соціономічного типу. Серед даного типу професій роль психолога визначають не тільки як важливу компоненту функціонального процесу громадських інституцій, але й як істотний фактор, здатний знизити соціальну напруженість, що неминуче виникає у процесі реформування складних систем. Окрім соціально-економічних змін, варто зазначити й інші чинники, що збільшують соціальну напруженість: військово-політична ситуація (війна на Сході України з 2014 року), пандемія коронавірусу з 2019 року. Як наслідок, останні роки професія психолога-консультанта, кризового психолога має все більший соціальний запит, її роль та значущість в українському суспільстві зростає.

Емоційна сфера особистості психолога-консультанта є одним з його основних «інструментів» в практичній діяльності, а отже потребує особливої уваги. Психолог переживає різні почуття та стани в своїй професійній діяльності, деякі з них (психоемоційна напруга, стрес) можуть привести до негативних наслідків – психологи-початківці стикаються з невпевненістю в собі, тривожністю, а досвідчені – з емоційним вигоранням. Всі ці питання потребують вивчення і є актуальними в сучасній психології.

В сучасній науці розвинувся цілий напрям дослідження емоційної сфери, провідними представниками якого стали: Л. М. Аболін, І. Д. Бех, В. К. Вілюнас, Л. С. Виготський, В. Вунд, Б. І. Додонов, О. В. Запорожець, К. Є. Ізард, І. С. Кон, О. М. Леонтьєв, В. С. Мухіна, Я. З. Неверович, С. Л. Рубінштейн, П. В. Симонов, О. Я. Чебикін, Т. М. Чебикіна тощо. Психологічні характеристики особистості щодо її професійної діяльності досліджували як зарубіжні: Дж.Л. Голланд, Ф. Парсонс, А. Рое, Є. Клімов, так й українські психологи: О. Бондарчук, В. Івкін, Л. Карамушка, А. Москальова

та інші. Серед робіт вітчизняних науковців, які досліджували психологічні характеристики особистості психолога, варто відзначити дослідження І. М. Грицюка [11], Т. Р. Браніцької [6], М. В. Москальова [29].

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: емоційна сфера особистості психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.

Мета дослідження: визначити особливості емоційної сфери психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.

Виходячи з поставленої мети роботи були визначені наступні *завдання дослідження:*

1. Здійснити теоретичний аналіз емоційної сфери особистості.
2. Визначити особливості поточних емоційних переживань та прояву тривоги в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.
3. Виявити особливості психічних станів в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.
4. Дослідити особливості прояву емпатії в групах психологів-консультантів із різним стажем роботи.
5. Виявити факторну структуру емоційної сфери особистості психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.

Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань дослідження, у роботі були використані наступні

Дослідження проводилось на території України через професійні спільноти психологів в соціальних мережах в період з вересня по листопад 2021 року. Вибірку склали 50 психологів-консультантів, що провадять психологічну діяльність на території України, віком від 27 до 57 років. З цієї вибірки було створено дві дослідницькі групи: першу групу склали психологи-консультанти зі стажем практичної діяльності до 1 року, другу групу – психологи-консультанти зі стажем практичної діяльності більше 5 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття «емоції»

Розглядаючи емоційну сферу особистості, варто звернутись до визначення поняття «емоції». Емоції є предметом вивчення в різних науках – філософії, педагогіки, психології, когнітивістики та інших, мають свою історію досліджень та аналізу. Так, філософський погляд на проблему емоцій в своїх роботах представляли такі науковці-філософи, як Р.В. Валетт, М.А. Васильєв, Л.С. Виготський, Е. Кант, А. Ейнштейн та ін. Серед педагогів та психологів відомими дослідниками емоцій є Л.І. Божович, О.М. Леонтьєв, Є.П. Ільїн, П.В. Сімонов, Б.І. Додонов, Н.С. Василевська, С.Л. Рубінштейн.

Проаналізувавши наукову літератури з цього питання, можна сказати, що існує достатня кількість визначень поняття «емоції». Розглянемо деякі з них. В.Д. Менделевич називає емоціями «психічні процеси і стани у формі безпосереднього переживання діючих на індивіда явищ та ситуацій» [26, с.105]. А.Г. Маклаков називає емоціями такі психічні процеси, що проходять у формі переживань людини і відображають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій [23].

Д. Майєрс називає емоціями такі реакції всього організму, що містять фізіологічне збудження, експресивну поведінку та свідомий досвід [21], Я. Рейковський зазначає, що емоція, яка отримала достатню силу і організованість, набуває здатності чинити істотний вплив на функціональний стан різних психічних механізмів, а ступінь емоційної експресивності впливає на характер міжособистісних відносин [32].

Цікавими, на нашу думку, є дослідження в області емоцій фізіолога П.К. Анохіна. Вчений описує емоції як фізіологічні стани організму, що мають яскраво виражене забарвлення для особистості й охоплюють усі види відчуттів й переживань людини – від глибоких страждань до відчуття радості

й соціального життєвідчуття [2]. Велике значення емоцій в дослідженнях психіки відмічав психолог О.М. Леонт'єв. На думку вченого, емоції – це такий особливий клас психічних процесів та станів, що пов'язані із інстинктами, потребами, мотивами людини. Емоції виконують функцію регулювання активності суб'єкта шляхом відображення значимості зовнішніх та внутрішніх ситуацій для здійснення його життєдіяльності [20].

Виходячи з наведеного вище, можемо дати наступне визначення поняттю «емоція»: емоції – це психічні процеси, що відображають різної тривалості та інтенсивності суб'єктивні переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ часово-просторового континууму, які можуть чинити вплив на функціональний стан різних психічних механізмів, виявляючись у нервово-м'язових, респіраторних, серцево-судинних, гормональних та інших тілесних змінах та закріплюючись у пам'яті людини у вигляді чуттєвого досвіду.

Кожна з теорій емоцій висуває якийсь один аспект проблеми, тим самим розглядаючи лише окремих випадок виникнення емоції або якогось її компонента. Як вважає Є.П. Ільїн, проблема ще й в тому, що теорії емоцій, створені в різні часи, не мають спадкоємності [15].

Розглянемо основні теорії емоцій.

Під впливом еволюційної теорії Ч. Дарвіна сформувалися перші уявлення про мозкові механізми емоцій. У своїй книзі «Вираз емоцій у людини й тварин», Ч. Дарвін показав еволюційний шлях розвитку емоцій й обґрунтував походження їхніх фізіологічних виявів. Суть його уявлень полягає в тому, що емоції або корисні, або являють собою лише залишки (рудименти) різних доцільних реакцій, вироблених у процесі еволюції в боротьбі за існування [8]. Рудиментарна теорія емоцій розвиває еволюційну ідею про походження емоцій, оцінюючи їх з боку поведінкової сфери. «Периферичну» теорію емоцій, яка ґрунтується на тому, що емоції пов'язані з певними фізіологічними реакціями, висунув американський психолог і філософ В. Джемс. Він зазначав, що один душевний стан не змінюється

негайно іншим, а між ними повинні перебувати тілесні вияви. Незалежно від В. Джемса, датський патологоанатом К.Г. Ланге у 1895 р. опублікував працю, у якій висловлював схожі думки. Але якщо для першого органічні зміни зводилися до вісцеральних (внутрішніх органів), то для іншого вони були переважно фазомоторними [8].

В. Кеннон емпіричним шляхом довів, що штучно зумовлені фізіологічні зміни, характерні для певних сильних емоцій, не завжди спричиняють очікувану емоційну поведінку. На його думку, емоції виникають внаслідок специфічної реакції центральної нервової системи й зокрема таламуса. [8].

Розвиток фізіології і, насамперед, електроенцефалографії зумовили подальший розвиток концепції Джемса-Ланге і призвели до появи активаційної теорії емоцій, котру сформулювали Д. Ліндслі і Д. Хебб. Відповідно до їхніх поглядів, емоційні стани визначаються впливом ретикулярної формації нижньої частини стовбура головного мозку. Д. Хеббу вдалося експериментальним шляхом одержати криву, яка малює залежність між рівнем емоційного збудження людини і успішністю її практичної діяльності. У людини в динаміці емоційних процесів і станів не меншу роль, ніж органічні і фізичні дії, грають когнітивно-психологічні фактори. У зв'язку з цим було запропоновано нові концепції, що пояснюють емоції динамічними особливостями когнітивних процесів.

У рамках біологічної теорії П.К. Анохіна емоції розглядаються як біологічний продукт еволюції та пристосувальний чинник у житті тварин. Кількаразове задоволення потреб, забарвлене позитивною емоцією, сприяє навчанню відповідній діяльності, а невдачі в одержанні запрограмованого результату спричиняють гальмування неефективної діяльності й пошуки нових, більш успішних способів досягнення мети [8].

Концепція американського невропатолога Дж. Пейпеца – приклад нейропсихологічного підходу до емоцій. Дж. Пейпець висунув гіпотезу про існування єдиної системи, що об'єднує ряд структур мозку, утворює мозковий субстрат для емоцій і являє собою замкнутий ланцюг. Вона включає:

гіпоталамус, передньовентральне ядро таламуса, поясну звивину, гіпокамп і мамілярні ядра гіпоталамуса. Вона отримала назву кола Пейпеця, а пізніше ця структура була названа лімбічною системою. За Дж. Пейпецем, поясна звивина є субстратом усвідомлених емоційних переживань. Сигнали від поясної звивини, через гіпокамп і мамілярні тіла, знову досягають гіпоталамуса, забезпечуючи зворотний зв'язок в лімбічній системі. Таким чином, суб'єктивні переживання, що виникають на рівні кори, контролюють вісцеральні і моторні прояви емоцій.

Вегетативно-гуморальна теорія емоцій П. Хенрі базується на гормональній регуляції. Пояснюючи походження позитивних і негативних емоцій, він виокремлює дві ортогональні системи активації, що зумовлюють виникнення двох тенденцій: боротьба і втеча – безтурботність і депресія – піднятий настрій. П. Хенрі вважає, що кожна із трьох негативних емоцій (гнів, страх, депресія), має свій тип патернів вегетативних реакцій [8].

Дж. Грей розробив анатомо-фізіологічну теорію емоцій, виокремивши три мозкові системи, які визначають появу трьох основних груп емоцій: тривожності, радості-щастя й жаху-гніву. Систему мозкових структур, яка генерує тривожність, Дж. Грей назвав системою поведінкового гальмування (Behaviour Inhibition System, BIS). Ця система відповідає на умовні сигнали покарання або скасування позитивного підкріплення, а також на стимули, котрі містять «новизну». Друга система – система боротьби та втечі (fight or flight system) – пов'язана з емоціями люті й жаху. Вона реагує на безумовні аверсивні подразники. Третя система – система наближуючої поведінки (Behaviour Approach System). Адекватними для неї стимулами є умовні сигнали нагороди (їжі, води тощо). Емоції, що виникають при активації (система поведінки), пов'язані з приємним передбаченням, надією, переживанням підйому, щастя. Якщо розглядати емоції як вказівники, що скеровують нашу поведінку, можна уявити, що позитивні емоції наближають людину до бажаної цілі, а негативні застерігають від пошкоджень чи

отримання покарання. Особливості емоційності людини залежать, за Дж. Греєм, від балансу цих емоційних систем.

Згідно із нейрокультурною теорією емоцій П. Екмана, експресивні прояви шести основних (базових) емоцій (гніву, страху, суму, подиву, відрази, щастя) є універсальними і практично не чутливими до впливу факторів середовища. Усі люди відповідно до генетично детермінованої програми практично однаково використовують м'язи обличчя при переживанні основних емоцій. Але прийняті в суспільстві соціокультурні норми визначають правила прояву емоцій, люди контролюють вираз обличчя. Послідовне відтворення емоційного мімічного виразу, м'яза за м'язом, приводить до активації конкретних ділянок кори головного мозку та супроводжується відповідними даній емоції змінами вегетативних параметрів. При штучній, «соціальній» посмішці імпульси до м'язів йдуть від моторної кори по пірамідним трактам до стовбуру мозку та мотонейронів спинного мозку [22].

В. Вундт («асоціативна» теорія), з одного боку, дотримувався поглядів Й. Гербарта, що певною мірою уявлення впливають на почуття, а з іншого боку, вважав, що емоції – це насамперед внутрішні зміни, яким притаманний безпосередній вплив почуттів на перебіг уявлень. «Тілесні» реакції В. Вундт розглядає лише як наслідок почуттів. За В. Вундтом, міміка виникла спершу в зв'язку з елементарними відчуттями, як відображення емоційного тону відчуттів. Вищі, тому складніші почуття (емоції) розвинулися пізніше [8].

