

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Могілевська Євгенія Анатоліївна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Емоційні стани та їх вплив на сприйняття часу у кризових умовах

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Є.А. Могілевська

Науковий керівник (консультант) Малкова Тетяна Миколаївна,
доктор психологічних наук, старший
науковий співробітник, професор кафедри
психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ НА СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	9
1.1. Наукові підходи до вивчення психологічної сутності емоційних станів людини.....	9
1.2. Види емоційних станів людини та форми переживання емоцій.....	15
1.3. Характеристика впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах.....	22
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ НА СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	31
2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу в кризових умовах.....	31
2.2. Проведення дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах та аналіз його результатів.....	37
Висновки до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ МЕТОДИК ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ І СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	61
3.1. Розробка програми психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах.....	61
3.2. Аналіз ефективності використання психокорекційної програми у процесі соціально-психологічного супроводу людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов.....	65
Висновки до розділу 3.....	72

	3
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні людству доводиться переживати епоху, для якої є притаманними різноманітні та повсюдні потрясіння – від землетрусів, голоду до революцій та воєнних конфліктів. Наслідком цього є те, що люди стикаються з неймовірними емоційними переживаннями та навантаженням, проживаючи при цьому фактично весь спектр емоційних станів.

Емоційні стани – це переживання, які впливають на фізичний, і навіть на психічний стан людини. Кожен емоційний стан характеризується унікальним набором проявів та ознак, які є взаємопов'язаними та взаємозалежними, а їх аналіз дає змогу спрогнозувати поведінку особистості, її подальший саморозвиток.

Нині вивчення емоційних станів є невід'ємним елементом надання психологічної допомоги усім, хто знаходиться в кризових умовах, зокрема, у зв'язку з повномасштабною війною, що має неабияку актуальність для населення нашої держави.

В складних умовах, спричинених повномасштабним вторгненням РФ на територію нашої країни, велика кількість населення знаходиться у кризовому стані. До того ж, кількість кризових ситуацій з часом продовжує неспинно зростати.

Дестабілізація сучасної соціальної реальності створює умови для часової дезадаптації – особистість «випадає» із звичної повсякденності. Людина стала інакше приймати час свого життя: минуле, сьогоднішнє і майбутнє втрачають свою звичну визначеність, по-новому осмислюються і переживаються. В результаті відбувається трансформація в ціннісно-смисловій сфері особистості, визначенні пріоритетних цілей та завдань, розумінні сенсу свого життя та діяльності. Людина усвідомлює, що її впорядкований, ретельно збудований світ раптом став хитким і невизначеним, а її потреби та можливості вже не збігаються, у зв'язку з чим неможливим є подальше

функціонування в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо до цього вона цілком влаштовувала.

Означене провокує стан розгубленості у соціальному часі та просторі, що зумовлює кризу ціннісно-часових орієнтацій. Вона виражається в тому, що для різних людей той самий відрізок часу може мати зовсім різні значення: для однієї людини тиждень «тягнеться» як місяць, для іншої ж тиждень «пролітає» за одну мить. Ступінь руйнування часових зв'язків визначається множинністю особистісних і соціальних факторів, що актуалізує дослідження адаптивних і дезадаптивних моделей сприйняття часу в ситуаціях різних життєвих криз. Відтак, коли життя людини поставлене під загрозу, наприклад, у кризових ситуаціях, реакція організму на зовнішні стимули прискорюється та інтенсифікується. Тому, хто пережив травмуючу подію, здається, що вона тривала довше, ніж у реальності. У моменти щастя, навпаки, хвилини, години та дні ніби розчиняються. Саме тому, суб'єктивне сприйняття часу залежить від емоцій, що мають місце в конкретний момент. Хоча до кінця природа такого зв'язку не зрозуміла, нейрофізіологи та психологи за останні два століття зробили чимало відкриттів, які дозволяють зрозуміти його фундаментальні основи, а також з'ясувати особливості впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах.

У сучасній психології проблема емоційних станів та сприйняття часу вивчається не тільки теоретично, а й вже має певний емпіричний пласт дослідження. Вона різнобічно представлена в наукових працях ряду вітчизняних та зарубіжних авторів (С.В. Вишневський, Н.О. Горобець, В.Л. Зливков, К. Ізард, С. Кемпбелл, О.В. Літвінова, С.О. Лукомська, С.Д. Максименко, Т.М. Малкова, А.П. Мельник, О.В. Никоненко, Ч.Д. Спілбергер, О.В. Федан та ін.). Попри це, доводиться констатувати брак наукових доробок щодо комплексного усвідомлення впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах. Саме тому, необхідно поглибити межі розуміння феномену часу та феномену його сприйняття, припускаючи, що в кризових умовах, коли повсякденність втрачає свій адаптивний для

особистості ресурс, час також «змінюється», переломлюючись через призму емоцій та почуттів, осмислення та оцінок того, що відбувається.

Все вищевикладене і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи магістра «Емоційні стани та їх вплив на сприйняття часу у кризових умовах».

Об'єкт дослідження – емоційні стани людини як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах.

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне обґрунтування особливостей емоційних станів та їх впливу на сприйняття людиною часу у кризових умовах.

Відповідно до мети сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення психологічної сутності емоційних станів людини;
2. Дослідити види емоційних станів людини та форми переживання емоцій;
3. Здійснити характеристику впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах;
4. Провести емпіричне дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу в кризових умовах;
5. Розробити програму психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу в кризових умовах, а також здійснити аналіз її ефективності.

Методологічна основа дослідження. Основні дослідницькі установки визначені відповідно до об'єкта та предмета дослідження. Було використано комплекс методів, зокрема, загальні та спеціальні: теоретичні (аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми, їх синтез, індукція, дедукція, системний та порівняльний методи); емпіричні методиками (методика «Самопочуття, активність та настроїв» (САН); методика «Шкала тривоги Ч. Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI); методика «Шкала диференціальних

емоцій (ШДЕ)» (авт. К. Ізард); методика «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та комфортності» (авт. Л.А. Курганський та Т.А. Немчин); методика «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)»; методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса; методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл); методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман); методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантїлеєв)); а також статистичні методи (кількісний та якісний аналіз отриманих у ході дослідження даних) та графічні методи обробки емпіричних даних (для побудови схем, таблиць та рисунків).

Наукова новизна та теоретичне значення:

запропоновано:

– дефініцію поняття «емоційні стани» та деякі інші авторські визначення, узагальнення та висновки з проблематики дослідження;

удосконалено:

– техніку застосування міждисциплінарного підходу до формування наукової проблематики, узагальнення та комплексного аналізу теоретичного матеріалу з проблематики емоційних станів та їх впливу на сприйняття часу в кризових умовах;

уперше:

– розроблено та апробовано авторську програму психологічної корекції впливу емоційних станів студентів на сприйняття часу у кризових умовах;

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні уявлення про емоційні стани та їх вплив на сприйняття часу в кризових умовах.

Достовірність результатів та висновків забезпечується: обґрунтованістю вихідних теоретико-методологічних позицій; якісним аналізом літератури за темою дослідження; репрезентативністю вибірки; застосуванням комплексу методів та методик, адекватних меті та завданням дослідження; використанням відповідних методів обробки матеріалу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що отримані результати, науково цінні висновки та рекомендації можуть бути використані на практиці в консультативній роботі психолога, у розробці навчальних програм та профілактичних заходів для людей, які знаходяться в кризових умовах.

Розроблена програма психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах може бути використана кризовими психологами у роботі з особами, які знаходяться в кризових умовах у зв'язку з війною та іншими людьми.

Експериментальна база дослідження. Заклад вищої освіти «Університет економіки та права «КРОК».

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційної роботи висвітлено у тезах на тему «Вплив емоцій на сприйняття часу у кризових умовах»/ Є.А. Могілевська, Т.М. Малкова // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали VI Міжнародної конференції (5-6 грудня 2024 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2024.
[URL:https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2520](https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2520)

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, які включають в себе сім підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить –104 сторінки. Список використаних джерел включає 81 найменування, з яких 16 – іноземні.

Робота містить 4 додатки, розміщені на 16 сторінках, а також 5 таблиць та 21 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ НА СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Наукові підходи до вивчення психологічної сутності емоційних станів людини

Емоційна сфера людини – багатокomпонентний та багаторівневий феномен, який бере початок у біологічних механізмах регуляції діяльності. Але емоції – це не тільки біологічний прояв, вони формуються та активізуються на всіх рівнях психічної діяльності людини, виконують мотиваційно-регулюючу, комунікативну, сигнальну та захисну функцію.

Інтерес науки до вивчення емоційних станів виник ще за часів античності. Незважаючи на цей факт, сучасна наукова спільнота не втратила потреби у вивченні такого складного та багатогранного поняття. Актуальність дослідження психологічної сутності емоційних станів в даний час продиктована необхідністю для кожної людини пристосовуватися до соціально-економічних умов, що стрімко змінюються, зростаючого науково-технічного прогресу, що вимагає від людей великих інтелектуальних витрат на тлі зниження фізичного навантаження. Зростання психічної діяльності призводить до збільшення емоційного напруження, а зменшення фізичної активності не дозволяє емоційно розвантажуватися. Тому виникає необхідність у вивченні емоційних станів і пошуку методів, що дозволяють впоратися з інформаційним потоком, що перенасичує психіку сучасної людини, що саме по собі неможливо без розуміння психологічної природи емоцій та емоційних станів.

Слід зазначити, що емоціям та емоційним станам присвячено досить багато психологічних праць [напр., 1; 2; 4; 7; 15; 21; 27; 40; 43; 53 та ін.]. За останні роки предметом досліджень багатьох науковців стали саме психологічні особливості емоційних станів особистості. Так, зокрема, науковці К. Гавриловська і І. Роїк (2015) здійснили порівняльний аналіз

емоційних станів молодих матерів з різним соціальним статусом [7]; в свою чергу, науковці О. Петрунко і К. Верлан (2017) досліджували емоційні стани жінок під час вагітності як фактор впливу на здоров'я майбутньої дитини [43]; а харківський дослідник Ю. Александров (2019) досліджував особливості емоційних станів жінок юнацького віку [1]; вчена Б. Онісковець (2021) вивчала психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку та хворих на ішемічну хворобу серця [40]; дослідниця О. Літвінова експериментально вивчала характерні риси емоційного стану жінки під час вагітності [27]; також свої вагомі внески в дану сферу дослідження внесли С. Белякова і І. Злотнікова (2022), вони займались дослідженням особливостей емоційних переживань жінок середнього дорослого віку [2].

Після короткого екскурсу в наукові праці вчених щодо емоційного стану та його особливостей, необхідно встановити сутність феномену емоційного стану. Так, відповідно до тлумачного словника української мови, термін «стан» позначає «обставини, умови, в яких хто-небудь або що-небудь перебуває, існує; ситуація, спричинена певними обставинами, умовами; сукупність ознак, рис, які описують предмет, явище в даний момент згідно з певними вимогами щодо якості, ступеня готовності тощо; місце, роль у суспільстві, в соціальному чи професійному середовищі; становище (соціальний стан); фізичне самопочуття або настрої» [4, с. 1383].

Отже, під станом людини варто розуміти сукупність певних характеристик (властивостей, процесів, функцій тощо), що зумовлюють ефективність діяльності, працездатність, рівень активності певної систем тощо.

На нашу думку, поняття «стан» може використовуватись виключно для умовного позначення ситуативного сприйняття того, що є на даний момент спостереження у внутрішньому світі та зовнішніх вираженнях об'єкту спостереження. Натомість, прикметник «емоційний» вказує на те, що стан стосується безпосередньо емоцій особистості. Інакше кажучи, появу та існування в душі людини певної емоції, яка виникла, можна називати

емоційним станом за назвою емоції. Відповідно, якщо ця емоція замінюється іншою або зникає, то відповідно і відбувається зміна емоційного стану.

Емоції, у свою чергу, є компонентом емоційної сфери, що виконує функції відображення і кодування інформації, яка надходить з навколишнього світу, а також присвоєння інформації, що надійшла, значущості, що полягає, перш за все, в особистісному сенсі. Емоції представляють складний процес нейрофізіологічних, сомато-гуморально-вегетативних реакцій та чуттєвих переживань.

Емоцію (від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати), відповідно до психологічного тлумачного словника, можна визначити як «психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта» [62, с. 127-128].

У посібнику «Основи психології і педагогіки» емоції визначаються «одним із найдавніших за походженням психічних станів і процесів; узагальнена чуттєва реакція, що виникає у відповідь на різні за характером екзогенні (ті, що йдуть з навколишнього середовища) і ендогенні (ті, що виходять із власних органів і тканин) сигнали, які обов'язково викликають певні зміни у фізіологічному стані організму» [55, с. 172]. У Психологічній енциклопедії додається, що «емоції викликають у свідомості не образи предметів і явищ, а переживання, тому не є формою пізнання» [54, с. 120].

Зарубіжні науковці Джек Майєр (Mayer J.D.) та Девід Р. Карузо (David R. Caruso) [76], а також К. Отлі (K. Oatley) [78] розкривають поняття «емоції» як конкретизований стан, фіксований за часом. До емоцій автори відносять такі стани, як здивування, туга, сором, страх, співчуття, ревності, розчарування, радість, смуток, полегшення, агресія, гордість, вина тощо. Всі ці емоції мають відмінні риси: тривалість; інтенсивність; валентність; актуальність; суб'єктивна якість переживання. При цьому актуальність визначається тривалістю в часі, в період якого індивід переживає певний емоційний стан (психічний стан певної модальності), зумовлений швидкістю

поведінкового реагування та безпосередньо самовідчуттям у цей період. У той же час суб'єктивна якість переживання супроводжується поведінковими реакціями, експресією та різними фізіологічними змінами.

На думку Ніко Анрі Фріда (N.H. Frijda), психологічний феномен «емоції» має специфічну систему, яка є складним, але в той же час цілісним явищем, що поєднує в собі три важливі процеси:

1) Готовність до дії, орієнтована безпосередньо на досягнення потреб організму. Емоції в цьому процесі здійснюють провідні функції перед іншими психологічними процесами та функціями. Відповідно дії, готовність яких обумовлена певними емоціями, оцінюються як невідкладні і виконуються в першу чергу. Виходячи з цього, цей процес є «ядром» у феномені «емоції».

2) Процес переживання, що поєднує в собі низку емоцій, що відображають суб'єктивні відчуття специфічного змісту. Наприклад, почуття тривоги, при якому в грудях відчувається неприємне лоскотання. Тобто цей процес завжди супроводжується певним контекстом тілесних змін та зовнішньою експресією.

3) Оцінка як процес несвідомого чи свідомого аналізу об'єкта чи події та подальше присвоєння його котирування з позиції особистісної значущості для організму. При цьому негативний, позитивний або нейтральний вплив по відношенню до цієї події або об'єкта обумовлено його оцінним змістом [71; 72].

До того ж, емоції є однією з найважливіших складових життєдіяльності людини, вони здатні впливати на організацію та продуктивність її діяльності, бути рушійною силою у досягненні поставленої мети. У зв'язку з цим зростає значимість емоційного стану особистості в будь-якій сфері діяльності, якою займається індивід, зокрема навчальної, професійної, наукової тощо.

Натомість, за своєю природою емоційні стани розглядаються як частина психічних станів і виникають за неможливості відреагувати на значний подразник, або за неефективності розрядки і задоволення потреби.

Науковець С. Максименко та співавтори зазначають, що серйозне та предметне дослідження емоційних станів особистості розпочалось лише з середини минулого століття, коли в психології зафіксувалось таке твердження, що психічні явища існують не лише у двох модифікаціях (процеси і властивості), а у трьох (процеси, стани і властивості) [30, с. 234].

Емоційний стан є змінним психологічним феноменом. Емоційні стани – це переживання, які є наслідком активних та інтенсивних емоційних реакцій. Емоційний стан обумовлений конкретною причиною, і згодом він минає. До них відносяться пригніченість, депресія, збудження, тривога, страх [3, с. 123].

Слушно зазначає Т.М. Малкова про те, що «емоційний стан може бути виражений за допомогою ряду різних вихідних модальностей, але в кожній вихідній модальності є загальний динамічний чинник, визначений специфічною для цієї емоції мозковою програмою» [31, с. 16].

Дійсно, як і психічні процеси, емоційні стани – результат діяльності мозку. Виникнення їх спричинене змінами, які відбуваються у зовнішньому світі. Ці зміни ведуть до підвищення або зниження життєдіяльності, спонукання одних потреб і згасання інших, змін у процесах, що відбуваються всередині людського організму. Фізіологічні процеси, характерні для емоцій, мають своєю основою складні безумовні, і умовні рефлекси.

Емоційні стани є наслідком переживань ставлення індивіда до навколишнього світу та свого «Я» і характеризуються відповідями на стимули навколишнього світу представленими якісними та кількісними параметрами. Інакше кажучи, емоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, спричинена своєрідними умовами, обставинами; сукупність рис, емоційних ознак, які характеризують особистість на даний момент згідно вимог щодо якості та ступеню готовності; настроїв або емоційне самопочуття особистості [33, с. 17].

Цікавою є думка В. Гаврилькевич та О. Фірстової, які зазначають що «емоційний стан – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують

особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності тощо; емоційне самопочуття або настрої особистості» [8, с. 46-47].

Науковець С. Вишневський емоційні стани розуміє як «тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції (посмішка, сміх, плач, лють), яка тісно пов'язана з подіями, що її зумовили» [5, с. 20]. М. Гринців додає, що «тривалість емоційних станів вимірюється годинами і днями» [11, с. 86]. До того ж, вони «можуть залежати від діяльності, самопочуття, стану здоров'я, темпераменту» [52, с. 379-380].

Варто зазначити, що емоційний стан особистості залежить від характеру та інтенсивності поточної потреби, а з іншої – від оцінки можливості її задоволення. Тобто, чим важливішою є потреба для людини, тим в неї буде більше виражений і яскравий, за своїми проявами, емоційний стан. Позитивні емоційні стани виникають якщо потреба задовольнилась, в свою чергу негативні – якщо навпаки.

Кожен емоційний стан проявляється у двох варіаціях: зовнішній (зовнішні прояви, які можна оцінити відповідно до певних вимог) та внутрішній (внутрішні прояви, які сприймає лише сама особистість своєю свідомістю через свої почуття і описує свій емоційний стан як свій настрій). У різних людей один і той самий емоційний стан проявляється абсолютно індивідуально.

Таким чином, було усвідомлено, що емоційні стани – це переживання, які суттєво впливають на фізичний, і навіть на психічний стан людини. У таких переживань може бути різний ступінь впливу, що позитивно або негативно впливає на стан суб'єкта. Особливістю емоційних станів людини, як і всієї її емоційної сфери, є їхня спрямованість на емоції. Виходячи з цього, емоції є джерелом, що лежить в основі багатьох відомих психічних спонукань активності поведінки людини, таких як потреби, наміри, бажання тощо.

1.2. Види емоційних станів людини та форми переживання емоцій

Вже декілька років досить велика кількість людей в Україні та світі зазнає сильних емоційних потрясінь, які зумовлені повномасштабною війною в нашій державі, іншими збройними конфліктами в світі, стихійними лихами в інших країнах та іншими негараздами. На зазначені події кожна людина реагує по-різному, кожен перебуває у різних емоційних станах як під час, так і після цих подій. За певних емоційних станів людям необхідна стороння психологічна допомога. Для того щоб доречно та ефективно надавати психологічну допомогу необхідно вміти розпізнавати та розрізняти різні емоційні стани, їхні прояви, а також форми переживання емоцій.

Класифікувати емоційні стани буває досить важко, так як їх майже неможливо об'єднати за одним критерієм, адже кожен стан має свій унікальний набір ознак. Якщо за основу поділу емоційних станів на різновиди взяти модальність емоцій, то можна вести мову про те, скільки є емоцій, стільки є і емоційних станів. Коли з'являється та чи інша емоція, виникає й відповідний їй емоційний стан, окрім того, вони повністю збігають в часі. Попри це, як було з'ясовано в попередньому підрозділі, терміни «емоція» та «емоційний стан» не є тотожними, адже емоція – це психічне явище, яке існує в рамках емоційної сфери особистості, а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює індивіда як цілісну систему.

Традиційно у психології розглядається досить обмежена кількість емоційних станів. Відтак, залежно від поєднання швидкості, сили та тривалості розрізняють такі види емоційних станів: настрій, пристрасть, афект, наснага, стрес та фрустрація.

Настрій – емоційний стан, який відрізняється слабкою або середньою силою вираження, але при цьому значною його стійкістю [29, с. 215]. Той чи інший настрій може продовжуватися цілі дні, тижні, місяці. Це не спеціальне переживання з приводу якоїсь конкретної події, а загальний стан людини, на який впливають різні фактори: соціально-психологічна атмосфера в її ближньому та далекому оточенні, ступінь задоволення матеріальних та

духовних потреб, соціальна захищеність тощо [55, с. 178]. Настрій відбивається на активності, діях та поведінці людини [54, с. 220]. Зазвичай по переважаючому у цієї людини настрою ми називаємо її веселою, життєрадісною чи сумною, апатичною [52, с. 389].

Пристрасть – це також тривалий і стійкий емоційний стан, але на відміну від настрою вона характеризується сильним емоційним нахилом [48, с. 8]. Пристрасть є сплавом емоцій, почуттів і мотивів, сконцентрованих навколо певної діяльності чи людини. Виникаючи при сильному прагненні до досягнення суспільно та особистісно значущої мети, пристрасть збагачує особистість, служить стимулом до великої творчої діяльності людини та веде до визначних досягнень. Пристрасть, яка має дрібну, корисливу мету, збіднює і спотворює особистість.

Натхнення – це своєрідна мобілізація всіх найкращих душевних сил людини. Натхнення, як і пристрасть, характеризується великою силою та спрямованістю до певної мети, але воно часто переживається як колективне почуття. При цьому чим більше людей охоплено натхненням, тим сильніше цей стан переживається кожною людиною окремо. Виникає натхнення у тих випадках, коли мета зрозуміла і результати яскраво видаються як потрібні, цінні [49].

Афект – це надзвичайно сильний, такий, що швидко виникає і бурхливо протікає короткочасний емоційний стан (розпач, лють, жах і т.д.). Дії людини при афекті відбуваються як «вибух». Афект супроводжується видимими змінами у поведінці людини і виявляється у бурхливих рухах, безладній мові. У такому стані у людини може спостерігатися тимчасова втрата вольового контролю за своєю поведінкою, вона може здійснити необдумані вчинки [54, с. 37]. Афекти негативно позначаються на діяльності людини, вони різко знижують рівень її організованості, а також часто тягнуть у себе відчуття втоми, пригніченості, депресії. Будь-яке почуття може переживатися в афективній формі (не радість, а захоплення, не горе, а розпач). Афекти

виникають при ослабленні волі і найчастіше є показником нестриманості, нездатності людини до самовладання [55, с. 178].

Стрес – це стан надмірно сильного та тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини у процесі діяльності у важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин [62, с. 511]. При стресі нервова система людини отримує емоційне навантаження.

Екстремальними для особистості умовами, здатними викликати стрес, можуть стати небезпечні умови для життя та здоров'я, великі фізичні та розумові навантаження, необхідність приймати відповідальні та швидкі рішення. Проте стрес може спричиняти як негативний, так і позитивний вплив на діяльність [46]. При слабкому стресі, так званій оптимальній напрузі, з'являються загальна фізична зібраність, ясність і чіткість думки, активність та кмітливість. При сильному стресі виникає загальна реакція збудження, може спостерігатися розгубленість, труднощі у перемиканні уваги, можливі помилки сприйняття, пам'яті, мислення. Сильний стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний перебіг її поведінки, може призвести до повної дезорганізації її діяльності. Часті та тривалі стреси спричиняють негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини [23, с. 204].

Отже, стрес може бути позитивним (еустрес) або негативним (дистрес), може мотивувати та стимулювати, але може стати причиною неприємних побічних ефектів (тривога, депресія, порушення сну, соматичні хвороби тощо).

Фрустрація – це емоційний стан дезорганізації свідомості та діяльності особистості, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно усвідомлюваними і пережитими) перешкодами на шляху до дуже бажаної мети [55, с. 180]. Фрустрація проявляється тоді, коли ступінь незадоволення вищий за те, що людина може винести. У такому стані людина відчуває особливо сильну нерво-психічну напругу. Вона може виявлятися як озлобленість, агресія, роздратування (активна форма) чи пригніченість, повна байдужість до оточення, апатія (пасивна форма) [29, с. 217].

На думку вчених В. Гаврилькевич та О. Фірстової, «за модальністю емоцій, що впливають на організм і активність особистості вирізняються стани:

а) емоційного збудження (емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті);

б) емоційного пригнічення (нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління тощо);

в) стани, що мають врівноважуючий і гармонізуючий вплив (вдячність, любов)» [8, с. 46].

