

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Пригнічені негативні емоції як чинник виникнення
психосоматичних порушень**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Сурженко Л.В.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Ряховська Т.Л.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИГНІЧЕНИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ.....	7
1.1. Сутність поняття «психосоматика» в сучасній психологічній науці....	7
1.2. Характеристика впливу пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень.....	16
1.3. Аналіз методів подолання пригнічених негативних емоцій.....	27
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИГНІЧЕНИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ	38
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	38
2.2. Характеристика вибірки.....	44
Висновки до розділу II.....	51
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИГНІЧЕНИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ.....	53
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проблеми розвитку пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень.....	53
3.2. Аналіз взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та виникненням психосоматичних порушень.....	63

3.3. Розробка корекційної програми щодо подолання пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу.....	71
Висновки до розділу III.....	83
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність. Виникнення психосоматичних порушень особливо загострилось у зв'язку зі збройним конфліктом Росії та України. Негативний вплив конфлікту зростає з кожним днем не лише на учасників бойових дій, а й на цивільне населення всіх громадян України, адже саме війна є фундаментом, що породжує пригнічені негативні емоції, які є чинником виникнення психосоматичних порушень [42].

ВООЗ висловила глибоке занепокоєння ситуацією в Україні в період з 2014 по 2023 рік. За даними ВООЗ, кожна п'ята людина в зоні конфлікту має серйозні проблеми з емоційним станом, що має серйозне підґрунття для розвитку психосоматичних порушень [42].

Не усвідомлення емоцій та відсутність їх когнітивної обробки підкреслює та посилює фізичний компонент емоційного збудження. Цим можна пояснити схильність людей до розвитку психосоматичних порушень. Стресові ситуації можуть посилювати фізіологічні реакції і часто призводять до психосоматичних порушень [42].

Проблему пригнічених негативних емоцій було висвітлено у працях українських та зарубіжних науковців: Л. Барлоу [75], М. Варій [8], Філіп Р. Голдін [74], Джеймс Дж. Гросс [74], Т. Кириленко [24], І. Маруненко [43], О. Мойсак [43], К. Макрей [74], Н. Олейник [49], В. Рамель [74] та інші.

Вивчаючи проблему пригнічених негативних емоцій науковці наголошують, що якщо людина не усвідомлює своїх емоцій або уникає їх і намагається робити вигляд, що все добре, рано чи пізно їй стане важко здійснювати певні дії. Тому дуже важливо відчувати всі емоції і проживати їх.

Вивченням проблеми пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень займалися українські та зарубіжні вчені, серед яких: А. Алібранді [76], С. Бондаревич [3], В. Бочелюк [4; 5; 6], Н. Візнюк [11], Н. Волошко [14; 15], І. Грицюк [20], О. Губар [21], К. Карадемас [79], С. Ковшова [26], М. Компанович [27], В. Коростій [31; 32], Р. Левенсон [78],

І. Маруненко [43], М. Пальчинська [3], М. Панов [4; 5; 6], Х. Саттел [76], С. Сеттінері [77], М. Сімонсон-Сарнецький [80], Л. Спицька [4; 5; 6], П. Хеннінгсен [77] та інші.

Науковці наголошують, що пригнічені негативні емоції не зникають самі по собі, а навпаки, у більшості випадків вони з часом погіршуються та стають чинником психосоматичних порушень.

Об’єкт – пригнічені негативні емоції.

Предмет – пригнічені негативні емоції як чинник виникнення психосоматичних порушень.

Мета – теоретичне та емпіричне обґрунтування проблеми пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень.

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи нами було визначено **завдання:**

1. Теоретично обґрунтувати сутність поняття «психосоматика» в сучасній психологічній науці;
2. Вивчити характеристику впливу пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень та проаналізувати методи подолання пригнічених негативних емоцій;
3. Провести емпіричне дослідження проблеми пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень;
4. Розробити корекційну програму щодо подолання впливу пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу;

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи:

- 1) теоретичні: вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з теми дослідження;
- 2) емпіричні: бесіда, опитування та використання психодіагностичного інструментарію (авторська анкета «Опитувальник стану здоров’я» (Додаток А); шкала соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) (Додаток

Б); тест на тривожність Спілбергера – Ханіна (Додаток В); виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) (Додаток Г); методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток Д), емпіричне дослідження (констатуючий етап);

3) математико-статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних; для обробки даних емпіричного дослідження використано кореляцію Спірмена та регресійний аналіз.

Характеристика вибірки. Вибірку дослідження склали 90 респондентів, які були порівно поділені на 2 групи (експериментальна та контрольна).

Теоретична значущість роботи. Нами було вивчено наукову літературу та зазначено новизну теоретичних та практичних результатів. Встановлено певні часткові залежності, пов'язані з особливостями вибірки.

Практична значущість роботи полягає у розробці корекційної програми та методичних рекомендацій щодо подолання пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу, дані розробки можуть бути використані психологами та психотерапевтами, а також можуть бути корисними в практиці психокорекції тощо.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИГНІЧЕНИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ

1.1. Сутність поняття «психосоматика» в сучасній психологічній науці

Як і сама психологія, психосоматика також має коротку історію і набагато давнішу передісторію розвитку. Її базові теоретичні засади сягають глибокої давнини людської історії. Лікарі Стародавнього Китаю та Стародавньої Індії знали, що більшість хвороб спричинені негативними емоціями та переживаннями [7].

Античні філософи (натурфілософи – матеріалісти, стоїки, піфагорійці, Сократ, Платон і Аристотель) розглядали психіатричні проблеми через одвічну дилему між матеріалізмом та ідеалізмом.

Однак, незважаючи на природу розуму і тіла, антична психологія заклала теоретичні основи психосоматики наступним чином:

- Психіка і тіло тісно пов'язані між собою (душа є причиною тіла (Демокріт);
- Емоції є причиною фізичних проблем (стоїки);
- Емоційний катарсис необхідний для уникнення ризику психосоматичних захворювань (Аристотель) [6].

Важливий внесок зробили античні лікарі. Ідея Гіппократа про те, що в основі темпераменту лежить дисбаланс біологічних рідин, не була підтверджена медициною, але для психіатрії ця ідея стала важливою, в ній говорилось про те, що хвороби людини пов'язані з її темпераментом і характером.

Середньовічного арабського лікаря Авіценну по праву можна назвати першим дослідником психосоматичної медицини. Це пов'язано з тим, що він першим почав проводити наукові експерименти в цій галузі. Це було дослідження психічних причин фізичного виснаження у молодих людей. Лікар

зафіксував збільшення частоти серцевих скорочень у хлопця при виникненні емоційної реакції, що гіпотетично могло спричинити хворобу. Інший експеримент продемонстрував стресову природу фізичних проблем. Експеримент полягав у наступному: одну тварину годували в комфортних умовах, а іншу в некомфортних, але такою ж якісною їжею. Незважаючи на те, що другий баран добре харчувався, він почав втрачати вагу і незабаром помер.

Зв'язок між фізичним і психічним – поставою, виразом обличчя та емоційним станом – досліджував ще Леонардо да Вінчі [6].

Французький філософ Р. Декарт відстоював дуалізм тіла і духу, заперечуючи їх взаємопов'язаність. Більше того, на його думку, дух і тіло завжди перебувають в опозиції. Однак для психосоматичних досліджень важливою ідеєю вчення Р. Декарта є поява проміжної ланки – мозку. Декарт вважав, що фізичні процеси в мозку впливають на психічні явища і, навпаки, що психічні процеси є причиною фізичних процесів [16].

Важливим внеском стали психофізичні дослідження Г. Фехнера, на основі яких було сформульовано закон зв'язку між мозком і тілом, згідно з яким інтенсивність відчуття зростає ізометрично зі збільшенням інтенсивності подразника в геометричній прогресії [6].

Оскільки ідея психосоматики розглядалася в рамках філософії, механіки та медицини, вищезгадані теоретичні основи психосоматики можна назвати допсихологічним етапом розвитку цієї науки.

Термін «психосоматика» вперше вжив Дж. Ч. Хайнрот у 1818 році. Взаємозв'язок психіки та соматики має визначати цілісне, а отже, і холістичне сприйняття людського тіла [75].

Однак термін «психосоматика» увійшов у широкий вжиток до 1927 року, коли німецький психіатр М. Якобі запропонував концепцію психосоматичного стану людини [56].

Психосоматика – це галузь знань, що лежить на межі психології та медицини і вивчає взаємозв'язки, які виникають між психологічними

характеристиками та фізичним станом людини, зокрема, у випадку хвороби. Термін «психосоматика» не зовсім точний і в літературі використовується в різних контекстах і значеннях [17].

Спочатку ним позначали групу захворювань, при яких фізичний стан пацієнта тісніше пов'язаний з психологічними факторами, ніж просто той факт, що хвороба переважає над психікою. Сюди відносяться психосоматичні захворювання, де негативні емоції, особистість і стрес явно є етіологічними факторами, іноді домінуючими в картині хвороби [17].

Такі фактори, як перфекціонізм, чутливість, високий інтелект, стрес, пригнічені негативні емоції сприяють формуванню психосоматичних розладів. Психосоматичним розладам переважно піддаються жінки. На їх формування впливають такі фактори, як тип особистості, сімейне оточення, стрес (умови життя, внутрішньопсихічні конфлікти) тощо [22].

Психосоматичні розлади впливають на різні системи. Захворювання з психосоматичним фоном в основному впливають на наступні системи: серцево-судинна система (артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця), травна система (виразкова хвороба, синдром подразненого кишечника), дихальна система (бронхіальна астма), розлади сну, певні форми ожиріння, мігренозні головні болі, діабет, розлади харчової поведінки, рослинні розлади, алергії, atopічний дерматит і кропив'янка [22].

Однак термін «психосоматичний розлад» не має чітких рамок. Значення поняття може бути значно звужене, або загальний розлад, заснований на емоційних факторах, може розглядатися як психосоматичний. Деякі розлади, в яких емоційний компонент є безпосередньою причиною проблеми, в той час як інші є лише компонентом декількох різних факторів [30].

Сучасні дослідники вказують на три наукові дисципліни, які заклали теоретичні основи психосоматики, а саме: психоаналіз, психіатрична теорія, кортико-вісцеральна патологія та концепція мобілізації Кеннона. Сюди ж можна віднести теорію стресу Г. Сельє [1].