3. Фрейд та його послідовники розглядали лише негативні емоції, які виникають у результаті конфліктних потягів. Такі емоції породжуються конфліктом між несвідомим і передсвідомим, поневолюють Его і можуть стати причиною психічного розладу. Прибічники психоаналітичної теорії емоцій виокремлюють в афекті три аспекти: енергетичний компонент інстинктивного потягу («заряд» афекту), далі – процес «розрядки» (почуттєві компоненти цього процесу являють собою вираження емоції) і сприйняття остаточної розрядки (саме воно являє собою відчуття чи переживання емоції). Розуміння

механізмів виникнення емоцій, за З. Фрейдом, як несвідомих інстинктивних потягів, зазнало критики з боку багатьох учених. Проте, як зазначав Л.С. Виготський, головною заслугою З. Фрейда було те, що він довів, що емоції не можуть бути зрозумілими інакше, ніж у контексті динаміки людського життя [10].

Слідом за теоріями, що пояснюють взаємозв'язок емоційних і фізіологічних процесів, з'явилися теорії, що описують вплив емоцій на психіку і поведінку людини. Ці теорії з'явилися внаслідок розвитку когнітивної психології й відображають думку, відповідно до якої основним механізмом появи емоцій є когнітивні процеси.

Двофакторну (когнітивно-фізіологічну) теорію розробив С. Шехтер із колегами в межах когнітивістських теорій емоцій. На думку вченого, на виникнення емоцій, поряд із стимулами, які сприймаються, й породжуваними ними фізіологічними змінами в організмі, впливають минулий досвід людини й оцінка нею наявної ситуації з погляду наявних у цей момент потреб та інтересів. Відповідно, емоційні стани – це результат взаємодії двох компонентів: активації і висновку людини про причини її збудження на основі аналізу ситуації, в якій виникла емоція [8].

Оригінальну гіпотезу про причини появи емоцій висунув П.В. Симонов. Він вважав, що емоції виникають внаслідок нестачі чи надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. І якщо дефіцит інформації є вираженням ситуативної невизначеності, що породжує у людини стан невпевненості, то невизначеність світу породжує емоційні реакції, що можуть породжувати фрустрації та стреси [35].

У сучасній психології теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера нерідко використовується для того, щоб пояснити вчинки людини в різних соціальних ситуаціях. Емоції ж розглядаються як основний мотив відповідних дій і вчинків. Згідно з цією теорією, виникнення дисонансу породжує психологічний дискомфорт, який мотивуватиме індивіда до спроби зменшити ступінь дисонансу і по можливості досягти консонансу. В разі виникнення

дисонансу, окрім прагнення до його зменшення, індивід буде активно уникати ситуацій та інформації, що можуть призвести до його зростанням. Вихід зі стану когнітивного дисонансу може бути двояким: або змінити когнітивні очікування і плани таким чином, щоб вони відповідали реально отриманому результату або спробувати отримати новий результат, який би узгоджувався з попередніми очікуваннями [8].

Не менш відомою є теорія особистісних конструктів Дж. Келлі – підхід до розуміння внутрішнього світу людей шляхом з'ясування конструктів: ідей або думок, які людина використовує, щоби усвідомити, пояснити чи передбачити свою поведінку. Людські емоції при цьому розглядаються як особливі перехідні стани системи особистісних конструктів.

Автор адаптаційної теорії Р. Плутчик визначав емоцію як соматичну реакцію, яка пов'язана з конкретним адаптивним біологічним процесом, що є спільним для всіх живих організмів. Загалом, Р. Плутчик розглядав емоції як пристосувальні засоби, які відігравали важливу роль у виживанні індивідів на всіх еволюційних рівнях.

У найзагальнішому вигляді в теорії емоцій О.М. Леонтєва їхня функція характеризується як індикація плюс-мінус санкціонування здійсненої, яка здійснюється або ж майбутньої діяльності [20]. Емоції, на думку О.М. Леонтєва, здатні регулювати діяльність відповідно до передбачених результатів, але водночас він підкреслює, що, хоча емоції і грають дуже важливу роль у мотивації, самі мотивами не є.

Згідно теорії єдиної концепції свідомості і емоцій, проводиться чіткий поділ між поведінкою і емоціями, причому останні визначаються як феномен сенсорної сфери, еквівалент свідомості. Емоції характеризують реалізацію систем, що формуються на самих ранніх етапах онтогенезу і забезпечують мінімальний рівень диференціації («добре-погано»). Свідомість характеризує реалізацію систем, формування яких на пізніших етапах розвитку обумовлює прогресивне збільшення диференційованості в співвідношенні організму і середовища і ускладнення поведінки. Всі системи спрямовані на досягнення

позитивних адаптивних результатів поведінки. Такий системний підхід із точки зору психофізіології дозволяє більш глибоко визначити місце емоцій в організації мозкових процесів.

Однією з найбільш розроблених теорій емоцій, яка, на нашу думку, може слугувати за теоретичну модель дослідження емоційної сфери особистості психолога, є теорія диференціальних емоцій К. Ізарда.

Об'єктом вивчення в цій теорії є приватні емоції, котрі К. Ізард визначає як складний процес, що включає нейрофізіологічні, нервово-м'язові і чуттєво-переживальні аспекти, внаслідок чого він розглядає емоцію як систему. Згідно з цією теорією, основну мотиваційну систему людського існування утворюють 10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором/збентеження, провина, подив, інтерес; фундаментальні емоції переживаються по-різному і по-різному впливають на когнітивну сферу і на поведінку людини. Кожна базова емоція володіє унікальними мотиваційними функціями і передбачає специфічну форму переживання; емоційні процеси взаємодіють із драйвами, з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними і моторними процесами і чинять на них вплив; у свою чергу, драйви, гомеостатичні, перцептивні, когнітивні і моторні процеси впливають на перебіг емоційного процесу [14].

Таким чином, можна зробити висновок, що на різних етапах розвитку психології виникали різні теорії емоцій, кожна з них також пояснювала окремі сторони психофізіологічних механізмів функціонування емоційної та вольової сфери людини. Загальноприйнятої теорії емоцій поки що не існує; проте питання, чи можлива вона взагалі, залишається дискусійним.

1.2 Класифікація емоцій

В науковій літературі існують різні класифікації емоцій. Варто зауважити, що кожна з розроблених вченими класифікацій має власну основу. Так, Т. Браун в основу класифікації поклав часову ознаку, розділивши емоції на безпосередні, себто ті, що проявляються «тут і зараз», ретроспективні та проспективні. І. Кант розділив емоції на сенсуальні та інтелектуальні. Критерієм їхнього поділу були причини виникнення емоцій. При цьому афекти та пристрасті він відносив до вольової сфери.

Свій критерій поділу емоцій пропонував Г. Спенсер, розділивши почуття за ознакою їхнього виникнення та відтворення на чотири класи. До першого він зараховував *презентативні почуття* (відчуття), що виникають безпосередньо під час дії зовнішніх подразників. До другого класу - *презентативно-репрезентативні*, або прості емоції, наприклад, страх. До третього класу - *репрезентативні емоції*, зумовлені поезією як подразником, що не має конкретного предметного втілення. Нарешті, до четвертого класу Спенсер зараховував *вищі, відсторонені, емоції*, які творяться без допомоги зовнішнього подразника абстрактним шляхом (наприклад, почуття справедливості).

Вивчаючи прояви емоцій, їх різноманіття, і намагаючись визначити їхню кількість, засновник наукової психології В. Вундт вважав, що кількість емоцій (точніше було б сказати – відтінків емоційного тону відчуттів) настільки велика (значно більше, ніж 50000), що мова не має у своєму розпорядженні достатньої кількості слів для їхнього позначення. Такий погляд призводить до складнощів у вивченні численних емоційних проявів та їх розрізнення.

Разом з тим, в психологічній науці існувала протилежна думка, представником якої був американський психолог Е. Тітченер. Вчений розрізняв лише два види емоційного тону відчуттів: задоволення та невдоволення, й висловлював незгоду з В. Вундтом, який, на його думку,

змішував два різних явища: почуття та відчуття. Відчуття, на погляд Є. Тітченера, це складний процес, що складається з відчуття й почуття задоволення та невдоволення. Видимість великої кількості емоцій (почуттів), як вважав Є. Тітченер, створюється тим, що емоційний тон може супроводжуватись величезною кількістю комбінацій відчуттів.

Незважаючи на значні напрацювання в питанні класифікації емоцій та їх опису, в літературі зазначається, що досі це питання потребує досліджень. Розробка класифікації емоцій ускладнюється проблемою виділення емоції як дійсно самостійної чи позначення тієї ж самої емоції різними словами (синоніми). Крім того, постає питання, чи не є нове словоутворення лише позначенням ступеню вираженості емоції (наприклад, тривого-страх-жах).

На думку П. В. Симонова всі запропоновані раніше класифікації базувались на хибній теоретичній основі, а саме: на розумінні емоцій як сили, що безпосередньо керує поведінкою. Натомість П. В. Симонов запропонував власну класифікацію емоцій, що розроблена з урахуванням залежності емоцій від величини потреби й розмірів дефіциту або приросту прагматичної інформації. Вчений поділив емоції на такі, які спонукають прагнути об'єкт або уникати його, стенічні та астенічні емоції і т.д. [35] .

Представники дискретної моделі емоційної сфери людини ділять емоції на первинні (базові) та вторинні. Однак, різні автори виділяють різну кількість базових емоцій. Наприклад, П. Екман на основі вивчення лицевої експресії виділяв шість емоцій: гнів, страх, відраза, подив, печаль та радість. Р. Плутчик виділяє вісім базових емоцій, розділивши їх на чотири пари, кожна з яких пов'язана з певною дією. Першу пару емоцій складають руйнування (гнів) – захист (страх). Друга пара емоцій – це прийняття (схвалення) - відкидання (відраза). До третьої пари емоцій відносяться відтворення (радість) – позбавлення (засмучення). Четверта пара емоцій: дослідження (очікування) – орієнтація (здивування). Під вторинними емоціями Р. Плутчик розуміє комбінації двох або кількох первинних емоцій. Так, до вторинних емоцій

відносяться: гордість (гнів + радість), любов (радість + прийняття), цікавість (подив + прийняття) і т.д.

С.Д. Максименко розрізняє *прості* та *складні* емоції [24]. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю — це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу).

Як зазначалось в п.1.1 даної роботи, К. Ізард виділяв 10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором/збентеження, вина, подив, інтерес. До базових емоцій вчений відносить ті, які мають наступні характеристики та ознаки [14]:

- такі емоції мають специфічні нервові субстрати,
- проявляються за допомогою виразної та специфічної конфігурації м'язових рухів (міміки),
- викликають виразне і специфічне переживання, що усвідомлюється людиною,
- мають організуюче та мотивуючий вплив на людину, слугують її адаптації.

Однак, К. Ізард зазначає, що деякі базові емоції не мають усіх наведених ознак. Так, емоція вини не має виразного та специфічного мімічного та пантомімічного виразу.

Очевидно, що створення універсальної класифікації емоцій – задача нездійснена. Вибір тієї чи іншої класифікації має бути обумовлений тим колом задач, які вирішує дослідник.

1.3 Ролі та функції емоцій

Відомо, що емоції відіграють вкрай важливу роль в житті та професійній діяльності людини, оскільки виконують ряд функцій. Функція емоцій – це вузьке природне призначення, робота, яку виконують емоції в організмі, а їхня роль (узагальнене значення) – це характер і ступінь участі емоцій у чомусь, зумовлена їхніми функціями або ж їхній вплив на щось, крім їхнього природного призначення (тобто вторинний продукт їхнього функціонування).

Виконуючи свої біологічні функції, емоції «не запитують» людину, корисно їй це або шкідливо з її погляду. Роль же емоцій оцінюється саме з особистісних позицій: заважає емоція, яка виникла, чи сприяє досягненню мети, порушує чи ні здоров'я людини тощо.

Думки вчених про значення емоцій і функції, які вони виконують, розходяться. Однак безсумнівна головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини.

М.Й. Варій визначає такі ролі емоцій та пов'язані з ними функції [8]:

- *відображально-оцінна роль емоцій* виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (при виникненні потреби й розгортанні на її основі мотиваційного процесу) і на кінцевому етапі (при оцінці досягнутого результату: задоволенні потреби, реалізації наміру).

Емоційна оцінка як процес. Говорячи про результативно-оцінкову роль емоцій, Б.І. Додонов зазначає, що психологи розуміють цю роль занадто вузько, тому що традиційно емоції розглядають не як процес, а як кінцевий продукт – «афективні хвилювання» і «тілесні» (фізіологічні) зміни, які їх супроводжують. Це вже винесені «оцінки-вироки». Б.І. Додонов говорить про *емоційну діяльність*, яка полягає в тому, що відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними або тимчасовими програмами життєдіяльності організму й особистості.

- *мотиваційна роль емоцій*. Емоції відіграють помітну *роль* на всіх етапах мотиваційного процесу: при оцінці значущості зовнішнього подразника, при сигналізації потреби, яка виникає, й оцінці її значимості, при прогнозуванні можливості задоволення потреби, при виборі мети.