Дослідник С. Вишневський вважає, що основними емоційними станами, які відчуває людина, є: емоції, почуття та афекти. Почуття та емоції мають на меті задовольнити потреби. Щодо афектів, то це є особливо виражені емоційні стани, для них характерні видимі зміни в поведінці людини [5, с. 21].

Дослідник М. Савчин до психічних станів особистості з вираженою емоційною складовою відносить наступні: «страх, радість, гнів, сум, фрустрацію, хвилювання, тривогу, образи, зневіру, тугу, горе, розчарування, стрес тощо» [52, с. 383]. Серед їх числа власне емоційними станами дослідник називає страх, стрес, тривогу та гнів.

В свою чергу, вчені О. Степанов і М. Фіцула емоційними станами називають стрес і настрій [55, с. 177].

Ще один науковець, С. Максименко, зазначає, що «багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, стресів, фрустрацій, афектів, пристрастей» [29, с. 217].

Серед форм емоційних станів, можна виділити позитивні та негативні:

1. Позитивні емоційні стани визначають такий стан організму, який характеризується активними зусиллями людини, спрямованими на збереження та посилення цього стану.

2. Негативні емоційні стани виявляються у зусиллях, спрямованих на усунення несприятливого стану організму, спричиненого незадоволенням потреби або впливом шкідливого фактору.

Однією з особливостей емоційних станів є переживання у вигляді різноманітних емоцій. Під переживанням слід розуміти «особливий стан свідомості, у якому виникає власне бачення ситуації, що породжує численні емоції, створені задля зміни ситуації, себе і навіть власного існування» [17].

Формами переживання емоцій є наступні: настрої, пристрасть, афект, стрес, фрустрація, почуття (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Форми переживання емоцій

Форма переживання	Характеристика
Настрій	Емоційний стан, який відрізняється слабкою або середньою силою вираження, але при цьому значною його стійкістю
Пристрасть	Тривалий і стійкий емоційний стан, але на відміну від настрою вона характеризується сильним емоційним нахилом
Афект	Надзвичайно сильний, такий, що швидко виникає і бурхливо протікає короточасний емоційний стан (розпач, лють, жах і т.д.)
Стрес	Стан надмірно сильного та тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини у процесі діяльності у важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин. Стрес може бути позитивним (еустрес) або негативним (дистрес), може мотивувати та стимулювати, але може стати причиною неприємних побічних ефектів (тривога, депресія, порушення сну, соматичні хвороби та ін.)
Фрустрація	Емоційний стан дезорганізації свідомості та діяльності особистості, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно усвідомлюваними і пережитими) перешкодами на шляху до дуже бажаної мети
Почуття	Основна форма переживання людиною свого ставлення до предметів та явищ дійсності; почуття відрізняються відносною стійкістю та сталістю, виникають як узагальнення емоцій; почуття виділяють явища, які мають постійну мотиваційну значимість

Джерело: систематизовано авторкою на основі джерел [25], [29, с. 215], [45], [48, с. 8], [54, с. 37], [55, с. 178], [62, с. 511].

На відміну від емоційних процесів, які важко в психіці диференціювати за часом, емоційні стани більш стійкі явища. Наприклад, настрій може тривати годинами і навіть днями. Те саме можна сказати і про стрес, який може переживатися протягом місяця і довше. Мабуть, найкороточаснішим слід назвати афект. Він переживається від кількох хвилин до кількох годин. Заради справедливості треба сказати, що стрес на індивідуальному рівні також може бути короточасним, тобто таким, що здійснюється протягом кількох годин.

Варто зазначити, що позитивні емоції кардинально протилежні негативним і навпаки. Хоч негативні емоції спричиняють в якійсь мірі незручності, проте вони також є важливими та невід'ємними складовими нашого життя, адже вони стимулюють активність людини та мотивують її на подолання невдач та перешкод. Позитивні емоції викликають ряд фізіологічних змін та реакцій, можливе розширення кровоносних судин, зміна температури тіла, збільшення розумової працездатності тощо [47]. Саме позитивні емоції спонукають людину до дій, досягнень та праці. Натомість негативні емоції мають схожі, але й дещо відмінні фізіологічні прояви, вони пригнічують та часто виникають коли людина, наприклад, зазнає невдачі. Так, настрій може бути радісним або сумним. Афект також переживається у вигляді різноманітних емоцій. Наприклад, радість у стані афекту – це нестримна радість, а страждання в стані афекту – схоже на безумство. За допомогою різноманітних емоцій переживається стрес. Як правило, за допомогою позитивних емоцій – тріумфування, захоплення, задоволення і т.п. і негативних, коли переживається дистрес. У стані фрустрації емоційне тло, як правило, негативне: агресія, гнів, лють, невдоволення тощо [74].

Слід зазначити, що особливістю емоційних станів людини, як і всієї її емоційної сфери, є положення про спрямованість на емоції. Спрямованість емоцій напряду пов'язана з отриманим результатом, який відповідає мотивації діяльності. Варто сказати, що емоції також можна й пережити, а не тільки відчувати чи зрозуміти. Переживання є прямим відображенням стану людини,

так як стимуляція певних емоцій відбувається всередині організму, це відбувається за рахунок зміни рецепторних станів [9, с. 98].

Окрім того, емоції є самодостатнім психічним явищем, що характеризує їх не просто спонукачами, а мотиваційною домінантою в психіці людини. Ця роль дозволяє перемістити емоції з наслідку психічних процесів до їх початку, тобто до причини. Виходячи з цього, емоції є джерелом, що лежить в основі багатьох відомих психічних спонукань активності поведінки людини, таких як потреби, наміри, бажання тощо.

Саме тому, стійкість та протяжність у часі емоційних станів у психіці дозволяє розглядати їх з мотиваційних позицій. Емоційні стани є і спонукачем активності людини, і мотивом. Якщо у першому випадку поведінка людини носить пошуковий характер, то у ситуації мотиву емоційний стан до певної міри доцільний, тобто він має цілеспрямований характер. Поведінка людини, що спонукається емоційним станом, спрямована на отримання емоцій. Це можуть бути емоції, ідентичні вихідним, інші емоції або ж протилежні [73].

Коли виникають емоції будь-якого характеру, крім душевних відчуттів та почуттів, виникають і зміни в діяльності мозкової та вегетативної нервової систем, також змінюється дихальна, ендокринна та серцево-судинна системи.

Інтенсивність функцій організму, під час виникнення або змін емоційних станів, може посилюватись або понижуватись. Зважаючи на це, можна виділити стани емоційного пригнічення та емоційного збудження. До станів емоційного збудження належать: стани гніву, тривоги, страху, захоплення, хвилювання тощо. Вищеперераховані стани викликають пришвидшення дихання, підвищення частоти пульсу, підвищення тиску, вмісту цукру в крові та інше [18, с. 203]. До станів емоційного пригнічення відносять: апатію, сум, горе, нудьгу тощо. Дані стани знижують рівень активності та пригнічують настрої, тому їх прийнято називати депресивними.

Також існують не тільки стани емоційного збудження та пригнічення, а є й такі, що несуть гармонізуючий вплив на людський організм. Наприклад, до таких відносяться любов та вдячність, ці стани врівноважують активність

симпатичної та парасимпатичної ланок, вони покращують енергетичний обмін організму [26]. Дане твердження було доведено експериментально в дослідженнях, які проводились у HeartMath Institute (Boulder Creek, California, USA) [77].

Як слушно зазначає П. Клейман, виникнення емоційних станів – це дуже складний психофізіологічний процес, які містить в собі психічні (інтелектуальні, чуттєві та потребово-мотиваційні) та фізіологічні (сенсорні, ендокринні, нервові та моторні) ланки [22].

Отже, емоційний стан – це багатоаспектний і складний процес, що включає в себе ряд складових, до яких належать когнітивна, мотиваційна, моторна, нейрофізіологічна. Емоційні стани дуже різноманітні і поділяються за своєю інтенсивністю, модальністю, ступенем виразності, динамікою та якістю емоцій.

1.3. Характеристика впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах

У житті людини трапляються обставини, які виглядають різко відмінними від інших, особливі, такі, що виходять за рамки. Людина усвідомлює, що її впорядкований, ретельно збудований світ раптом став хитким і невизначеним, а її потреби та можливості вже не збігаються, у зв'язку з чим неможливим є подальше функціонування в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо до цього вона цілком влаштовувала. Такий часовий період у житті людини, пов'язаний з тим, що для нормального продовження подальшого її життя та розвитку необхідно змінити свою поведінку, називається кризою.

Криза (від грецького «kreses» – рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як «важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя» [20, с. 7].

Криза в житті людини – це завжди непросто та неприємно. Стан кризи переживається не лише самою людиною, а й людьми, які спостерігають за тим,

що відбувається [32]. До того ж, криза завжди є випробуванням для особистості, виникаючи на життєвому шляху кожної людини незалежно від її бажання чи небажання.

У процесі проходження кризи кардинально змінюється все життя людини на всіх рівнях: сенсотворчому або когнітивному (як інтродекція нових життєвих цінностей або нової ієрархії цінностей), афективному (здатність проходити випробування, зберігаючи цілісність) і поведінковому (необхідність виробити нові поведінкові патерни). Психологічно кризові умови потребують концентрації та використання всіх наявних у людини сил для вирішення завдань, які поставило перед нею життя.

Перебуваючи у кризовому стані, особистість, з-поміж іншого, переживає негативні емоції: відчуття невизначеності, занепокоєння, тривоги – аж до дезорганізації, фіксованості на психотравмуючій ситуації, переживання власної неспроможності, самотності, безнадійності. Це призводить до песимістичної оцінки власної особистості, актуальної ситуації і майбутнього, до труднощів у плануванні діяльності [57, с. 508].

В кризових умовах при спробі опанування стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Людина ставить під сумнів звичні їй способи подолання життєвих труднощів, вона шукає нові шляхи вирішення проблем, нові адаптаційні можливості, відбувається зміна її основних життєвих цінностей, базової мотивації, моделей поведінки, системи уявлень про себе.

Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодою у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися із цією ситуацією за допомогою звичних для неї засобів.

Існує велика кількість видів кризових ситуацій, однак можна виділити два основні їх типи:

- 1) кризова ситуація першого типу – це серйозне потрясіння, що зберігає певний шанс виходу на колишній рівень життя;

2) кризова ситуація другого типу – перекреслює існуючі життєві задуми, залишаючи як єдиний вихід зі становища зміну особистості та сенсу всього її життя.

Незважаючи на різноманітність кризових ситуацій (стрес, фрустрація, криза, конфлікт, депривація), емоційні стани, що формуються під їх впливом, багато в чому схожі. Людина відчуває психічну напругу, емоційне збудження, невпевненість, тривогу, пригніченість – найширший спектр емоцій, які супроводжуються когнітивними, вольовими та мотиваційними процесами та певним чином реалізуються у поведінці, зокрема в адаптації до кризових ситуацій.

Переходячи до аналізу впливу емоційних станів людини на сприйняття часу в кризових умовах, слід зазначити, що дослідження емоційних станів на сьогодні є важливою складовою надання психологічної допомоги усім, хто постраждав від війни (військові, їх родини, переселенці, мешканці прифронтових та/або окупованих населених пунктів, тощо). Важливо щоб, наприклад, тимчасовий емоційний стан тривожності не переріс у хронічний, а потім – властивість, яка формує характер особистості [10, с. 16].

Дійсно, різноманітні повідомлення про страшні події війни, кількість жертв, постраждалих – все це значною мірою впливає на психіку й спричиняє тривогу [65]. Такі емоційні стани як стрес, страх, тривога, гнів і сором відчувають фактично всі українці від початку повномасштабної війни і до сьогодні.

Так, зокрема, тривога є однією з «найважливіших сигнальних систем організму людини; її мета – мобілізація ресурсів організму й адаптація до функціонування в екстремальних умовах» [59].

Англійська дослідниця Л. Бересфорд зазначає, що «відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна є невідворотними» [60]. До того ж, люди можуть відчувати й низку інших емоцій і знаходитися в серйозніших емоційних станах. Події, що відбуваються в нашій країні, чинять негативний вплив не тільки на психічне здоров'я

військових, але й на цивільних, навіть тих, кого війна безпосередньо не торкнулася. Парадоксально, але як показують сучасні дослідження, «українці, які живуть далі від бойових дій, більше тривожаться та переживають стрес емоційніше» [15].

Також поширеним станом під час війни є депресія, яка «характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки» [62, с. 26]. Депресія має вплив як на самопочуття, так і на здоров'я людини. Ступінь тяжкості депресії через війну може «варіюватися від легких, тимчасових епізодів смутку до стійкого гнітючого стану» [6; 28].

Варто зауважити й про панічні атаки, які «під час війни почастишали серед підлітків і дітей. Панічна атака – це сильний і раптовий приступ страху, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини» [64].

Що стосується особливостей емоційних станів в умовах війни, то в осіб можливі наступні прояви:

- «страх (про рецидив, повтор ситуації; відсутність власної безпеки чи своєї родини, незрозуміле відчуття страху);
- злість (на того, хто це спричинив чи «дозволив цьому статися»; на несправедливість і безглуздість усього, узагальнена злість і дратівливість);
- сором (за те, що виявився безпорадним або надто емоційним; що не поведився так, як хотілося б; що врятувався, утік; що не допомагаю достатньо і т.п.)» [63].

Можна виділити наступні негативні наслідки кризових ситуацій, що стосуються стану самої особистості та роблять її вразливою у житті:

- припинення розвитку особистості, початок деградації;
- психічна та фізіологічна дезорганізація особистості;
- зниження активності та ефективності діяльності;
- стан сумніву, психічної пригніченості, тривожності та залежності людини від інших людей та обставин, загальна депресія;

- поява агресії або, навпаки, покірності у поведінці людини як захисні реакції на внутрішньо-особистісний конфлікт;
- поява невпевненості у своїх силах, почуття неповноцінності та нікчемності;
- руйнація смислоутворюючих життєвих цінностей і втрата сенсу життя.

Негативними наслідками кризової ситуації щодо внутрішньої структури особистості та її взаємодії з іншими людьми можуть бути:

- деструкція існуючих міжособистісних відносин;
- несподіване відокремлення особистості в сім'ї, мовчання, відсутність захопленості – взагалі все те, що у психології отримало назву «відступу»;
- підвищена чутливість до критики;
- «ненормальна» поведінка та неадекватна реакція на поведінку інших;
- пошук винних – звинувачення інших у всіх гріхах чи, навпаки, самозвинувачення.

Отже, в кризових умовах у людей можуть бути різноманітні емоційні стани, які, з-поміж іншого, суттєво впливають на особливості сприйняття часу, який є невід'ємною складовою життя людини [66]. Він існує об'єктивно, безперервно одна хвилинка змінює іншу, один день – інший, минають місяці, роки, століття. Але, незважаючи на те, що хід часу в усьому світі підпорядковується одним і тим же законам, для кожної окремої людини один і той же проміжок часу, що об'єктивно минув, може здаватися коротшим або довшим, ніж він був насправді. Для різних людей той самий відрізок часу може мати зовсім різні значення. Для однієї людини тиждень «тягнеться» як місяць, для іншої ж тиждень «пролітає» за одну мить [81].

Сприйняття часу – феномен, який потребує детального та багатопланового вивчення. Сприйняття часу відбувається як на рівні свідомості, так і на підсвідомому рівні. При цьому уявлення про минуле пов'язуються з механізмами пам'яті, які, як вважають нейрофізіологи,

функціонально пов'язані з поверхневими та глибокими структурами скроневої частки мозку.

Сприйняття часу відрізняється від інших процесів тим, що є заданим переважно психологічними чинниками [69]. Це пов'язано, передусім, з тим, що певного органу, тобто фізіологічного субстрату, відповідального за сприйняття часу немає. Отже, сприйняття часу є вторинно опосередкованим. Тобто, сприйняття часу ґрунтується на свідомому чи несвідомому використанні інших органів чуття. Так, сприйняття часу може бути прив'язане до власного серцебиття або внутрішнього рахунку, будь-яких ритмічних дій, таких як ходьба або постукування пальцями по поверхні певного предмета. Очевидним є суб'єктивний і не ідеально рівний таймінг даних дій, від чого також змінюватиметься і сприйняття тривалості інтервалу, що минув.

Сприйняття часу є стабільною характеристикою індивіда, проте у ситуації кризи та зміни умов існування воно зазнає змін, як і інші гностичні функції. Окрім того, сприйняття часу залежить у кожної людини від цілого ряду факторів, в першу чергу – від віку (життєвого досвіду) [70]. У дитини сприйняття часу формується поступово, з накопиченням досвіду, при цьому час для неї тягнеться повільно, адже дитина постійно дізнається про щось нове. Її хвилини заповнені величезною кількістю подій. У людей похилого віку, як правило, новизна світу давно згасла, середня кількість нових подій у десятки разів менша, ніж у дитини.

Що стосується особливостей впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах, то слід зазначити, що точними експериментальними дослідженнями [66; 75; 79; 81] встановлено, що людина, яка відчуває позитивні емоції, недооцінює часові інтервали, тобто суб'єктивний перебіг часу у неї прискорюється. Втім, радість може сповільнювати сприйняття часу, якщо супроводжується збільшенням фокусування уваги. Натомість, при негативних емоційних переживаннях, наприклад, які часто мають місце в кризових умовах, часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Наприклад, час очікування бажаної

події у безпосередньому переживанні повільно подовжується, небажаної – болісно скорочується [67].

Що стосується страху, то люди, які опинилися в кризових умовах, стверджують про своє сповільнення сприйняття під час їх, але це не підтверджується експериментальними даними. Таку ілюзію створює більший об'єм запам'ятованих деталей. Люди, які перебувають у депресії, адекватніше сприймають течію часу. Дослідники назвали це «депресивним реалізмом». Згідно з іншою точкою зору, для людей в стані депресії час суб'єктивно тече повільніше [75].

Також широко відомий феномен зміни масштабу часу при стресових ситуаціях, коли, з одного боку, люди встигають у неймовірно короткий термін прийняти рішення і виконати необхідний обсяг дій (час для них як би «розтягується»), а з іншого боку, відбувається переоцінка часу, що протікає, і люди не встигають зробити необхідне – час у цьому випадку начебто «стискається».

Є й інші чинники, що впливають на сприйняття часу: довкілля (шум вкорочує суб'єктивну тривалість), завдання, що стоїть перед суб'єктом (що складніше завдання, тим коротшою здається тривалість), концентрація (щоразу, коли ми звертаємо увагу на час, він здається нам довшим) і т.д. Також доведено, що час у момент руху здається коротшим, ніж у спокої [79].

Таким чином, нами були описані особливості впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах. Встановлено, що в кризових умовах у людей можуть бути різноманітні емоційні стани, які, з-поміж іншого, суттєво впливають на особливості сприйняття часу. Зокрема, при негативних емоційних переживаннях, наприклад, які часто мають місце в кризових умовах, часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Також в кризових умовах відбувається зміна масштабу часу, коли, з одного боку, люди встигають у неймовірно короткий термін прийняти рішення і виконати необхідний обсяг дій (час для них як би «розтягується»), а з іншого боку, відбувається переоцінка часу, що протікає, і

люди не встигають зробити необхідне – час у цьому випадку начебто «стискається».

Висновки до розділу 1

Підводячи підсумки першого розділу, варто зазначити, що емоційні стани є частиною психічних станів і виникають за неможливості відреагувати на суттєвий подразник, або за неефективності розрядки і задоволення потреби. Особливістю емоційних станів людини, як і всієї її емоційної сфери, є їхня спрямованість на емоції, які є джерелом, що лежить в основі багатьох відомих психічних спонукань активності поведінки людини, таких як потреби, наміри, бажання тощо.

Емоційний стан особистості є змінним психологічним феноменом, адже він обумовлений конкретною причиною, і згодом він минає. Також він залежить від характеру та інтенсивності поточної потреби, а з іншої – від оцінки можливості її задоволення. Тобто, чим важливішою є потреба для людини, тим в неї буде більше виражений і яскравий, за своїми проявами, емоційний стан. Позитивні емоційні стани виникають якщо потреба задовольнилась, в свою чергу негативні – якщо навпаки. Отже, емоційні стани – це переживання, які впливають на фізичний, і навіть на психічний стан людини. У таких переживань може бути різний ступінь впливу, що позитивно або негативно впливає на стан суб'єкта. До того ж, у різних людей один і той самий емоційний стан проявляється абсолютно індивідуально.

Класифікувати емоційні стани буває досить важко, так як їх майже неможливо об'єднати за одним критерієм, адже кожен стан має свій унікальний набір ознак. Якщо за основу поділу емоційних станів на різновиди взяти модальність емоцій, то можна вести мову про те, скільки є емоцій, стільки є і емоційних станів. Коли з'являється та чи інша емоція, виникає й відповідний їй емоційний стан, окрім того, вони повністю збігають в часі. Попри це, терміни «емоція» та «емоційний стан» не є тотожними, адже емоція – це психічне явище, яке існує в рамках емоційної сфери особистості, а

емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює індивіда як цілісну систему. Отже, емоційний стан – це багатоаспектний і складний процес, що включає в себе ряд складових, до яких належать когнітивна, мотиваційна, моторна, нейрофізіологічна.

Емоційні стани дуже різноманітні і поділяються за своєю інтенсивністю, модальністю, ступенем виразності, динамікою та якістю емоцій. Відтак, залежно від поєднання швидкості, сили та тривалості розрізняють такі види емоційних станів: настрій, пристрасть, афект, наснага, стрес та фрустрація. Однією з особливостей емоційних станів є переживання у вигляді різноманітних емоцій. Формами переживання емоцій є наступні: настрій, пристрасть, афект, стрес, фрустрація, почуття.

Нами були описані особливості впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах. Встановлено, що в кризових умовах у людей можуть бути різноманітні емоційні стани, які, з-поміж іншого, суттєво впливають на особливості сприйняття часу. Зокрема, при негативних емоційних переживаннях, які часто мають місце в кризових умовах, часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Також в кризових умовах відбувається зміна масштабу часу, коли, з одного боку, люди встигають у неймовірно короткий термін прийняти рішення і виконати необхідний обсяг дій (час для них як би «розтягується»), а з іншого боку, відбувається переоцінка часу, що протікає, і люди не встигають зробити необхідне – час у цьому випадку начебто «стискається».

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ НА СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу в кризових умовах

Емпіричне дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах проводилося офлайн на базі Закладу вищої освіти «Університет економіки та права «КРОК».

Об'єкт емпіричного дослідження: емоційні стани студентів.

Предмет емпіричного дослідження: вплив емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах.

Було висунуто наступну *гіпотезу*: Імовірно, що емоційні стани студентів чинять суттєвий вплив на сприйняття ними часу в кризових умовах. Поряд з тим, розроблена та впроваджена програма психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах, суттєво зменшить кількість осіб, що мають негативні стани, а отже і сприятиме адекватнішому сприйняттю часу ними.

Виходячи з теоретичного аналізу проблеми, було розроблено план емпіричного дослідження, який включав наступні *етапи*:

1. Формування вибірки та підбір діагностичного інструментарію.
2. Проведення діагностики з метою виявлення впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах.
3. Обробка, аналіз та інтерпретація результатів діагностики.
4. Розробка програми психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах.
5. Аналіз ефективності використання психокорекційної програми у процесі соціально-психологічного супроводу людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов.

В якості респондентів виступили 80 студентів віком від 17 до 24 років, що навчаються на перших – четвертих курсах вищезгаданого ЗВО. Так, більше половини (57,5%) – це молоді люди віком від 17 до 20 років, 42,5% – особи, віком 21-24 роки (рис. 3.1). З них 47,5% жіночої статі та 52,5% чоловічої статі.