Розвиток психосоматичної медицини є однією з найважливіших подій у психології. З. Фройд і психоаналітична теорія зробили великий внесок. Хоча Фройд не використовував термін «психосоматична медицина», його концепція полягає в тому, що пригнічені спогади внаслідок травми намагаються вивільнитися через фізичні симптоми. Це механізм, за допомогою якого неприйнятні думки та імпульси витісняються зі сфери свідомості. Це явище називають ментально-фізичною конверсією [7, с. 24]. На основі цих положень концепція психоаналізу почала широко використовуватися для пояснення причин різних захворювань.

Так, у 1908р. Стегманн і Федерн опублікували випадок захворювання на астму в психоаналітичній спільноті в 1913 році; у 1907 році К. Юнг провів дослідження фізичних реакцій на зміну емоційних станів і встановив тісний взаємозв'язок між психічними та фізичними характеристиками людини. Таким чином, він збагатив концепцію психосоматики, визначивши існування не тільки реактивних фізичних станів, але й стійких фізичних утворень як результату відповідної психічної діяльності [77].

Теоретичні засади психосоматики ґрунтуються також на теоріях психоаналітиків, таких як концепція «мови тіла» Ф. Дойча, концепція «образного кола» В. Вайдгера та роботи Г. Шульце-Хенке, П. Федерн, Е. Якобсон, М. Спеллінг, А. Гарма та інші [66].

Також вивченням проблеми пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень займалися українські та зарубіжні вчені, серед яких: А. Алібранді [76], С. Бондаревич [3], В. Бочелюк [4; 5; 6], Н. Візнюк [11], Н. Волошко [14; 15], І. Грицюк [20], О. Губар [21], К. Карадемас [79], С. Ковшова [26], М. Компанович [27], В. Коростій [31; 32], Р. Левенсон [78], І. Маруненко [43], М. Пальчинська [3], М. Панов [4; 5; 6], Х. Саттел [76], С. Сеттінері [77], М. Сімонсон-Сарнецький [80], Л. Спицька [4; 5; 6], П. Хеннінгсен [77] та інші.

Існують також важливі питання, що стосуються різниці між психосоматичними та звичайними фізичними захворюваннями. Основною характеристикою психосоматичного захворювання є те, що симптоми звичайної хвороби з'являються незалежно від психологічних процесів, а не виникають, загострюються або зникають навмання, як реакція на внутрішній стан. Ця закономірність дозволяє розрізнити їх [25].

Основна відмінність між невротичними та психосоматичними розладами полягає у вираженому зв'язку між симптомами та їхніми основними причинами. У невротичних розладах цей зв'язок чіткий, тоді як у психосоматичних розладах він менш зрозумілий [38].

Без знання природи психосоматичних розладів і цілісного підходу до здоров'я пацієнта (іншими словами, взаємодії між психічною і фізичною сферами пацієнта) біль може не вказувати на емоційне підґрунтя розладу. У багатьох випадках пацієнти спочатку проходять серію диференціальних тестів, щоб поставити конкретний діагноз та виявляється, що розлад є функціональним [40].

При тривожних розладах (неврозах) емоційний компонент є очевидною причиною фізичних симптомів. Пацієнти, які звертаються до лікаря з гострим болем у шлунку, якому завжди передують стресова подія, вказують на безпосередню причину проблеми. Стрес викликає соматичні симптоми [40].

Наприклад, пацієнти, які відчують постійний біль у животі, не пов'язують його зі стресовими ситуаціями. Біль є або несподіваним, або хронічним і не пов'язаний з тим, що відбувається в житті пацієнта. Конфлікт, який викликав розлад, прихований. Організм реагує на емоційні проблеми так само, як і на невроз, але це не прямий результат стресової ситуації, а більш серйозний конфлікт, який відбувається несвідомо. Пацієнт може відчувати себе добре і може навести лікаря на думку, що в його житті все гаразд [40].

Психосоматичні розлади часто є проявом пригнічених негативних емоцій і конфліктів, особливо гніву, страху і провини. Цікавим прикладом психосоматичних розладів є синдром подразненого кишечника [44].

Його характерні симптоми відображають емоційний стан пацієнта. Хоча посилені такими факторами, як стрес, інтрапсихічні труднощі, тим не менш, є основним чинником розвитку проблем [44].

Доведено, що підвищена кислотність виникає у людей, які є педантичними, перфекціоністами і не вміють виражати гнів. В результаті хронічного стресу шлунок таких людей сильно гіперемійований, що проявляється різними захворюваннями, такими як виразка шлунка [44].

Психосоматичні розлади важко піддаються лікуванню і часто дуже важко діагностуються. Багато пацієнтів неохоче звертаються до психологів чи психіатрів через страх бути оголошеними божевільними. Хворим людям важко знайти причину у власній психіці, так само, як їм важко знайти причину в шлунку, голові чи серці [44].

Тому до психосоматичних захворювань слід ставитися, як до сигналу від організму до пацієнта. Якщо певні емоційні труднощі не доходять до свідомості пацієнта, то це говорить тіло [45].

Психосоматичне захворювання – це ознака того, що якась сфера не функціонує належним чином. Щось десь в емоційному житті людини потребує покращення, зміцнення або зміни. Відповідна психотерапія може бути терапевтичним фактором. Вона сприяє розвитку пацієнта, вирішує емоційні конфлікти та покращує спосіб життя [54].

Західна культура вже робить різницю між тілом і духом. Це стосується, наприклад, медицини. Проте всі дослідження показують, що людина – це психічне і фізичне ціле, причому розум впливає на тіло і навпаки. Цей взаємозв'язок найбільш очевидний в ембріональному та ранньому дитячому віці [54].

Усвідомлення поділу психічного і фізичного життя, відокремлення себе від зовнішнього світу тільки починає формуватися. У цей період тіло стає одним із найдоступніших засобів комунікації та самовираження в духовному світі.

З іншого боку, потреби тіла стимулюють розвиток психіки, а психіка здатна ефективніше обробляти потреби тіла.

Психосоматичні захворювання також є засобом вираження емоційної частини нас, яка тісно пов'язана з нашими потребами [17].

Поняття психосоматичної хвороби назавжди вкоренилося в нашій свідомості. Психосоматичні захворювання – це фізичні недуги, на які значною мірою впливають психологічні, переважно емоційні та соціальні фактори [17].

Ми всі пам'ятаємо, як у дитинстві болів живіт, коли у нас була складна контрольна робота в школі. Ця реакція відома як стресова реакція і проходить, коли складна ситуація минає. Однак, якщо стресова ситуація і пов'язана з нею стресова реакція повторюються досить часто, вона може перерости в більш стійкий функціональний або органічний розлад. У цьому випадку його називають психосоматичним захворюванням. Найпоширенішими психосоматичними розладами є бронхіальна астма, ішемічна хвороба серця, виразка шлунка та дванадцятипалої кишки, діабет, гіпертонія, шкірні захворювання, ожиріння та розлади харчової поведінки [26].

У своїй книзі «Багатоликий Ерос» Д. Макдугалл, психоаналітик, який працює у Франції, наводить клінічні спостереження за взаємовідносинами між батьками та немовлятами. Виявляється, несвідомі очікування батьків впливають на плід так само, як і емоції матері. Це має вирішальне значення у формуванні психічної структури немовляти. Окрім зовнішніх факторів (таких як очікування батьків, реалістичні можливості виховання та випадкові втрати), шляхи розвитку також визначаються індивідуальними вродженими ресурсами дитини. Наприклад, тип нервової системи може бути врівноваженим або неуврівноваженим, збудливим або збудливим. Тому діти з різним вродженим

темпераментом будуть дещо по-різному реагувати на певні життєві ситуації, наприклад, на батьківські очікування [22].

Однак, якщо це основний спосіб впоратися зі стражданнями, це може призвести до виникнення фізичних хвороб. Зазвичай люди, які відчують ці розлади, не говорять про них, бо не пов'язують їх зі своїми почуттями. Тому ці розлади рідко стають причиною звернення за медичною допомогою. Проблеми з втіленням зазвичай виникають у психотерапії разом з іншими проблемами, на які скаржиться пацієнт. Під час лікування проблеми соматизації зменшуються [40].

Але все більше пацієнтів, особливо серед молодих, визнають можливий зв'язок між фізичними симптомами, які вони відчують, і їхнім психічним станом [63].

Однак ті, кого направили лікарі, які визначили, що основна проблема була психологічною, відчували себе «вдячними» за направлення. Навіть якщо вони йшли до психолога, вони очікували, що терапевт зробить щось, щоб допомогти їм подолати проблему, так само, як лікар прописав би ліки. Їм було важко працювати над собою в психотерапії, тому що вони не дуже цікавилися своїм внутрішнім життям [63].

До групи людей, які страждають на психосоматичні недуги, належать також алекситиміки. Вони мають труднощі з розпізнаванням, називанням і вираженням своїх емоцій. Тому їм важко реагувати на інформацію з емоційної сфери. Неможливість задовольнити емоційні, а іноді й фізичні потреби. Оскільки немає інших засобів вираження, тіло «говорить саме за себе», як у маленької дитини [63].

Друга важлива причина, чому важко пов'язати психосоматичні розлади з нашим досвідом, полягає в тому, що такі захисні функції закладені в нас ще з дитинства (перші рік-два після народження). Вони покликані захищати нас від болю. Іншими словами, вони – це «ми», і ми переживаємо їх як цілком природну реакцію. Ще одним фактором, який ускладнює ситуацію, є те, що в цей час вони скоріше безіменні, оскільки ми ще не знаємо мови. Важко розпізнати речі, які не

мають назв. Мова допомагає нам розрізняти і розпізнавати різні речі. Наприклад, європейці можуть розрізняти кілька видів снігу (і, можливо, ще кілька для лижників). Для народів крайньої півночі знання різних типів снігу та їхніх властивостей було ключем до виживання [63].

Тому вони розрізняють більше снігу і мають більше снігових назв. Повертаючись до соматизації, діти першого року життя не розуміють мови, тому не можуть оперувати поняттями і не мають свідомої пам'яті. Наші спогади в цей період – це емоційні спогади, а емоції і тіло сильно задіяні [63].