Емоції як оцінка значущості зовнішнього подразника. На мотиваційному етапі головне призначення емоцій – сигналізувати про користь або шкоду для організму того чи іншого стимулу, явища, які позначаються певним знаком (позитивним або негативним) ще до того, як їх буде усвідомлено, логічно оцінено.

Емоції відображають не лише біологічну, а й *особистісну значущість* зовнішніх стимулів, ситуацій, подій для людини, тобто того, що її хвилює. Виконуючи відображально-оцінкову роль, емоції таким чином сприяють орієнтуванню людини в різних ситуаціях, тобто виконують *орієнтувальну* функцію.

Емоції як сигнал про потребу, що виникла. Відображально-оцінна роль емоцій виявляється й у їхньому зв'язку з потребами, які є внутрішніми стимулами.

Емоції маркують значущі цілі. Для того щоб психічний образ як поле потенційних дій міг бути основою регуляції діяльності, його має бути «забезпечено» спеціальним механізмом, який порушував би рівновагу між однаково можливими діями й спрямовував би індивіда до вибору і переваги деяких із них. Цю роль виокремлення в образі значущих явищ і спонукання до них людини виконують різновиди емоційного переживання.

Емоції як механізм ухвалення рішення. Емоції, вказуючи на предмети та дії з ними, що здатні зумовити таким чином задоволення потреби, сприяють ухваленню рішення. Дуже часто, однак, досягнення бажаного не забезпечується інформацією, необхідною для ухвалення рішення. Тоді виявляється *компенсаторна* функція емоцій, яка за П.В. Симоновим, полягає в заміщенні інформації, якої бракує для ухвалення рішення або винесення судження про щось. Емоція, яка виникає при зіткненні з незнайомим об'єктом,

надає йому відповідного забарвлення (подобається він чи ні, поганий він або гарний), зокрема, у зв'язку з його схожістю з об'єктами, що раніше траплялися.

Включаючись у процес імовірнісного прогнозування, емоції допомагають оцінювати майбутні події, тобто виконують *прогностичну* функцію. Прийняте людиною рішення пов'язане із *санкціонуючою* (у тому числі такою, що змінює напрям та інтенсивність активності) функцією емоцій (йти на контакт з об'єктом чи ні, максимізувати свої зусилля або перервати стан, що виник)..

Спонукальна роль 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 [34].

Роль емоцій в оцінці досягнутих результатів. Оцінюючи перебіг і результат діяльності, емоції дають *суб'єктивне* забарвлення тому, що відбувається навколо нас і в нас самих. Це означає, що на ту саму подію різні люди можуть емоційно реагувати по-різному.

Емоція як цінність і потреба. Хоча емоції не є мотивами, вони можуть поставати в мотиваційному процесі не лише як «порадник» або енергетичний підсилювач спонукань, а й як саме спонукання. Це відбувається в тому разі, коли в людини виникає потреба в емоційних відчуттях і переживаннях й коли людина усвідомлює їх як цінність.

Активаційно-енергетична роль емоцій виявляється в основному за рахунок *фізіологічного компонента*: зміни вегетативних функцій і рівня порушення кіркових відділів мозку.

Деструктивна роль емоцій. Емоції можуть відігравати в житті людини не лише позитивну, а й негативну (руйнівну) роль, призводячи до дезорганізації поведінки й діяльності людини.

Деструктивну роль емоцій у першій третині ХХ ст. визнавали чи не єдиною. Низка французьких психологів одночасно висловила думку, що

емоції можуть порушувати цілеспрямовану діяльність. П. Жані заявляв, що емоція – це дезорганізуюча сила, яка спричиняє порушення пам'яті, навичок, призводить до заміни складних дій простішими. Дуже часто дезорганізуюча роль емоцій, пов'язана не стільки з їхньою модальністю, скільки із силою емоційного порушення. Тут виявляється «закон сили» І.П. Павлова (при дуже сильних подразниках порушення переходить у позамежне гальмування) або те саме, що закон Єрка-Додсона. Слабка і середня інтенсивність емоційного порушення сприяють підвищенню ефективності перцептивної, інтелектуальної й рухової діяльності, а сильна та надсильна – знижують її. Однак у міру вивчення ролі емоцій ставлення до них змінювалося, а з іншого боку, дезорганізуючу роль емоцій не вважали однозначною.

Далі буде описана прикладна роль емоцій та пов'язані з нею функції.

Комунікативна роль емоцій. Емоції за рахунок свого експресивного компонента (головним чином – експресії обличчя) беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми в процесі спілкування з ними, у впливі на них. Роль емоційного реагування в процесі спілкування різноманітна. Це й створення першого враження про людину, й надання певного впливу на того, хто є суб'єктом сприйняття емоцій, що пов'язане із *сигнальною функцією* емоцій.

Регулююча функція емоцій у процесі спілкування складається в координації черговості висловлень. Часто при цьому спостерігається *сполучений вияв різних функцій емоцій*. Наприклад, сигнальна функція емоцій часто сполучається з її захисною функцією: загрозливий вигляд у хвилину небезпеки сприяє залякуванню іншої людини чи тварини.

Використання емоцій як засобу маніпулювання іншими людьми. У межах комунікативної ролі емоції можуть використовувати для маніпулювання іншими людьми.

Роль емоцій у пізнавальних процесах і творчості. Початок обговоренню питання про ролі емоцій у когнітивному процесі поклали П. Жані й Т. Рібо. На думку П. Жані, емоції, будучи «вторинними діями», реакцією суб'єкта на свою

власну дію, регулюють «первинні дії», у тому числі й інтелектуальні. Т. Рібо, навпаки, вважав, що в інтелектуальному мисленні не має бути ніякої «емоційної домішки», тому що саме афективна природа людини і є найчастіше причиною нелогічності. Він розмежував інтелектуальне мислення й емоційне.

1.4 Сутність емоційної сфери особистості

Емоційна сфера особистості – це багатогранне утворення, що містить, емоцій та емоційні феномени: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, почуття. Кожен з них, на думку дослідників, має достатньо диференційовані ознаки. Якщо відмічається вираженість цих складників емоційної сфери, то говорять про емоційний тип особистості. У випадку сильних, стійких емоційних сплесків, розладів, емоційну сферу характеризують як афективну. Емоційна сфера особистості являє собою сукупність властивостей людини, що характеризують якість й динаміку її емоцій та почуттів. Змістовні аспекти емоційної сфери особистості відображують явища та ситуації життєдіяльності людини. Вони нерозривно пов'язані із особливостями мотиваційної сфери особистості.

Розглянемо названі феномени емоційної сфери особистості.

Варто зазначити, що вчені визнають складність у розмежуванні емоцій та почуттів людини. Під емоціями часто розуміють більш елементарні переживання, а під почуттями – складні цілісні утворення. Також в психології вирізняють настрої, пристрасті та афекти в залежності від тривалості протікання, ступеню вольової регуляції та інтенсивності емоцій.

Емоційний тон відчуття є філогенетично найбільш древньою емоційною реакцією. Він пов'язаний з переживанням задоволення-незадоволення в процесі відчуття. Як підкреслював П.В. Симонов, це контактний вид емоційного реагування, і саме це відрізняє емоційний тон відчуттів від інших емоційних реакцій [35].

Як зазначає Є.П. Ільїн, для емоційного тону відчуттів характерне реагування на окремі властивості об'єктів чи явищ: приємний чи неприємний запах, смак продуктів, приємний чи неприємний звук, поєднання кольорів тощо [15]

Настрій. Більшість науковців описують настрій як самостійний емоційний феномен, що відрізняється від емоцій. Так, О. Еверт під настроєм розуміє фонові переживання смутної природи, де немає предметної співвіднесеності (себто причина цих переживань не є ясною). Н.М. Данилова зазначає, що одне й те саме явище може викликати як емоцію, так і настрій, які можуть співіснувати, впливаючи одне на одне [12]. С.Л. Рубінштейн визначав настрій як «розлитий» загальний стан, не пов'язаний з конкретним переживанням і є, на відміну від інших переживань, особистісним. [34].

Н. Д. Левітов вважає, що настрій не тільки особистісний, але і ситуативний. В одних випадках він предметний, в інших — безпредметний; в одних випадках він більш особистісний, в інших — менш особистісний. Вчений розуміє настрій як загальний емоційний стан, який протягом певного часу офарбовує переживання і діяльність людини [17]. Деякі автори взагалі вважають за краще не говорити про настрій, натомість використовується термін «емоційний фон» (емоційний стан), який відображає загальне глобальне ставлення людини до навколишньої ситуації і самої себе.

На відміну від емоційного тону відчуттів і емоцій, настроїв у більшості вітчизняних підручників з психології характеризується:

- 1) слабкою інтенсивністю;
- 2) значною тривалістю; настроїв може тривати годинами, а то і днями;
- 3) часом неясністю його причини; перебуваючи в тому або іншому настрої, людина, як правило, слабо усвідомлює причини, що його викликали, не пов'язує його з певними людьми, явищами або подіями;
- 4) впливом на активність людини; постійно присутній у людини як емоційний фон, він підвищує або знижує її активність.

Афект. Э. П. Ільїн вважає, що немає підстав розглядати емоції та афект як дві різні емоційні реакції. Він називає афектом сильно виражену емоцію. Будь-яка емоція може досягнути рівня афекти, якщо вона викликається сильним або особливо значущим для людини стимулом [15].

Ільїн дає наступні характеристики афекту як різновиду емоцій: швидке виникнення, сильна інтенсивність переживання, короткочасність, бурхливе вираження (експресія), зниження свідомого контролю власних дій. Поведінка людини стає імпульсивною, наслідки власних дій не продумуються.

Стан й особливості емоційної сфери людини багато в чому визначають професійну успішність людини в конкретній діяльності.

Теоретично проаналізувавши проблему, можемо виокремити основні теоретико-методологічні підходи до опису емоційної сфери особистості, які нині запропоновані психологічною наукою: регуляційний, структурний, психофізіологічний, автономний, соціокультурний та системний підходи. Розмаїття підходів вказує на існування відмінностей в уявленнях дослідників щодо основоположних аспектів функціонування емоційної сфери особистості. Перспективним в цьому напрямі видається саме системний підхід, оскільки в межах цього підходу емоційну сферу можна розглядати як системне явище. Представники системного підходу розглядають емоційну сферу, як складну, динамічну, самоорганізуючу систему, оскільки в межах системного підходу розкриваються системо-утворювальні елементи емоційної сфери та її розвитку (В. Афанасьєв, А. Сластьонін, Г. Щукіна та інші). Ґрунтуючись на принципах системного підходу та з огляду на провідну функцію емоційного реагування в життєдіяльності особистості, емоційну сферу визначають як складну психічну систему оцінювання задоволеності актуальних потреб індивідуума [4, 36].

Емоційна сфера особистості як система має структурно-функціональну організацію емоційних явищ. Емоційна сфера має ієрархічний характер, що утворений наступними рівнями емоційного реагування: структурним, функційним, темпоральним, організаційним.

Структурний рівень представлений тріадою психофізіологічного, психічного та експресивного компонентів. Психофізіологічна компонента виражається на рівні нейрофізіологічних та гуморальних зрушень. Психічна компонента представлена переживаннями задоволення-незадоволення особистістю власних потреб. Експресивна компонента представляє зовнішні прояви переживань особистості (міміка, пантоміміка, інтонації, дії, вчинки, поведінка та діяльність).

Функціональний рівень зумовлюється особливостями попереднього рівня і в узагальненому вигляді може бути інтерпретований через таку інтегральну рису особистості як емоційність, яку визначають такі властивості як: глибина (поверховість – глибина впливу на особистість), модальність (позитивний – негативний вплив на особистість та її діяльність), стійкість (лабільність-ригідність емоційного реагування), переживання та емоційна реактивність (чутливість до емоціогенних стимулів).

Темпоральний рівень системи представлений трьома основними різновидами емоційного реагування, що характеризується пролонгованістю. Емоційна реакція – короткочасна реакція на ситуацію, зокрема, афект. Більш тривалим в часі є емоційний стан особистості (тривога, стрес, депресія, бадьорість), який характеризується оцінкою особистістю умов, у яких вона перебуває порівняно тривалий час. Емоційна установка є стійким ставленням особистості до певних об'єктів оточуючої реальності – до іншої людини (любов, кохання, ненависть); держави (патріотичні почуття), певних видів діяльності (захоплення), дійсності (почуття гумору) тощо.

Організаційний рівень емоційної сфери представлений двома видами емоційного реагування – вітальними емоціями та емоційними комплексами. Вітальні емоції пов'язані з реагуванням на задоволення/незадоволення вітальних потреб індивідуума (страх як реакція на потребу в безпеці, радість як реакція на задоволення біологічних потреб). Емоційні комплекси (інтелектуально-емоційні та соціально-емоційні) є стійкими утвореннями, що формуються у тісному зв'язку з іншими сферами особистості, які також

диференціюються на два типи – прості (образ, сором, провина, хвилювання) та складні (кохання, ненависть).