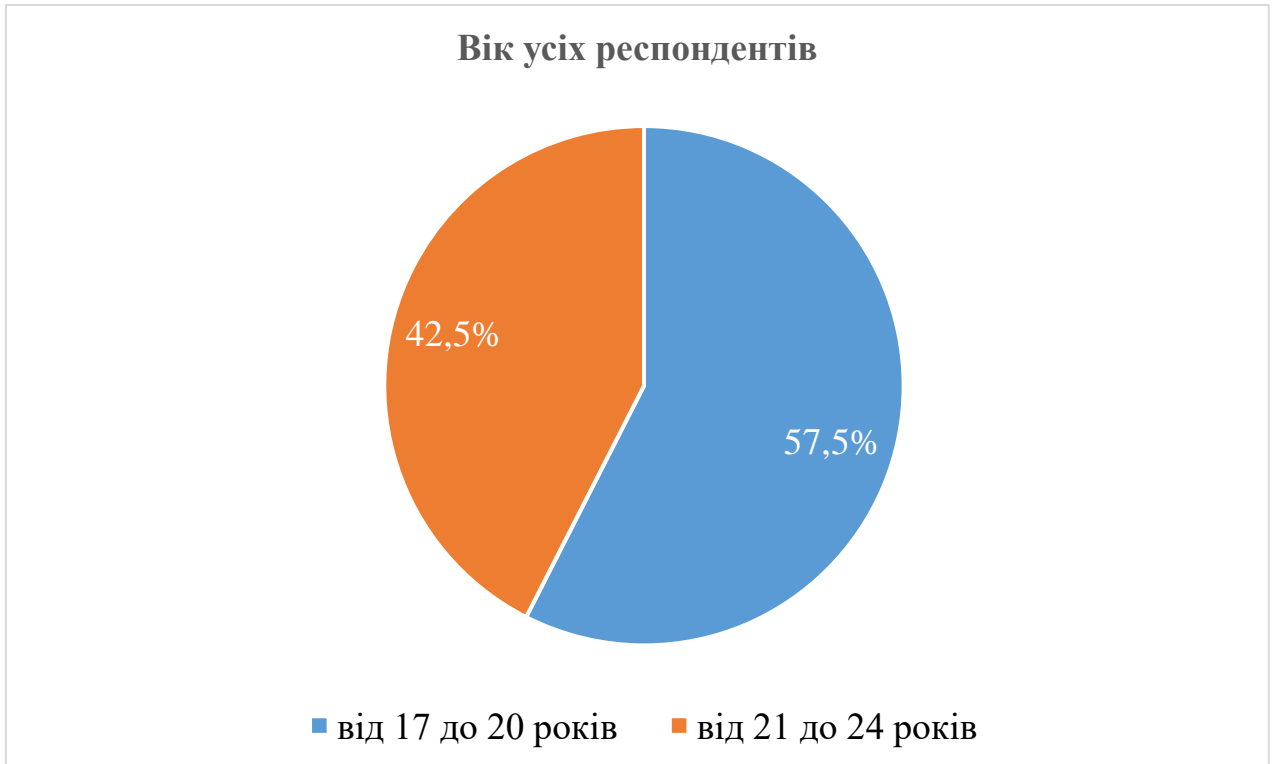


Рис. 3.1. Вік усіх 80 респондентів, які взяли участь в дослідженні

Додатково слід зазначити, що серед 80 респондентів були 18 студентів-переселенців, які, з-поміж іншого, вимушені були змінити звичне для них соціальне та освітнє середовище, в яке вони вже раніше адаптувалися, а процес їх нової адаптації ускладнюється тим, що він супроводжується різними негативними чинниками та проблемами психологічного характеру або ж негативними психологічними особливостями, які виникли у зв'язку з війною, вимушеним переїздом та вимушеним вступом в нове для них освітнє середовище у зв'язку з цим. То ж багато з таких студентів, переживши такі кризові умови, перебувають у кризових станах. Тому їхня участь в рамках даного дослідження була особливо важливою.

Усі респонденти були ознайомлені з метою дослідження та правилом конфіденційності. Усі дали добровільну згоду на участь у дослідженні.

Методи, використані в межах даного дослідження, включали в себе три основні групи:

1) Теоретичні методи: аналіз наукових джерел із досліджуваної проблеми, їх синтез, індукція, дедукція, системний, порівняльний, метод узагальнення та систематизації.

2) Емпіричні методи. З метою отримання комплексних, всебічних та достовірних результатів експериментального дослідження впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах, було обрано та в подальшому апробовано і використано наступні **методики**:

- 1) Методика «Самопочуття, активність та настрої» (САН) (Додаток А) [58].
- 2) Методика «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) (Додаток Б) [36].
- 3) Методика «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ)» (авт. К Ізард) [35].
- 4) Методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та комфортності» (авт. Л.А. Курганський та Т.А. Немчин) (Додаток В) [50].
- 5) Методика «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)» [39].
- 6) Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса [51].
- 7) Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (авт. Н. Холл) [14].
- 8) Методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман) [13].
- 9) Методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантілєєв) [37].

Згодом нижче опишемо детальніше ці методики, обґрунтуємо їх вибір під час проведення даного емпіричного дослідження.

3) Методи обробки емпіричних даних. В дослідженні було використано як кількісні, так і якісні методи обробки результатів. Методи кількісної обробки даних представлені методами математичної статистики. Щодо якісних методів, то до них можна віднести опис та пояснення досліджуваних явищ. Вони використовувалися, переважно, на стадії інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Охарактеризуємо детальніше використані нами методики.

Нами було використано *методику «Самопочуття, активність та настрої» (САН)*. Дана методика призначена для діагностики самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрої). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу [58].

Важливим показником впливу емоційного стану на сприйняття часу в кризових умовах є рівень тривожності. Його було діагностовано за допомогою методики *«Шкала тривоги Ч. Спілбергера»*. Вона є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (ситуативна тривожність як стан – СТ) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини – ОТ).

До кожного із пропонованих тверджень за цією методикою пропонувалося вибрати один із чотирьох варіантів: «Ніколи», «Майже ніколи», «Часто», «Майже завжди». При аналізі результатів враховувалося, що загальний підсумковий показник за кожною шкалою міг перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вище стоїть підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної чи особистісної) [36].

Методика «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда використовується для діагностики домінуючого емоційного стану за допомогою шкали значущості емоцій.

Методика призначена для самооцінки інтенсивності та частоти виникнення 10 основних емоцій відповідно до списку шкали К. Ізарда: інтерес, радість, подив, горе, гнів, огида, зневага, страх, сором, вина. Кожна основна емоція (тестова шкала) має три градації (три пункти опитувальника).

Респондентам дається інструкція: Оцініть за 4-бальною шкалою, якою мірою кожне поняття визначає ваше самопочуття в даний момент: 1 – зовсім не підходить; 2 – мабуть, правильно; 3 – правильно; 4 – абсолютно правильно.

За отриманими результатами проводиться підрахунок наступних показників:

1) індекс позитивних емоцій (ПЕМ), що характеризує ступінь позитивного емоційного ставлення суб'єкта до актуальної ситуації: $ПЕМ = (Інтерес + Радість + Здивування)$;

2) індекс гострих негативних емоцій (НЕМ), що відображає загальний рівень негативного емоційного ставлення суб'єкта до актуальної ситуації: $НЕМ = (Горе + Гнів + Огида + Непристойність)$;

3) індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ), що визначає рівень стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу, що опосередковують суб'єктивне ставлення людини до наявної ситуації: $ТДЕМ = (Страх + Сором + Вина)$.

4) коефіцієнт самопочуття (КС) [35].

Методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (Л.А. Курганський і Т.А. Немчин). Методика розроблена Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним (1990) і призначена для визначення особливостей психічного стану людини за показниками психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності.

Респондентам надається перелік з 20 полярних станів, які вони повинні оцінити щодо себе за рейтинговою шкалою. Відповіді методики обробляються згідно з ключем, за результатами обробки робиться висновок про ступінь вираженості кожного психічного стану (психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності). Аналіз отриманих результатів проводиться шляхом зіставлення вимірюваних п'яти станів між собою, а також отриманих результатів з даними інших досліджень [50].

Методика «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)» був розроблений за аналогією з широко відомим

опитувальником депресії Бека (Beck Depression Inventory – BDI) і спрямований на оцінку депресії. Деякі пункти опитувальника Бека були залишені, а якісь додані. Збереглися також 4 варіанти відповідей. Опитувальник застосовувався в більшості досліджень, що проводилися в Оксфорді. Оновлений варіант опитувальника був створений у 1995 році. Було встановлено, що він має більшу ретестову надійність, ніж Опитувальник депресії Бека (BDI). Дані, отримані з його допомогою, корелюють з оцінками особистості, які даються друзями респондентів.

Також є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу та соціальної підтримки. У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – єдиний чинник людського досвіду, проте воно складається із трьох окремих чинників: задоволеності життям, позитивних емоцій і відсутність негативних емоцій.

Інструкція: «Нижче ви бачите групи тверджень, які стосуються особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 твердження в кожній групі, а потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, у тому числі й сьогодні. Обведіть букву (а, б, в або г) навпроти обраного вами твердження» [39].

Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса є досить простим опитувальником самооцінки емоційних станів. Методика застосовується для самооцінки емоційних станів та ступеня активності. Ця методика ефективна, якщо необхідно виявити зміну емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання робить її дуже оперативним інструментом. При цьому можна як викреслювати криві зміни окремих показників, так і працювати лише з інтегральним результатом.

Інструкція: Необхідно вибрати в кожному із запропонованих наборів суджень те, що найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, вибраного з кожного набору, запишіть [51].

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (авт. Н. Холл) була обрана для виявлення здатності розуміти відносини особистості та керувати

емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як особистісні характеристики, що дозволяють розпізнавати свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації. Вона майже ідентична методиці EQ і складається з 30 тверджень, що розбиваються на 5 шкал: емоційна проінформованість; керування своїми емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей [14].

Також нами була використані *методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман)* [13], що дозволяє виявити як актуальний психоемоційний стан людини, так і визначити її ставлення до дійсності. А також *методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантилєєв)* [37], спрямована на вивчення самосвідомості особистості, виявлення її когнітивних, інтегральних та динамічних показників, у тому числі рівня прояву внутрішньої конфліктності. Дві останні методики використовувалися одночасно, а їх результати прямо взаємопов'язані між собою.

Таким чином, нами було описано методичний інструментарій, особливості організації та проведення емпіричного дослідження впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах.

2.2. Проведення дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах та аналіз його результатів

Описавши методичний інструментарій та особливості організації емпіричного дослідження впливу емоційних станів на сприйняття часу у кризових умовах, далі виникла необхідність у проведенні дослідження, викладенні та аналізі його результатів.

Відтак, дані про кількість респондентів з різними рівнями психічної активації, емоційного тону, напруженості, інтересу та комфортності за *методикою «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та комфортності» (авт. Л.А. Курганський та Т.А. Немчин)* представлені нижче на рис. 3.2.

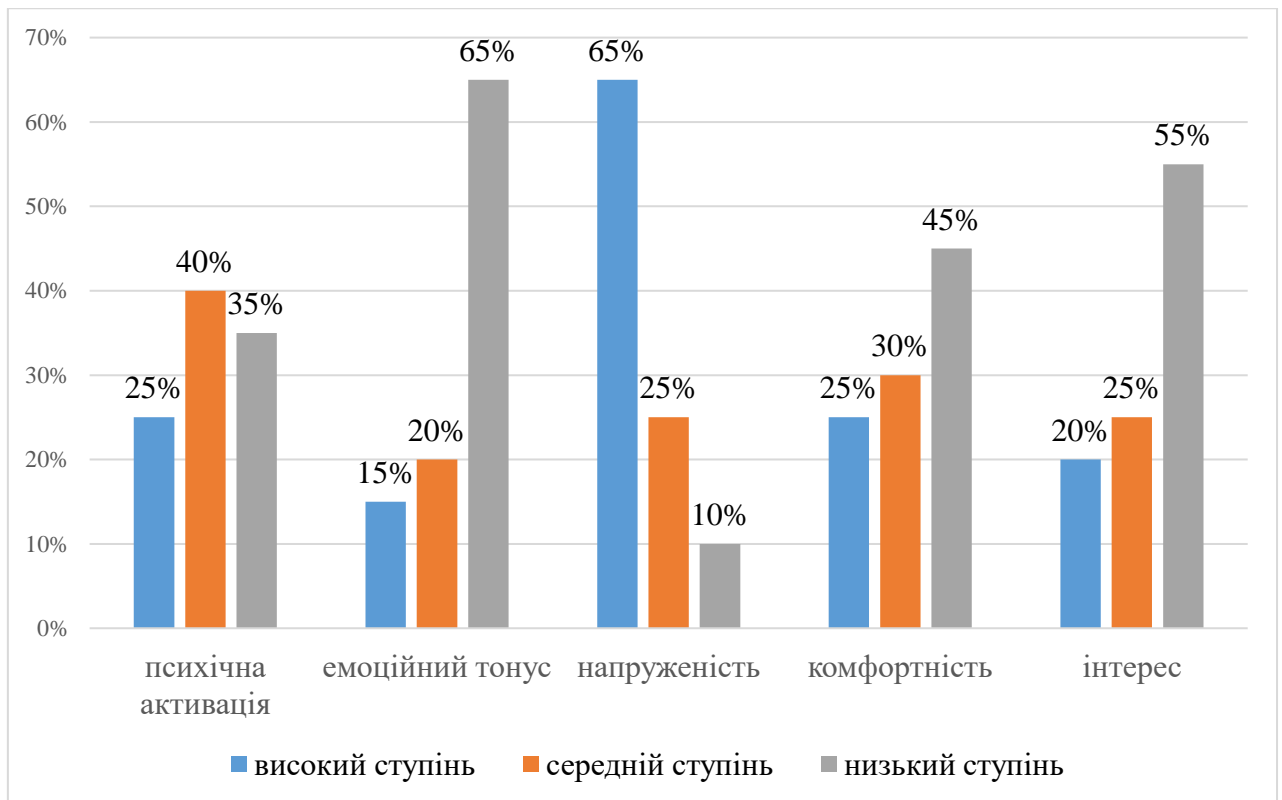


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл респондентів з різним ступенем вираженості психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності (n=80)

Зазначимо, що під психічною активацією розуміється загальна мобілізованість організму до будь-яких дій. Відтак, високий рівень психічної активації діагностовано у 25% респондентів. Такі особи готові до успішної взаємодії з навколишнім середовищем, виконання необхідних дій у високошвидкісному темпі, але це несе у собі великі витрати енергії.

Низький рівень психічної активації виявлено у 35% респондентів. Для цієї групи людей характерне успішне провадження діяльності виключно в умовах упорядкованості, організованості та передбачуваності.

Середній ступінь психічної активації виявлено у 40% респондентів. Вона є найбільш оптимальною для розвитку навичок саморегуляції та адаптації.

Отже, у більшості респондентів пасивне бажання до будь-яких дій, а у частини – воно взагалі відсутнє.

Емоційний тонус – це той настрій, в якому перебуває дана особа в процесі повсякденного життя, а також при зустрічі з об'єктивними труднощами. Так, високий ступінь емоційного тону діагностовано лише у 15% респондентів, це говорить про хороше самопочуття та настрої в таких людей, про загальний сприятливий психологічний стан у них.

Середній ступінь емоційного тону діагностовано у 20% респондентів, а низький – аж у 65% респондентів. У цю групу потрапили ті, кому властива тривала розгубленість і невпевненість за умов невизначеності та несподіваних труднощів.

У 65% респондентів виявлено високий ступінь напруженості. Небезпекою для таких осіб є можливість виникнення перенапруження, яке негативно впливає на працездатність і когнітивні функції людини, їй стає складніше справлятися зі своїми завданнями.

Середній ступінь напруженості діагностовано у 25% осіб. Для тих, хто потрапив до цієї групи, помірна міра напруженості допомагає зосередитися на виконанні необхідних дій, тримати баланс уваги, мотивації, темпу розумової діяльності.

Низький ступінь напруженості виявлено у 10% респондентів. Зазначимо, що такого ступеня напруженості буває недостатньо для виконання швидких та точних дій, завдань.

Отже, емоційне напруження в нашому випадку виражене переважно високим, а також середнім рівнями. На нашу думку, воно може бути пов'язаним не лише з особливостями навчального процесу, навчальним навантаженням, особистими проблемами і т.п., а й із загальним занепокоєнням через війну.

Говорячи про показник «комфортність» слід сказати, що він, в першу чергу, відображає певну пасивність у наявності чи відсутності комфорту при виконанні тих чи інших дій чи завдань. Відтак, четверта частина респондентів (25%) має високий показник і, відповідно, вони отримують задоволення від процесу діяльності. Натомість середній показник діагностовано у 30%

респондентів, тоді як високий аж у 45%. Останні характеризуються відсутністю комфорту при виконанні тих чи інших завдань чи дій.

Що стосується інтересу, то лише п'ята частина (20%) респондентів мають виражений інтерес до діяльності, яку вони виконують. Натомість, четверта частина (25%) респондентів є свого роду нейтральними, а їхній інтерес, у більшій мірі, залежить від їхнього настрою. Тоді як 55% респондентів мають низьку зацікавленість, що, скоріше за все, є наслідком емоційного вигорання, для якого характерним є відсутність мотивації та інтересу до будь-якої діяльності.

Кількісні показники діагностики прояву тривожності за *методикою «Шкала тривоги Ч. Спілбергера»* наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Розподіл респондентів за рівнем ситуативної та особистісної тривожності
(за методикою Спілбергера, %)**

Рівні тривожності	Ситуативна тривожність (кількість у %)	Особистісна тривожність (кількість у %)
Високий	58,75	50
Середній	30	35
Низький	11,25	15
Всього	100%	100%

Відобразимо ці результати графічно на рис. 3.3.

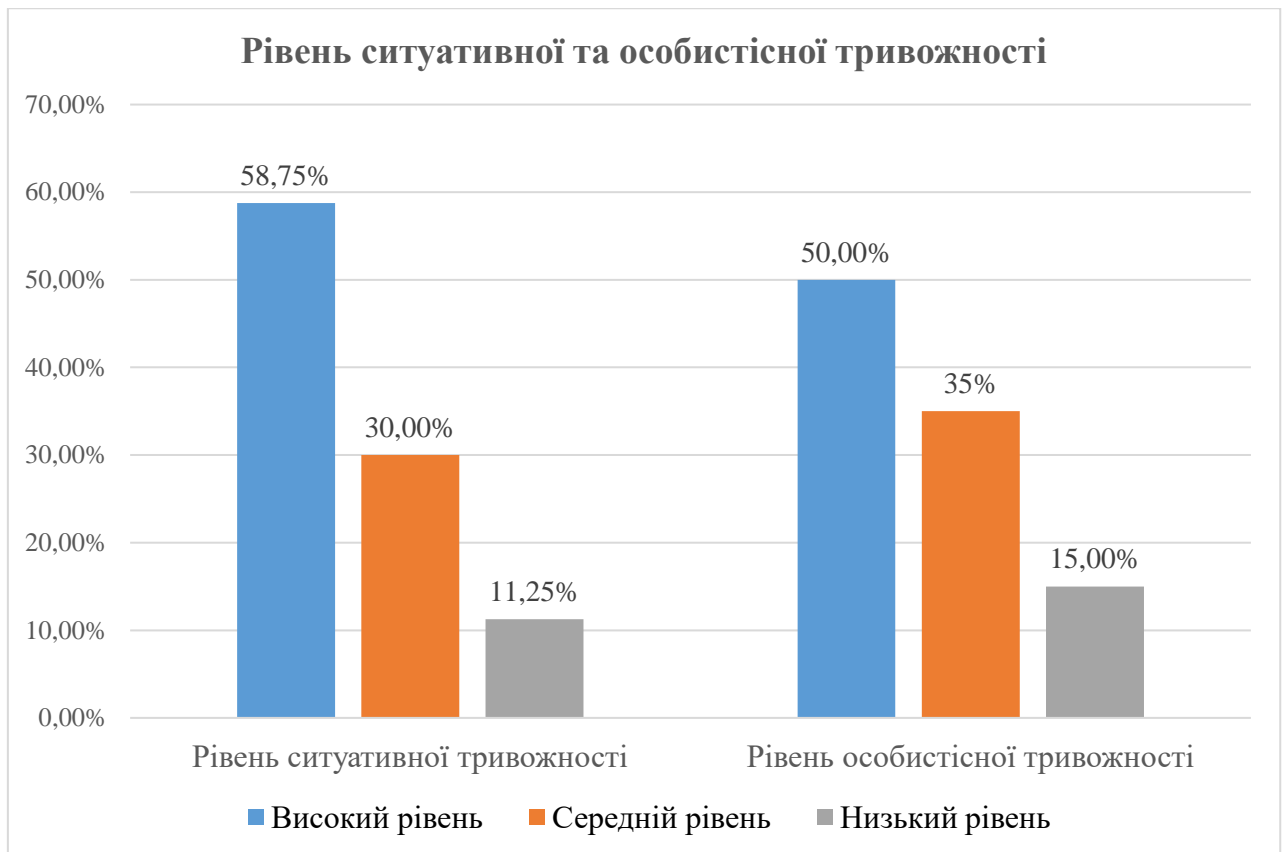


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнем ситуативної та особистісної тривожності (за методикою Спілбергера, %)

Результати діагностики ситуативної тривожності респондентів за методикою Спілбергера засвідчили те, що високий її рівень має місце у 58,75% студентів, середній рівень у 30% осіб, а низький рівень ситуативної тривожності діагностовано лише у 11,25% студентів.

Отже, як можна побачити, рівень ситуативної тривожності у студентів є доволі високим. Для таких людей є властивим емоційне напруження, занепокоєння, нервозність, часто вони надають великого значення навіть малозначній ситуації. Висока тривожність, зазвичай, викликає порушення уваги та її функцій. Тривале перебування у такому стані веде до перевитрати психофізичних ресурсів, до почуття втоми та неможливості справлятися з поставленими завданнями. Це може зачіпати багато сфер життя людини: самооцінку, відносини з іншими людьми, ефективність у навчанні, на роботі тощо.

Зазначене підтверджується ще й тим, які результати було діагностовано у студентів за показником особистісної тривожності. Як видно з таблиці 3.1, у нашій вибірці високий рівень особистісної тривожності переважає у 50% респондентів. Середній рівень особистісної тривожності діагностовано у 35% респондентів. Діагностика особистісної тривожності засвідчила нам наявність низького її рівня лише у 15% респондентів.

Виходячи з аналізу одержаних результатів за цією методикою, варто зазначити, особистісна тривожність є індивідуальною рисою особистості, яка відображає її схильність до емоційно негативних реакцій на різні життєві ситуації, які містять у собі загрозу її власному «Я» (самооцінка, ставлення до себе). Отже, виходить, що студенти відчують наявність певних загроз для них. Що конкретно сприймається ними як загроза і чому саме страждає їхня самооцінка і ставлення до себе – все це ще необхідно досліджувати, але очевидним є те, що на фоні особистісної тривожності у студентів підвищується і ситуативна тривожність.

Дані про кількість респондентів з різними показниками індексів позитивних емоцій (ПЕМ), негативних емоцій (НЕМ) та тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ), відповідно до *методики «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ)» К Ізарда*, представлені нижче на рис. 3.4.

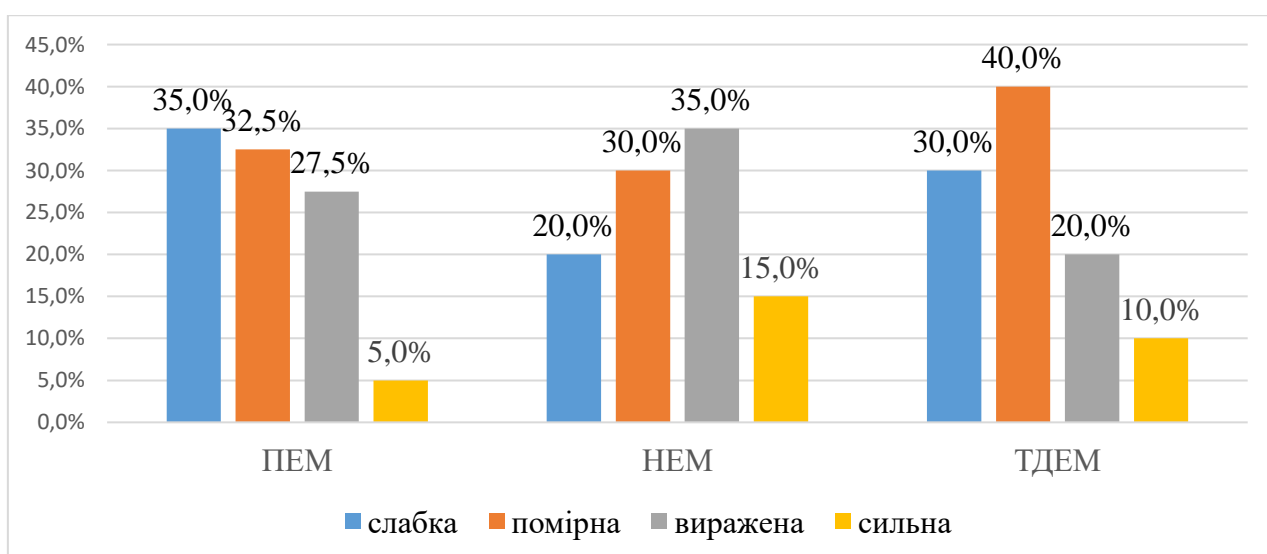


Рис. 3.4. Відсотковий розподіл респондентів з різним ступенем індексів ПЕМ, НЕМ, ТДЕМ (n=80)

Отже, за показником ПЕМ більшість респондентів (35%) потрапили до групи з слабкою вираженістю позитивного емоційного стану. Трохи менше (32,5%) мають помірну вираженість ПЕМ. Ще 27,5% респондентів мають виражений ступінь прояву позитивного емоційного стану. Решта респондентів (5%) мають сильну вираженість ПЕМ. Отже, більшість респондентів доволі рідко відчувають радість, інтерес, здивування та інші позитивні емоції.