Наша психіка іноді використовує дуже незрозумілі символи, що ускладнює зв'язок фізичних недуг з емоційною сферою. Прикладами таких фізичних символів є фізичні симптоми. Наприклад, відчуття постійного тиску в шлунку або горлі. У процесі психотерапії такі зв'язки можна розпізнати і виразити іншими, більш конструктивними способами, звертаючись до внутрішніх конфліктів і переживань. Звичайно, психотерапія сама по собі не вилікує ці хвороби.

Однак, якщо лікар вирішить, що це необхідно, психотерапія може суттєво допомогти і підтримати традиційне лікування. Наприклад, проблеми з хребтом, спричинені тривалим сидінням, або напруга у внутрішніх органах, викликана тривалим сидінням. Вісцеральна напруга, наприклад, викликана постійним нетерпінням і тривогою. Наше тіло постійно бере участь у наших емоціях і в емоційному придушенні. Певні групи м'язів напружені, навіть якщо це не видно ззовні. І коли це напруження є тривалим, іноді роками, функції органів, пов'язаних з ними, легко порушуються [41].

Відповідно до Закону «Про психіатричну допомогу в Україні», діагноз психічного розладу може бути встановлений лише лікарем-психіатром або комісією лікарів-психіатрів. Лікарі всіх інших спеціальностей можуть підозрювати наявність психічного розладу, ставити діагноз психічного розладу, звертатися за додатковими консультаціями до фахівців, у тому числі до психіатрів, та проводити лікування самостійно, в рамках клінічних настанов та

уніфікованих протоколів, або у співпраці з психіатрами та іншими фахівцями [34].

Оцінка специфічних психопатологічних феноменів за допомогою діагностичних шкал не є ідентичною діагностиці психічного розладу, але вона може визначити ступінь розладу та обґрунтувати обсяг лікування.

Таким чином, коли стрес аномально високий через зовнішні обставини, внутрішні конфлікти або пригнічені негативні емоції, ризик соматизації зростає. Наприклад, перед важливим іспитом або співбесідою людина може відчувати болі в шлунку або труднощі зі сном. Це відбувається тому, що соматизація захищає від емоційного стресу. Втілення допомагає захиститися від емоційних переживань, тому що це один з перших способів боротьби зі стресом. Це, так би мовити, «імператив, щоб подбати про себе».

1.2. Характеристика впливу пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень

Здоров'я людини – це складна і гнучка система, яка проектується на психологічний, фізичний, соціальний і духовний рівні. Ці рівні взаємопов'язані і функціонують як єдине ціле. Хвороба є своєрідним «знаком», що вказує на протиріччя в цій системі, пошкодження окремих елементів і порушення цілісності. Емоційні процеси в організмі людини можуть дезорієнтувати, підвищити або знизити ефективність діяльності [4].

Іноді це залежить не від природи емоцій, а від рівня емоційності, а саме від збудження, інтенсивності та тривалості емоції. Під впливом емоцій стресори можуть викликати цілу низку психосоматичних розладів. Одні й ті ж емоції впливають на людей по-різному і по-різному впливають на одну й ту ж людину в різних ситуаціях. Без емоцій людське життя було б неможливим. Люди не тільки сприймають навколишній світ, але й впливають на нього. Вони мають певне ставлення до всіх об'єктів і явищ. Коли предмет або явище задовольняє

потреби людини, вона відчуває позитивні емоції (наприклад, щастя, радість, впевненість, задоволення, задоволеність), вони спонукають людей до дій і приносять корисні результати [5].

У сучасному бурхливому світі людям важко контролювати свої емоції. На думку досвідчених психологів, процес придушення своїх емоцій виснажує психічну енергію, знижує життєстійкість людини та її здатність бути щасливою. Античний філософ Спіноза наголошував на тому, що емоції збільшують або зменшують поведінкову здатність тіла діяти. Саме позитивні емоції мотивують людей діяти і досягати корисних результатів [24].

Пригнічені негативні емоції (такі як страх, гнів, смуток, жах, розчарування, зневіра, відчай і зневіра) негативно впливають не лише на стосунки з іншими людьми та на настрій, але й на здоров'я. Вони виникають у таких ситуаціях, як брак інформації та розчарування. У людському організмі все взаємопов'язане. Дуже часто погіршення стану здоров'я пов'язане з поганим настроєм, викликаним пригніченими негативними емоціями, що призводить до депресії [22].

Якщо раніше люди були близькі до природи і мали генетичні захисні механізми, які захищали їх від хвороб, то сьогодні вони позбавлені таких захисних механізмів і повинні розвиватися не тільки фізично, а ментально. Іншими словами, вони повинні вчитись справлятися з лавиною інформації, відволікатися від другорядних проблем і створювати стан психологічного комфорту [22].

Це пов'язано з тим, що емоційний стан має значний вплив на фізичне здоров'я. Дійсно, часто буває так, що пацієнт сумлінно виконує приписи лікаря і кардинально змінює свій спосіб життя, але все одно не виліковується від своєї хвороби. Саме тут необхідно розпочати психотерапію, розібратися в собі та виявити причини поганого самопочуття.

Іноді люди вирішують «втекти від хвороби» або обирають агресію, самотність, відчуження та ізоляцію, щоб вижити. Однак існують і інші засоби виживання: інтелект та емоції.

Фізичні та соматичні патології зазвичай мають початок в ментальній та духовній сфері. Так, загибель нейронів починається при сильному хронічному стресі, гострих міжособистісних конфліктах, перевтомі тощо. Впливаючи на психологічні фактори, можна суттєво зберегти психосоматичне здоров'я [24].

Різні люди по-різному реагують на один і той самий стрес. Деякі люди реагують активно («стрес лева»), інші – пасивно, і їхня продуктивність знижується під час стресу («стрес кролика»). Характер реакції тісно пов'язаний із захворюванням, що виникло внаслідок стресу. Узагальнюючи клінічні дані, лікарі припускають, що існує цілий ряд наслідків, зокрема розвиток гіпертонії, виразки шлунку і деякі інші судинні захворювання (інфаркт, інсульт, стенокардію, аритмію і нефросклероз) [12].

Отримано докази того, що люди, які постійно пригнічують свій гнів, більш схильні до розвитку ревматоїдного артриту, псоріазу, виразки шлунку, гіпертонії та інших захворювань. Вчений К. Біков наголошував, що туга, яка не призводить до сліз, змушує плакати інші органи [15].

Вчені припускають, що виникнення психосоматичних розладів провокують складні життєві ситуації, які викликають пригнічені негативні емоції, що їх людина переживає протягом тривалого часу. Емоції бувають як позитивні, так і негативні. Навіть якщо людина намагається їх приховати, вираз обличчя, тон голосу, погляд, блідість або почервоніння шкіри, постава і навіть хода можуть розповісти більше про емоції людини. І немає жодної тканини, органу чи системи в організмі, на яку б не впливали емоції [17].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 45% усіх захворювань пов'язані зі стресом, а деякі експерти стверджують, що ця цифра вдвічі вища [22].

Емоції – є філогенетично найдавнішою формою психічного рефлексу і притаманні всім людям. Ч. Дарвін писав, що емоції виникли в процесі еволюції, як засіб встановлення важливості певних умов для задоволення організмом власних потреб. Ця роль емоцій проявляється насамперед через суб'єктивний компонент емоційного реагування (переживання) на ранніх стадіях довільного контролю (коли виникають емоції і на їх основі розвиваються мотиваційні процеси) [23].

Вчений І. Візнюк, розглядав емоції, як процес оцінки інформації, що надходить у мозок про зовнішній і внутрішній світ, яку відчуття і сприйняття кодують у мозку у вигляді суб'єктивних образів. Емоційна активність означає, що реальність, яка проектується мозком, порівнюється з спроектованою на неї постійною програмою життєдіяльності біологічної та особистісної активності [12].

Оціночна роль емоційних реакцій розвивалася і вдосконалювалася з розвитком нервової системи і психіки організму. Якщо на ранніх стадіях вона зводилася до інформування організму про задоволення чи незадоволення, то на наступних стадіях – про корисність чи шкідливість, безпеку чи небезпеку і, нарешті, важливість чи неважливість.

Перший і частина другого етапів могли бути забезпечені лише афективним тоном відчуття, тоді як третій етап вимагав іншого механізму відчуття, а четвертий – емоції (афективного ставлення). Крім того, в той час як афективний тон почуттів може забезпечити грубе розрізнення між стимулами і пов'язаними з ними відчуттями, емоції забезпечують більш тонке і, що найважливіше, психологічне розрізнення. Вони розрізняють ситуації, події та явища та їхню важливість для організмів і людей [3].

Вчені по-різному трактують поняття емоції. У. Джеймс вважав, що «емоція – це бажання відчувати», а І. Грицюк стверджував, що емоція виражає стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта. На думку О. Губар, емоція – це інтегроване

вираження змінених тонів, які відображаються на всіх сторонах психіки та організму людини [20; 21].

Функція емоцій – модифікувати внутрішні ресурси організму, формуючи та організовуючи певні форми поведінки у відповідь на характеристики факторів впливу [13].

У випадку негативних емоцій, що виникають внаслідок незадоволених потреб людини, структури мозку в емоційній сфері перенапружуються, що призводить до емоційного напруження. Порушуються компенсаторні механізми нейронної активності вищого порядку.

Таким чином, особливості емоційної сфери відіграють важливу роль у механізмах хвороби та одужання. Стрес, тобто напруження реактивності організму впливає на виникнення психосоматичних захворювань, таких як ішемічна хвороба серця, серцева астенія, інфаркти, бронхіальна астма, виразка шлунка, вегето-судинна дистонія (гіпотонія, гіпертонія, порок серця), синдром подразненого кишечника, захворювання печінки і жовчовивідних шляхів, багато імунних порушень людини тощо. Слід зазначити, що в стресових ситуаціях емоційні впливи можуть паралізувати не тільки розумову діяльність, але й весь організм, що призводить до смерті. Психосоматичні розлади характеризуються фізіологічною патологією, подібною до соматичних розладів, але не мають органічних симптомів, що є наслідком відомих з медичної точки зору захворювань.

Такі розлади, що проявляються соматизацією, є хронічними синдромами, що складаються з низки фізичних симптомів, пов'язаних із серйозними переживаннями [4].