Висновки до розділу 1:

1. Існує велика кількість поглядів на сутність емоцій й визначень поняття «емоція». В нашій роботі емоціями назвемо психічні процеси, що відображають різної тривалості та інтенсивності суб'єктивні переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ часово-просторового континууму, які можуть чинити вплив на функціональний стан різних психічних механізмів, виявляючись у нервово-м'язових, респіраторних, серцево-судинних, гормональних та інших тілесних змінах та закріплюючись у пам'яті людини у вигляді чуттєвого досвіду.

2. На різних етапах розвитку психології виникали різні теорії емоцій, кожна з них також пояснювала окремі сторони психофізіологічних механізмів функціонування емоційної та вольової сфери людини. Загальноприйнятої теорії емоцій поки що не існує. Теорія диференційних емоцій К. Ізарда є однією з найбільш розроблених, може слугувати за теоретичну модель дослідження емоційної сфери особистості психолога.

3. Існують різні класифікації емоцій, кожна з яких має власну основу. Створення універсальної класифікації емоцій – задача нездійснена. Вибір тієї чи іншої класифікації має бути обумовлений тим колом задач, які вирішує дослідник.

4. Виділяють відображально-оцінну роль, мотиваційну, спонукальну, активаційно-енергетичну, деструктивну, комунікативну ролі емоцій. Однак головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини.

5. Емоційна сфера особистості – це багатогранне утворення, що містить, емоцій та емоційні феномени: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, почуття. Кожен з них має достатньо диференційовані ознаки. Емоційна сфера має ієрархічний характер, що утворений наступними рівнями емоційного реагування: структурним, функціональним, темпоральним, організаційним.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Дослідження особливостей емоційної сфери психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності проводилось з вересня по листопад 2021 року. Загальну вибірку склали 50 психологів-консультантів, які провадять практичну психологічну діяльність на території України, віком від 27 до 57 років. Дослідження проводилось через професійні спільноти практикуючих психологів в соціальних мережах. Досліджуваним було запропоновано відповісти на декілька анкетних питань й пройти тестові методики, що були обрані для реалізації завдань даного дослідження.

Досліджувані працюють у різних напрямках психотерапії: когнітивно-поведінкова терапія, клієнт-центрована терапія, гештальт-терапія, арт-терапія, екзистенційна терапія, психоаналіз та інших. Для 46% відсотків досліджуваних психологічна діяльність є основною професійною діяльністю; 54% досліджуваних суміщають психологічну діяльність з іншими видами професійної діяльності.

Більшу частину досліджуваних склали жінки – 77%, чоловіків – 13%. Така розбіжність пов'язана з більшою кількістю жінок, які працюють в соціономічних професіях (до яких належить професія «психолог»), ніж чоловіків.

Для реалізації поставленої мети даного дослідження було створено дві дослідницькі групи: групу №1 склали психологи-консультанти зі стажем практичної діяльності до 1 року, групу №2 – психологи-консультанти зі стажем практичної діяльності більше 5 років.

2.2 Характеристика методів дослідження

При проведенні дослідження відповідно до його мети та завдань були використані наступні психодіагностичні методики:

- для діагностики поточних емоційних переживань - методика «Шкала диференційних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда (адаптація А.В. Леонова, М.С. Капіца (2003));
- для діагностики реактивної та особистісної тривожності - методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», (STAI) (адаптація Ю.Л. Ханіна);
- для оцінки рівня емпатії – багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (адаптація Т.Д. Карягіної, Н.А. Будаговської, С.В. Дубровської (2013));
- для діагностики нервово-психічної напруги – методика «Шкала нервово-психічної напруги» (НПН) Т.А. Немчина (1981);
- для діагностики рівня вираженості таких станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність – методика самооцінки психічних станів Г. Азейнка.

Розглянемо детальніше використані методики.

Методика «Шкала диференційних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда, (адаптація А.В. Леонова, М.С. Капіца (2003)). Теоретичною основою даної методики є модель К. Ізарда, згідно з якою існують 10 фундаментальних емоцій, що визначають компонентний склад найрізноманітніших проявів емоційного життя людини. До них відносяться емоції інтересу/збудження, радості/задоволення, здивування, горя/страждання, гніву/ярості, огиди, презирства, страху/жаху, сорому/сором'язливості, провини/каяття. Методика ШДЕ дозволяє отримати одночасний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань людини.

Методика ШДЕ є опитувальником, що складається з 30 пунктів – приватних монополярних шкал, представлених прикметниками і короткими

дієприслівниковими оборотами, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань («уважний», «радісний», «сумний», «той, що відчуває неприязнь»). Респонденту пропонується оцінити ступінь вираженості кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою – від повної відсутності (1 бал) до максимально сильного (5 балів). Для оцінки кожної з 10 фундаментальних емоцій, що становлять набір базових показників методики, що використовуються по 3 приватні шкали. Кількісні значення за кожним вихідним показником розраховуються на основі сумації балів за 3 приватними шкалами, що характеризують ступінь виразності певних емоцій. Зручною формою для якісного аналізу результатів є побудова «профілю емоцій» за всіма 10 базовими показниками, піки на якому відповідають найбільш яскраво забарвленим видам афективних переживань. Для більш загальної характеристики типу емоційних переживань, що домінують у конкретній ситуації, проводиться розрахунок похідних показників за укрупненими блоками оцінок: А – актуалізованих позитивних емоцій (інтерес, радість, подив); Б - гострих проявів негативних емоцій (горе, гнів, огида, зневага); В – щодо стійкого тла тривожно-депресивних переживань (страх, сором, вина). Інтерпретація даних будується на основі співвідношення оцінок, отриманих за узагальненими показниками та виділеними «піками» на профілі базових емоцій, що в комплексі дозволяє дослідити актуальний емоційний стан досліджуваного. [18].

Інструкція та текст методики «Шкала диференційних емоцій» наведена у додатку А.

Методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», (STAI). Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Під обома різновидами тривожності Ч. Спілберберг розуміє

такий стан психіки, що характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи. Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю.Л. Ханіна (1976), тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини й часто є причиною вигорання в професійній діяльності.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність людини до тривоги і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста 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 STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірні; 45 і більше – висока. Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента. Інструкція до методики «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» наведена у додатку Б.

Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (адаптація Т.Д. Карягіної, Н.А. Будаговської, С.В. Дубровської). Розроблений М. Девісом опитувальник — Міжособистісний Індекс Реактивності (IRI) — ґрунтується на багатофакторному підході до емпатії. Автор розглядає емпатію не як єдиний уніполярний конструкт (тобто або когнітивний, або емоційний), а підкреслює, що цей феномен краще представляти як набір пов'язаних

конструктів, які всі співвідносяться до відгуку на інших і в той самий час вони ясно відрізняються один від одного.

IRI – це особистісний опитувальник, заснований на самозвіті, що складається із 28 пунктів, розбитих за 4 шкалами, кожна по 7 пунктів, що відображають один аспект із загальної концепції емпатії:

- шкала Perspective-Taking (далі PT): децентрація - оцінює тенденцію сприйняття, розуміння, обліку, прийняття до уваги точки зору, досвіду іншої людини;

- шкала Fantasy (далі FS): співпереживання – відображає тенденцію до уявного перенесення себе в почуття і дії вигаданих героїв книг, фільмів, спектаклів і т. д.;

- шкала Empathic Concern (далі EC): емпатична турбота — оцінює почуття, спрямовані на іншого, симпатії та співчуття до нещастя інших, жалості, бажання допомогти;

- шкала Personal Distress (далі PD): емпатичний дистрес — вимірює почуття власної тривоги та дискомфорту, що виникають у напруженій міжособистісній взаємодії, при спостереженні переживань інших людей, і спрямовані на себе.

Автор опитувальника описує емпатію у найширшому сенсі — як реакцію на досвід іншого. Область змісту всіх чотирьох шкал опитувальника відповідає цьому значенню. При цьому визначення кожної шкали спирається на результати попередніх теоретичних та емпіричних досліджень.

IRI має ті ж обмеження, що й будь-який особистісний опитувальник, заснований на самозвіті, але дослідники відзначають високу ступінь відповідності його тверджень головній концепції автора. Даний опитувальник пройшов повноцінну процедуру апробації, має високі показники надійності, внутрішньої узгодженості та конструктної валідності, широко застосовується дослідниками емпатії. [16]. Інструкція та текст методики «Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса» наведена у додатку В.

Методика « Шкала нервово-психічної напруги, НПН» (Т.А. Немчин (1981). Шкала НПН призначена для діагностики рівня нервово-психічної напруги [3,27]. При цьому під нервово-психічною напругою автор Т.А. Немчин розуміє психічний стан, обумовлений передбаченням несприятливого для суб'єкта розвитку подій, яке супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, страху і включає готовність оволодіти ситуацією, діяти в ній певним чином.

Т.А. Немчин при розробці опитувальника НПН використовував результати багаторічних клініко-психологічних досліджень, проведених на великій кількості випробовуваних, що знаходяться в умовах екстремальної ситуації. Вчений визначив 30 ознак феноменології нервово-психічної напруги, які систематично повторювалися в групі досліджуваних.

На підставі різної ступені вираженості цих ознак автор розділив кожен з пунктів опитувальника на три ступені: слабо виражений, середня ступінь вираженості, різко виражений, які отримали умовну оцінку в окулярах відповідно 1, 2, 3.

Слабка нервово-психічна напруга характеризується незначно вираженим (або не вираженим зовсім) станом дискомфорту, психічною активністю адекватній ситуації, готовністю діяти у відповідність до умов ситуації.

Помірна нервово-психічна напруга характеризується явно вираженим станом дискомфорту, наявністю тривоги, готовністю діяти відповідно до умов ситуації, що може свідчити про значущість ситуативних умов, високий рівень мотивації суб'єкта.

Надмірна нервово-психічна напруга характеризується наявністю сильного дискомфорту, тривоги, переживанням страху, готовністю оволодіти ситуацією (проте часто неможливістю реалізувати цю готовність), що, швидше за все, може бути наслідком наявності фрустрацій і конфліктів у сфері значущих відносин особистості. [3]

За змістом опитувальника всі ознаки можна розділити на три групи тверджень: перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму, друга група стверджує про наявність (або відсутність) психічного дискомфорту і скарг зі сторони нервово-психічної сфери, в третю групу входять ознаки, що описують деякі загальні характеристики нервово-психічної напруги - частоту, тривалість, генералізованість та ступінь вираженості цього стану.

Опитувальник рекомендується використовувати для діагностики психічної напруженості за умов складної (екстремальної) ситуації чи її очікування.

Опитувальник дозволяє виявити що починається перенапруження регуляторних систем організму. У разі діагностики надмірної нервово-психічної напруги обстежуваній особі слід рекомендувати звернутися до лікаря для поглибленого дослідження та призначення лікування, оскільки можливий перехід від донозологического стану до патологічного.

Інструкція до методики «Шкала нервово-психічної напруги» наведена у додатку Г.

Методика самооцінки психічних станів Г. Азейнка є особистісним опитувальником, що розроблений німецько-британським вченим-психологом Гансом Юргеном Айзенком в 60-80-ті роки ХХ століття. Г. Айзенк створював опитувальники з урахуванням власної розробки нового типологічного підходу до вивчення особистості – факторної теорії особистості. При цьому вчений використовував як теоретичні підходи К. Юнга, Р. Вудвортса, І.П. Павлова, Є. Кречмера та інших відомих психологів, психіатрів і фізіологів, а також дані власних великих експериментальних досліджень. Особистісні опитувальники Г. Айзенка мають досить високі коефіцієнти валідності та надійності й широко використовуються в практичній психодіагностиці.

Опитувальник самооцінки психічних станів призначений для діагностики рівня вираженості таких станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Опитувальник є переліком із 40 тверджень, які

респондент має оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою (варіанти відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить»). При цьому твердження згруповані у 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою. Отриманий результат свідчить про рівень виразності виділених чотирьох станів. [3].

Інструкція до методики самооцінки психічних станів Г. Азейнка наведена у додатку Д.

Висновки до розділу 2:

1. Дослідницька вибірка є достатньою за обсягом, репрезентативною, обраною випадково. Це означає, що дані які ми отримуємо на цій вибірці можуть бути поширені на генеральну сукупність.

2. Комплекс методів, що було використано в даній роботі, відповідає меті та завданням дослідження, критеріям надійності та валідності, та відображає системний підхід до дослідження емоційної сфери особистості.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1 Особливості поточних емоційних переживань та прояву тривоги психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

У цьому підрозділі вирішується завдання виявлення особливостей поточних емоційних переживань та прояву тривоги психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. Для вирішення цього завдання нами були використані наступні методики: «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда та «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна».