За індексом НЕМ більшість респондентів (35%) мають виражений ступінь негативних емоцій. 15% респондентів мають сильно виражений ступінь негативних емоцій. 30% респондентів мають помірну вираженість негативних емоцій. Інші 20% респондентів виявилися зі слабким ступенем виразності цього емоційного стану, що складається з проявів горя, гніву, огиди та зневаги.

У показнику ТДЕМ, який утворюється із суми проявів страху, сорому та провини, кількість респондентів у групі зі слабким ступенем вираженості склала 30%. Ще 40% респондентів мають помірну вираженість ТДЕМ, 20% респондентів мають виражений ступінь ТДЕМ і, відповідно, решта 10% мають сильний ступінь вираженості ТДЕМ.

Результати діагностики за *методикою «Самопочуття, активність та настрої» (САН)* наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Відсоткове співвідношення респондентів, які дали позитивні та негативні відповіді за методикою САН

Стан/настрій	Кількість студентів, що дали позитивні відповіді, %	Кількість студентів, що дали негативні відповіді, %
Самопочуття	25	20
Активність	10	30
Настрій	2,5	12,5
Всього	37,5	62,5

Відобразимо ці результати графічно на рис. 3.5.

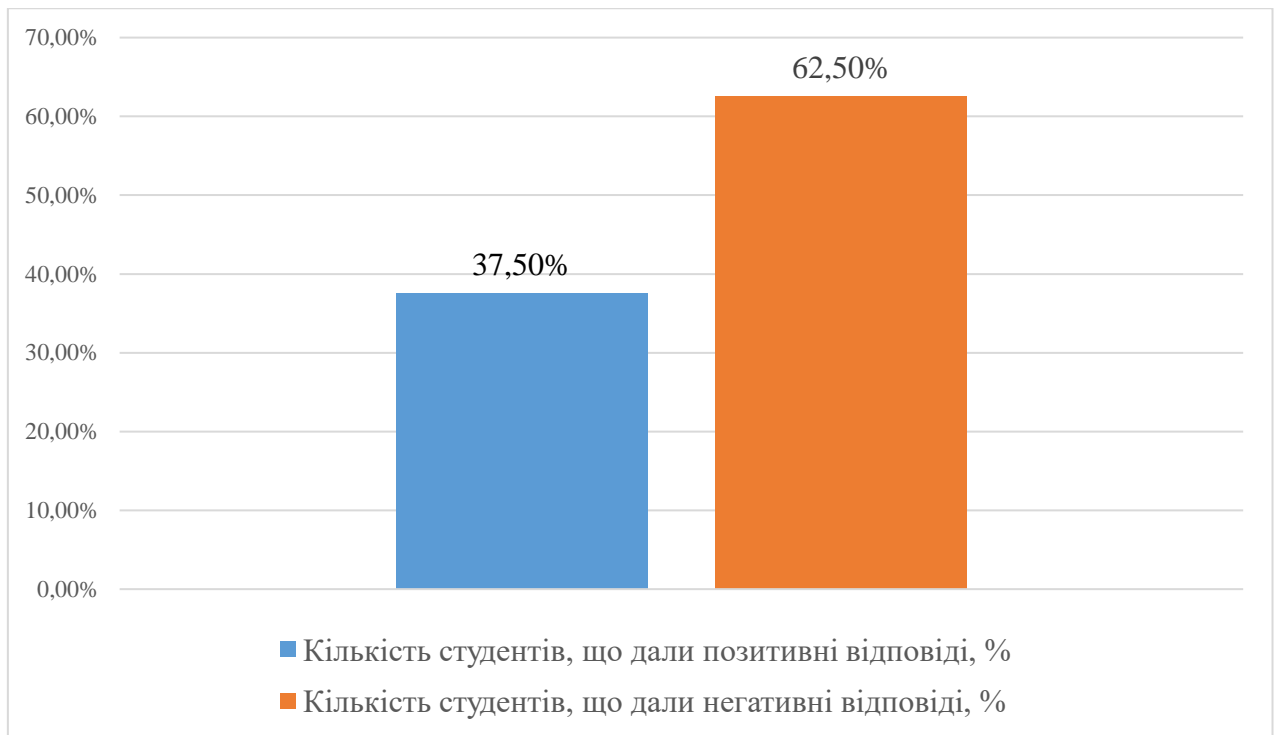


Рис. 3.5. Відсоткове співвідношення респондентів, які дали позитивні та негативні відповіді за методикою САН

Як виявилось, позитивні відповіді за даною методикою дали лише 37,5% респондентів. З таблиці 3.2 видно, що серед респондентів осіб, які відчують хороше самопочуття всього 25%. Такий стан характеризується оптимальною працездатністю, активністю, переважанням позитивних емоцій над негативними та тривожно-депресивними на даний період часу. Натомість, негативний коефіцієнт самопочуття, який діагностовано у 20% респондентів, характеризується негативним самопочуттям, зниженою в даний період часу самооцінкою, поганим настроєм, апатією, зниженням працездатності, можливим виникненням депресивного стану. Активність спостерігається у 10% респондентів, а гарний настрій відзначається лише у 2,5% респондентів.

Одержані дані дають змогу стверджувати, що через недостатньо розкату та дещо нервову атмосферу, в респондентів досить рідко має місце гарний настрій, хороше самопочуття та активність.

Дані про кількість респондентів із різними рівнями щастя за методикою «*Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)*» представлені рис. 3.6.

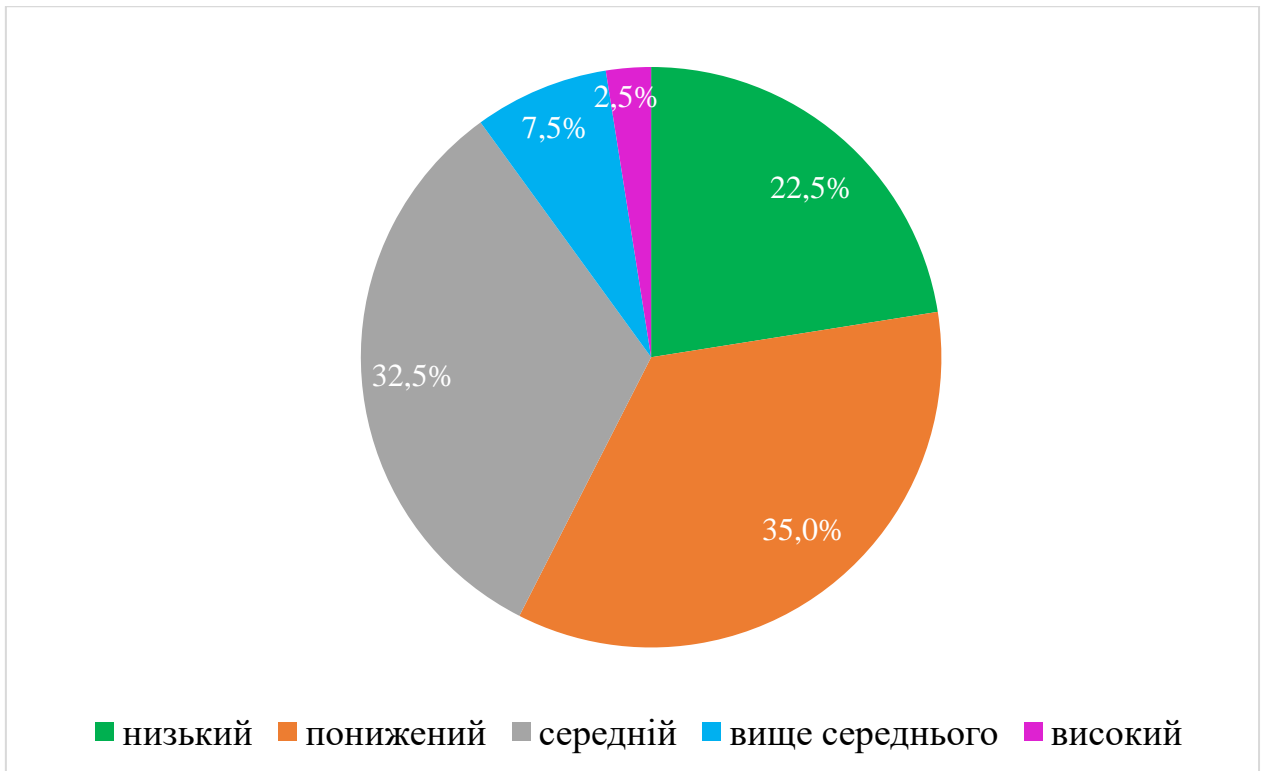


Рис. 3.6. Відсотковий розподіл респондентів з різними рівнями щастя (n=80)

Як видно з рис. 3.6, більшість респондентів (35%) мають понижений рівень щастя. Вони розглядають своє життя як не дуже вдале, хоча в них і є певні успіхи. Життя важке, і для того, щоб щось отримати від життя, необхідно докладати багато зусиль, але часто вони не дають результату.

Багато респондентів оцінили свій рівень щастя як середній (32,5%). Для цієї категорії осіб характерні досить стійкі стани емоційного добробуту, але ситуації негативних переживань зберігаються у пам'яті надовго, можливо є непережита неприємність у актуальному стані, вони вважають, що світ достатньо ресурсний і справляються зі своїми основними життєвими завданнями.

22,5% респондентів мають низький рівень щастя. В таких осіб переважаючим є стан емоційного неблагополуччя.

Рівень вище середнього та високий мають 7,5% та 2,5% осіб відповідно. Для них є характерними високий та підвищений рівень внутрішньої задоволеності, повнота і усвідомленість свого життя, переважання позитивних

емоцій, оптимістичність, почуття щастя, інтерес до навколишнього світу, відчуття прихильності до людей і причетності, позитивна самооцінка, впевненість у своїй здатності контролювати різні сторони свого життя і впливати на події у потрібному напрямку.

Результати за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса представлено на рис. 3.7.

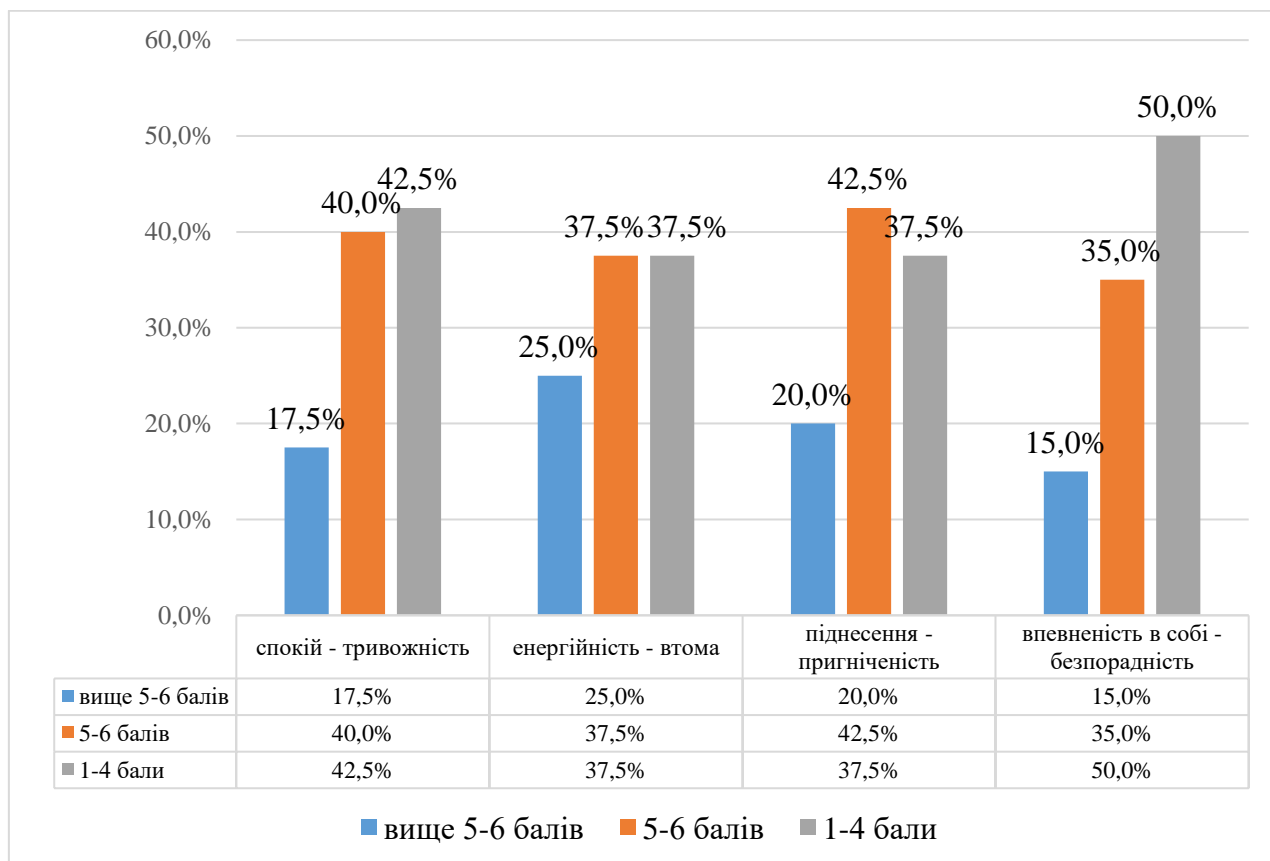


Рис. 3.7. Порівняння показників емоційних станів респондентів

З рис. 3.7 видно, що серед респондентів переважає загальний низький рівень (1-4 бали) за всіма шкалами. Це означає, що для таких осіб є характерна наявність тривожності (42,5% осіб), високий показник втоми (37,5% осіб) та пригніченості (37,5% осіб), прояв безпорадності (50% осіб), а також загальний негативний емоційний стан.

Для осіб, що мають середній рівень (5-6 балів) характерна наявність вираженості тривожних тенденцій (40% осіб), періодичні прояви втоми (37,5% осіб) і впевненості у собі (35% осіб), що формує ситуативну пригніченість (42,5% осіб) і впливає на середній ступінь сприятливості емоційного стану.

Для осіб, що мають низький рівень (1-4 бали) характерна наявність спокою (17,5% осіб), енергійності (25% осіб), піднесеності настрою (20% осіб), впевненості в собі (15% осіб) та прояв загального позитивного емоційного стану.

Середні значення за параметрами *методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла* представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середні значення за параметрами методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, бал

№	Досліджуваний параметр	Середнє значення
1	емоційна проінформованість	4,37
2	керування своїми емоціями	7,00
3	самомотивація	5,06
4	емпатія	5,74
5	розпізнавання емоцій інших людей	5,46

Графічне вираження отриманих даних представлено на рис. 3.8.

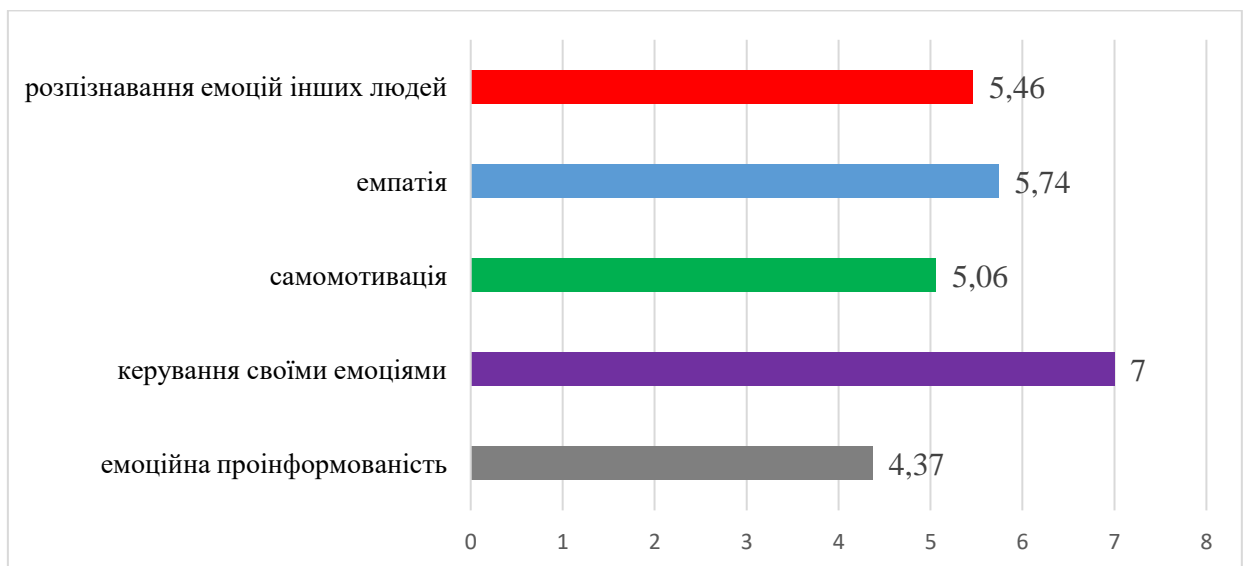


Рис. 3.8. Середні значення за параметрами методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, бал

Аналіз отриманих даних дозволяє говорити про те, що за шкалою емоційна проінформованість у респондентів (4,37 балів) отримано низький бал. Це означає, що усвідомлення та розуміння своїх емоцій, постійне

поповнення власного словника емоцій низьке. Люди з високою емоційною проінформованістю більше ніж інші обізнані про свій внутрішній стан.

Середнє значення за шкалою керування своїми емоціями становило 7,00 балів, що свідчить про те, що емоційна відхідливість і гнучкість низька.

За шкалою самомотивація (управління своєю поведінкою за рахунок управління емоціями) отримані практично однакові бали (5,06), і вони відповідають низькому рівню.

За шкалою емпатії також отримано низькі середні бали (5,74). Ця шкала означає розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини з міміки, жестів, відтінків мови, пози.

За шкалою розпізнавання емоцій інших людей отримано середній бал 5,46. Це означає, що більшість респондентів не вміють розпізнавати емоційний стан інших людей.

Отже, в цілому рівень емоційного інтелекту респондентів знаходиться на низькому та середньому рівні, про що свідчать отримані показники. Це означає, що такі індивіди не завжди здатні керувати емоціями та їх інтенсивністю (не можуть як заспокоїтися, так і підбадьоритися, надихнутися).

Таким чином, за вищеописаними сімома методиками у більшості студентів було діагностовано наявність негативних емоційних станів. Пов'язано це з тим, на нашу думку, що вже майже 1000 днів наша держава перебуває у стані повномасштабної війни, яка для багатьох осіб стає причиною формування в них кризових станів. Як було встановлено нами раніше, в кризових умовах у людей можуть бути різноманітні емоційні стани, які, зокрема, поміж іншого, суттєво впливають на особливості сприйняття часу. Зокрема, при негативних емоційних переживаннях, наприклад, які часто мають місце в кризових умовах, часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу.

Поряд з тим, з метою більш детального з'ясування впливу емоційних станів на сприйняття часу нами також використовувалися паралельно дві

методики – *методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман)* та *методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантисєєв)*.

Після обробки результатів дослідження всі респонденти були поділені на три групи (підставою для даного поділу послужив критерій внутрішньої конфліктності за методикою С.Р. Пантисєєва):

- з високими (8-10 стенив – 45% респондентів);
- середніми (4-7 стенив – 32,5%);
- низькими (1-3 стени – 22,5% респондентів) показниками (рис. 3.9).

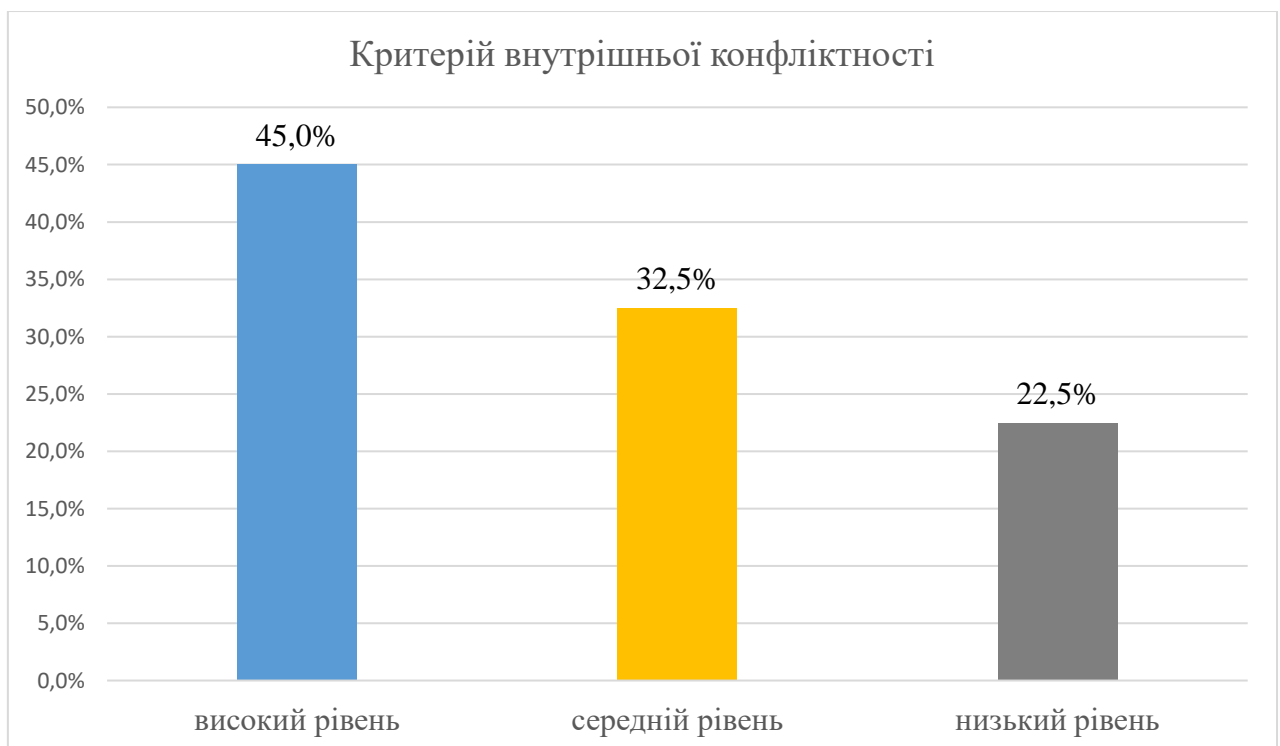


Рис. 3.9. Критерій внутрішньої конфліктності за методикою С.Р. Пантисєєва

Порівняльний аналіз виділених груп показав, що всі респонденти, незалежно від виявленого рівня внутрішньої конфліктності, характеризуються вибіркоким ставленням до себе, до своїх особистісних якостей, не бачать необхідності серйозної роботи над собою.

У звичайних життєвих і навчальних ситуаціях їм характерна впевненість у собі, орієнтація на успіх, збережена працездатність. Однак несподівані труднощі можуть провокувати наростання тривоги та зниження впевненості.

Проте респонденти з низьким і середнім рівнем прояву внутрішньої конфліктності прагнуть контролювати свої дії, поведінку і емоції у нових для них ситуаціях, тоді як в респондентів із високим рівнем внутрішньої конфліктності цей контроль слабшає і вони опиняються під впливом обставин. Така поведінка може бути зумовлена тим, як студенти оцінюють себе, свій внутрішній потенціал. Найбільш позитивна оцінка своєї особистості, прийняття своєї індивідуальності, розуміння цінності власного «Я» для себе та оточуючих проявляється у респондентів із низьким рівнем внутрішньої конфліктності.

На відміну від інших респондентів, у респондентів з високим рівнем конфліктності переважає негативне ставлення до себе, прагнення до неконструктивної рефлексії свого внутрішнього світу, своїх можливостей та реальних досягнень, що призводить до посилення самоконтролю та появи відчуття своєї малоцінності, своєї нездатності завоювати повагу інших людей. Вони впевнені, що їх поведінка та особистісні особливості можуть сприйматися оточуючими лише негативно та викликати роздратування та засудження. Тому в конфліктах з оточуючими звинувачують себе, тоді як респонденти з низьким рівнем конфліктності заперечують свою провину і переносять відповідальність за те, що трапилося на інших.

У ході дослідження було виділено відмінності у суб'єктивному сприйнятті часу респондентами з різним рівнем прояву внутрішньої конфліктності. Якщо для респондентів з низьким рівнем конфліктності активність і в сьогоденні, і в минулому, і в майбутньому носить в основному рівний характер з незначним збільшенням у майбутньому, то в уявленні респондентів з високим рівнем конфліктності тільки в майбутньому вони зможуть стати активнішими, а життя стане динамічним, яскравим та насиченим, у той час як і сьогодення, і минуле сприймаються пасивними, статичними, слабо наповненими подіями, враженнями та діяльністю (рис. 3.10).