Добре відомо, що емоційний стрес має тенденцію викликати різноманітні порушення в системі кровообігу. Тому часті та повторювані епізоди емоційного стресу можуть підвищувати кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень і скоротливість міокарда, що призводить до серцево-судинних розладів, таких як ішемічна хвороба серця (ІХС), гіпертонія та кардіосклероз [34].

Встановлено, що основні патогенетичні механізми, за допомогою яких стрес впливає на розвиток ІХС, пов'язані з величезними порушеннями структури і функції печінки, зі стресом і порушенням виведення холестерину з організму. Навіть якщо дієта не містить надлишку холестерину, стрес може призвести до розвитку стенозуючого атеросклерозу коронарних судин, який є основою для розвитку ІХС. Іншим важливим механізмом є те, що тривалість стресової реакції посилює ішемічне ураження серця [34].

У механізмах відповіді системи крові на стрес важливу роль відіграє активація адренергічної та гіпофізарно-корково-адренергічної ланок стрес-системи. Показано, що лімфоїдні органи та лімфатичні вузли густо іннервуються симпатичними нервами. [5].

Стрес терміново мобілізує всі компоненти системи крові для здійснення адаптивної відповіді організму на стрес і, зокрема, для активації імунної системи. Таким чином, вплив більш інтенсивної стресової реакції призводить до пригнічення імунної системи, помітного зниження активності нормальних «кілерних» компонентів крові, зменшення вмісту імуноглобулінів у крові та зниження нормального рівня антибактеріальних антитіл. Це супроводжується втратою здатності до формування повноцінної імунної відповіді, звуженням адаптаційних можливостей організму і порушенням оптимального співвідношення генетичної програми [15].

Фізіологічні зміни під впливом сильних емоцій часто пов'язані з надмірним запасом енергії на випадок непередбачуваних ситуацій. Фізіологічна перебудова під час мобілізації резервів може бути не такою надмірною і виснажливою [23].

Однак психологічні установки та особиста позиція людини мають значний вплив на її стан. Лікарі здавна знали про зв'язок між певними емоціями та певними захворюваннями, Ю. Мартинова вважала, що на серце впливає страх, на печінку – гнів і лютя, на шлунок – апатія і депресія, і що під час тривоги збільшується ймовірність блювоти. Пацієнти з серцево-судинними

захворюваннями характеризуються високою самооцінкою, індивідуалізмом і самовдоволенням.

Характерними рисами є індивідуалізм і незадоволеність своїм становищем (професією, статусом). Ці люди зазвичай стримані, легко ображаються і «тягнуться» до інших, але важко знаходять з ними спільну мову. Неприятливі ситуації до «хороших», вони замикаються в собі, зменшують кількість контактів і в кінцевому підсумку встановлюють лише поверхневі контакти [31].

Пацієнти з виразкою шлунка характеризуються тривожністю, дратівливістю, підвищеною спостережливістю і підвищеним почуттям відповідальності. Такі люди прагнуть зробити більше, ніж можуть насправді. Важливими для психологічного та фізичного здоров'я є емоційна атмосфера вдома і на роботі. Настрій кожної людини значною мірою залежить від її оточення та ставлення, яке виражається в її словах, міміці та поведінці [31].

А якщо людина живе в постійному страху, її організм більш сприйнятливий до хвороб. Кожен вірус живе у своєму частотному просторі. Чому, наприклад, лікарі, які працюють в епіцентрі епідеміологічної катастрофи, не хворіють? Багато що залежить від їхнього ментального налаштування.

Хвороба – це відмова рухатися далі, а для когось вона стає сенсом життя. Ми повинні пам'ятати, що наш організм має всі необхідні ресурси і що ми самі відповідальні за свій психічний стан і здоров'я [8].

Як емоції впливають на тіло людини представлено у таблиці 1.1.

Табл. 1.1.

Як емоції впливають на тіло людини

№	Назва хвороби	Характеристика соматизації
1	Ішемічна хвороба серця	люди керуються самозвинуваченням і не здатні адекватно реагувати на події, щось змінювати або відстоювати свої принципи та аргументи.

		<p>Або, навпаки, вони завищують свою самооцінку і беруть на себе занадто багато відповідальності. Через це вони постійно збуджені, напружені та перебувають у стані стресу.</p> <p>Виділяється адреналін, що призводить до спазму кровоносних судин та ішемії. Тому для досягнення довготривалої стійкої ремісії ішемічної хвороби серця кардіологічне та психотерапевтичне лікування має бути інтегрованим.</p>
2	Частий головний біль	<p>є наслідком неусвідомлених страхів. Дуже часто через фізичну хворобу виникає страх спілкування з друзями, рідними та колегами по роботі. Також спостерігається високий рівень страху і тривоги за себе і своє майбутнє, що може бути пов'язано з нестабільною ситуацією в країні.</p> <p>Це постійно викликає напругу і тривогу та негативно впливає на фізичне здоров'я.</p>
3	Захворювання нирок, видільної системи	<p>часто страждають люди, які не вміють прощати образи або висловлювати свої претензії.</p>
4	Алкоголізм	<p>у людей, які стурбовані власною нікчемністю і непотрібністю.</p> <p>Здебільшого це добродушні, чесні люди, які прагнуть справедливості, але не</p>

		можуть повністю пристосуватися до реальності.
5	Ангіна та інші хвороби горла	людина з хворим горлом означає, що міст між серцем і емоціями розірваний. Вона часто не може висловити свої почуття, розчарування, гнів, бажання та побажання.
6	Артрит і хвороби суглобів	страждає опорно-руховий апарат, а отже, впевненість, відчуття підтримки з боку інших та власної внутрішньої сили. Також можуть торкнутися людей, які багато працюють, але їх не цінують і не помічають на роботі, або тих, хто побудував блискучу кар'єру, але їх не цінують близькі, або їхні досягнення не вважаються важливими. Існують також і спільні проблеми.
7	Алергія	хвороби людей, які не вміють сказати «ні» і занадто відповідальні. Люди, які часто роблять те, що від них вимагають, а не те, що їм хочеться або що вони вважають правильним. До «групи ризику» також належать люди, які прагнуть усім догодити. Вони не висловлюють невдоволення і не активно відстоюють свої погляди на ті чи інші питання. Дитяча алергія – це фізичний бунт проти численних заборон

		батьків і нав'язування власних цінностей.
8	Бронхіт та респіраторні захворювання	також пов'язані з невмінням виражати емоції та накопиченням несвідомих страхів. Це результат нервової атмосфери в сім'ї, постійних криків і суперечок.
9	Отит	якщо тіло пошкодило вухо і тому змушене оглухнути. Або якщо мозок отримує велику кількість інформації, яку він відмовляється сприймати.
10	Хвороби очей	навколо так багато брехні, а люди відмовляються її бачити. Вони стають заручниками ситуації. У той же час астигматизм показує неприйняття себе і страх побачити своє справжнє «я». Далекозорі – мучаться від відчуття, що вони не від світу цього. Глаукома – вперті і не бажають прощати, пригнічені старими розчаруваннями.
11	Грип	Реакція на негативні настрої інших, страх, сприйняття статистики як належного. Результат нерозуміння того, що відбувається в суспільстві, і пов'язаних з цим переживань.
12	Хвороби шлунка	Гастрит, печія, виразка шлунка, дванадцятипалої кишки – свідчення

		частого контакту з неприємними людьми та необхідності ковати образи.
13	Жіночі хвороби	може турбувати образа на чоловіка-партнера, незадоволеність своїм сексуальним життям. Жінки відчують себе непотрібними, нереалізованими як особистості, відчують себе лише «придатками» чоловіків.
14	Хвороби зубів	невміння відстоювати свої права та тривала нерішучість, невідання розпізнавати ідеї для подальшого аналізу та прийняття рішень.
15	Нежить	прохання про допомогу.
16	Облисіння	страх і напруга, бажання все контролювати, недовіра до життя.
17	Ожиріння	тому що ми не можемо відстежувати і усвідомлювати емоції, які відчуваємо.
18	Хвороби спини	виникає через перевантаження проблемами та обов'язками. Нижня частина спини страждає від страху перед грошима і відсутності фінансової підтримки, середня – від почуття провини через привертання уваги до всього, що сталося в минулому, а верхня – від відсутності моральної підтримки і відчуття, що їх не люблять.

Щоб уникнути впливу пригнічених негативних емоцій на тіло та здоров'я людини, необхідно знайти способи «підзарядки» позитивними емоціями. Адже

психосоматичні розлади виникають через неправильно пережиті емоції та нездатність впоратися з ними.

Існує п'ять основних емоцій: гнів, страх, лють, тривога і радість. Більшість з них з дитинства вчать придушувати, стримувати і приховувати (згадайте фразу «хлопчики не плачуть»). Проте всі емоції необхідні не дивлячись на стать чи вік.

Тривога – це захисний механізм, а гнів часто буває конструктивним. Тому здатність розуміти, що ви відчуваєте і чому ви це відчуваєте, має вирішальне значення. Для того, щоб досягти психологічного спокою і гармонії з собою, необхідно не тільки віддавати енергію, але й звідкись її брати. Такими ресурсами є діяльність, яка приносить людині задоволення, наприклад, хобі, сім'я та приємне дозвілля, спілкування з друзями та спорт [35].

Навіть коли робота надзвичайно напружена, корисно винагородити себе чашкою кави, улюбленою плиткою шоколаду, розмовою з членами сім'ї або іншими приємними заняттями. І не треба стримувати чи пригнічувати негативні емоції, треба вчитись їх правильно виплескувати та працювати з ними.

1.3. Аналіз методів подолання пригнічених негативних емоцій

Негативні емоції – це сильний досвід, який може бути надзвичайно неприємним і порушувати повсякденне життя людини [2].

Кожна людина колись відчуває негативні емоції. Однак якщо стан стає дедалі більше пригніченим, це може бути ознакою того, що розвивається депресія чи тривога [55].

Негативні емоції можуть виникати, як швидка реакція на життєві злети та падіння, або вони можуть вказувати на більш глибокі проблеми, такі як незадоволені потреби, проблеми у стосунках або нездатність впоратися зі стресом тощо [55].