Результати виміру базових емоцій за методикою «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда в двох групах досліджуваних наведені для наочності у вигляді графіка на рисунку 3.1.

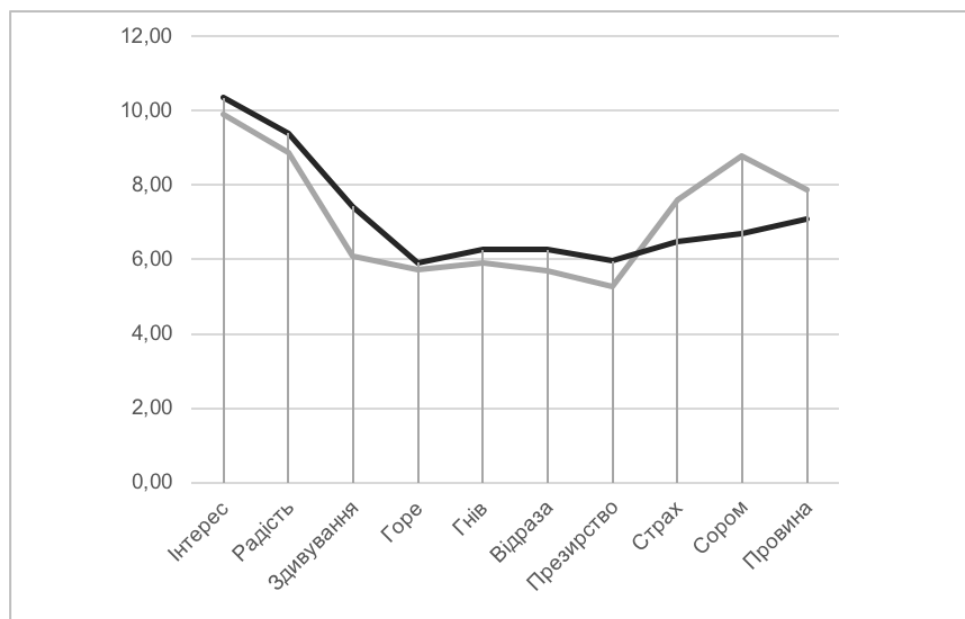


Рис.3.1. Усереднені профілі базових емоцій психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності (сірим – група 1, чорним – група 2)

Як видно з графіку, у психологів з меншим стажем практичної діяльності найбільш виражені емоції інтересу (9,91), радості (8,87), сорому (8,78) та

провини (7,87). Найменш проявлені у досліджуваних цієї групи емоції горя (5,74), відрази (5,7) та презирства (5,26). На наш погляд, вираженість емоцій сорому та провини в цій групі пов'язані з тим, що людина, яка починає свою професійну діяльність, невпевнена в собі, схильна відчувати провину за помилки, та соромитись своєї некомпетентності.

У психологів з більшим стажем практичної діяльності найбільш виражені емоції інтересу (10,35) та радості (9,39), найменш вираженою емоцією є емоція горя (5,91). Такі емоції свідчать про позитивний емоційний фон психологів з цієї групи.

Для визначення рівня достовірних відмінностей в показниках базових емоцій у групах досліджуваних, нами був використаний U-критерій Манна-Уїтні [5, 25]. U-критерій Манна-Уїтні призначений для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої ознаки, що виражена кількісно. Розрахунок проводився за допомогою програми обробки статистичних даних SPSS Statistics 28.0 (як і подальші розрахунки статистичних показників). Результати розрахунку наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розбіжності в показниках базових емоцій у групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

Шкали	Середній ранг (група №1)	Середній ранг (група №2)	U-критерій Манна-Уїтні	$p \leq$
Інтерес	21,04	25,96	321	0,199
Радість	21,8	25,2	303,5	0,384

Продовження таблиці 3.1

Шкали	Середній ранг (група №1)	Середній ранг (група №2)	U-критерій Манна-Уїтні	p ≤
Здивування	18,09	28,91	389	0,005
Горе	23,3	23,7	269	0,919
Гнів	22,41	24,59	289,5	0,577
Відраза	22,2	24,8	294,5	0,499
Презирство	22,39	24,61	290	0,567
Страх	26,96	20,04	185	0,077
Сором	30,26	16,74	109	0,001
Провина	25,83	21,17	211	0,234

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

Згідно з результатами обчислень, що наведені в таблиці 3.1, можемо зробити висновок: існують статистично значущі відмінності між показниками: «здивування» ($U=389$; $p \leq 0,005$) та «сором» ($U=109$; $p \leq 0,001$).

Виявлена розбіжність в рівні показників емоції «сором» в групах досліджуваних, на нашу думку, може бути пов'язана з тим, що «психологи-початківці» менш впевнені в собі, в новій для себе діяльності, і ця невпевненість супроводжується емоцією сорому. Неминучі помилки та невдачі викликають у них почуття провини, а сам процес самовираження часто супроводжується соромом. Із зростанням досвіду, зростанням рівня професійної компетенції, психолог стає більш впевненим в собі, навчається встановлювати контроль над емоціями сорому, сором'язливості та провини.

Відмінності за показником емоції «здивування» також можуть бути пов'язані із зростанням впевненості в собі із здобуттям досвіду роботу та зростанням рівня професійної компетентності досліджуваних групи №2. Людина, яка менше соромиться, здатна в своїй діяльності більше цікавитись новим, відкрита до новому досвіду та знань. Здатна дивуватись та радіти.

По показникам емоцій інтересу, радості, горя, гніву, відрази, презирства, страху, сорому, провини статистично значущих відмінностей виявлено не було.

Для виявлення рівня поточної (ситуативної) та особистісної тривожності досліджуваних нами була використана методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна». Результати дослідження наведено у вигляді гістограми на рисунку 3.2

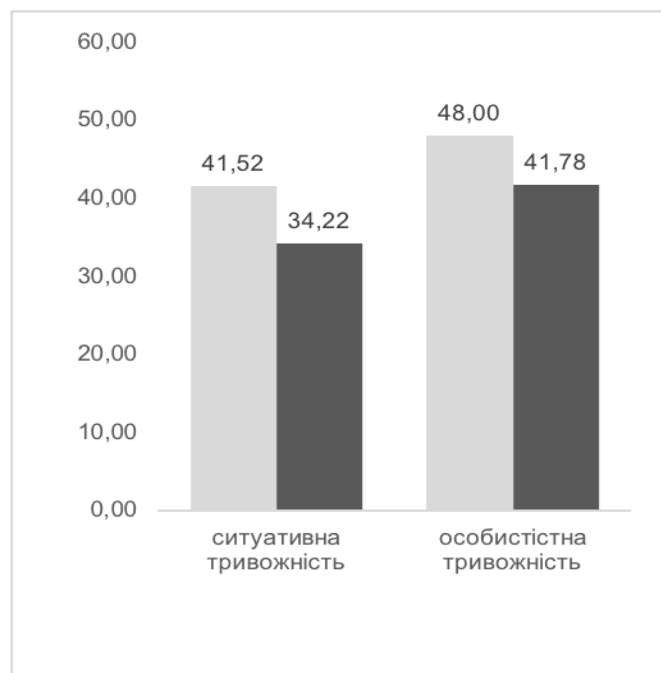


Рис.3.2. Середні показники рівня ситуативної та особистісної тривожності в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності (сірим – група № 1, чорним – група № 2)

Як видно з гістограми, у психологів-консультантів з меншим стажем практичної діяльності середні показники ситуативної (41,52) та особистісної

тривожності (48,00) знаходяться на помірному рівні. При цьому рівень особистісної тривожності більш виражений, ніж ситуативної, що свідчить про наявність тривожності як властивої риси особистості досліджуваних цієї групи.

В групі психологів з більшим стажем практичної діяльності показники ситуативної тривожності (34,22) та особистісної (41,78) тривожності також знаходяться на помірному рівні.

Досліджувані групи №1 мають вищий рівень ситуативної (41,52) та особистісної тривожності (48,00), ніж досліджувані з групи №2. Така різниця, на нашу думку, може бути пов'язана із тим, що психологи з більшим досвідом роботи стають впевненішими в собі, в них розвиваються навички самоаналізу та спостереження, все це сприяє їхній кращій орієнтації у власній емоційній сфері, внаслідок чого особистісна та ситуативна тривожність знижуються.

Для визначення відмінностей у рівні тривожності в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності, нами був використаний U-критерій Манна-Уїтні [5, 25]. Результати розрахунку наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Відмінності в показниках рівня тривожності між групами психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

Шкали	Середній ранг (група №1)	Середній ранг (група №2)	U- критерій Манна-Уїтні	$p \leq$
Ситуативна тривожність	28,26	18,74	155	0,16
Особистісна тривожність	29,39	17,61	129	0,003

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

Як видно із таблиці 3.2, існують статистично значущі розбіжності за показником «особистісна тривожність» ($U=129$; $p \leq 0,003$). Таким чином, можемо зробити висновок, що із збільшенням стажу практичної діяльності,

рівень особистісної тривожності психологів-консультантів зменшується. Зменшення рівня тривожності як риси характеру, на нашу думку, пов'язане з такими чинниками як зростання рівня професійної компетенції, рівня задоволеності професійною діяльністю, підвищення рівня впевненості в собі як професіонала. Не менш значущим, ми вважаємо, те, що завдяки особистій психотерапії, у психологів-консультантів розвиваються навички самостереження, вони здатні краще розпізнавати, контролювати, виражати власні емоції, оволодівають різними способами подолання стресу, менша кількість ситуацій сприймається ними як загрозна.

3.2 Особливості психічних станів в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

У цьому підрозділі нами було вирішене завдання виявити особливості психічних станів в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. Для цього ми скористалися методикою «Шкала нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина для діагностики нервово-психічної напруги й методикою самооцінки психічних станів Г. Азейнка для діагностики рівня вираженості таких станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Результати дослідження рівня нервово-психічної напруги за методикою «Шкала нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина у групах досліджуваних наведемо у вигляді гістограми, зображеної на рисунку 3.2.

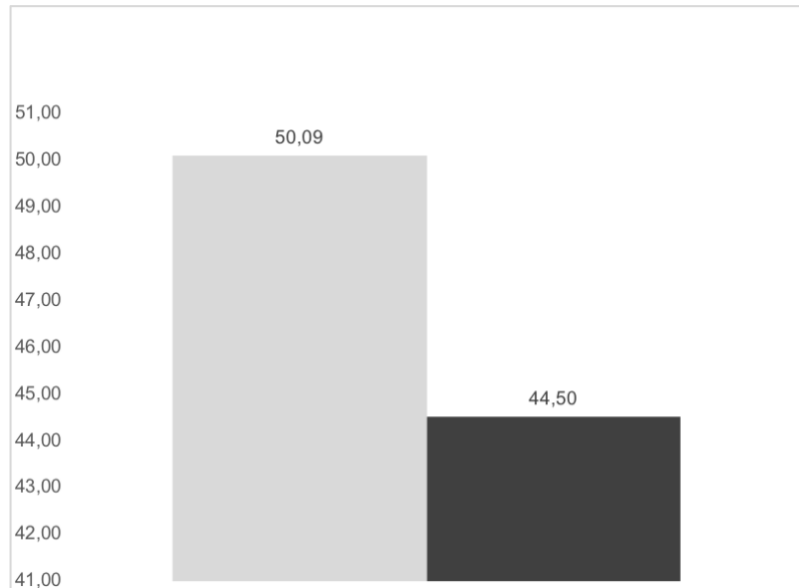


Рис. 3.2 Середні значення рівнів вираженості нервово-психічної напруги психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності (сірим – група № 1, чорним – група № 2)

Як видно з гістограми, досліджувані групи №1 мають помірну ступінь нервово-психічної напруги (50,09). Досліджувані групи №2 мають низьку ступінь нервово-психічної напруги (44,50).

Результати співвідношення ступенів вираженості нервово-психічної напруги в кожній із груп досліджуваних для наочності наведемо у вигляді діаграм, що зображені на рисунку 3.3 (група №1) та рисунку 3.4 (група №2).