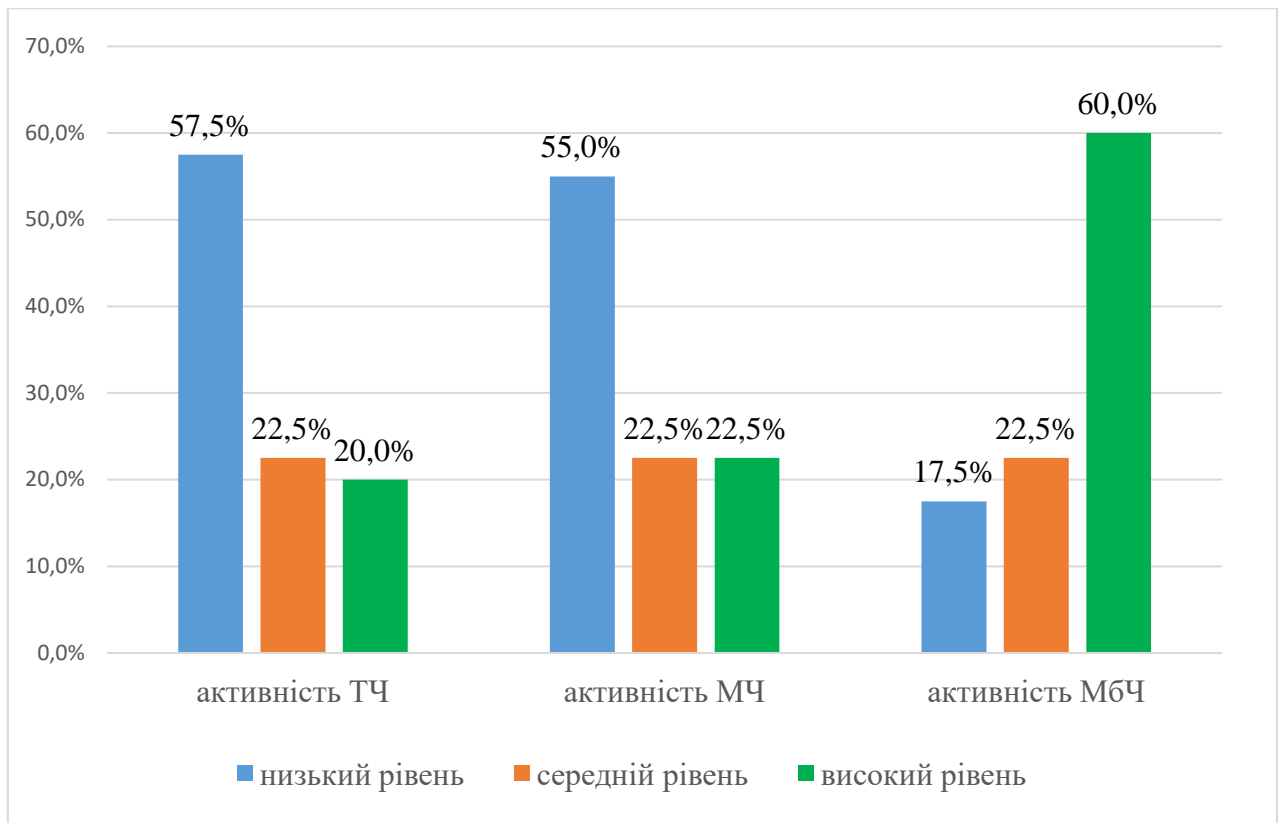


Рис. 3.10. Оцінка активності в теперішньому (ТЧ), минулому (МЧ) і майбутньому (МБЧ) за методикою «Семантичний диференціал часу» Л.І. Вассермана

При цьому респонденти з високим рівнем внутрішньої конфліктності негативно оцінюють своє життя в сьогодні і особливо в минулому, песимістично сприймають вони своє майбутнє. Таке сприйняття вказує на наявність у них депресивного стану, який може проявлятися у занепокоєнні, роздратуванні, підвищеній тривожності, відчутті безвиході та безперспективності.

У групі респондентів із низьким рівнем прояву внутрішньої конфліктності афективна оцінка психологічного часу є стійкою, стабільною, оптимістичною. Вони сприймають своє життя насиченим, яскравим і в теперішньому, і в минулому, і в майбутньому. З одного боку, це може свідчити про задоволеність випробуваних своїм життям, з іншого – отримані бали відображають суттєво підвищений рівень прояву цієї часової шкали, що говорить про нереалістичність та недостатню критичність їх уявлень.

У респондентів з низьким рівнем конфліктності виявлено підвищений рівень величини часу в оцінці сьогодення, минулого та майбутнього. Вони сприймають цей час як насичений, такий, що дає внутрішню свободу, що має високий мотиваційний потенціал для їх розвитку, що відкриває широкі життєві перспективи.

Для респондентів з низьким рівнем внутрішньої конфліктності сьогодення і минуле сприймаються як стабільні та безпечні, такі, що піддаються контролю, мають певну завершеність. У той же час респонденти з високим рівнем конфліктності негативно сприймають своє минуле, вважаючи його слабо структурованим та погано контрольованим. Більш позитивно вони оцінюють своє сьогодення. Однак порівняно з іншими групами дана оцінка також низька, що може свідчити про відсутність чітких уявлень про те, що відбувається в період їх життя.

У респондентів з високим рівнем прояву внутрішньої конфліктності виявлено низькі показники за шкалою «відчутність часу» для минулого, сьогодення та майбутнього, що може свідчити про внутрішню відстороненість, байдужість щодо свого життя на різних часових відрізках. Особливо це характерно для сприйняття сьогодення: відбувається зниження емоційної та інтелектуальної залученості до реальності, що проявляється як позиція «спостерігач за власним життям». Натомість, у респондентів з низьким рівнем конфліктності майбутнє сприймається загалом позитивно, воно їм особистісно значуще, вони хочуть бути емоційно залученими у майбутнє. При цьому їх спогади про минуле також мають позитивний характер.

Порівняння трьох груп за шкалою «Оцінка часу» показало, що найбільш негативне сприйняття минулого притаманно респондентам із низьким рівнем внутрішньоособистісної конфліктності. Більш позитивно всі респонденти оцінюють майбутнє. При цьому найбільш стабільна та послідовна позитивна оцінка часу життя (минуле – теперішнє – майбутнє) характерна саме для респондентів з низьким рівнем прояву конфліктності (рис. 3.11).

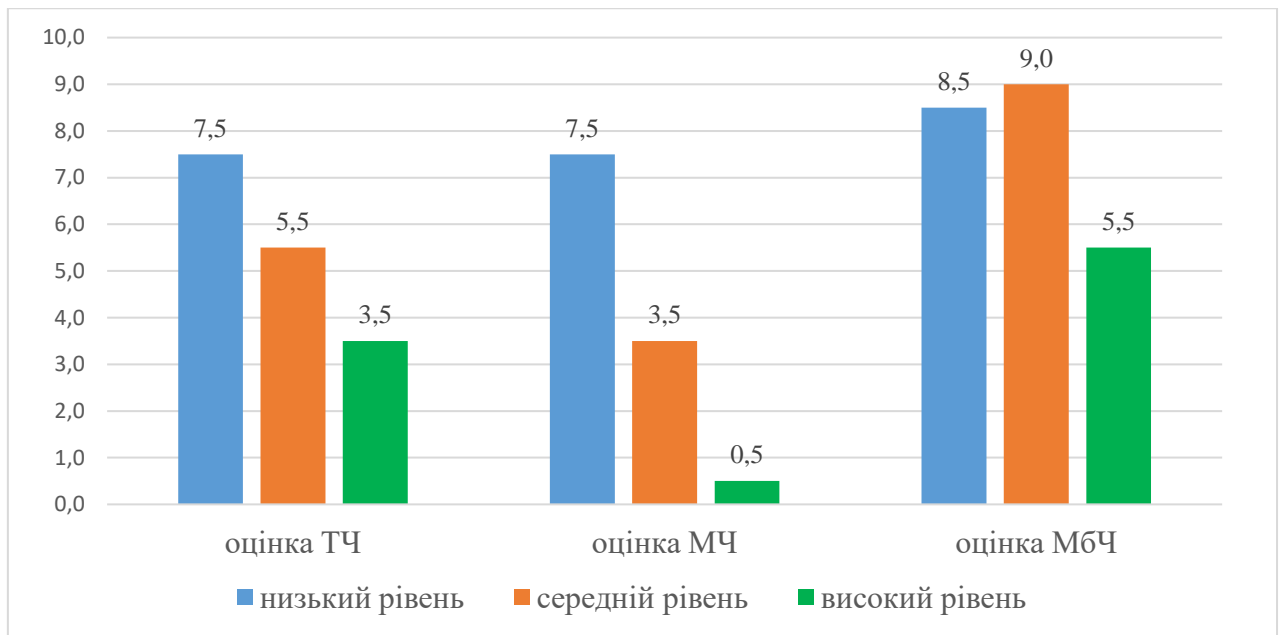


Рис. 3.11. Результати діагностики за шкалою «Оцінка часу» в теперішньому (ТЧ), минулому (МЧ) та майбутньому (МБЧ) за методикою «Семантичний диференціал часу» Л.І. Вассермана

Кореляційний аналіз виконано між змінними, що відображають емоційні стани респондентів та їх сприйняття часу. У якості прикладу розраховано коефіцієнт кореляції між змінними 'Тривожність' та 'Активність'.

На першому етапі визначено середні значення змінних. Для змінної 'Тривожність' середнє значення обчислено за формулою: середнє значення = сума всіх значень змінної / кількість спостережень. Обчислення: середнє значення = $(58.75 + 50 + 30 + 35 + 11.25 + 15) / 6 = 33.33$. Аналогічно, для змінної 'Активність' середнє значення становить: середнє значення = $(25 + 10 + 40 + 35 + 20 + 30) / 6 = 26.67$.

На другому етапі визначено відхилення кожного значення змінних від їх середніх значень. Для змінної 'Тривожність' обчислено: відхилення = значення - середнє значення. Наприклад, для першого значення 'Тривожність' (58.75): відхилення = $58.75 - 33.33 = 25.42$. Аналогічно для змінної 'Активність': відхилення = значення - середнє значення, наприклад, для першого значення (25): відхилення = $25 - 26.67 = -1.67$.

Таблиця змінних

Змінна	Значення	Відхилення від середнього	Добуток відхилень
Тривожність	58.75	25.42	-42.45
Тривожність	50	16.67	-278.17
Тривожність	30	-3.33	-44.43
Тривожність	35	1.67	13.91
Тривожність	11.25	-22.08	147.21
Тривожність	15	-18.33	-61.07

На наступному етапі обчислено добутки відхилень змінних, їх суми, квадрати відхилень та коефіцієнт кореляції. Сума добутків відхилень становить -264.00. Суми квадратів відхилень для змінних обчислено як: сума квадратів (Тривожність) = 1760.74; сума квадратів (Активність) = 583.53.

Коефіцієнт кореляції обчислено за формулою: $r = \text{сума добутків відхилень} / (\text{квадратний корінь від добутку сум квадратів відхилень})$. Підставляючи значення: $r = -264.00 / \sqrt{1760.74 * 583.53} = -0.26$.

Результат $r = -0.26$ свідчить про слабкий зворотний зв'язок між змінними 'Тривожність' та 'Активність'. Це означає, що зі збільшенням рівня тривожності активність респондентів має тенденцію до незначного зниження.

Залежність між позитивним і негативним емоційним індексом

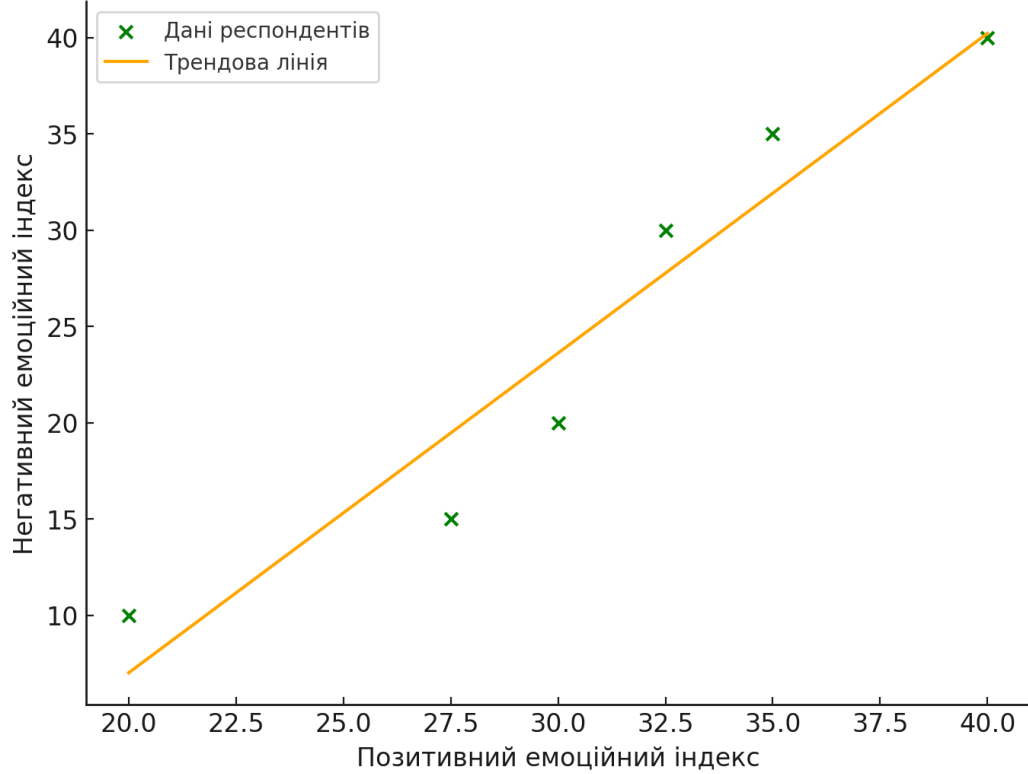


Рис. 3.12. Залежність емоційного індексу

Залежність між рівнем тривожності та активністю

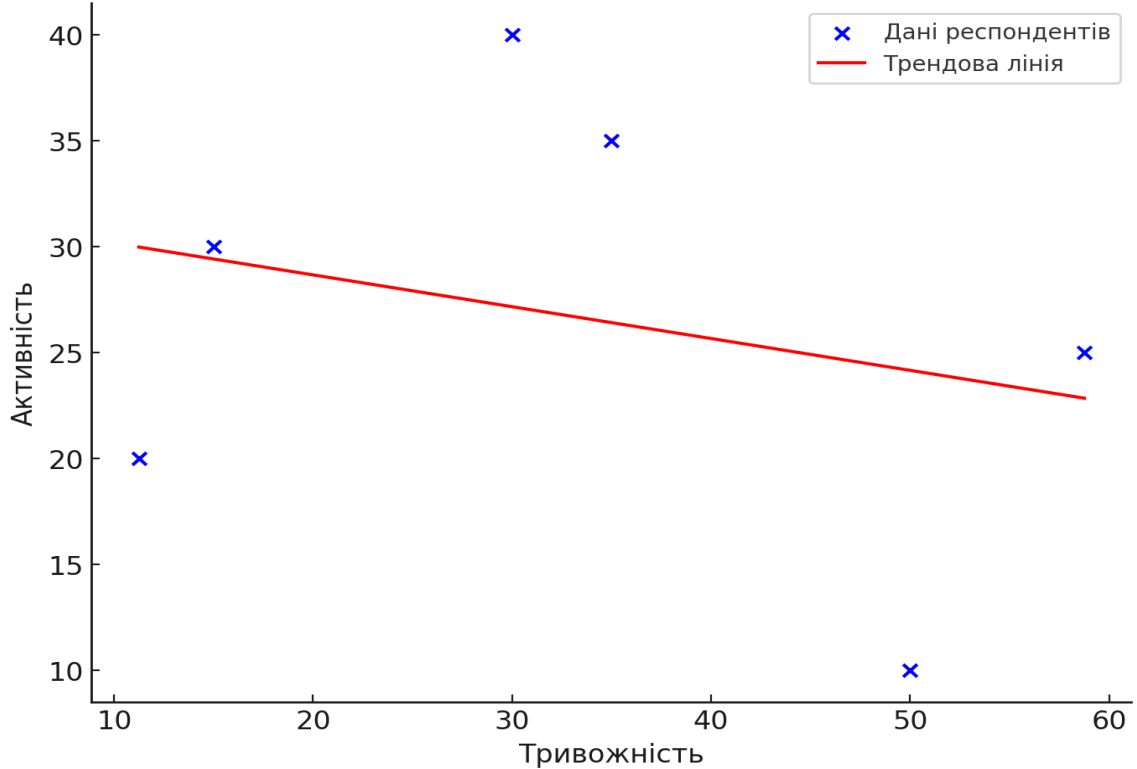


Рис.3.13. Залежність між рівнем тривожності та активністю

Кореляційний аналіз показав існування взаємозв'язків між різними емоційними станами та поведінковими характеристиками респондентів. Зокрема, між рівнем тривожності та активністю було виявлено слабкий зворотний зв'язок, що свідчить про те, що підвищена тривожність супроводжується незначним зниженням активності респондентів. Це може пояснюватися тим, що високий рівень тривожності часто супроводжується емоційним напруженням і психологічною втомою, що знижує здатність до прояву активності.

Аналіз позитивного та негативного емоційних індексів вказав на наявність помірною зв'язку між цими змінними. Вищий рівень позитивних емоцій часто асоціюється з нижчим рівнем негативних емоцій, що відповідає загальним уявленням про баланс емоційної сфери людини. Респонденти, які частіше переживають радість, здивування чи інтерес, менш схильні відчувати гнів, страх чи зневагу. Ця закономірність може бути важливою для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підвищення позитивного емоційного фону.

Отримані дані підтверджують, що емоційні стани відіграють суттєву роль у формуванні поведінкових реакцій і сприйнятті часу. Наприклад, люди з високим рівнем тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ) схильні до сприйняття часу як уповільненого і менш структурованого. Це свідчить про те, що негативні емоції можуть значно змінювати суб'єктивну оцінку подій та знижувати здатність до концентрації.

Загалом, результати кореляційного аналізу вказують на складний характер взаємодії емоційних і поведінкових характеристик. Виявлені зв'язки можуть слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на розробку методів психологічної підтримки студентів у кризових умовах. Ці результати також підкреслюють важливість підтримки позитивного емоційного стану як одного з ключових чинників адаптації до складних життєвих обставин.

Отже, результати дослідження впливу емоційних станів на сприйняття часу у кризових умовах дають можливість зробити висновки про те, що у стані внутрішньоособистісного конфлікту актуалізуються негативні аспекти у сприйнятті минулого, сьогодення та майбутнього, відбувається втрата смислової наповненості та особистісної значущості життя у різні відрізки часу, що свідчить про порушення психологічного зв'язку людини з життям. Було виявлено зв'язок між низькими показниками «активності» та «структури минулого часу» та внутрішньою конфліктністю особистості, що дозволяє стверджувати: конфліктність обумовлена низькою оцінкою активності у минулому, а також сприйняттям минулого як важкого, невпорядкованого, невідконтрольного, що відбивається на неадекватному сприйнятті себе та своєї діяльності у теперішньому та майбутньому.

До того ж, було встановлено, що сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього часу має суттєві відмінності в осіб із різним рівнем прояву конфліктності. При цьому чим вищий рівень внутрішнього конфлікту, тим негативніша суб'єктивна оцінка та ставлення людини до дійсності.

Встановлено, що відчуття цінності свого «Я» залежить від емоційного забарвлення, величини, структури та відчутності минулого часу: чим ясніше, впорядкованіше та оптимістичніше уявлення людини про минуле, чим вища смислова наповненість часу та насиченість пов'язаних з ним переживань, чим сильніший психологічний зв'язок з минулим, тим вище людина оцінює свій духовний потенціал, сприймає себе як індивідуальність, що, у свою чергу, є важливим показником стійкості до зовнішніх впливів.

Таким чином, у ході дослідження було встановлено, що емоційні стани людини можуть прямо чи опосередковано визначати особливості сприйняття часу: респонденти з високим проявом внутрішньої конфліктності сприймають минуле як недостатньо активне, що викликає певну міру тривожності; структурно минуле характеризується збентеженням, імпульсивністю та

розгубленістю; сьогоднішня для них є пасивним, «порожнім», «маленьким», при цьому в структурі переживань переважають негативні емоції та почуття, тоді як майбутнє сповнене оптимістичних очікувань, пов'язаних із появою перспективи та простору для самореалізації. Проте водночас із цим позитивним сприйняттям, воно здається їм дуже далеким і не зовсім реальним та досяжним.

Висновки до розділу 2

Підводячи підсумки другого розділу, варто зазначити, що нами було проведено емпіричне дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах на базі Закладу вищої освіти «Університет економіки та права «КРОК». В якості респондентів виступили 80 студентів віком від 17 до 24 років, що навчаються на перших – четвертих курсах вищезгаданого ЗВО. Так, більше половини (57,5%) – це молоді люди віком від 17 до 20 років, 42,5% – особи, віком 21-24 роки. З них 47,5% жіночої статі та 52,5% чоловічої статі.

Було обрано та в подальшому апробовано і використано наступні методики: Методика «Самопочуття, активність та настроїв» (САН); Методика «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI); Методика «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ)» (авт. К Ізард); Методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та комфортності» (авт. Л.А. Курганський та Т.А. Немчин); Методика «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)»; Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса; Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (авт. Н. Холл).

За результатами первинної діагностики у більшості студентів було діагностовано наявність негативних емоційних станів. Вважаємо, що це пов'язано з тим, що вже майже 1000 днів наша держава перебуває у стані повномасштабної війни, яка для багатьох осіб стає причиною формування в них кризових станів. Як було встановлено нами раніше, в кризових умовах у

людей можуть бути різноманітні емоційні стани, які, з-поміж іншого, суттєво впливають на особливості сприйняття часу. Зокрема, при негативних емоційних переживаннях, які часто мають місце в кризових умовах, часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу.

Поряд з тим, з метою більш детального з'ясування впливу емоційних станів на сприйняття часу нами також використовувалися паралельно дві методики – методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман) та методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантілеєв), що дало можливість зробити висновки про те, що у стані внутрішньоособистісного конфлікту актуалізуються негативні аспекти у сприйнятті минулого, сьогодення та майбутнього, відбувається втрата смислової наповненості та особистісної значущості життя у різні відрізки часу, що свідчить про порушення психологічного зв'язку людини з життям. Було виявлено зв'язок між низькими показниками «активності» та «структури минулого часу» та внутрішньою конфліктністю особистості, що дозволяє стверджувати: конфліктність обумовлена низькою оцінкою активності у минулому, а також сприйняттям минулого як важкого, невпорядкованого, невідконтрольного, що відбивається на неадекватному сприйнятті себе та своєї діяльності у теперішньому та майбутньому. До того ж, було встановлено, що сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього часу має суттєві відмінності в осіб із різним рівнем прояву конфліктності. При цьому чим вищий рівень внутрішнього конфлікту, тим негативніша суб'єктивна оцінка та ставлення людини до дійсності.

Встановлено, що відчуття цінності свого «Я» залежить від емоційного забарвлення, величини, структури та відчутності минулого часу: чим ясніше, впорядкованіше та оптимістичніше уявлення людини про минуле, чим вища смислова наповненість часу та насиченість пов'язаних з ним переживань, чим сильніший психологічний зв'язок з минулим, тим вище людина оцінює свій

духовний потенціал, сприймає себе як індивідуальність, що, у свою чергу, є важливим показником стійкості до зовнішніх впливів.

Таким чином, у ході дослідження було встановлено, що емоційні стани людини можуть прямо чи опосередковано визначати особливості сприйняття часу.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ МЕТОДИК ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ І СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

3.1. Розробка програми психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах

З метою вирішення низки проблем, встановлених на етапі діагностичного дослідження, виникла необхідність розробки та впровадження програми психологічної корекції негативного впливу емоційних станів студентів на сприйняття часу у кризових умовах.

Психокорекційна програма розроблялася у форматі групових занять і з урахуванням психологічних, вікових, соціальних та інших особливостей студентів 1-4 курсів.

Розроблена нами модель психокорекційної програми ґрунтується на поділі емоційних станів на три часові відрізки:

- 1) емоційні стани, пов'язані з прогнозом та очікуванням (прогноз / стан очікування / тривога / страх);
- 2) емоційні стани, пов'язані з досягненням та недосягненням мети (задоволення / стан наснаги та ейфорії / стан переживання почуття гордості / фрустраційні стани);
- 3) комунікативні емоційні стани (веселощі / збентеження / сором / зневага / закоханість / стан ревнощів) [68].