Методи подолання пригнічених негативних емоцій діляться на неоптимальні та оптимальні способи подолання. Коли людина має справу з

сильними емоціями, виникає спокуса шукати швидких рішень, але часто ці короткочасні рішення можуть погіршити ситуацію. Розглянемо деякі неоптимальні способи боротьби з негативними емоціями [47]:

- Ігнорування емоцій. Намагатися придушити свої емоції або вдавати, що їх не існує («придушити свій гнів») – не дуже хороша стратегія. Навіть якщо здається, що ви тримаєте все під контролем, ці почуття не зникають легко. Пізніше це може виявитися несподіваним чином, наприклад, напасти на когось через щось дрібне, коли ви насправді розлючені через щось інше. Це означає, що ви продовжуєте стикатися з тими самими проблемами знову і знову, не вносячи жодних суттєвих змін.

- Румінація емоцій. Відчуття, що людина застрягла, постійно думаєте про те, наскільки засмучена. Це все одно, що крутити в голові поганий фільм, який лише посилює негативні емоції та може навіть негативно позначитися на здоров'ї. Важливо визнавати свої почуття, але не корисно зупинятися на них, не рухаючись далі.

- Уникнення емоцій. Може здатися гарною ідеєю уникати ситуацій або людей, які змушують почуватися погано. Коли трапляється щось страшне, людина можете відчувати себе краще, якщо відійде від цього. Однак уникнення проблеми зазвичай не вирішує її. Це просто відкладає вирішення цих негативних емоцій і може ще більше ускладнити їх подолання в майбутньому.

- Деструктивна або ризикована поведінка. Якщо емоції виходять з-під контролю, вони можуть призвести до більших проблем, таких як самоушкодження або використання речовин як механізму подолання. Ці небезпечні способи поведінки можуть виглядати як відмова, але вони можуть мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я.

Але в сучасному світі є також оптимальні здорові способи впоратися з негативними емоціями. Використання цих стратегій не тільки допоможе краще справлятися з ситуаціями, але й покращить навички емоційного контролю [47]:

- Розуміння своїх емоцій. Знайдіть хвилинку і подумайте про те, що вас насправді турбує. Розуміння основних причин стресу та негативних емоцій може бути дуже корисним. Негативні емоції часто викликають конкретні події, наприклад, надмірне навантаження. Ваші думки щодо події також дуже важливі. Те, як ви інтерпретуєте те, що трапилося, вплине на те, як ви ставитеся до цього і чи турбує це вас чи ні. Визнання проблеми – це перший крок до змін.

- Змінити те, що під силу. Коли ви чіткіше зрозумієте свої емоції та їх тригери, ви зможете почати змінюватися. Зменшення або усунення деяких стресорів може зменшити частоту негативних емоцій. Ось кілька стратегій: Зменште стрес на роботі, делегуючи завдання, встановлюючи межі та звертаючись за підтримкою. Використовуйте наполегливе спілкування для вирішення конфліктів у стосунках. Зміна фіксованих установок негативного мислення за допомогою когнітивно-поведінкової терапії. Однак не все можна змінити. Важливо перестати зациклюватися на тому, що ви не можете змінити, і почати зосереджуватися на тому, що ви можете контролювати.

- Пошук ресурсу. Хоча ви змінюєте своє життя, щоб зменшити розчарування, вам також потрібно знайти здорові способи впоратися з цими почуттями [61]:

1. Фізичні вправи – чудовий спосіб підняти настрій і зняти розчарування;
2. Медитація дає спосіб знайти спокій і впоратися з непереборними емоціями;
3. Сміх і веселощі змінюють ваш погляд і зменшують стрес;
4. Творчість може бути потужним інструментом для вираження та обробки негативних емоцій;
5. Малювання, письмо, танці чи гра на інструменті дозволяють спрямувати свої емоції та почуття на щось творче, що не лише зменшує стрес, але й дає вам відчуття досягнення та задоволення.

Йдеться про пошук того, що вам найкраще підходить. Вивчивши ефективні методи боротьби зі стресом, ви зможете почувати себе краще готовими справлятися з негативними емоціями, коли вони виникають.

- **Прийняття емоцій.** Визнання та прийняття своїх негативних емоцій є ефективним механізмом управління стресом. Прийняття означає прийняття почуттів страху, гніву, смутку та розчарування, не уникаючи їх і не придушуючи їх. Не дозволяйте їм взяти верх. Прийміть те, що вони будуть з вами деякий час, і просто спостерігайте. Прийняти свої емоції означає не боротися з ними чи намагатися їх відштовхнути. Натомість визнайте їх існування, але також зрозумійте, що вони тимчасові за своєю природою і не можуть завдати вам шкоди в довгостроковій перспективі.

Таким чином навіть найоптимістичніші серед людей не можуть уникнути негативних емоцій, адже вони є частиною життя. Навчання контролювати ці емоції не тільки допоможе почуватися краще зараз, але й допоможе почуватися краще в довгостроковій перспективі. Дослідження показують, що спроба придушити свої емоції не дуже ефективна і може навіть мати зворотний ефект. Замість того, щоб ігнорувати свої емоції, краще знати свої емоції, прийняти їх і знайти спосіб побачити їх у новому світлі. Це нормально відчувати негативні емоції. Мета полягає не в тому, щоб заглушити ці почуття, а в тому, щоб керувати ними більш здоровим способом. Розвиток цих механізмів подолання зміцнює емоційну стійкість і загальне відчуття благополуччя.

Якщо розглядати більш серйозні, професійні методи подолання пригнічених негативних, то варто звернути увагу на психологічний тренінг [45].

Психологічний тренінг надає можливість вирішити завдання інтенсивного навчання та розвитку професійно важливих навичок і компетенцій за відносно короткий період часу. Зважаючи на це, цей активний метод навчання є ефективним інструментом для набуття відповідних навичок і компетенцій [45].

Інтеграція навчання в процес професійної підготовки є важливою для підвищення її якості, але обсяг і форма впровадження цього методу в системи професійної підготовки у сфері людей.

Тренінг почали використовувати в медицині в 19 столітті, як спосіб проведення психотерапевтичної роботи. У 20 столітті він став популярним в професійній освіті, як форма виховання, а в практичній психології, як ефективна методика особистісного розвитку. Останнім часом технологія навчання була впроваджена і використовується в різних сферах діяльності людини [36]. Наприклад у вищій освіті, у збройних силах, у Міністерстві внутрішніх справ, у практиці проведення тренінгів з практичної діяльності психологів, організаційних психологів і т. д.

На сьогоднішній день не існує загальноприйнятого визначення тренінгу. Так, См. Баклі та Дж. Кеплі визначають тренінг, як метод спрямований на надання людині можливості набути знання та навички в ситуації знання (технології) і роботи шляхом навчання за темами для досягнення ефективного виконання 1 або більше видів діяльності [56].

Тренінг – це навчальний курс, він ґрунтується на досвіді і надає не тільки нову інформацію, але й можливість одразу застосувати на практиці та випробувати нові навички. Навчальні форми побудовані за методами участі. Це означає, що група може активно брати участь у навчальному процесі, ділитися та обмінюватися своїми думками, життєвим досвідом і проблемами, а також разом знаходити найкращі рішення цих проблем [66].

Тренінг оцінюється за можливість придбати великий обсяг необхідних знань за короткий час. Висока ефективність навчання є результатом наступних фактів [50]:

- Перспектива і знання кожного учасника високо цінуються;
- Ви можете поділитися своїм досвідом і проаналізувати його;
- Комфортна атмосфера без примусу;
- Є можливість вчитися, виконуючи практичні дії;

- Ви можете робити помилки, які не призводять до покарання або негативних наслідків;

- Немає оцінки або інших «каральних» засобів для оцінки нових знань.

В ході тренінгу учасники, завдяки зворотного зв'язку, демонструють недолік навичок, так звані «білі плями» теоретичних знань і існуючі установки і стереотипи. Це допомагає виправити неефективну поведінку та замінити її новою, більш ефективною.

Ключовою перевагою методики навчання є те, що вона надає унікальну можливість вивчати складні і емоційно важливі питання в безпечному навчальному середовищі, а не в реальному житті з загрозами і ризиками. Навчання дозволяє вчитися, не турбуючись про неприємні наслідки, які можуть виникнути, якщо ви приймете неправильне рішення.

Залежно від цілей і завдань, для вирішення яких повинен проводитися тренінг, можна виділити наступні види тренінгу [66]:

1) Соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток комунікативних навичок, міжособистісних відносин і умінь, встановлювати і розвивати різні типи взаємин між людьми;

2) Тренінг особистісного зростання, спрямований на самовдосконалення, вирішення внутрішніх особистісних суперечок, протиріч і т. д.;

3) Тематичний або соціально-педагогічний тренінг – спрямований на розгляд конкретної теми, зміст якої необхідно освоїти, і придбання таких навичок і умінь.

4) Психокорекційний тренінг спрямований на корекцію психічних процесів і тренування певних якостей і здібностей людини;

5) Психотерапевтичний тренінг спрямований на корекцію хворобливих відхилень в особистісному розвитку (невротичні розлади, декомпенсація, акцент на характері і т.д.).

Будь-тренінг складається з одних і тих же частин: вступної, основної, заключної. Співвідношення обсягів цих частин може варіюватися в кожному окремому випадку. Це залежить від [56]:

- Мета навчання – якщо це тільки інформаційне навчання, то етап формування практичних навичок може бути дуже коротким;о

- Типи цільових груп (чим молодша цільова група, тим більше використовується розминочних ігор, ігор, спрямованих на консолідацію групи, тим більше інформаційних блоків використовується);

- Тривалість тренінгу;

- Рівень підготовки групи, якщо в групі достатньо інформації, ви можете витратити більше часу на формування навичок та обговорення соціальних явищ.

Вступна частина тренінгу. Метою вступної частини є створення позитивної атмосфери всередині групи, прийняття правил, за якими працюють учасники, інформування про цілі, завдання та кінцеві результати тренінгу.

Основна частина тренінгу. Успіх тренінгу залежить від правильного визначення тим (питань), які необхідно включити в програму тренінгу, і від того, як висвітлити їх в основній частині. Те, що включено в тренінг, визначається його метою і змістом і роз'яснюється відповідно до них.

Існує кілька загальних правил для виконання основної частини [66]:

1. У тренера повинні бути всі необхідні матеріали для проведення тематичного тренінгу. Він повинен відчувати себе компетентним і впевненим у своїй ролі ведучого.

2. З наявної інформації необхідно вибрати основну, відповідну кінцевої мети тренінгу, і забезпечити, щоб учасники завжди зверталися до цієї інформації протягом усього курсу (рефлексія).