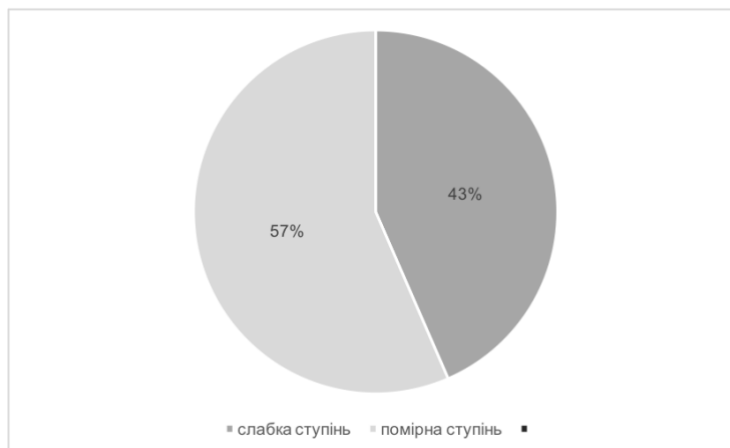


Рис. 3.3. Співвідношення ступенів вираженості нервово-психічної напруги в групі №1, %

Як видно з діаграми, 57% психологів-консультантів з групи №1 мають слабку ступінь нервово-психічної напруги, 43% – середню, жоден з опитуваних не має надмірної ступені напруги.

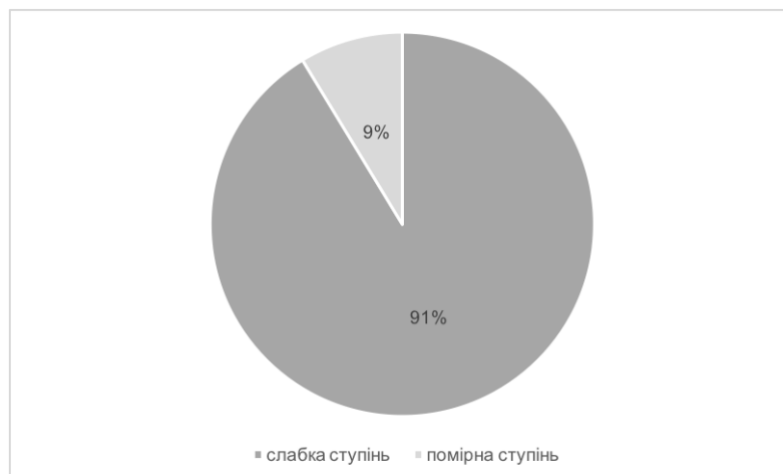


Рис. 3.4. Співвідношення ступенів вираженості нервово-психічної напруги в групі №2, %

Більшість досліджуваних групи №2 мають слабку ступінь нервово-психічної напруги (91%), середню ступінь нервово-психічної напруги мають 9% досліджуваних, жоден з досліджуваних не має надмірної ступені напруги.

Таким чином, із зростанням стажу практичної діяльності, психологи-консультанти менше перебувають в стані нервово-психічної напруги, супроводжуваним відчуттям загального дискомфорту, тривоги, страху.

Для перевірки цієї статистичної гіпотези скористаємось U-критерієм Манна-Уїтні, результати розрахунку наведені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Відмінності в рівні нервово-психічної напруги між групами психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

Шкали	Середній ранг (група №1)	Середній ранг (група №2)	U- критерій Манна-Уїтні	$p \leq$
НПН	28,8	18,2	142,5	0,007

Як видно з таблиці 3.3, існує статистично значуща відмінність в рівнях нервово-психічної напруги між групами досліджуваних ($U=142,5$; $p \leq 0,007$). На нашу думку, відмінність в рівні нервово-психічної напруги у досліджуваних може бути пов'язана з тим, що із зростанням професійної компетентності, психологічним розвитком, людина навчається психічно реагувати та діяти адекватно ситуації, особистісна значущість ситуацій теж змінюється.

Далі наведемо результати опитування досліджуваних за методикою самооцінки психічних станів Г. Азейнка. Для наочності результати наведення наведемо у вигляді графіка, зображеного на рисунку 3.5.

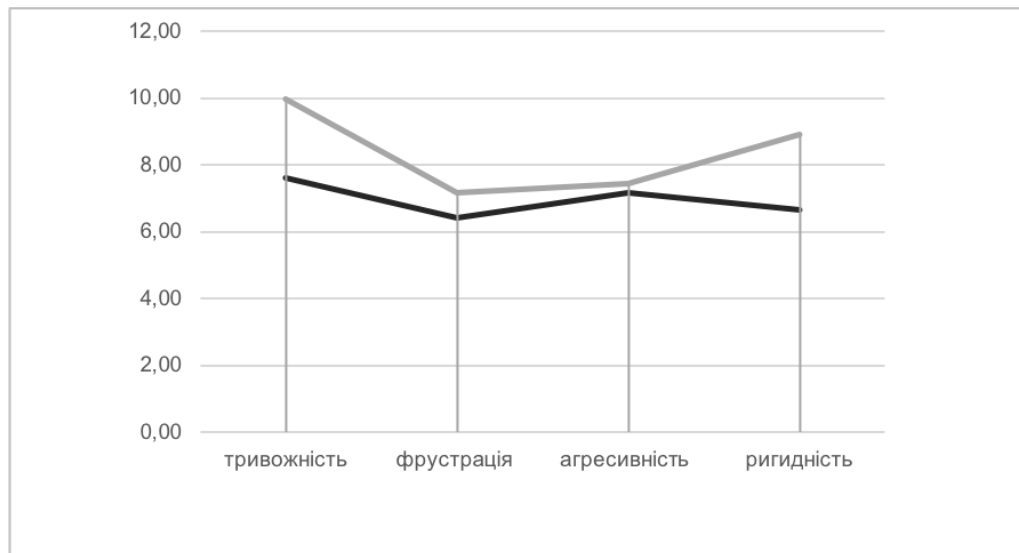


Рис. 3.5. Середні значення рівні вираженості психічних станів за шкалами тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (сірим – група №1, чорним – група №2)

Як видно з графіку, у досліджуваних групи №1 найбільш виражені психічні стани за шкалою тривожність – середнє значення 9,96, що відповідає середньому рівню вираженості тривожності. За шкалою ригідність показники теж на рівні середньої вираженості (8,91). За шкалою агресивності – 7,43 (середній рівень), за шкалою фрустрації – 7,17 (середній рівень).

Результати діагностики за методикою «Самооцінка психічних станів» для групи №2 наступні: середні значення за шкалою тривожності– 7,61 (середній рівень), за школою фрустрації – 6,43 (низький рівень), за шкалою агресивності – 7,17 (середній рівень), за шкалою ригідності – 6,65 (низький рівень).

Для визначення рівня відмінностей у рівні вираженості психічних станів у групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності, нами був використаний U-критерій [5, 25]. Результати розрахунку наведені в таблиці 3.4.

Відмінності в показниках вираженості психічних станів психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

Шкали	Середній ранг (група №1)	Середній ранг (група №2)	U- критерій Манна-Уїтні	p ≤
тривожність	28,46	18,54	150,5	0,012
фрустрація	26,54	20,46	194,5	0,12
агресивність	24,54	22,46	240,5	0,595
ригідність	28,02	18,98	160,5	0,021

Таким чином, існує статистично значуща відмінність між групами досліджуваних за шкалою тривожність ($U=150,5$; $p \leq 0,012$) та шкалою ригідність ($U=160,5$; $p \leq 0,021$). За шкалами фрустрація та агресивність статистично значущих відмінностей не виявлено.

На нашу думку, відмінності між групами досліджуваних за шкалою тривожності пов'язані з наступними чинниками: психологи з меншим стажем практичної діяльності вразливіші до тих негативних подій чи невдач, які ймовірно можуть трапитись або вже трапились; схильні сприймати ширше коло ситуацій як такі, що загрожують їхній самооцінці, самоповазі та життєдіяльності; гірше переносять стрес й мають менший арсенал інструментів до його подолання – все це призводить до підвищення рівня тривожності. До таких висновків ми дійшли й в розділах 3.1 та 3.2.

Вищий рівень ригідності психологів-консультантів з групи №1, як ми вважаємо, пов'язаний з підвищеним рівнем особистісної тривожності, нервово-психічної напруги, вираженістю емоції «сором». Схильність до цих

станів призводять до зниженню готовності відмовитись від своєї точки зору, людина не здатна гнучко змінювати намічену програму діяльності та поведінку в обставинах, що змінюються, швидко змінювати домінуючу концепцію та переключати увагу, перелаштовувати сприйняття в ситуації, що змінилась. Із зростанням навичок самоспостереження, розуміння власної емоційної сфери, підвищенням рівня впевненості в собі, зростає й гнучкість особистості, рівень ригідності знижується.

3.3 Особливості прояву емпатії психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

В цьому підрозділі була вирішена задача дослідження особливостей прояву емпатії в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності.

Для вирішення даної задачі ми скористалися методикою – багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (адаптація Т.Д. Карягіної, Н.А. Будаговської, С.В. Дубровської). Результати опитування досліджуваних за цією методикою для наочності наведемо у вигляді гістограми, зображеній на рисунку 3.6.

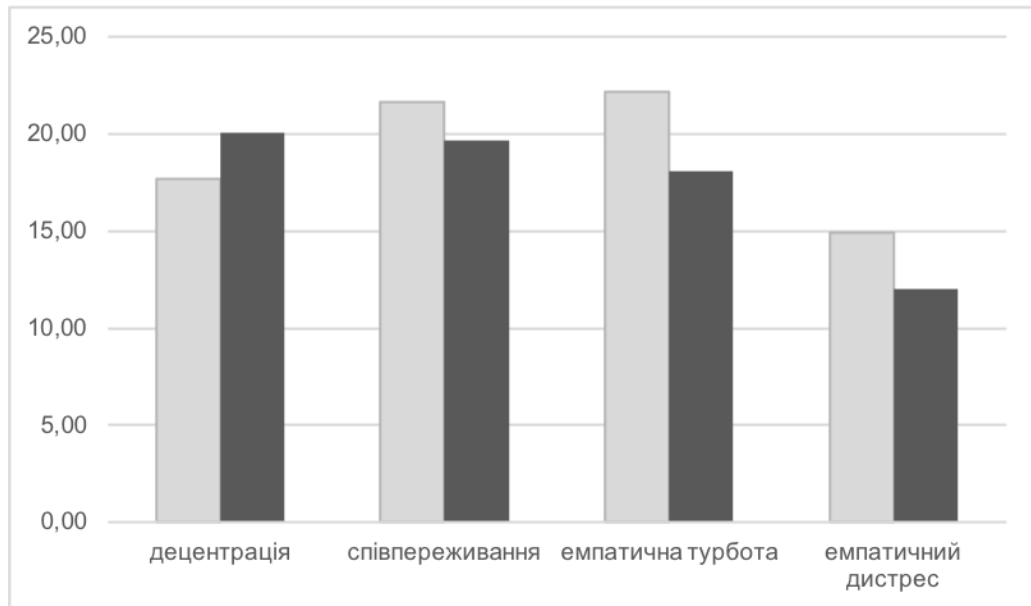


Рис. 3.6. Середні показники факторів емпатії психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності (сірим – група №1, чорним – група №2)

Як видно з гістограми, у досліджуваних групи №1 найбільш виражені показники емпатичної турботи (22,17) та співпереживання (21,61), які відповідають високому рівню. За шкалою децентрація (17,70) та емпатичний дистрес (14,91) показники знаходяться на середньому рівні.

У досліджуваних групи №2 усі фактори емпатії знаходяться на середньому рівні: децентрація (20,04), співпереживання (19,67), емпатична турбота (18,08), емпатичний дистрес (12,04).

Для визначення рівня відмінностей у факторах емпатії у групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності, нами був використаний U-критерій Манна-Уїтні [5, 25]. Результати розрахунку наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Відмінності в показниках емпатії психологів-консультантів з
різним стажем практичної діяльності

Шкали	Середній ранг (група №1)	Середній ранг (група №2)	U- критерій Манна-Уїтні	$p \leq$
децентрація	19,13	27,87	365	0,026
співпережи- вання	25,33	21,67	222,5	0,354
емпатична турбота	29,22	17,78	133	0,004
емпатичний дистрес	29,46	17,54	127,5	0,002

Згідно із результатами розрахунків, наведеним у таблиці 3.5, очевидно, що існують статистично значущі відмінності між показниками двох досліджуваних груп психологів-консультантів по шкалам «децентрація» ($U=365$; $p \leq 0,026$), «емпатична турбота» ($U=133$; $p \leq 0,004$), «емпатичний дистрес» ($U=127,5$; $p \leq 0,002$). За шкалою «співпереживання» ($U=222,5$; $p \leq 0,354$) статистично значущих відмінностей не виявлено.

Таким чином, можемо зробити висновок, що психологи з більшим стажем роботи схильні більше враховувати точку зору інших людей, мають тенденцію сприйняття, розуміння, прийняття до уваги «Я-концепції» та досвіду іншої людини. Що є, на думку Г.С. Абрамової, однією з найважливіх характеристик психолога-професіонала [1].

Психологи з меншим досвідом роботи мають тенденцію до співпереживання, турботи до інших людей, вони бажають допомогти, схильні

до симпатії. При цьому у зв'язку із стражданням й переживанням іншого, вони схильні до тривоги й хвилювання, намагаючись позбутись яких, психолог може або проігнорувати почуття іншого, або надати поради, чи допомогу. Як вважає Г.С. Абрамова, це властиво психологу-непрофесіоналу [1]. Досвідчені психологи можуть краще витримувати напругу, пов'язану із складними переживаннями іншого.