Отже, дані види емоційних станів співвідносяться з трьома часовими відрізками (минуле, теперішнє, майбутнє), в результаті чого утворюється три ключові цілі впливу та напрямки роботи.

На рис. 3.12 представлені етапи програми психологічної корекції емоційних станів: підготовчий та основний.

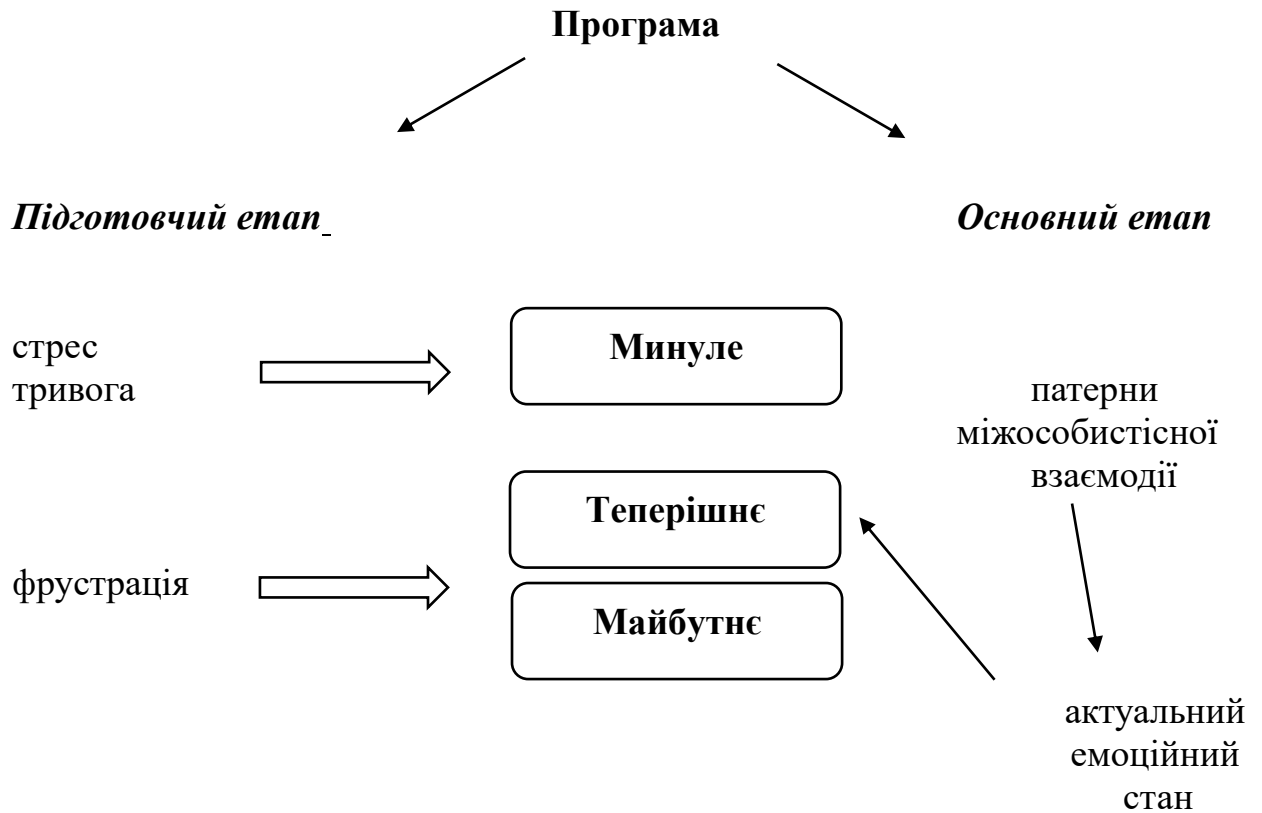


Рис. 3.14. Основні етапи програми психологічної корекції впливу емоційних станів студентів на сприйняття часу у кризових умовах

Програма включала три основні блоки та була розрахована на три місяці (з періодичністю одне заняття на тиждень тривалістю 1,5-2 години).

На підготовчому етапі нашими цілями були стрес, ситуативна тривожність, внутрішня конфліктність, а також фрустраційні стани, які входять до блоків: емоційні стани, пов'язані з прогнозом та/або очікуванням, а також емоційні стани, пов'язані з досягненням/не досягненням мети.

Перший блок програми – блок «Минуле» – присвячений роботі з стресом, тривожністю, опрацюванню прогнозів та очікувань, які безпосередньо пов'язані з минулим досвідом взаємодії у схожих ситуаціях, оскільки, виходячи з результатів вирішення аналогічної ситуації у минулому, людина будує прогнози на майбутнє.

Другий блок програми – блок «Майбутнє» – пов'язаний з фрустраційними станами, що виникають при нездатності досягти певних

бажаних цілей, задовольнити ті чи інші потреби. На даному етапі основним є виявлення життєвих цілей студентів та навчання їх процесу цілепокладання.

На основному етапі нашими цілями були патерни міжособистісної взаємодії та пов'язані з ними актуальні емоційні стани, що є складовими комунікативних емоційних станів. Слід зазначити, що у рамках цієї програми під «патернами міжособистісного взаємодії» розуміємо звичні для студентів методи комунікації при буденній взаємодії (всі студенти є здобувачами вищої освіти одного ЗВО).

Третій блок програми – блок «Теперішнє» – спрямований на опрацювання «патернів міжособистісної взаємодії», комунікативних здібностей. Навчаючись в одному ЗВО, студенти звикають до порівняно «вузького» кола спілкування, яке умовно можна поділити на три вектори: студент – студент, студент – викладач, студент – родичі, знайомі. На кожен вектор у програмі виділялося від 2 до 4 тижнів.

При розробці вправ для кожного блоку програми використовувалися наступні підходи:

- основні положення трансактного аналізу Е. Берна, зокрема структурний аналіз особистості (наявність у кожній людині трьох его станів: Батька, Дорослого, Дитини), аналіз трансакцій (під час комунікації наші его-стани взаємодіють з его-станами нашого партнера зі спілкування) [41];
- експериментально-феноменологічний підхід гештальт-терапії Ф. Перлза (у ході емпіричного дослідження проводилися експерименти і спостерігалися феномени, що досліджуються) [12];
- положення поведінкової ігрової психотерапії, заснованої на теоріях Б. Скіннера (теорії соціального та соціально-когнітивного навчання) [80], що полягають у навчанні правильної «гри» своїх соціальних ролей;
- положення Б. Скіннера про особистість людини як суму патернів поведінки: кожна індивідуальна реакція заснована на попередньому досвіді та генетичних особливостях [80];
- акмеологічний варіант терапії творчим самовираженням М. Бурно [38];

– суб’єктний підхід до групової роботи [56].

Емпірична верифікація програми здійснювалася у Заклад вищої освіти «Університет економіки та права «КРОК». Респондентами виступили ті ж самі 80 студентів, які взяли участь в констатувальному етапі емпіричного дослідження.

1-й етап (2 тижні) – первинна діагностика здійснювалася з використанням наступних методик: Методика «Самопочуття, активність та настроїв» (САН); Методика «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI); Методика «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ)» К Ізард; Методика «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та комфортності» (авт. Л.А. Курганський та Т.А. Немчин); Методика «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)»; Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса; Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл); Методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман); Методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантілеєв).

2-й етап (8 тижнів) – реалізація психокорекційної програми; здійснення експрес-діагностик з періодичністю раз на два тижні;

3-й етап (2 тижні) – контрольна діагностика з використанням діагностичних методик констатувального експерименту; аналіз ефективності використання психокорекційної програми у процесі соціально-психологічного супроводу людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов.

В Додатку Г розміщено програму одного з розроблених та проведених в рамках програми тренінгових занять на тему «Стрес та способи регуляції емоційного стану».

Отже, нами було розроблено та впроваджено програму психологічної корекції впливу емоційних станів студентів на сприйняття часу у кризових умовах. Надалі виникає необхідність в аналізі її ефективності, чому буде присвячено заключний підрозділ даної кваліфікаційної роботи.

3.2. Аналіз ефективності використання психокорекційної програми у процесі соціально-психологічного супроводу людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов

Після розробки та впровадження програми психологічної корекції впливу емоційних станів студентів на сприйняття часу у кризових умовах, виникла необхідність у аналізі її ефективності. Нижче відобразимо результати повторної діагностики за усіма методиками.

Так, дані повторної діагностики щодо кількості респондентів з різними рівнями психічної активації, емоційного тону, напруженості, інтересу та комфортності за *методикою «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та комфортності» (авт. Л.А. Курганський та Т.А. Немчин)* представлені нижче на рис. 3.13.

Отже, як бачимо з рис. 3.13, після впровадження програми психологічної корекції впливу емоційних станів на сприйняття часу у кризових умовах у респондентів відбулися суттєві позитивні зрушення. Відтак, відтепер відзначається значно вищий загальний рівень психічної активації, емоційного тону, комфортності та інтересу, а також відтепер у студентів має місце значно нижчий загальний рівень напруженості.

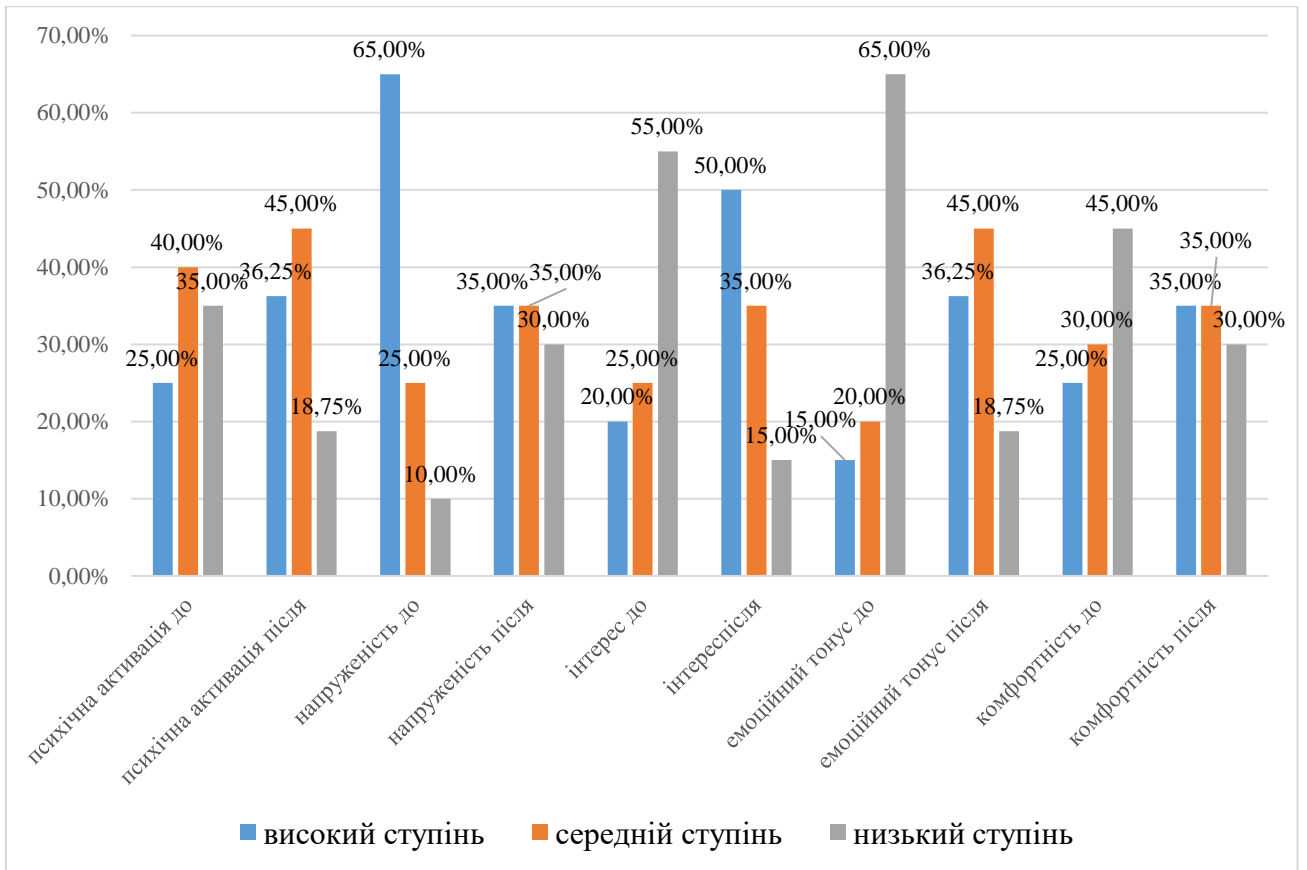


Рис. 3.15. Відсотковий розподіл респондентів з різним ступенем вираженості психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності, n=80 (до та після психокорекційної роботи)

Кількісні показники повторної діагностики прояву тривожності за методикою «Шкала тривоги Ч. Спілбергера» наведено на рис. 3.14.

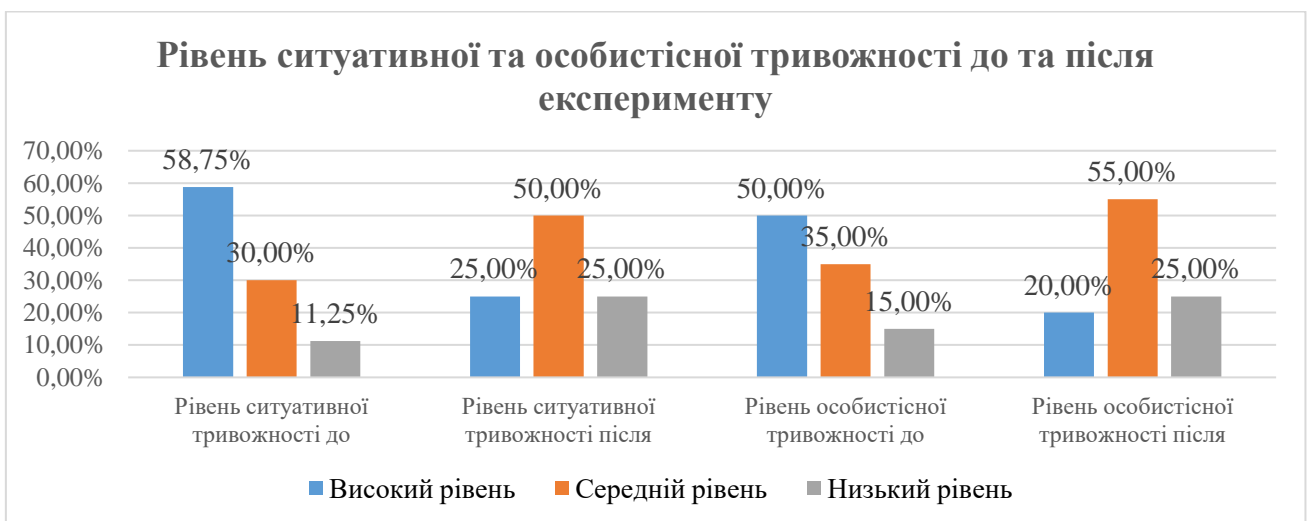


Рис. 3.16. Розподіл респондентів за рівнем ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера, у % (до та після психокорекційної роботи)

Отже, після впровадження програми психологічної корекції впливу емоційних станів на сприйняття часу у кризових умовах у респондентів суттєво знизився як загальний рівень ситуативної, так і загальний рівень особистісної тривожності.

Порівняння показників індексів позитивних емоцій (ПЕМ), негативних емоцій (НЕМ) та тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ) за результатами первинної та повторної діагностики за *методикою «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ)» К Ізарда*, представлені нижче на рис. 3.15.

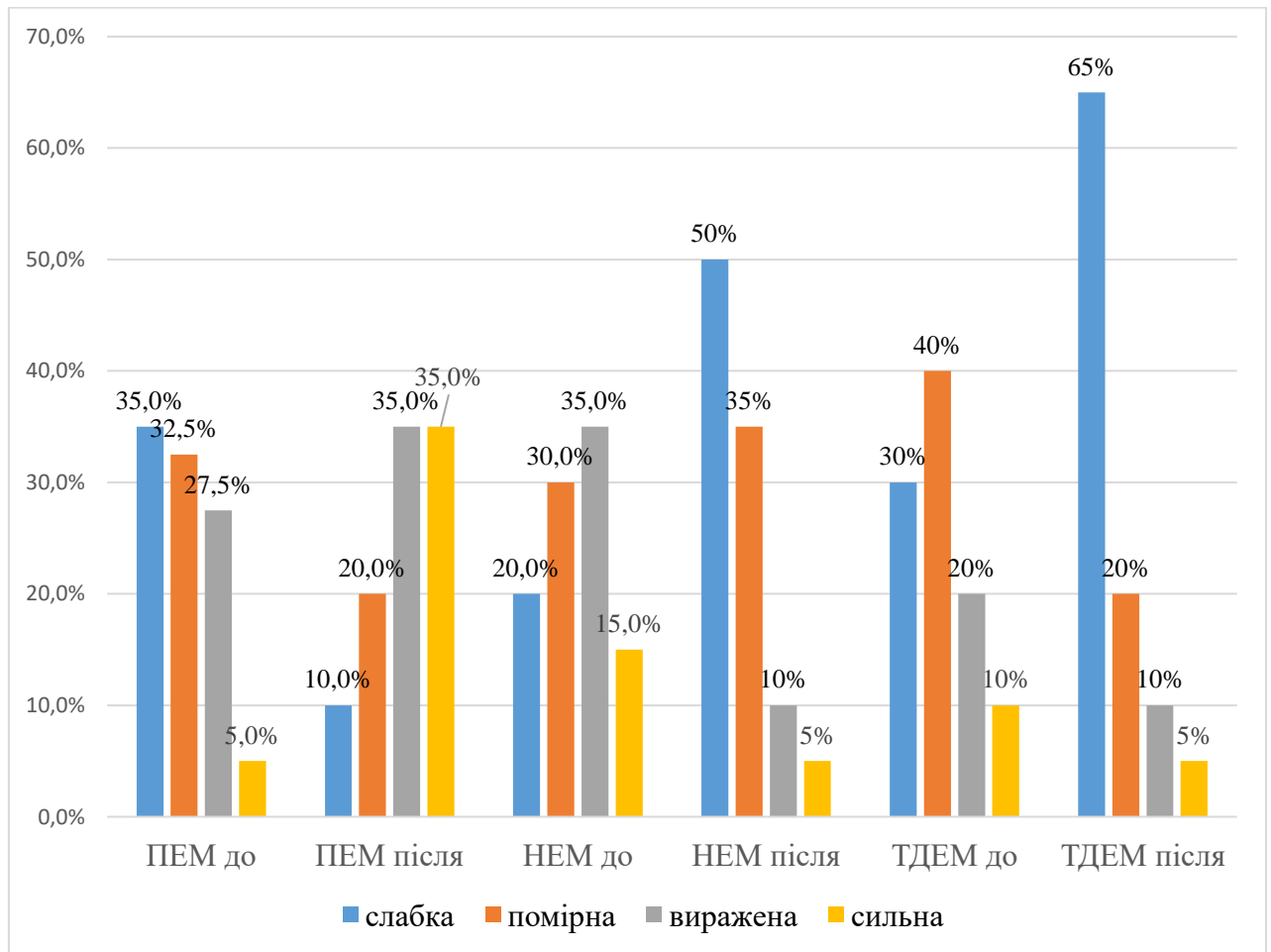


Рис. 3.17. Ступені індексів ПЕМ, НЕМ, ТДЕМ у респондентів до та після психокорекційної роботи

Отже, за показником ПЕМ відтепер більшість респондентів мають добру та сильну вираженість позитивного емоційного стану. В свою чергу, за індексом НЕМ суттєво зменшилась кількість респондентів, що мають

виражений ступінь негативних емоцій. У показнику ТДЕМ, відтепер більшість респондентів мають слабку та помірну ступінь вираженості ТДЕМ.

Порівняння результатів первинної та повторної діагностики за методикою «Самопочуття, активність та настрої» (САН) наведено на рис. 3.16.

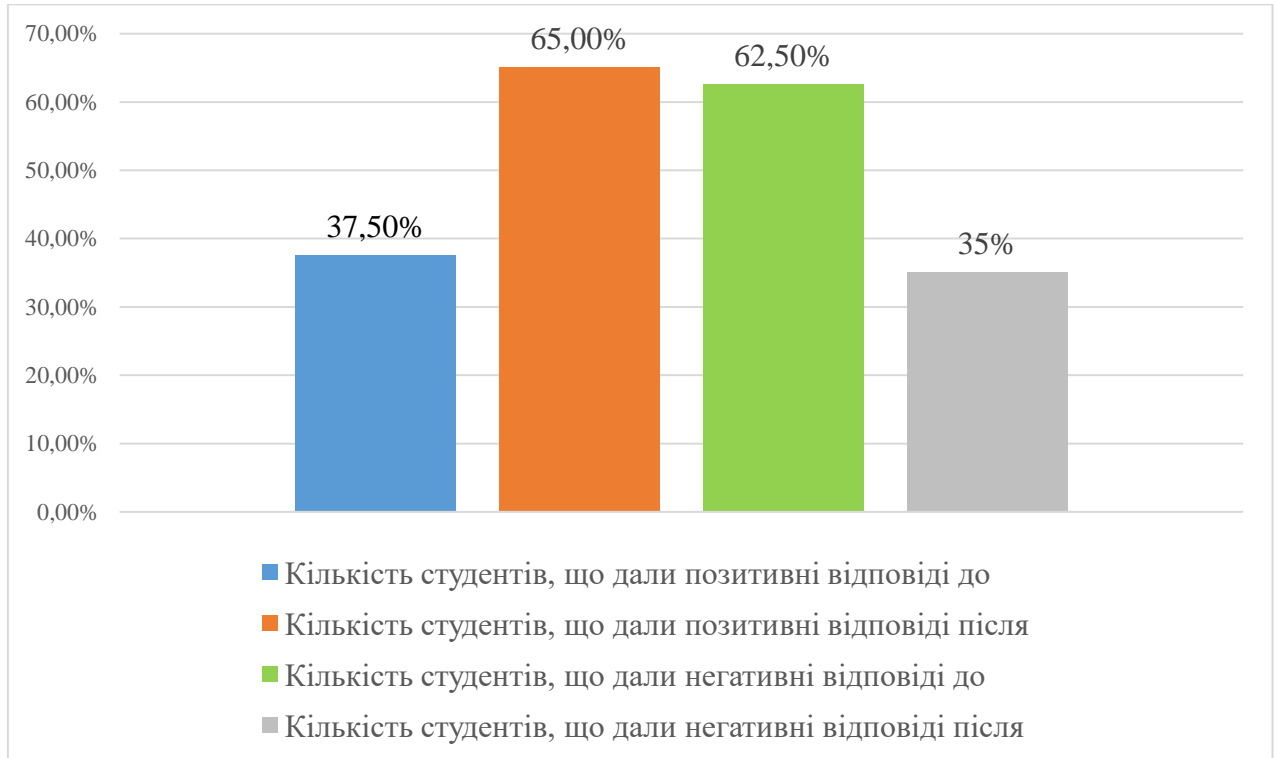


Рис. 3.18. Відсоткове співвідношення респондентів, які дали позитивні та негативні відповіді за методикою САН до та після психокорекції

Як можна побачити з рис. 3.16, після психокорекційної роботи суттєво зменшилася кількість студентів, які дали негативні відповіді за методикою САН і, відповідно, збільшилася кількість студентів, що дали позитивні відповіді за цією методикою.

Повторна діагностика за методикою «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, *Oxford Happiness Inventory*)» засвідчила суттєве збільшення загального рівня щастя серед респондентів (рис. 3.17).