3. Потрібно розділити інформацію на 3 групи: 1) питання, які повинні знати учасники, це завдання, які необхідно вирішити для досягнення цілей навчання; 2) питання, які повинні знати учасники – інформація, яку слід принаймні коротко розглянути або обговорити детально, якщо дозволяє час; 3) питання, які

учасники можуть знати – у вигляді дидактичних матеріалів, інформації, щоб дати її для самостійного вивчення після виконання іншої вправи.

4. Залежно від мети тренінгу необхідно чітко розподілити час на кожне питання, щоб повністю розкрити питання.

5. Щоб укластися у відведений час, необхідно організувати всі матеріали в логічному порядку. Логіка викладу матеріалів повинна відповідати принципам освіти. Нова інформація повинна утворювати смислову асоціацію зі знаннями, набутими раніше учасниками, поступово ускладнюючись від простого до складного, від відомого до невідомого, від близького до далекого, від легкого до важкого, від конкретного до абстрактного. При розкритті проблеми потрібно використовувати різноманітні методи активізації навчально-пізнавальної діяльності.

Остання частина тренінгу. На цьому етапі ми узагальнюємо всі теми, що обговорювалися в ході тренінгу, для логічного завершення. Завершення – це можливість відповісти на питання, прояснити сумніви, порекомендувати літературу для самостійного вивчення, поставити завдання на майбутнє і підготувати позитивний вихід з тренінгу. Учасники закінчують свою роботу з високою мотивацією та впевненістю. На цьому етапі можете провести екзит-пол.

Таким чином, мета тренінгу полягає в аналізі та інтерпретації проблем особистості, а не в подальшому усуненні або зміні мотивації поведінки, а в активному і усвідомленому навчанні бажаної поведінки. Залежно від цілей і завдань, для вирішення яких повинен проводитися тренінг, можна виділити наступні види тренінгів: соціально-психологічний тренінг, тренінг особистісного зростання, тематичний або соціально-освітній тренінг.

Тренінг складається з одних і тих же частин: вступної, основної, заключної. Співвідношення обсягів цих частин може варіюватися в кожному окремому випадку. Це залежить від мети тренінгу, типу цільової групи, тривалості тренінгу та рівня підготовки групи.

Отже аналізуючи методи подолання пригнічених негативних емоцій, можна сказати, що вони поділяються на оптимальні (прийняття емоцій, арт-терапія, медитації тощо) та неоптимальні (ігнорування емоцій, румінізація, деструктивна поведінка тощо).

Людині важливо, знайти те, що саме їй найкраще підходить. Вивчити ефективні методи боротьби зі стресом, можна почувати себе краще і бути готовими справлятися з негативними емоціями, коли вони виникають. Адже навіть у оптимістів, вони мають місце бути.

Якщо розглядати більш серйозні, професійні методи подолання пригнічених негативних, то варто звернути увагу на психологічний тренінг. Психологічний тренінг надає можливість вирішити завдання інтенсивного навчання та розвитку професійно важливих навичок і компетенцій за відносно короткий період часу. Зважаючи на це, цей активний метод навчання є ефективним інструментом для набуття відповідних навичок і компетенцій [45]. Він є гарним методом в роботі над негативними емоціями, адже завдяки вправам та комунікації можна вирішити дану проблему.

Висновки до розділу I

Нами було розкрито сутність поняття «психосоматика» в сучасній психологічній науці. Як і сама психологія, психосоматика також має коротку історію і набагато давнішу передісторію розвитку. Її базові теоретичні засади сягають глибокої давнини людської історії. Лікарі Стародавнього Китаю та Стародавньої Індії знали, що більшість хвороб спричинені негативними емоціями та переживаннями.

Термін «психосоматика» вперше вжив Дж. Ч. Хайнрот у 1818 році. Взаємозв'язок психіки та соматика має визначати цілісне, а отже, і холістичне сприйняття людського тіла.

Однак термін «психосоматика» увійшов у широкий вжиток до 1927 року, коли німецький психіатр М. Якобі запропонував концепцію психосоматичного стану людини.

Психосоматика – це галузь знань, що лежить на межі психології та медицини і вивчає взаємозв'язки, які виникають між психологічними характеристиками та фізичним станом людини, зокрема, у випадку хвороби. Термін «психосоматика» не зовсім точний і в літературі використовується в різних контекстах і значеннях.

Також ми охарактеризували вплив пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 45% усіх захворювань пов'язані зі стресом, а деякі експерти стверджують, що ця цифра вдвічі вища.

Однак психологічні установки та особиста позиція людини мають значний вплив на її стан. Лікарі здавна знали про зв'язок між певними емоціями та певними захворюваннями, Ю. Мартинова вважала, що на серце впливає страх, на печінку – гнів і лють, на шлунок – апатія і депресія, і що під час тривоги збільшується ймовірність блювоти. Пацієнти з серцево-судинними захворюваннями характеризуються високою самооцінкою, індивідуалізмом і самовдоволенням. Тому треба орієнтуватись і розуміти, що кожна пригнічена негативна емоція несе за собою наслідки та соматизацію.

Аналізуючи методи подолання пригнічених негативних емоцій, можна сказати, що вони поділяються на оптимальні (прийняття емоцій, арт-терапія, медитації тощо) та неоптимальні (ігнорування емоцій, румінізація, деструктивна поведінка тощо).

Людині важливо, знайти те, що саме їй найкраще підходить. Вивчити ефективні методи боротьби зі стресом, можна почувати себе краще і бути готовими справлятися з негативними емоціями, коли вони виникають. Адже навіть у оптимістів, вони мають місце бути.

Науковці рекомендують використовувати психологічний тренінг, як більш серйозний метод подолання впливу пригнічених негативних емоцій на здоров'я людини тощо.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИГНІЧЕНИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Відповідно до мети нашої роботи, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 90 респондентів, які після загальної інтерпретації були порівно поділені на 2 групи (експериментальна група – наявність соматизації у респондентів та контрольна – відсутність соматизації).

Для дослідження було обрано п'ять методик, які українізовані та валідизовані українськими науковцями. Респондентам було надіслано посилання на Google-форму, яка містила 5 блоків, в кожному блоці була представлена методика та інструкція до неї. Після того, як респонденти пройшли тести, зібрана інформація була оброблена, зведена в таблиці та графіки. Нами було використано кількісний і якісний аналіз та для обробки даних емпіричного дослідження використано кореляцію Спірмена.

Google Форми – це частина офісного інструментарію Google Діску. Це, мабуть, один з найшвидших і найпростіших способів створення власних опитувань і тестів. В умовах воєнного стану в Україні даний варіант проведення дослідження є зручним та актуальним.

Форма є абсолютно безкоштовною. Для користування ресурсом потрібен обліковий запис Google.

Перевагами використання Google-форми є:

- респонденти можуть пройти тест онлайн, просто перейшовши за посиланням;
- після створення опитування можна вбудовувати в блоги та веб-сайти або надсилати електронною поштою;

- надаються теми для розробки тестів;
- з відповідей респондентів можна збирати певну статистику;
- опитуванням можна ділитися та редагувати;
- можна автоматично оцінювати відповіді, коментувати відповіді та відображати відкладені результати;
- можливе індивідуальне налаштування, наприклад, відображення питань на основі відповідей користувача;
- зрозумілий та зручний інтерфейс, можливість копіювання питань з текстового редактора.

Але також є певні недоліки використання даного девайсу, такі як:

- найбільшим недоліком є те, що кожен, хто проходить опитування, повинен мати обліковий запис Google;
- система оцінювання далека від досконалості, а деякі типи питань не оцінюються;
- типи запитань та методи редагування обмежені.

Отже не дивлячись на декілька недоліків, можна зазначити, що переваг набагато більше, тому респондентам буде зручно та зрозуміло використовувати даний девайс.

Емпіричне дослідження проводилося в кілька етапів:

- на першому етапі було розроблено структуру дослідження, обрано вибірку та психодіагностичний інструментарій;
- на 2 етапі було проведено безпосередньо емпіричне дослідження, збір даних та отримання узагальнених результатів від респондентів;
- 3 етап складався з узагальнення, пояснення та інтерпретації результатів дослідження;
- 4 етап проведення кореляційного аналізу для обробки даних емпіричного дослідження використано кореляцію Спірмена.

При організації та проведенні емпіричного дослідження, ми керувалися такими основними принципами [34]:

- принцип індивідуального підходу в діагностичному дослідженні;
- принцип якісного збору та аналізу даних, отриманих у процесі діагностики;
- принцип «альтернативних» антецедентів (співвіднесення актуального стану здоров'я з основними психологічними характеристиками);
- принцип поступовості в дослідженні (від простого до складного).

Вибірку дослідження склали 90 респондентів, які були поділені на 2 групи (експериментальна та контрольна), з яких 68 жінок та 22 чоловіка, віком 18-70 років.

Теоретична значущість дослідження полягає у вивченні наукової літератури та зазначені новизни теоретичних та практичних результатів. Встановленні певних часткових залежностей, пов'язаних з особливостями вибірки.

Практична значущість роботи полягає у розробці корекційної програми та методичних рекомендацій щодо подолання пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу, дані розробки можуть бути використані психологами та психотерапевтами, а також можуть бути корисними в практиці психокорекції тощо.

Для даного емпіричного дослідження нами було обрано такі методики:

- Авторська анкета «Опитувальник стану здоров'я» (Додаток А);
- Шкала соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) (Додаток Б);
- Тест на тривожність Спілберґера – Ханіна (Додаток В);
- Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) (Додаток Г);
- Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток Д).

Математична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою формули відсоткового співвідношення та програми SPSS.

Опишемо детальніше зміст підібраних методик дослідження.

1) Авторська анкета «Опитувальник стану здоров'я». У дослідженні стану здоров'я на основі методологічних положень нами було розроблено та запропоновано авторську анкету «опитувальник стану здоров'я» для самоаналізу.

Опитувальник враховував аспекти психофізичного самопочуття та їх самооцінки респондентами. В опитувальнику було представлено 26 запитань, які оцінювались таким чином: респонденту нараховується 1 бал за кожную відповідь «так», за відповідь «ні» – 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я: 0-4 ідеальний стан здоров'я; 5-8 добрий стан здоров'я; 9-13 середній стан здоров'я; 14-21 стан здоров'я нижче середнього; 22-26 стан здоров'я незадовільний, треба звернутись до лікаря.