3.4 Факторна структура емоційної сфери особистості психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності

В даному підрозділі нами була вирішено завдання виявити структурну організацію емоційної сфери особистості психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. Метою факторного аналізу є об'єднання даних дослідження в сукупності, які охарактеризують емоційну сферу досліджуваних. Вважається, що саме сукупність ознак у певних комбінаціях може характеризувати явище чи закономірності його розвитку, тоді як окремо або в інших комбінаціях ці ознаки не дають інформації [25].

Для визначення структурної організації емоційної сфери досліджуваних нами була проведена факторизація показників, отриманих за наступними методиками: методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда, методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса, методика «Шкала нервово-психічної напруги» (НПН), методика самооцінки психічних станів Г. Азейнка. Розрахунки проводились в програмі обробки даних SPSS Statistics 28.0. Для виділення факторів був застосований метод головних компонент, для отримання простої структури компонентів був використаний прийом ротації факторів – варімакс з нормалізацією Кайзера. До факторів увійшли компоненти з навантаженням за модулем вище 0,4. Результати факторного аналізу наведені у таблицях 3.6 та 3.7.

Факторна структура емоційної сфери психологів-консультантів з меншим стажем практичної діяльності (група №1)

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1.	Тривога та дискомфорт	гнів (-0,49), презирство (-0,58), НПН (0,72), емпатична турбота (0,74), емпатичний дистрес (0,93), тривожність (0,67), фрустрація (0,63), ситуативна тривожність (0,75)	25,91%
2.	Співпереживання	горе (0,52), сором (0,6), співпереживання (-0,93), фрустрація (0,65), ригідність (0,58), особистісна тривожність (0,57)	18,77%
3.	Задоволеність	радість (0,76), здивування (0,86), сором (-0,41), агресивність (-0,47), ситуативна тривожність (-0,47), особистісна тривожність (-0,41)	14,01%
4.	Печаль	горе (0,69), гнів (0,68), страх (0,79), децентрація (-0,41), агресивність (0,73), особистісна тривожність (0,46)	10,8%

Примітка: НПН – нервово-психічна напруга

Структура емоційної сфери психологів-консультантів із малим стажем практичної діяльності складається з чотирьох факторів. Сумарна дисперсія складає 69,49%.

Перший фактор з вагою 25,91% отримав назву «Тривога та дискомфорт», є біполярним та складається з наступних показників: гнів (- 0,49), презирство (-0,58), НПН (0,72), емпатична турбота (0,74), емпатичний дистрес (0,93), тривожність (0,67), фрустрація (0,63), ситуативна тривожність (0,75). На позитивному полюсі фактору знаходяться показники: НПН, емпатична турбота, емпатичний дистрес, тривожність, фрустрація, ситуативна тривожність. На негативному полюсі фактору знаходяться показники: гнів та презирство. Найбільш виражений компонент фактору – емпатичний дистрес.

Даний фактор описує еміційний стан, ознакою якого є тривожність, фрустрація, напруження. Можна припустити, що психолог турбується про іншого задля зниження свого стану напруження та дискомфорту. З отриманням досвіду роботи та завдяки особистій психотерапії (що є необхідною для психолога-практика), рівень емпатичного дистресу й тривожності знижується, психолог здатен витримувати більше психологічне навантаження.

Другий фактор з вагою 18,77% отримав назву «Співпереживання» також є біполярним і складається з наступних показників: горе (0,52), сором (0,6), співпереживання (-0,93), фрустрація (0,65), ригідність (0,58), особистісна тривожність (0,57). На позитивному полюсі даного фактору знаходяться наступні показники: горе, сором, фрустрація, ригідність, особистісна тривожність. На негативному полюсі фактору знаходиться співпереживання. Найбільш виражений компонент фактору – співпереживання.

Психолог-початківець може співпереживати та входити в справжній контакт «людина-людина» лише тоді, коли його емоційний фон позитивний – він не сконцентований на власній печалі, не занурений у почуття сорому, тривоги, фрустрації. Цей фактор властивий для психологів, які починають свою практичну діяльність, а отже зумовлений невпевненістю в собі як в професіоналі. Можемо припустити, що із здобуттям професійного досвіду й особистісним зростанням, здатність до співпереживання менше залежить від

поточного емоційного стану, що, власне, і відрізняє психолога-непрофесіонала від психолога-професіонала.

Третій фактор за вагою 14,01%, що названий «Задоволеність», складається з наступних показників: радість (0,76), здивування (0,86), сором (-0,41), агресивність (-0,47), ситуативна тривожність (-0,47), особистісна тривожність (-0,41). Фактор є біполярним. На позитивному полюсі фактору розташовані показники: радість та здивування. На негативному полюсі – сором, агресивність, ситуативна та особистісна тривожності.

Даний фактор описує психоемоційний стан людини, що виникає в ситуації радості. Ситуація радості часто супроводжується емоцією здивування, людина переживає задоволеність, тоді емоція сорому, агресивність, тривожність знижуються.

Четвертий фактор за вагою 10,8%, названий «Печаль», складається з наступних показників: горе (0,69), гнів (0,68), страх (0,79), децентрація (- 0,41), агресивність (0,73), особистісна тривожність (0,46). Фактор є біполярним. На позитивному полюсі фактору знаходяться показники: горе, гнів, страх, агресивність, тривожність. На негативному – децентрація. Найбільш вираженими показниками є страх та агресивність.

Даний фактор описує емоційний стан, який супроводжується переживаннями страху, гніву, горя та агресивності. Як вважає К. Ізард, тріада емоцій «печаль-страх-гнів» активується в ситуаціях горя [14]. При цьому децентрація знижується. Себто коли людина переживає емоції страху, гніву та горя, її здатність враховувати точку зору, досвід іншого знижується, психолог «не бачить» іншу людину.

Факторна структура емоційної сфери психологів-консультантів з
більшим стажем практичної діяльності (група №2)

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1.	Ворожість	Горе (0,55), гнів (0,77), відраза (0,84), презирство (0,73), децентрація (0,75), агресивність (0,81)	29,3%
2.	Соціальний стрес	Здивування (0,51), страх (0,74), сором (0,76), провина (0,74), фрустрація (0,68), ригідність (0,61)	17,66%
3.	Тривожність	Страх (0,4), емпатичний дистрес (0,91), тривожність (0,82), фрустрація (0,42), особистісна тривожність (0,53)	11,05%
4.	Емпатія	НПН (0,43), децентрація (0,45), співпереживання (0,9), емпатична турбота (0,83), ситуативна тривожність (0,6)	10,75%

Примітка 1: НПН – нервово-психічна напруга

Структура емоційної сфери психологів-консультантів із більшим стажем практичної діяльності складається з чотирьох факторів. Сумарна дисперсія складає 68,76%. Перший фактор з вагою 29,3% отримав назву «Ворожість» є монополярним та складається з наступних компонентів: горе (0,55), гнів (0,77), відраза (0,84), презирство (0,73), децентрація (0,75),

агресивність (0,81). Всі компоненти даного фактору знаходяться на позитивному полюсі. Найбільш вираженими є почуття відрази та агресивність. Цікаво відмітити, що в цей фактор потрапили почуття, що складають, за визначенням К. Ізарда [14], тріаду ворожості – гнів, відрази, презирство, що й обумовило назву даного фактору.

На відміну від групи №1, тут ми спостерігаємо іншу тенденцію: при переживанні агресивності, відрази, презирства, рівень децентрації у досліджуваних навпаки збільшується. На нашу думку, це пов'язане з тим, що психологи з більшим досвідом роботи мають й більший досвід особистої психотерапії – вони здатні привласнювати собі свою агресивність, ворожість, але при цьому лишатись у контакті з іншим, «бачити» його. Рівень тривожності в міжособистій взаємодії в ситуаціях складних емоційних переживань іншого не збільшується. Можемо припустити, що психолог стає більш аутентичним. За визначенням К. Роджерса, засновника клієнт-центрованого напрямку психотерапії, аутентичність – це здібність людини відмовитись в міжособистій взаємодії від певних соціальних ролей, дозволяючи проявляти справжнім, властивим саме цій особистості думками, емоціям, поведінці [33].

Другий фактор має вагу 17,66%, «Соціальний стрес», є теж монополярним, в нього увійшли наступні компоненти: здивування (0,51), страх (0,74), сором (0,76), провина (0,74), фрустрація (0,68), ригідність (0,61). Всі показники даного фактору знаходяться на позитивному полюсі. Найбільш виражені компоненти фактору – сором, провина, страх.

Фактор відображує порушення регуляції соціального функціонування особистості та зв'язок із змінами соціального статусу й соціальних ролей. В ситуаціях соціального стресу людина відчуває «соціальні» емоції сорому, провини, виникає страх помилок, підвищується фрустрація – людина зіткається з неможливістю чи ускладненням задоволення власних потреб, знижується її здатність до гнучкості, зміни поведінки відповідно до ситуації, отриманню нового досвіду, – підвищується ригідність.

Третій фактор з вагою 11,05% отримав назву «Тривожність» є монополярним та складається з наступних показників: страх (0,4), емпатичний дистрес (0,91), тривожність (0,82), фрустрація (0,42), особистісна тривожність (0,53). Всі показники даного фактору знаходяться на позитивному полюсі. Найбільш вираженим компонентом цього фактору є емпатичний дистрес. Даний фактор характеризує стан тривожності, пов'язаний із ситуацією фрустрації та почуттям страху. Емпатичний дистрес в цьому стані теж зростає – людина відчуває незручність та дискомфорт, тривогу, що направлені на саму себе, коли знаходиться поруч із переживанням іншого, при напруженому міжособистому спілкуванні.

Четвертий фактор з вагою 10,75% отримав назву «Емпатія» є теж монополярним, складається з наступних показників: НПН (0,43), децентрація (0,45), співпереживання (0,9), емпатична турбота (0,83), ситуативна тривожність (0,6). Всі показники даного фактору знаходяться на позитивному полюсі. Найбільш вираженими компонентами фактору є співпереживання та емпатична турбота. Фактор характеризує емпатичну властивість індивіда: людина здатна до співпереживання, емпатичної турботи та децентрації. Психолог відчуває теплоту, співпереживання та турботу про іншого, проявляє симпатію до його емоцій, бачить точку зору, досвід іншого, а отже здатен надати психологічну допомогу адекватну ситуації і запиту клієнта. При цьому є певне зростання нервово-психічної напруги та ситуативної тривожності, що є реакцією та ситуацією міжособистої напруги та на страждання, біль іншої людини. Під час діяльності психолога-консультанта неодмінно виникає психологічне напруження, адже саме його емоційна сфера є найважливішим «інструментом», яким працює психолог-консультант в контакті з клієнтом.

ВИСНОВКИ

На основі поставленої мети та завдань даної роботи та на підставі отриманих результатів, можна зробити наступні висновки:

1. Емоційна сфера особистості – це багатогранне утворення, що містить емоції та емоційні феномени: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, почуття. В межах системного підходу емоційну сферу можна розглядати як системне явище. Емоційна сфера особистості як система має структурно-функціональну організацію емоційних явищ. Емоційна сфера має ієрархічний характер, що утворений структурним, функційним, темпоральним, організаційним рівнями емоційного реагування.

2. Виявлено особливості поточних емоційних переживань та прояву тривоги психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. У досліджуваних групи № 1 найбільш виражені емоції інтересу, радості, сорому та провини (всі показники знаходяться на середньому рівні вираженості); у досліджуваних групи № 2 найбільш виражені емоції інтересу та радості, що свідчить про позитивний емоційний фон психологів з цієї групи. Виявлені статистично значущі відмінності між показниками емоційних переживань: емоція сорому превалює в 1-й групі, емоція здивування – в групі №2 – із зростанням професійного досвіду, психологи-консультанти схильні менше відчувати сором, стають більш впевненими в професійній діяльності й відкриті до нового досвіду та вражень. Ситуативна та особиста тривожність у досліджуваних обох груп на помірному рівні. Показник особистісної тривожності вище в групі №1 – завдяки професійному досвіду та особистій психотерапії розвивається емоційна сфера психолога.

3. Виявлені особливості психічних станів в групах психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. Показники нервово-психічної напруги у досліджуваних групи №1 мають помірну ступінь, у досліджуваних групи №2 – низьку. Існує статистично значуща відмінність в рівні нервово-психічної напруги між групами досліджуваних, яка превалює в

першій групі. Виявлено, що показники тривожності та агресивності в обох групах досліджуваних знаходяться на середньому рівні, а рівень фрустрації та ригідності в групі №1 є середнім, а в групі №2 – низьким. Виявлена статистично значуща відмінність між групами за шкалами тривожність та ригідність – психологи з меншим стажем практичної діяльності чутливіші до тих негативних подій чи невдач, які ймовірно можуть трапитись або вже трапились; схильні сприймати ширше коло ситуацій як такі, що загрожують їхній самооцінці, самоповазі та життєдіяльності. Разом із зростанням навичок самоспостереження, розуміння власної емоційної сфери, підвищенням рівня впевненості в собі, зростає й гнучкість особистості.