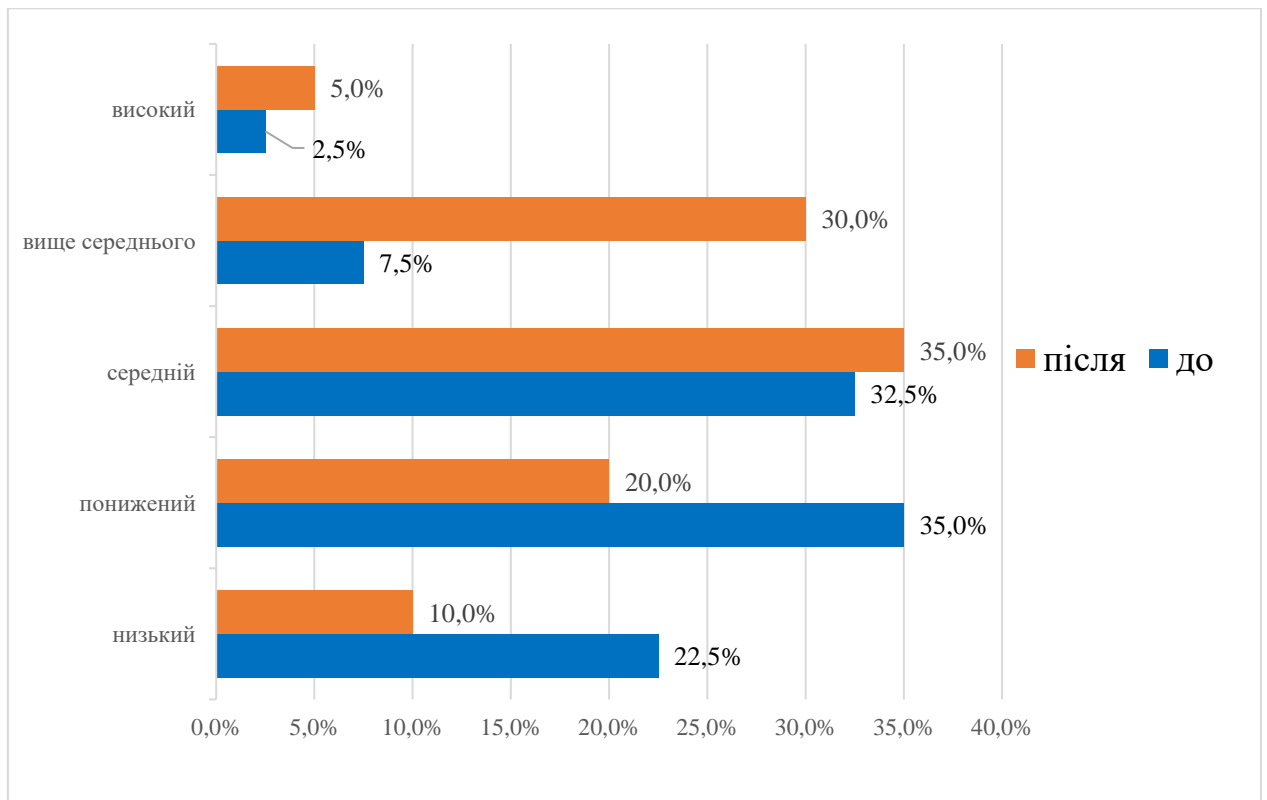


Рис. 3.19. Рівень щастя респондентів до та після психокорекційної роботи

Отже, відтепер загальний рівень щастя студентів суттєво виріс. Відтепер для більшості з них є характерними високий та підвищений рівень внутрішньої задоволеності, повнота і усвідомленість свого життя, переважання позитивних емоцій, оптимістичність, почуття щастя, інтерес до навколишнього світу, відчуття прихильності до людей і причетності, позитивна самооцінка, впевненість у своїй здатності контролювати різні сторони свого життя і впливати на події у потрібному напрямку.

Результати повторної діагностики за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса та методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла також засвідчили хоч і не значні, але покращення. Відтак, після психокорекційної роботи зменшився рівень тривожності, втоми, пригніченості та безпорадності. А також збільшилася емоційна проінформованість, здатність керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Результати повторної діагностики за методикою «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман) та методикою дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантисєв), як і інші методики, засвідчили позитивні зрушення.

Відтак, після обробки результатів повторної діагностики за критерієм внутрішньої конфліктності відтепер більшість респондентів мають середній рівень (45%) та низький рівень (35%). Натомість, високий рівень внутрішньої конфліктності після впровадженної програми діагностовано лише у 20% студентів (рис. 3.18).

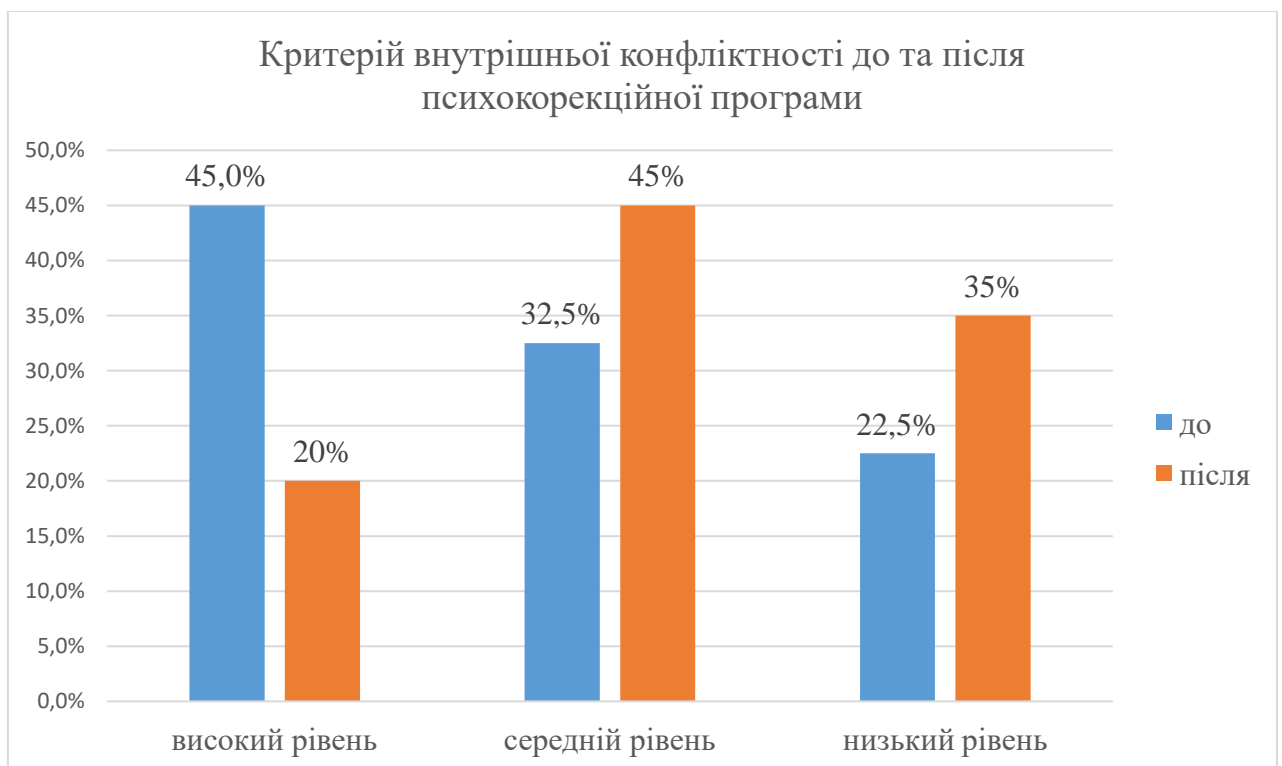


Рис. 3.20. Критерій внутрішньої конфліктності за методикою С.Р. Пантисєва (до та після впровадження психокорекційної програми)

Отже, зважаючи на те, що в студентів зменшився загальний рівень конфліктності, в них зменшилося і негативне ставлення до себе, прагнення до неконструктивної рефлексії свого внутрішнього світу, своїх можливостей та реальних досягнень. Відтепер, відповідно до методики Л.І. Вассермана, у більшості студентів оцінка психологічного часу є стійкою, стабільною, оптимістичною. Вони сприймають своє життя насиченим, яскравим і в

теперішньому, і в минулому, і в майбутньому. В таких осіб виявлено підвищений рівень величини часу в оцінці сьогодення, минулого та майбутнього. Вони сприймають цей час як насичений, такий, що дає внутрішню свободу, що має високий мотиваційний потенціал для їх розвитку, що відкриває широкі життєві перспективи. Для них сьогодення і минуле сприймаються як стабільні та безпечні, такі, що піддаються контролю, мають певну завершеність. Відтепер майбутнє у більшості респондентів сприймається загалом позитивно, воно їм особистісно значуще, вони хочуть бути емоційно залученими у майбутнє. При цьому їх спогади про минуле також мають позитивний характер. Будь-яких закономірностей за ознакою статі та віку виявлено не було.

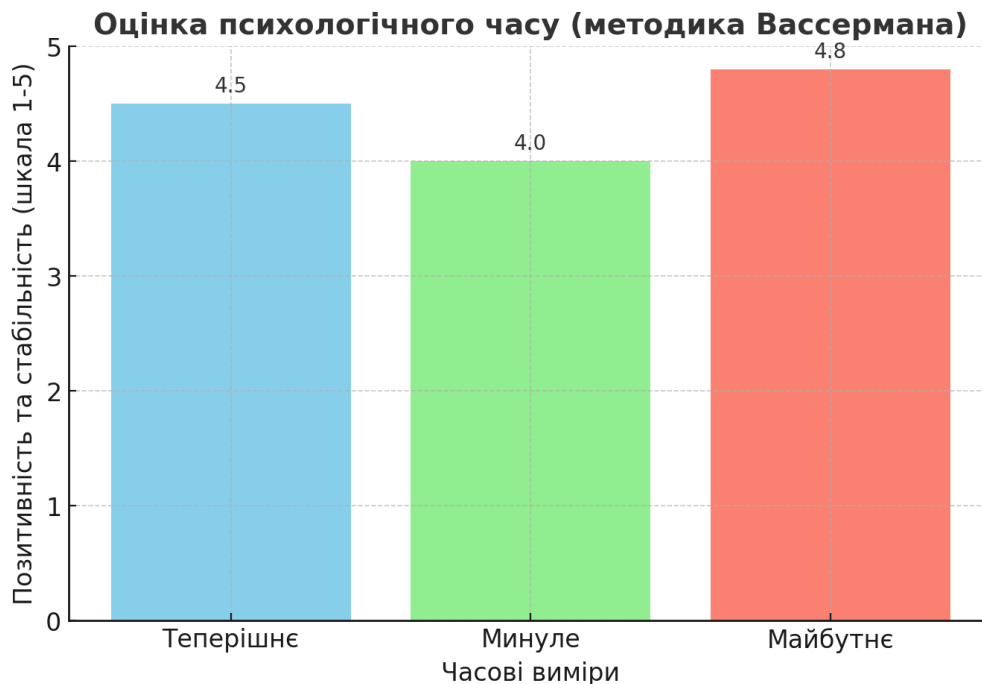


Рис. 3.21. Оцінка психологічного часу

Таким чином, розроблена програма психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах дозволила досягти позитивних результатів при роботі з порушеннями емоційних станів студентів під впливом кризових умов. Психологічні заходи, зокрема, тренінги, проведені в груповому форматі зі студентами, показали свою ефективність, проте динаміка змін емоційних станів у кожного студента індивідуальна, що необхідно враховувати при розробках подібних програм корекції та соціально-

психологічного людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов. Все це, з-поміж іншого, дає змогу говорити про те, що нашу гіпотезу було підтверджено.

Висновки до розділу 3

Підводячи підсумки третього розділу, варто зазначити, що з метою вирішення низки проблем, встановлених на етапі діагностичного дослідження, виникла необхідність розробки та впровадження програми психологічної корекції негативного впливу емоційних станів студентів на сприйняття часу у кризових умовах.

Психокорекційна програма розроблялася у форматі групових занять і з урахуванням психологічних, вікових, соціальних та інших особливостей студентів 1-4 курсів. Розроблена нами модель психокорекційної програми ґрунтується на поділі емоційних станів на три часові відрізки: 1) емоційні стани, пов'язані з прогнозом та очікуванням (прогноз / стан очікування / тривога / страх); 2) емоційні стани, пов'язані з досягненням та недосягненням мети (задоволення / стан наснаги та ейфорії / стан переживання почуття гордості / фрустраційні стани); 3) комунікативні емоційні стани (веселощі / збентеження / сором / зневага / закоханість / стан ревнощів). Ці види емоційних станів співвідносяться з трьома часовими відрізками (минуле, теперішнє, майбутнє), в результаті чого утворилося три ключові цілі впливу та напрямки роботи. Програма включала три основні блоки («Минуле», «Майбутнє», «Теперішнє») та була розрахована на три місяці (з періодичністю одне заняття на тиждень тривалістю 1,5-2 години). Емпірична верифікація програми здійснювалася у Заклад вищої освіти «Університет економіки та права «КРОК». Респондентами виступили ті ж самі 80 студентів, які взяли участь в констатувальному етапі емпіричного дослідження.

Розроблена програма психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах дозволила досягти позитивних результатів при роботі з порушеннями емоційних станів студентів під впливом

кризових умов. Психологічні заходи, зокрема, тренінги, проведені в груповому форматі зі студентами, показали свою ефективність, проте динаміка змін емоційних станів у кожного студента індивідуальна, що необхідно враховувати при розробках подібних програм корекції та соціально-психологічного людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов. Все це, з-поміж іншого, дає змогу говорити про те, що нашу гіпотезу було підтверджено.

ВИСНОВКИ

Проведене в рамках кваліфікаційної роботи магістра дослідження особливостей емоційних станів та їх впливу на сприйняття часу у кризових умовах дає змогу зробити наступні висновки.

1. Встановлено, що емоційні стани є частиною психічних станів і виникають за неможливості відреагувати на значний подразник, або за неефективності розрядки і задоволення потреби. Особливістю емоційних станів людини, як і всієї її емоційної сфери, є їхня спрямованість на емоції. Виходячи з цього, емоції є джерелом, що лежить в основі багатьох відомих психічних спонукань активності поведінки людини, таких як потреби, наміри, бажання тощо. До того ж, емоційний стан особистості є змінним психологічним феноменом, адже він обумовлений конкретною причиною, і згодом він минає. Також він залежить від характеру та інтенсивності поточної потреби, а з іншої – від оцінки можливості її задоволення. Отже, емоційні стани – це переживання, які впливають на фізичний, і навіть на психічний стан людини. У таких переживань може бути різний ступінь впливу, що позитивно або негативно впливає на стан суб'єкта. До того ж, у різних людей один і той самий емоційний стан проявляється абсолютно індивідуально.

2. Класифікувати емоційні стани буває досить важко, так як їх майже неможливо об'єднати за одним критерієм, адже кожен стан має свій унікальний набір ознак. Якщо за основу поділу емоційних станів на різновиди взяти модальність емоцій, то можна вести мову про те, скільки є емоцій, стільки є і емоційних станів. Коли з'являється та чи інша емоція, виникає й відповідний їй емоційний стан, окрім того, вони повністю збігають в часі. Попри це, терміни «емоція» та «емоційний стан» не є тотожними, адже емоція – це психічне явище, яке існує в рамках емоційної сфери особистості, а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює індивіда як цілісну систему. Отже, емоційний стан – це багатоаспектний і складний

процес, що включає в себе ряд складових, до яких належать когнітивна, мотиваційна, моторна, нейрофізіологічна.

Загалом емоційні стани поділяються за своєю інтенсивністю, модальністю, ступенем виразності, динамікою та якістю емоцій. Відтак, залежно від поєднання швидкості, сили та тривалості розрізняють такі види емоційних станів: настрій, пристрасть, афект, наснага, стрес та фрустрація. Однією з особливостей емоційних станів є переживання у вигляді різноманітних емоцій. Формами переживання емоцій є наступні: настрій, пристрасть, афект, стрес, фрустрація, почуття.

3. Нами були описані особливості впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах. Встановлено, що в кризових умовах у людей можуть бути різноманітні емоційні стани, які, з-поміж іншого, суттєво впливають на особливості сприйняття часу. Незважаючи на різноманітність кризових ситуацій (стрес, фрустрація, криза, конфлікт, депривація), емоційні стани, що формуються під їх впливом, багато в чому схожі. Людина відчуває психічну напругу, емоційне збудження, невпевненість, тривогу, пригніченість – найширший спектр емоцій, які супроводжуються когнітивними, вольовими та мотиваційними процесами та певним чином реалізуються у поведінці, зокрема в адаптації до кризових ситуацій. Також в кризових умовах відбувається зміна масштабу часу, коли, з одного боку, люди встигають у неймовірно короткий термін прийняти рішення і виконати необхідний обсяг дій (час для них як би «розтягується»), а з іншого боку, відбувається переоцінка часу, що протікає, і люди не встигають зробити необхідне – час у цьому випадку начебто «стискається». До того ж, людина, яка відчуває позитивні емоції, недооцінює часові інтервали, тобто суб'єктивний перебіг часу у неї прискорюється. Втім, радість може сповільнювати сприйняття часу, якщо супроводжується збільшенням фокусування уваги. Натомість, при негативних емоційних переживаннях, які часто мають місце в кризових умовах, часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу.

4. Нами було проведено емпіричне дослідження впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах на базі Закладу вищої освіти «Університет економіки та права «КРОК». В якості респондентів виступили 80 студентів віком від 17 до 24 років, що навчаються на перших – четвертих курсах вищезгаданого ЗВО. Більше половини (57,5%) – це молоді люди віком від 17 до 20 років, 42,5% – особи, віком 21-24 роки. З них 47,5% жіночої статі та 52,5% чоловічої статі. Було обрано та в подальшому апробовано і використано наступні методики: Методика «Самопочуття, активність та настрої» (САН); Методика «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI); Методика «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ)» (авт. К Ізард); Методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та комфортності» (авт. Л.А. Курганський та Т.А. Немчин); Методика «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)»; Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса; Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (авт. Н. Холл); Методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман); Методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантілеєв).

За результатами первинної діагностики у більшості студентів було діагностовано наявність негативних емоційних станів. Вважаємо, що у великій мірі це пов'язано з тим, що вже понад 1000 днів наша держава перебуває у стані повномасштабної війни, яка для багатьох осіб стає причиною формування в них кризових станів. Як було встановлено нами раніше, в кризових умовах у людей можуть бути різноманітні емоційні стани, які, з-поміж іншого, суттєво впливають на особливості сприйняття часу.

Поряд з тим, з метою більш детального з'ясування впливу емоційних станів на сприйняття часу нами також використовувалися паралельно дві методики – методика «Семантичний диференціал часу» (автор Л.І. Вассерман) та методика дослідження самовідношення (автор С.Р. Пантілеєв), що дало можливість зробити висновки про те, що у стані внутрішньоособистісного конфлікту актуалізуються негативні аспекти у сприйнятті минулого,

сьогодення та майбутнього, відбувається втрата смислової наповненості та особистісної значущості життя у різні відрізки часу, що свідчить про порушення психологічного зв'язку людини з життям. Було виявлено зв'язок між низькими показниками «активності» та «структури минулого часу» та внутрішньою конфліктністю особистості, що дозволяє стверджувати: конфліктність обумовлена низькою оцінкою активності у минулому, а також сприйняттям минулого як важкого, невпорядкованого, невідконтрольного, що відбивається на неадекватному сприйнятті себе та своєї діяльності у теперішньому та майбутньому. До того ж, було встановлено, що сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього часу має суттєві відмінності в осіб із різним рівнем прояву конфліктності. При цьому чим вищий рівень внутрішнього конфлікту, тим негативніша суб'єктивна оцінка та ставлення людини до дійсності.

Встановлено, що відчуття цінності свого «Я» залежить від емоційного забарвлення, величини, структури та відчутності минулого часу: чим ясніше, впорядкованіше та оптимістичніше уявлення людини про минуле, чим вища смислова наповненість часу та насиченість пов'язаних з ним переживань, чим сильніший психологічний зв'язок з минулим, тим вище людина оцінює свій духовний потенціал, сприймає себе як індивідуальність, що, у свою чергу, є важливим показником стійкості до зовнішніх впливів.

Отже, у ході дослідження було встановлено, що емоційні стани людини можуть прямо чи опосередковано визначати особливості сприйняття часу: респонденти з високим проявом внутрішньої конфліктності сприймають минуле як недостатньо активне, що викликає певну міру тривожності; структурно минуле характеризується збентеженням, імпульсивністю та розгубленістю; сьогодення для них є пасивним, «порожнім», «маленьким», при цьому в структурі переживань переважають негативні емоції та почуття, тоді як майбутнє сповнене оптимістичних очікувань, пов'язаних із появою перспективи та простору для самореалізації. Проте водночас із цим

позитивним сприйняттям, воно здається їм дуже далеким і не зовсім реальним та досяжним.

5. З метою вирішення низки проблем, встановлених на етапі діагностичного дослідження, виникла необхідність розробки та впровадження програми психологічної корекції негативного впливу емоційних станів студентів на сприйняття часу у кризових умовах. Психокорекційна програма розроблялася у форматі групових занять і з урахуванням психологічних, вікових, соціальних та інших особливостей студентів 1-4 курсів. Розроблена нами модель психокорекційної програми ґрунтується на поділі емоційних станів на три часові відрізки: 1) емоційні стани, пов'язані з прогнозом та очікуванням (прогноз / стан очікування/тривога/страх); 2) емоційні стани, пов'язані з досягненням та недосягненням мети (задоволення / стан наснаги та ейфорії/стан переживання почуття гордості/фрустраційні стани); 3) комунікативні емоційні стани (веселощі/збентеження/сором/зневага/закоханість/стан ревнощів). Ці види емоційних станів співвідносяться з трьома часовими відрізками (минуле, теперішнє, майбутнє), в результаті чого утворилося три ключові цілі впливу та напрямки роботи. Програма включала три основні блоки («Минуле», «Майбутнє», «Теперішнє») та була розрахована на три місяці (з періодичністю одне заняття на тиждень тривалістю 1,5-2 години). Емпірична верифікація програми здійснювалася у Заклад вищої освіти «Університет економіки та права «КРОК». Респондентами виступили ті ж самі 80 студентів, які взяли участь в констатувальному етапі емпіричного дослідження.

Розроблена та апробована програма психологічної корекції впливу емоційних станів людини на сприйняття часу у кризових умовах дозволила досягти суттєвих позитивних результатів при роботі з порушеннями емоційних станів студентів під впливом кризових умов. За результатами апробації програми відзначено, що у більшості студентів оцінка психологічного часу є стійкою, стабільною, оптимістичною. Вони сприймають своє життя насиченим, яскравим і в теперішньому, і в минулому,

і в майбутньому. В таких осіб виявлено підвищений рівень величини часу в оцінці сьогодення, минулого та майбутнього. Вони сприймають цей час як насичений, такий, що дає внутрішню свободу, що має високий мотиваційний потенціал для їх розвитку, що відкриває широкі життєві перспективи. Для них сьогодення і минуле сприймаються як стабільні та безпечні, такі, що піддаються контролю, мають певну завершеність. Відтепер майбутнє у більшості респондентів сприймається загалом позитивно, воно їм особистісно значуще, вони хочуть бути емоційно залученими у майбутнє. При цьому їх спогади про минуле також мають позитивний характер.

Отже, психологічні заходи, зокрема, тренінги, проведені в груповому форматі зі студентами, показали свою ефективність, проте динаміка змін емоційних станів у кожного студента індивідуальна, що необхідно враховувати при розробках подібних програм корекції та соціально-психологічного людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов. Все це, з-поміж іншого, дає змогу говорити про те, що нашу гіпотезу було підтверджено.

У рамках подальшого розвитку проблематики даного дослідження можливе розширення розробленої нами моделі з розглядом більшої кількості компонентів у структурі емоційних станів; адаптація занять програми для проведення тренінгів в індивідуальній формі в рамках реалізації психологічних заходів згідно з індивідуальною програмою психокорекції у процесі соціально-психологічного супроводу людей, що мають порушення емоційних станів під впливом кризових умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: матер. V наук.-практ. інтернетконф. (Харків, 26 квіт. 2019). Харків: ХДАФК, 2019. С. 5-9. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331>
2. Белякова С.М., Злотнікова І.Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 9 (14). 2022. С. 504-516. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2311/2312>
3. Блинова О.Є., Бабатіна С.І. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості*: колективна монографія. Херсон. Вид-во ФОП Вишемирський В. С. 2018. 428 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
5. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти*: матеріали I Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). Дніпро: ДДУВС, 2018. С. 19-24.
6. Війна і депресія: що варто знати. *МозОК*. 2024. URL: <https://mozok.ua/depressiya/article/3746-vjna--depresya-sho-var-to-znati>
7. Гавриловська К., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. 2015. Вип. 1. С. 83-86. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19936>
8. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги: науковий журнал*.