Таким чином, використання даного методу самооцінки та самоаналізу власного здоров'я обґрунтовано валідністю методичного інструментарію, природними умовами дослідження.

2) Шкала соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8). Шкала соматичних симптомів (Somatic Symptom Scale, SSS-8) є одним з найбільш поширених та психометричних обґрунтованих інструментів для самооцінки соматизації та восьми окремих соматичних симптомів. Методика була розроблена у 2014 році, автором методики є Б. Гірк.

Українськомовна версія шкали соматичних симптомів (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8) є надійним та валідним інструментом для діагностики соматизації, як схильності людини реагувати на психологічний дискомфорт симптомами, не зрозумілими з медичної точки зору.

Факторна структура українськомовної версії SSS-8 передбачає оцінку загального показника соматизації, проте шкала також може бути використана в епідеміологічних дослідженнях, як інструмент для скринінгу та моніторингу специфічних соматичних симптомів.

Методика має 8 симптомів та інструкцію для респондентів: наскільки часто кожна з наступних проблем турбувала вас протягом тижня? Респондентам, треба вибрати для кожної проблеми лише один варіант відповіді.

Інтерпретація відбувається за допомогою підрахунку балів.

3) Тест на тривожність Спілбергера – Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна є однією з методик, що використовуються для вивчення психологічного феномену тривожності. Опитувальник складається з 20 тверджень для визначення тривожності як стану (тривожний стан, реактивна тривожність, ситуативна тривожність) і як схильності або риси (риса тривожності).

Стан тривоги характеризується суб'єктивним, свідомо сприйнятим відчуттям загрози і напруги, що супроводжується або пов'язане з активацією або збудженням вегетативної нервової системи. Тривожність, як риса особистості чітко передбачає мотив або набуту поведінкову тенденцію, яка змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі, спонукаючи реагувати на них у стані тривоги, інтенсивність якої не відповідає величині реальної небезпеки.

Обстежуваному пропонується – уважно прочитати кожне з наведених тверджень і закреслити відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною стану респонденту. Також тестування проводиться з використанням опитувального бланка.

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$. Та отримані дані дозволяють виявити рівень тривожності.

4) Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова).

Методика містить 36 запитань та її метою є виявлення схильності до емпатії. Респондентам надається інструкція де досліджуваний має висловити

свою думку («не знаю», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди») щодо наведених тверджень, які представлені в бланкі.

Перш ніж підрахувати отримані результати, треба перевірити ступінь відвертості, з якою відповідали респонденти. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження респонденти дали не більше трьох нещирих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в їх достовірності, якщо їх п'ять – можете вважати, що роботу виконали даремно. В кінці підсумовуються набрані бали зі всіх відповідей і співставляються результати зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

5) Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.

Досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів є методика, розроблена американськими психологами А. Вессманом і Д. Ріксом.

Дана методика використовується для самооцінки емоційних станів та рівня збудження. Методика корисна, коли необхідно виявити зміни в емоційному стані людини протягом певного періоду часу. Простота завдання робить її дуже ефективним інструментом. Можна будувати криві зміни окремих показників або працювати тільки з інтегральними результатами. До недоліків наведених вище методів можна віднести

1) Твердження, що містяться в розділах 1-3, описують емоційний стан людини лише в рамках таких понять, як «тривожний/спокійний» та «піднесений/пригнічений», і не відображають вираженість інших емоцій, таких як гнів, образа, розчарування та гордість.

2) Описи, що складають розділ 4, характеризують передусім сферу когніції (переконання про можливості людини), а не сферу емоцій.

3) Варто звернути увагу на відмінності в системі оцінювання тверджень у чотирьох різних розділах методики. Так, зростання балів за твердження в розділі 1 відображає зростання ступеня психічної адаптації досліджуваного, причому найвищі бали в цьому розділі свідчать про найвищий рівень психічної адаптації. Однак у розділах 2 і 3 найвищі значення мають описи, які, схоже, відображають

стан патологічної гіпоманії, а не стан психічної адаптації («гедоністичні імпульси, приплив життєвих сил», «сильне підвищене, несамовите задоволення»). У зв'язку з цим загальна шкала, отримана шляхом підсумовування балів за чотирма розділами, виявляється нелінійною. Низькі значення інтегрального індексу свідчать про виражену психічну дезадаптацію, тоді як високі значення інтегрального індексу не мають такої однозначної інтерпретації. Іншими словами, інтегральний показник цієї методики більш чутливий до стану психічної дезадаптації, ніж до стану адаптації.

Таким чином, запропонований діагностичний інструментарій дозволить емпірично обґрунтувати проблему розвитку пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень та базуючись на результатах дослідження розробити корекційну програму щодо подолання пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу.

2.2. Характеристика вибірки

Метою нашої роботи є теоретичне та емпіричне обґрунтування проблеми пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень.

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи нами було визначено завдання:

1. Теоретично обґрунтувати сутність поняття «психосоматика» в сучасній психологічній науці;
2. Вивчити характеристику впливу пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень та проаналізувати методи подолання пригнічених негативних емоцій;
3. Провести емпіричне дослідження проблеми пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень;

4. Розробити корекційну програму щодо подолання впливу пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу;

5. Розробити методичні рекомендації щодо зниження впливу чинників на виникнення психосоматичних порушень.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи:

1) теоретичні: вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з теми дослідження;

2) емпіричні: бесіда, опитування та використання психодіагностичного інструментарію (авторська анкета «Опитувальник стану здоров'я» (Додаток А); шкала соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) (Додаток Б); тест на тривожність Спілбергера – Ханіна (Додаток В); виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) (Додаток Г); методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток Д), емпіричне дослідження (констатуючий етап);

3) математико-статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних; для обробки даних емпіричного дослідження використано кореляцію Спірмена.

Вибірка дослідження це сукупність випадків (суб'єктів, об'єктів, подій, зразків), відібраних з генеральної сукупності за допомогою певних процедур для участі в дослідженні.

Характеристики вибірки здійснюється за двома критеріями:

- Якісна характеристики вибірки – хто саме відібраний і який метод відбору використовується для цього.

- Кількісні характеристики вибірки: скільки випадків було відібрано, іншими словами, обсяг вибірки.

Вибірку нашого емпіричного дослідження склали 90 респондентів, які були поділені на 2 групи (експериментальна група – наявність соматизації у респондентів та контрольна – відсутність соматизації), з яких 68 жінок та 22

чоловіка, віком 18-70 років. У таблиці 2.1. «Вибірка емпіричного дослідження» представлено детальний опис вибірки.

Табл. 2.1

Вибірка емпіричного дослідження

1	Стать	68 жінок 22 чоловіка Всього: 90 респондентів
2	Вік	18-25 років – 9 осіб 25-44 років – 54 особи 45-60 років – 18 осіб 61-70 років – 9 осіб
3	Місце проживання	75 осіб проживають в Україні 15 осіб проживають за межами України
4	Рівень освіти	58 осіб – вища освіта 23 особи – середня спеціальна 7 осіб – студенти ВНЗ 2 особи – вчена ступінь

Завдяки 1 блоку «Знайомство» в опитувальнику «Пригнічені негативні емоції, як чинник виникнення психосоматичних порушень» нам вдалось сформуванати уявлення про вибірку емпіричного дослідження. Графічно відповіді на перший блок «Знайомство» представлено на малюнках 2.1., 2.2., 2.3. та 2.4.

1) Перше питання блоку «Знайомство» – Розкажіть трохи про себе?

- чоловік;
- жінка.

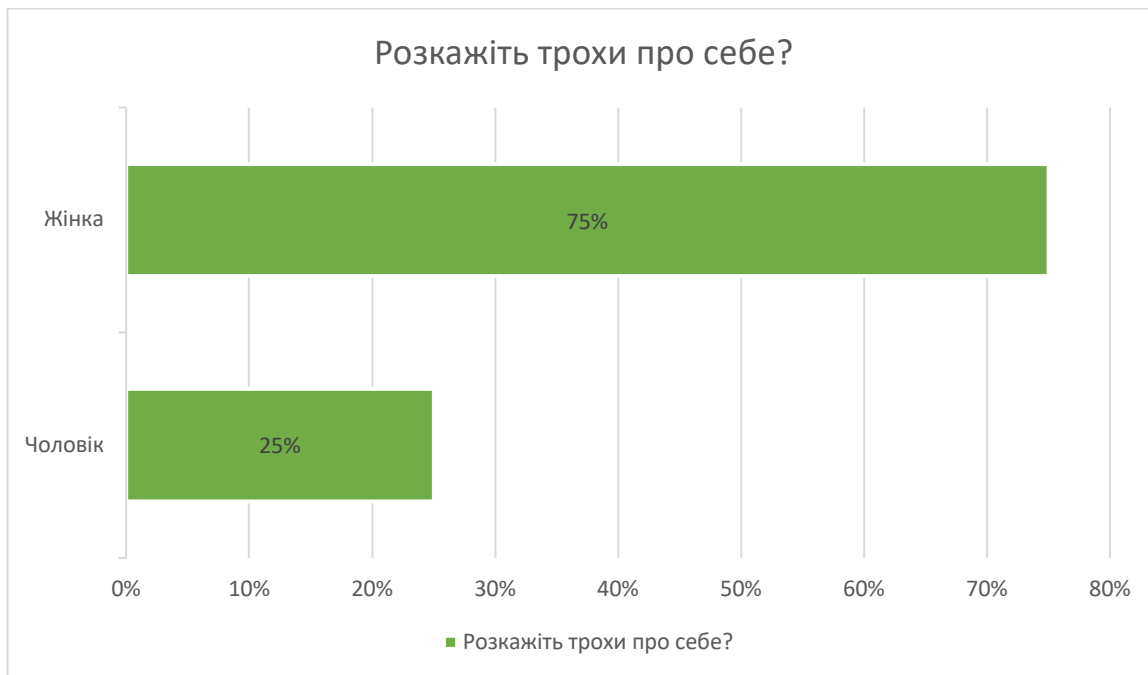


Рис. 2.1. Перше питання блоку «Знайомство» – «Розкажіть трохи про себе?»»

2) Друге питання блоку «Знайомство» – Скільки Вам років?