4. Досліджено особливості прояву емпатії психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. Так, в групі №1 показники за шкалами емпатична турбота та співпереживання знаходяться на високому рівні, за шкалами децентрація та емпатичний дистрес – на середньому. У досліджуваних групи №2 усі фактори емпатії знаходяться на середньому рівні. Виявлено, що децентрація превалює у представників групи №2 – вони більш здатні «бачити» іншого з його унікальним досвідом, шкала відображає успішність соціального функціонування; емпатична турбота та емпатичний дистрес превалює в групі №1 – психологи-початківці легко відчують співчуття, турботу про інших, але при цьому можуть відчувати дискомфорт і напруженість, спостерігаючи переживання інших людей.

5. Виявлена структурна організація емоційної сфери психологів-консультантів з різним стажем практичної діяльності. В групі №1 виявлено 4 фактори: «Тривога та дискомфорт» – тривога, напруження, дискомфорт при міжособистісній взаємодії і прагнення знизити це напруження шляхом турботи про іншого; «Співпереживання» – можливість співпереживання при позитивному емоційному фоні; «Задоволеність» – ситуація радості та здивування й зниження негативних емоцій; «Печаль» – при переживанні печалі можливість психологом «побачити» іншого знижується. В групі № 2 виявлено 4 фактори: «Ворожість» – здатність «бачити» іншого, незважаючи на

негативні емоції; «Соціальний стрес» – сором, провина пов'язані із фрустрацією, що знижує гнучкість; «Тривожність» – підвищення тривожності та дискомфорту в контакті з іншим, який переживає негативні емоції; «Емпатія» – здатність в професійній діяльності відчувати теплоту, співпереживання та турботу про іншого.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2000. – 512 с.
2. Анохин, П. К. Эмоции [Текст] / П. К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия. – 2-е изд. – Т.35. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1964.
3. Барканова, О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. / О. В. Барканова. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
4. Блауберг, И. В. Проблема целостности и системный подход [Текст] / И. В. Блауберг. – М.: Эдиториал УРСС, 1997.
5. Бочелюк, В. М. Методика та організація наукових досліджень з психології / В. М. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 360 с.
6. Браніцька, Т. Р. Загальна характеристика фахівця соціономічної професії / Т. Р. Браніцька // зб.наук. праць Хмельницького ун-ту соціальних технологій Університету «Україна». – Хмельницький, 2012. – №6.
7. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия: учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – Спб.: Питер, 2012. – 496 с.

8. Варій, М. Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008.
9. Вознюк, А. В. Философские основания педагогической аксиоматики: монография. / А. В. Вознюк, А. А. Дубасенюк – Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2011. – 564 с
10. Выготский, Л. С. Лекции по психологии / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. / под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – Т.2: Проблемы общей психологии. – 504 с.
11. Грицюк, І. М. Професія психолога як сфера соціальної реалізації особистості / І. М. Грицюк // Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікація. / Університет «Україна». – Київ, 2014. – №4 (37).
12. Данилова, Н. Н. Психофизиология. Учебник для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 373 с.
13. Джеймс, У. Психология [Текст]/ под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
14. Изард, К. Э. Психология эмоций: пер. с англ./ К. Э. Изард. – Спб, 2002. – 464с.
15. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
16. Карягина, Т. Д. Адаптация многофакторного опросника эмпатии М. Дэвиса. Консультативная психология и психотерапия / Н. А. Будаговская Н. А. Дубровская, Т. Д. Карягина . – М., 2013. – № 1, Том 21.
17. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М.: «Просвещение», 1964.

18. Леонова, А. Б. Методи суб'єктивної оцінки функціональних станів людини // Практикум з інженерної психології та ергономіки / А. Б. Леонова, М. З. Капіца, Ю. К. Стрелкова. – М., 2003.
19. Леонова, А. Б. Психологічні технології керування станом людини / А. Б. Леонова, А. С. Кузнєцова. – М., 2007.
20. Леонтьев, А. Н. Эмоции [Текст] / А.Н. Леонтьев// Философская энциклопедия. Т.5. – М.: Изд-во Московского университета, 1970. – 553 с.
21. Майерс, Д. Психология: пер. с англ. / Д. Майерс – Мн.: ООО «Попурри», 2001. – 848 с.
22. Макаруч, М. Ю. Психофізіологія: навчальний посібник / М. Ю. Макаруч, Т. В. Куценко, В. І. Кравченко, С. А. Данилов. – К. : ООО «Інтерсервіс», 2011. – 329 с.
23. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. — Спб.: Питер, 2001. — 592 с.
24. Максименко, С. Д. Загальна психологія. Навч. посібник / С. Д. Максименко. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
25. Математичні методи в психології/ Б.А. Смірнов, О.Д. Научитель, Л.І. Костенко. – Навч.посібник. – Харків: Нац. аерокосм.ун-т «ХАІ», 2007. – 57 с.
26. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие / В. Д. Менделевич. – 5-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с.

27. Методики исследования эмоциональной сферы человека : учебно-методическое пособие / сост. Е. В. Заика, А. И. Зимовин. – Харьков: «ПромАрт», 2018. – 260 с.
28. Москальов, М. В. Психологічні особливості розвитку психологічної культури майбутніх практичних психологів / М. В. Москальов // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». – Харків, 2011. – №94, Т.2.
29. Москальова, А. С. Психологічні особливості професійної діяльності психолога – представника допомагаючої професії соціономічного типу / А. С. Москальова // Журнал «Науковий огляд» – 2018. – №4 (47).
30. Некрасов, С. Д. Личность и ее свойства: практикум: учеб.-метод. пособие / С. Д. Некрасов, З. И. Рябикина, Г. Г. Танасов. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. – 109 с.
31. Психологическая диагностика / Под ред. М. К. Ахимовой, К. М. Гурачева. – СПб.: Питер, 2006. – 652 с.
32. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций: пер.с польск. / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
33. Роджерс, К. Клиент-центрированная терапия. — М.: Рефл-бук, 1997.
34. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
35. Симонов, П. В. Эмоциональный Мозг / П. В. Симонов. – М.: Издательство «Наука», 1981.
36. Слостєнин, В. А. Педагогический процесс как система / В. А. Слостєнин. – М., 2000.

37. Смірнов, Б. А. Математичні методи в психології / Б. А. Смірнов, О. Д. Научитель, Л. І. Костенко. – Харків : ХАІ, 2007. – 57 с.
38. Столяренко, О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник / О. Б. Столяренко. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
39. Чуйко, О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях : [монографія] / О. В. Чуйко. – К.: АДЕФ-Україна, 2013. – 280 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда
(адаптація А.В. Леонова, М.С. Капіці)

Інструкція: перед вами список прикметників, які характеризують відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне із перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не роздумуйте довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття. Ваші можливі оцінки: 1 - переживання повністю відсутнє; 2 - переживання виражено незначно; 3 - переживання виражено помірно; 4 - переживання виражено сильно; 5 - переживання виражено в максимальному ступені.

Текст шкали (бланк відповідей)

I	1	уважний	1	2	3	4	5
	2	сконцентрований	1	2	3	4	5
	3	зібраний	1	2	3	4	5
II	1	який насолоджується	1	2	3	4	5
	2	щасливий	1	2	3	4	5
	3	радісний	1	2	3	4	5
III	1	здивований	1	2	3	4	5
	2	приголомшений	1	2	3	4	5
	3	вражений	1	2	3	4	5

IV	1	похмурий	1	2	3	4	5
	2	сумний	1	2	3	4	5
	3	зломлений	1	2	3	4	5
V	1	оскаженілий	1	2	3	4	5
	2	гнівний	1	2	3	4	5
	3	розлючений	1	2	3	4	5
VI	1	відчуваю неприязнь	1	2	3	4	5
	2	відчуваю відраза	1	2	3	4	5
	3	відчуваю огиду	1	2	3	4	5
VII	1	презирливий	1	2	3	4	5
	2	зневажливий	1	2	3	4	5
	3	гордовитий	1	2	3	4	5
VIII	1	який пугає	1	2	3	4	5
	2	боязкий	1	2	3	4	5
	3	який сіє паніку	1	2	3	4	5
IX	1	Сором'язливий	1	2	3	4	5
	2	боязкий	1	2	3	4	5
	3	сором'язливий	1	2	3	4	5
X	1	який жалкує	1	2	3	4	5
	2	винуватий	1	2	3	4	5
	3	який кається	1	2	3	4	5

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.

Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний момент, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

Текст шкали:

№	Судження	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відповідальною людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості та напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4

18	Ви дуже збуджені і вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

Текст шкали

№	Судження	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтесь	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні, зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4

14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвлюють вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви ввіноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Методика самооцінки психічних станів М. Девіса

Інструкція. Пропонуємо вам опис різних психічних станів. На кожне висловлювання виберіть відповідь із трьох альтернатив: 1) так, цей стан мені властивий часто; 2) такий стан у мене іноді буває; 3) ні, це мені зовсім не підходить.

I 1) Не відчуваю у собі впевненості.

2) Часто через дрібниці червонію.

3) Мій сон неспокійний.

4) Легко стаю засмученим.

5) Турбуюся про неприємності, що є лише уявними.

6) Мене лякають складнощі.

7) Люблю копатися у своїх недоліках.

8) Мене легко переконати.

9) Я недовірливий.

10) Я насилу переносю час очікування.

II 11) Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких все ж таки можна знайти вихід.

12) Неприємності мене дуже засмучують.

13) При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

14) Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.

15) Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.

16) Я нерідко відчуваюся беззахисним.

17) Іноді я маю стан відчаю.

- 18) Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
- 19) У важкі хвилини життя іноді веду себе по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
- 20) Вважаю вади свого характеру невинними.
- III 21) Залишаю за собою останнє слово.
- 22) Нерідко у розмові перебиваю співрозмовника.
- 23) Мене легко розсердити.
- 24) Люблю робити зауваження іншим.
- 25) Хочу бути авторитетом для інших.
- 26) Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
- 27) Коли розгніваюся, погано стримую себе.
- 28) Вважаю за краще керувати, ніж підкорятися.
- 29) У мене різка, грубувата жестикуляція.
- 30) Я мстивий.
- IV. 31) Мені важко міняти звички.
- 32) Мені нелегко перемикає увагу.
- 33) Дуже насторожливо ставлюся до всього нового.
- 34) Мене важко переконати.
- 35) Нерідко в мене не виходить з голови думка, від якої слід було звільнитися.
- 36) Нелегко зближуюся з людьми.
- 37) Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
- 38) Нерідко виявляю впертість.
- 39) Неохоче йду на ризик.
- 40) Різко переживаю відхилення від ухваленого мною режиму дня.

Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)

Інструкція: Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком "+", якщо ви згодні, і знаком "-", якщо не згодні.

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
- Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність болісних відчуттів:

- А) повна відсутність яких-небудь болів;
- Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла; Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.

4. Стан м'язового тону:

- А) звичайний м'язовий тонус;
- Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
- В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- А) звичайна координація рухів;
- Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
- В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності загалом:

- А) звичайна рухова активність;
- Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
- В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
- Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
- В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;
- Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне "гурчання";
- В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

- А) відсутність яких-небудь відчуттів;
- Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;
- В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, "комки у горлі".

10. Прояви з боку видільної системи:

- А) відсутність яких-небудь змін;
- Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
- В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

- А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;
- Б) помірне посилення потовиділення;
- В) поява рясного "холодного" поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

- А) звичайний стан без яких-небудь змін;
- Б) помірне збільшення слиновиділення;
- В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

- А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;
- Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
- В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

- А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;
- Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
- В) різке загострення чутливості, відволікаємість, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

- А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях; Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;
- В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- А) звичайний настрій;
- Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;
- В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

- А) нормальний, звичайний сон;
- Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
- В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

- А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;
- Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, "азарт", активне бажання діяти;
- В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

- А) звичайний стан, без яких-небудь змін;
- Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;
- В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

- А) звичайна мова;
- Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);
- В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- А) звичайний стан;
- Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;
- В) почуття втоми, незібраності, неухважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

- А) звичайна пам'ять;
- Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;
- В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

- А) звичайна увага без яких-небудь змін;
- Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;
- В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікаємість.

24. Кмітливість:

- А) звичайна кмітливість;
- Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;
- В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

- А) звичайна розумова працездатність;
- Б) підвищення розумової працездатності;

В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;

Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;

В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму

28. Частота виникнення стану напруги:

А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

Шкала самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.