2023. № 2. С. 41-50. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84/75>
9. Гончарук М.М. До проблеми поняття «Емоція» у лінгвістиці. 2012. URL: http://www.chnu.edu.ua/res/chnu.edu.ua/period_vudannia/web13/pdf/2012_1/Mar_yna_Honcharuk.pdf
- 10.Горобець Н.О. Емоційні стани як складова психічних станів особистості. «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» = «*Sociocultural and psychological dimensions of personality formation*»: зб. матер. конф.; ред. колегія: І.Р. Крупник, І.С. Попович, Н.І. Тавровецька, О.М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін.; М-во освіти і науки України; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології. Херсон; Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. С. 16-19. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18776/Горобець%20Н.О..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 11.Гринців М. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. Збірник наукових праць. *Психологічні науки*. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 84-88.
- 12.Грудкова Т. Гештальт терапія: що це і як працює. 2022. *Meclee*: веб сайт. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/geshtalt-terapiya-osoznannost-zdesi-seychas>
- 13.Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. канд. психол. наук: 19.00.05; Дворник Марина Сергіївна. Київ, 2014. 215 с.
- 14.Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). ПДАУ. 2024. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
- 15.Життя під час війни та війна під час життя. Чому в тилу тривоги більше, ніж на фронті. 2022. URL: <https://www.thevillage.com.ua/village/knowledge/questions/327041-zhittya-pid-chas-viyni-i-viynapid-chas-zhittya-chomu-v-tilu-trivogi-bilshe-nizh-na-fronti>

16. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, волюва та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Авт. Федорченко С.В. Київ: *ПП PVM-print*, 2017. 96 с.
URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/33035/1/Загальна%20психологія%20М%203.pdf.pdf>
17. Загальна характеристика емоційних процесів особистості, їх форм та призначення, керування ними. *Друкарня*. 2024. URL: <https://drukarnia.com.ua/articles/zagalna-kharakteristika-emociinikh-procesiv-osobistosti-yikh-form-ta-priznachennya-keruvannya-nimi-EiyH3>
18. Зарицька В.В. *Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки*: монографія. Запоріжжя. *КПУ*, 2010. 304 с.
19. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: методичний посібник. Авт. О.М. Кокун, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко. Київ: «*Центр учбової літератури*», 2023. 74 с.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: *Педагогічна думка*, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
21. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: *Либідь*, 2007. 256 с.
22. Клейман П. Психологія 101: Факти, теорія, статистика, тести й таке інше. Харків: *Клуб сімейного дозвілля*, 2018. 240 с.
23. Клінічна психологія: словник-довідник. Авт.-уклад. С.В. Діденко. Київ: *Академвидав*, 2012. 320 с.
24. Колчигіна А.В., Вербовата В.М. Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 22-28.

25. Копець Л.В., Гордієнко А.В. Психологія особистості. Емоції та почуття в діяльності людини. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. 304 с.
26. Кучманич І., Демирполат Г., Кромаленко О. Семантика почуттів: заздрість, ревності та любов: методичні рекомендації; під ред. І. Кучманич, Миколаїв: СПД Рум'янцева. 2021. 66 с.
27. Літвінова О.В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 67-75. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3\(2\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(2)_12)
28. Магдисюк Л.І., Мельник А.П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
29. Максименко С.Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.
30. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості; за ред. С.Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
31. Малкова Т.М. Візуальна психодіагностика. Київ: Державний університет телекомунікацій, 2018. 132 с. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/malkova_0003.pdf
32. Мартинюк А.І. Патопсихологія. Навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 208 с.
33. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
34. Методи діагностики емоційного стану особистості. Психодіагностика емоційних станів. Методики вивчення емоційних станів. 2017. URL: <https://osnovaschool.uk/chemistry/metody-diaagnostiki-emocionalnogo-sostoyaniya-lichnosti-psihodiagnostika/>
35. Методика «Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ)» К Ізарда. URL: <https://stud.com.ua/124958/psihologiya/shkala-diferentsialnih-emotsiy>

- 36.Методика «Шкала тривоги Спілбергера». *MozOK*: веб сайт. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
- 37.Ніколаєску І.О. Практичні основи акмеологічного розвитку особистості в умовах освітньо-інформаційного простору: навчально-методичний посібник. Черкаси: *ОІПОПП*. 2012. 54 с.
- 38.Оксфордський опитувальник щастя. *PsyMag*: веб сайт. URL: <https://psymag.info/tests/oksfordskiy-opituvalnik-shchastya-1674851330/>
- 39.Онісковець Б.І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. ... докт. філос.: 053 Психологія. Київ, 2021. 280 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_on_1640261388.pdf
- 40.Осика О. Трансактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, №(24). 2019. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-24.%p>
- 41.Перетятко Л.Г., Тесленко М.М. Дослідження особливостей психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. *Психологія і особистість*. 2018. №2. С. 108-120.
- 42.Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 134-137. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21C OM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD =1&Image_file_name=PDF/Nvmdups_2017_1_25.pdf
- 43.Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту: Міноборони України; Наказ, Інструкція, Форма типового документа [...] від 12.09.2022 № 272. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text>

44. Психологія. Авт. О.Л. Туриніна, О.Б. Мельничук, О.І. Бондарчук, К.Л. Мілютіна, Т.В. Кузнєцова; за ред. Н.Л. Коломінського. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. 230 с.
45. Психологія. За ред. Трофімова Ю.Л. Київ: *Либідь*, 2000. 264 с.
46. Психологія здоров'я людини. За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: *РВВ «Вежа»*. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
47. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Укладачі: доц. З.А. Сивогракова, старш. викл. Н.В. Алексеєнко; рецензент проф. І.Д. Загрійчук. Харків: *Українська державна академія залізничного транспорту*. 2017. 42 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/3123/3/Методичні%20вказівки%20186.pdf>
48. Психологія творчості: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 015 «Професійна освіта» (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології), денної та заочної форми навчання; упоряд. Є.Л. Скворчевська. Харків: *ДБТУ*, 2022. 138 с. URL: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/5002/1/Psykholohiya%20tvorchosti%203_PO%20LK.pdf
49. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Уклад. М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: *Видавництво Олександра Гаркуші*, 2012. 616 с.
50. Резніченко В.І. Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом). *Всеосвіта*: веб сайт. URL: <https://vseosvita.ua/test/samootsinka-emotsiinykh-staniv-za-uesmanom-riksom-1590804.html>
51. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: *Академвидав*, 2011. 464 с.
52. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: *Магістр-S*, 1998. 128 с.
53. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ: «*Академвидав*», 2006. 424 с.

54. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Київ: *Академвидав*, 2006. 520 с.
55. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально-психологічного мислення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39. С. 27-38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2017_39_4
56. Терещук А.Д. Емоційний аспект поведінки особистості в умовах кризових викликів сучасності. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Вип. 9*. 2016. С. 506-513.
57. Тест САН: Самопочуття. Активність. Настрій (за Валерієм Доскіним). *Практичний психолог*: веб-сайт. URL: <https://epsiholog.expertus.com.ua/973615>
58. Тривога під час війни та її наслідки. 2022. URL: <https://healthua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki>
59. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися. 2022. URL: <https://suspilne.media/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspokoitisa/>
60. Федоренко Р.П., Мушкевич М.І., Коширець В.В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: *Вежа-Друк*, 2020. 368 с.
61. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків: *Прапор*, 2004. 640 с.
62. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни. 2022. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pidchas-viiny>
63. Юрченко О. Панічна атака в умовах війни: як допомогти собі, дитині, людям поруч. *Освіторія*. 2022. URL: <https://osvitoria.media/experience/>

[panichna-ataka-v-umovah-vijny-yakdopomogty-sobi-dytyni-abo-lyudyam-poruch/](#)

64. Як впоратися з тривожністю під час бойових дій. *MozOK*. 2024. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3722-yak-vporatisya-z-trivozhnstyu-pd-chasbojovih-dj>
65. Campbell S.S. Estimation of empty time. *Human Neurobiology*. 1986. Vol. 5. P. 205-207.
66. Draaisma D. Why life speeds up as you grow older: How memory shapes our past. Cambridge: *Cambridge University Press*, 2004. 277 p.
67. Evans M. Emotions: past, present & future. *LinkedIn*. 2020. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/emotions-past-present-future-mark-evans>
68. Fraisse P. The psychology of time. New York: *Harper and Row*, 1963. 343 p.
69. Friedman W.J., Janssen S.M. Aging and the speed of time. *Acta Psychologica*. 2019. Vol. 134. № 2. P. 130-141.
70. Frijda N.H. De wetten van het gevoel: Rede uitgesproken ter gelegenheid van de zevende Duijkerlezing op woensdag 18 maart 1987 (Van Loghum Slaterus, Deventer). URL: <https://www.boekstart.nl/zoekresultaten/titel.036561053.html/de-wetten-van-het-gevoel/>
71. Frijda N.H., B. Mesquita. «Emoties: natuur of cultuur?», *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, №47, 1992. pp. 3-14.
72. Hebb D.O., Donderi D.C. Textbook of Psychology (Psychology Revivals). *Psychology Press*, 2014. 398 p.
73. Johnson-Laird P.N., Oatley K. The Language of Emotions: an Analysis of a Semantic Field. *Cognition and Emotion*, 1989, vol. 3 (2). P. 81-123.
74. Kornbrot D.E, Msetfi R.M, Grimwood M.J. Time Perception and Depressive Realism: Judgment Type, Psychophysical Functions and Bias. *PLOS ONE*. 2013. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0071585>

75. Mayer J.D., Panter A.T., Caruso, D.R. Does personal intelligence exist? Evidence from a new ability-based measure. *Journal of Personality Assessment*, №94, 2012. P. 124-140.
76. McCraty R.M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease*. Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. P. 342-365.
77. Oatley K. Best laid schemes: the psychology of emotions. *Cambridge University Press*. 1992. ISBN 978-0-521-42387-8
78. Rammsayer T. Is there a common dopaminergic basis of time perception and reaction time?. *Neuropsychobiology*. №21(1), 1989. P. 37-42. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2573003/>
79. Skinner B.F. *The Behavior of Organisms – An Experimental Analysis*. New York, D. Appleton-Century Company, Incorporated, 1938, 457 p.
80. Wyllie M. Lived time and psychopathology. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*. 2005. Vol. 12. P. 173-185.

Перелік відповідності джерел вимогам:

Всього джерел – 80

Джерел за останні десять років – 42

Джерел зарубіжних авторів – 16 (66-81), з них за останні десять років – 3 (68; 70; 73)

Джерел українських авторів – 65 (1-65), з них за останні десять років – 40 (1; 2; 3; 5; 6; 7; 8; 10; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 24; 26; 27; 28; 31; 32; 34; 40; 41; 42; 43; 44; 48; 49; 56; 57; 59; 60; 61; 63; 64; 65).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самопочуття, активність та настрої» (САН)

Дана методика призначена для діагностики самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрої	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрої
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий

Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація

При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм.

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення.

Ключ

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Методика «Шкала тривоги Ч. Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

А. Шкала самооцінки ситуативної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте зазвичай. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

При інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності:

1) ситуативна тривожність (СТ) = (сума балів за відповіді на запитання: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (сума балів за відповіді на запитання: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 балів;

2) особистісна тривожність (ОТ) = (сума балів за відповіді на запитання: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (сума балів за відповіді на запитання: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 балів.

При аналізі результатів:

- ✓ тридцять балів і менше – вказувало на низький рівень тривожності;
- ✓ до сорока п'яти – на середній ступінь тривожності;
- ✓ від сорока шести балів і вище показувало, що у дитини високий рівень тривожності.

Методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (Л.А. Курганський і Т.А. Немчин)

Інструкція: Оцініть свій психічний стан в даний момент по кожній з ознак, зазначених на бланку. Обведіть кружком відповідну цифру від 0 до 3 в лівій або в правій половині кожного рядка в залежності від вираженості ознаки.

Тестовий матеріал

Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
Активний	3	2	1	0	1	2	3	Пасивний
Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
Утомлений	3	2	1	0	1	2	3	Відпочилий
Безтурботний	3	2	1	0	1	2	3	Стурбований
Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
Зосереджений	3	2	1	0	1	2	3	Розсіяний
Поганий настрій	3	2	1	0	1	2	3	Добрий настрій
Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Роздратований
Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
Апатичний	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Стомлений
Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
Збуджений	3	2	1	0	1	2	3	Сонливий
Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Обробка і інтерпретація результатів. Обробка результатів проводиться за допомогою ключів для оцінки конкретних психічних станів. У ключах в першій колонці знаходиться номер ознаки (порядковий номер стану в бланку), далі – рейтингова шкала з бланка і присуджується за кожну відповідь кількість балів. Бали, набрані респондентом,

підсумовуються по кожній шкалі. Отримані таким чином дані заносяться до протоколу дослідження.

Ступені вираженості кожного психічного стану позначаються як «високий», «середній» і «низький». Респондент може набрати по кожній шкалі від 3 до 21 балу. При цьому високий ступінь психічної активації, інтересу, емоційного тону і комфортності розташовується в межах від 3 до 8 балів, середній – від 9 до 15 балів, низький – від 16 до 21 балу. Ступінь вираженості напруження, навпаки, є високим при кількості набраних балів від 16 до 21, середнім – при 9-15 балах, низьким – при 3-8 балах.

Аналіз отриманих результатів проводиться шляхом зіставлення п'яти станів між собою, а також зіставлення результатів з даними інших досліджень (анамнестичних, психофізіологічних, експериментально-психологічних та ін.). Це зіставлення має з'ясувати структурно-динамічні, просторові і тимчасові, системні та інші характеристики і закономірності психічних станів людини в відповідно до конкретних завдань обстеження.

ТРЕНІНГ

на тему:

«СТРЕС ТА СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ»

(цільова аудиторія студенти 1 – 4 курсів)

Анотація

Стрес є потужною емоційно-фізіологічною реакцією на невизначеність, що несподівано виникла в кризовій ситуації, яка потребує швидкого прийняття рішення та здійснення дій. Внутрішня емоційно-психічна невизначеність виражається і в зовнішній поведінці: людина неспроможна залишатися спокійною (не може сидіти, стояти, лежати), вона робить різні дії, мало розуміючи, чому так відбувається, інакше кажучи вона «не знаходить собі місця». Тому першим кроком до оволодіння собою в тривожних, стресових ситуаціях є пошук такого місця, створення зони психічної визначеності та внутрішньої стійкості. Опанувати себе в гострих ситуаціях можливо лише в тому випадку, якщо людина має реальний досвід вирішення екстремально-стресових ситуацій. На жаль, багато хто з нас буває настільки наляканий та уражений стресом, що бажає не повертатися до нього, а це означає, що згодом реальний досвід переживання стресу не використовується, і кожна гостра ситуація переживається людиною як нова.

Мета: зняти емоційне напруження, виявити ступінь стресогенного стану, оволодіти способами управління емоційним станом, способами поліпшення настрою, зробити профілактику подальшого утворення-накопичення стресів, депресій, хандри, навчитись самостійно запобігати накопиченню стресу, втоми, зупиняти процес зациклювання у будь-який час та у будь-якому місці, профілактика психосоматичних хвороб (а, як відомо, фактично всі хвороби є психосоматичними).

Завдання: Сформувати навички конструктивного вираження негативних емоцій та почуттів, зберігати психічне здоров'я.

Хід заняття

1. Вступна бесіда.

Ми розпочинаємо наше тренінгове заняття. Будь-яке тренінгове заняття має правила.

Пропоную всім працювати активно, брати участь у запропонованих вправах, говорити тільки від власної особи (наприклад, «На мою думку»), слухати одне одного уважно.

Наш психологічний тренінг розрахований те що, щоб торкнутися психологічної теми: емоційного стану людини, а саме стресу, краще зрозуміти себе, краще зрозуміти інших, вчитися висловлювати свої почуття, переживання, практикувати прийоми релаксації і добре провести час.

Принцип нашого заняття «Розкажи мені, і я забуду, покажи мені і я запам'ятаю, дай мені діяти самостійно, і я зрозумію». Ось і ми з вами сьогодні постараємося не лише визначити проблему, а й навчитися практично долати її.

Протягом тренінгу ми маємо разом пройти певний шлях, і, як зазвичай це буває, почнемо з вітання та знайомства.

2. Знайомство та введення у тренінг.

Вправа «Знайомство»

(Психолог починає виконувати вправу першим). Тримаючи м'яч у руках, називаєте своє ім'я та характерну для себе рису, за умови, що вона починається на ту ж літеру, що і ваше ім'я, наприклад: Євгенія – «єдина» (єдина та неповторна). Потім м'яч перекидається іншому учаснику і той називає своє ім'я та рису.

Будь-яка психологічна гра має «подвійне дно» – на поверхні лежить можливість отримати задоволення, але сенс до цього не зводиться. Гра дає можливість краще пізнати інших і себе та навчитися чомусь корисному.

3. Розминка.

Вправа-розминка «Олівці»

Зміст вправи полягає в утриманні олівців, затиснутими між пальцями учасників. Спочатку учасники виконують підготовче завдання: розбиваються на пари, розташовуються один навпроти одного на відстані 70-90 см і намагаються утримати два олівці, притиснувши кінці подушечками вказівних пальців. Дається завдання: не випускаючи олівці, рухати руками вгору-вниз, уперед-назад.

Після виконання підготовчого завдання група стає у вільне коло (відстань між сусідами 50-60 см), олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання.

Підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення.

Витягнути руки наперед, відвести назад.

Зробити крок уперед, два кроки назад, крок вперед (звуження та розширення кола).

Присісти, підвестися.

Під час виконання вправи від учасників потрібна чітка координація спільних дій з урахуванням невербального сприйняття одне одного. Якщо кожен учасник думатиме лише про свої дії, то вправа практично нездійсненна. Потрібно будувати свої дії з урахуванням рухів партнерів.

Обговорення. *Які дії має виконувати кожен із учасників, щоб олівці у колі не падали? А на що орієнтуватись при виконанні цих дій?*

Як встановити з оточуючими необхідне порозуміння, навчитися «відчувати» іншу людину?

Психологи вважають, що усвідомити, у чому проблема, і вербалізувати її – значить наполовину вирішити її.

4. Основна частина.

Вправа «Без маски»

Давайте зараз спробуємо розповісти одне одному щось про себе без будь-якої підготовки. Перед вами в центрі кола купа карток. Ви по черзі братимете по одній картці і відразу продовжуватимете фразу, початок якої написано на вашій. Ваше висловлювання має бути щирим та відвертим!

Зміст карток:

«Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...»

«Мені дуже важко забути, але я...»

«Чого мені іноді по справжньому хочеться, так це ...»

«Мені буває нудно, коли я...»

«Особливо мене дратує те, що я...»

«Мені особливо приємно, коли мене...»

«Іноді люди не розуміють мене, бо я...»

«Вірно, що я ще ...»

«Думаю, що найважливіше для мене...»

«Останнім часом у роботі мене засмучувало...»

«Мої друзі рідко ...»

«Я пишаюся тим, що...»

5. Практична частина.

Прийоми зниження стресового стану, покращення настрою.

У міру набуття досвіду рівень емоційних навантажень може знижуватись, проте ніколи не зникає повністю.

Я хочу запропонувати вам такі природні способи регуляції.

- сміх, посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи типу потягування;
- спостереження за природою за вікном;
- розгляд квітів у приміщенні, фотографій;

- «купання» в сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- висловлювання похвали, компліментів комусь просто так.

Проте є й особливі, спеціально розроблені спеціалістами методи психологічної реабілітації.

Вправа «Звукова гімнастика»

Перш ніж перейти до звукової гімнастики, психолог розповідає про правила виконання: спокійний, розслаблений стан стоячи з випрямленою шиєю. Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно і енергійно зносимо звук.

- А – благодійно впливає на весь організм;
- Е – впливає на щитовидну залозу;
- І – впливає на мозок, очі, ніс, вуха;
- О – впливає на серце, легені;
- У – впливає на органи, розташовані в ділянці живота;
- Я – впливає на роботу всього організму;
- Х – допомагає очищенню організму;
- ХА – допомагає підвищити настрій.

Підсумовуючи, хочу зробити висновок. Що будь-яка людина протягом життя зіштовхується з важкими емоційними ситуаціями, але в свою чергу, вона виробляє власні, авторські прийоми відновлення.

«Мантра від втоми»

Наприклад:

- Я – талановита, відкрита, добра та оптимістична людина.
- З кожним днем я люблю себе дедалі більше.
- У мене величезний потенціал та запас життєвої енергії.
- Я унікальна у всьому Всесвіті.
- Я єдина у своєму роді і неповторна.

Таких, як я більше немає.

Я абсолютно впевнена у собі та своєму майбутньому.

Я вірю в себе та у своє майбутнє.

Я контролюю свою долю. Я сама її вершу.

Я – господиня свого життя.

Я – вільна особистість.

Вправа: рамка (15-20 хв)

Заплющіть очі й зробіть три глибоких вдихи та видихи. Потім уявіть собі важку раму для картини, позолочену або вкриту срібною фарбою, з гарним орнаментом. У дану раму помістіть зображення людини або символ події або ситуації, які Вас нервують. А тепер пориньте в це уявне зображення, добре розгляньте його, поки ясно не побачите перед собою всі дрібниці, поки не повірите, що картина дійсно знаходиться перед Вами і за бажанням Ви можете її доторкнутися. А тепер починайте змінювати раму. Змініть її колір, поступово зробіть її легше, вже витонченіше. Можливо, Вам захочеться заокруглити кути.

Змініть все, що здається Вам надто важким та масштабним. В кінці підвісте до дошки безліч різнокольорових повітряних куль і дайте їм просто полетіти.

Вправа «Полотно бажань» (10-15 хв)

Потрібно розслабитися і почати уявляти собі, як буде виглядати ваше здійснене бажання, що вас оточуватиме, в якому ви стані, що ви при цьому відчуватимете, будете чути. Чим докладніше ви будете уявляти, тим ефективнішою буде програма. Найкраще якщо ви не обмежитесь «завмерлою» картинкою, а перегляньте цілий «фільм» в уяві, причому обов'язково кольоровий і зі звуками.

Уявіть собі, що екран, на якому ви дивитесь цей фільм, збільшується. Він уже розміром як стіна кімнати. Тепер уявіть, що ви підходите до нього і...

переступаєте його межі. І ось ви вже всередині тих подій, речей та людей, на яких щойно дивилися збоку. Звертайте увагу на все: кольори, звуки, ваші відчуття та душевний стан. Беріть участь у подіях, що відбуваються тепер уже навколо вас: ходіть, розмовляйте, робіть в уяві те, що ви будете робити, коли досягнете бажаного.

Найкраще, якщо Ви бачитимете себе не з боку, а так, як це зазвичай буває в житті. Знаходьтеся всередині образу самого себе, а не поряд. Ваші сцени можуть змінюватись. Слідкуйте тільки, щоб усі вони розповідали вам про бажаний результат та стан. Так само уявляйте собі процес досягнення мети. Припустимо, ви знаєте, що вам доведеться подолати якусь перешкоду, чи освоїти щось нове, чи провести складну розмову. Проживіть цю ситуацію у своїй уяві, причому проживіть УСПІШНО! Ви можете кілька разів повторювати якісь фрагменти або цілі «етюди». Можна буквально репетирувати в уяві будь-який вчинок, на який, наприклад, вам важко зважитися, але ви вважаєте, що це необхідно. Прокручуйте в уяві різні варіанти успішного стану і поведінки (оскільки ви розумієте успіх), дедалі більше деталізуючи те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте.

Вправа «Внутрішній промінь»

Вправа спрямована на зниження внутрішньої напруженості на стадії стресу. Вона допоможе вам, якщо стрес викликаний станом самотності, нерозуміння.

Виконується протягом 3-5 хвилин.

Коли ви розслабитесь та заспокоїтесь, уявіть таку картину. У верхній частині вашої голови виникає світлий промінь. Він рухається зверху вниз і повільно освітлює ваше обличчя, шию, руки та плечі теплим, рівним та приємним світлом.

У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, зникають складки на лобі, «опадають» брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі у куточках губ, опускаються плечі, звільняються

шия та груди. Світлий внутрішній промінь створює ваш новий вигляд – успішну людину, стриману, стабільну, яка добре володіє собою.

Після виконання вправи ви відчуєте, що добре відпочили, і ваш стан покращився. Ви стали спокійнішими, впевненішими, врівноваженими.

Вправа «Настрій»

Вправа допомагає зняти стрес і усунути неприємний осад після конфлікту або неприємності, негараздів, швидко заспокоїтись і знайти внутрішній спокій.

Виконується протягом 15-20 хвилин.

Візьміть кольорові фломастери або олівці. Розслабленою лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: лінії, плями кольору, фігури. Повністю занурюючись у свої переживання, вибирайте колір і проводьте лінії так, як вам заманеться, відповідно до вашого настрою. Ви ніби переносите свій сумний настрій на папір, матеріалізуючи його.

Після того як ви змалювали весь аркуш паперу, переверніть його і на зворотному боці напишіть 8-10 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, пишіть ті слова, які відразу ж спадають на думку.

Ще раз подивіться на малюнок, як би знову переживаючи свій стан і перечитайте написані слова, а потім енергійно, із задоволенням розірвіть листок.

Зімніть шматочки паперу і викиньте їх.

Покінчивши з малюнком, ви позбавитеся поганого настрою і заспокоїтеся.

6. Підведення підсумків.

7. Рефлексія заняття.

Вправа «Закінчи речення»

- Під час заняття я зрозумів (-ла), що...
- Найкориснішим для мене було...

– На занятті мені не сподобалося...

– Якби я ще раз потрапив (-ла) на тренінгове заняття, то хотів (-ла) б...

8. Прощання.