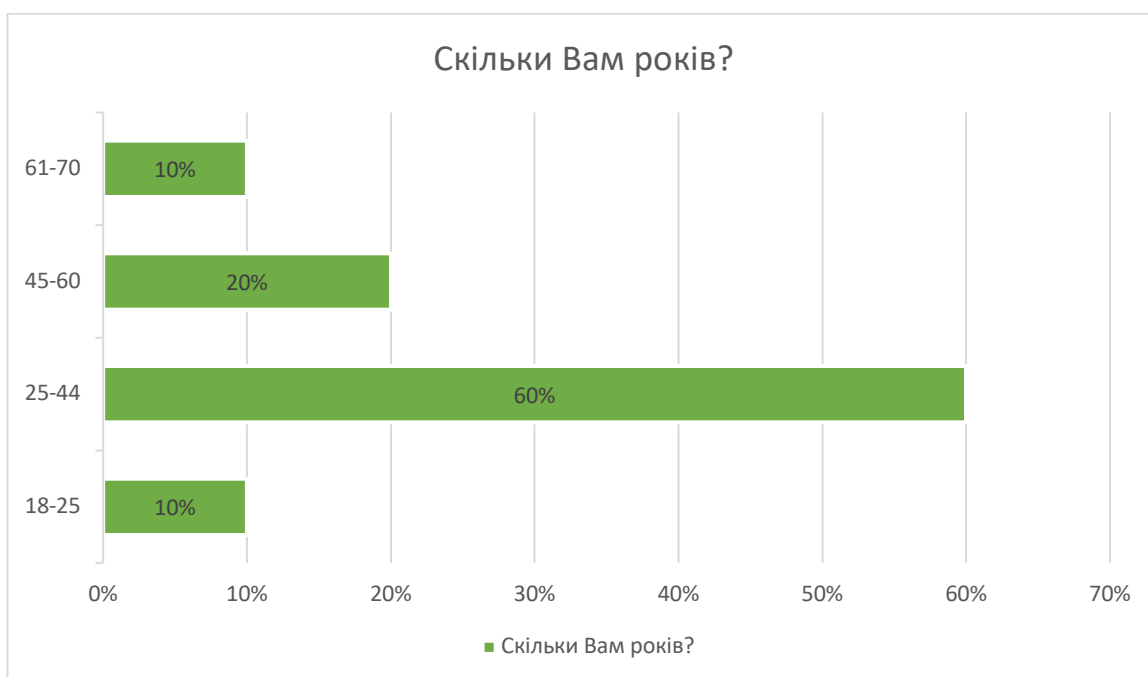


Рис. 2.2. Друге питання блоку «Знайомство» – «Скільки Вам років?»»

3) Третє питання блоку «Знайомство» – Оберіть рівень Вашої освіти.

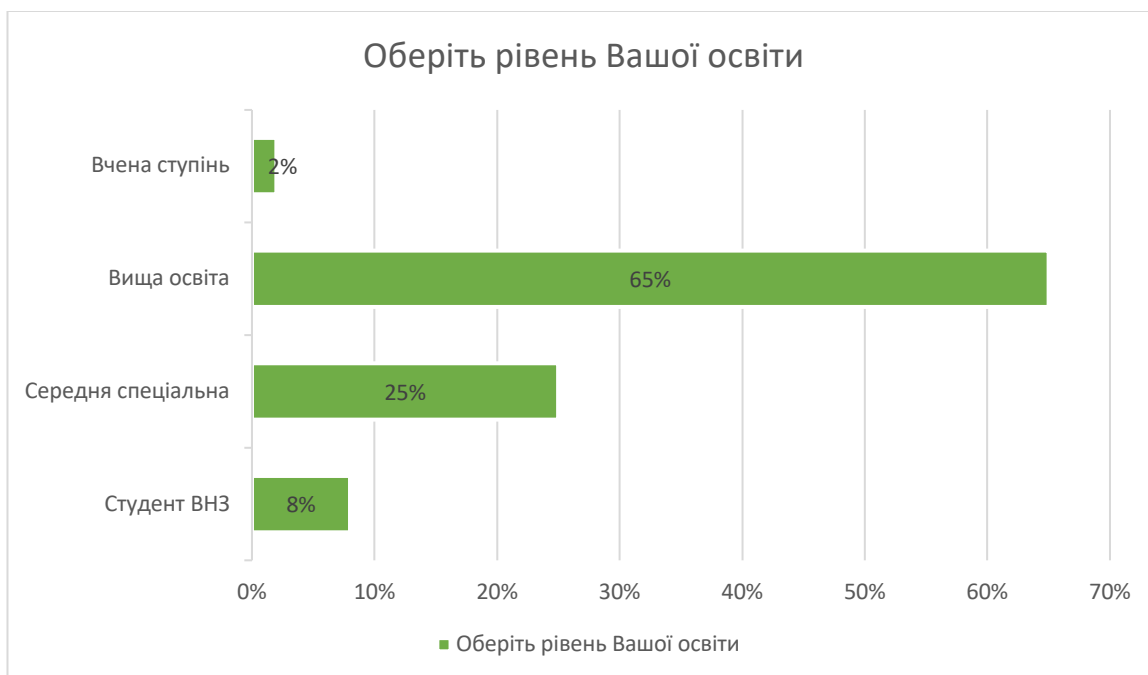


Рис. 2.3. Третє питання блоку «Знайомство» – Оберіть рівень Вашої освіти.

4) Четверте питання блоку «Знайомство» – Ви проживаєте зараз?

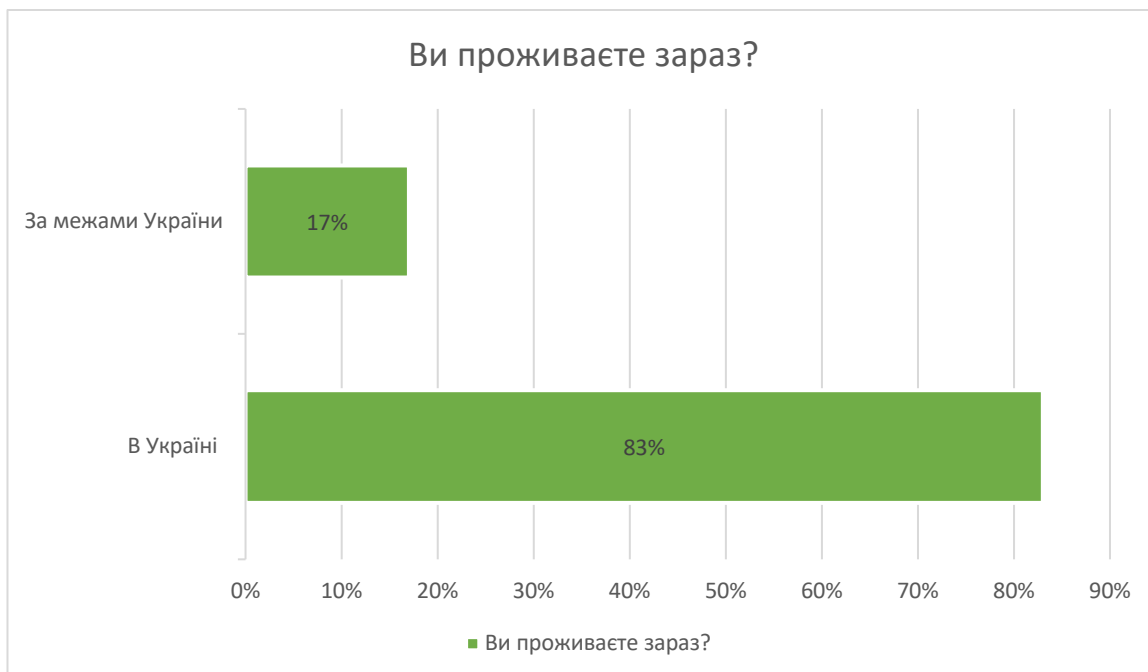
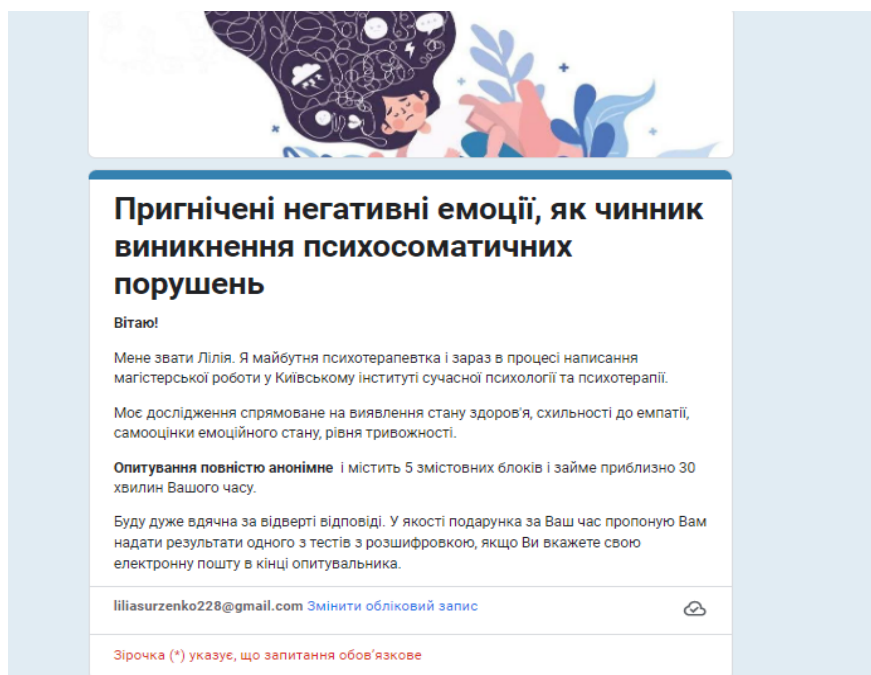


Рис. 2.4. Четверте питання блоку «Знайомство» – Ви проживаєте зараз?

Отже, провівши опитування щодо ключових критеріїв вибірки емпіричного дослідження ми змогли скласти загальне уявлення про респондентів нашого дослідження.

Дослідження спрямоване на виявлення стану здоров'я, схильності до емпатії, самооцінки емоційного стану, рівня тривожності. Опитування повністю анонімне і містить 5 змістовних блоків і займе приблизно 30 хвилин часу. У якості подарунка за час пропонується респондентам надати результати одного з тестів з розшифровкою, якщо він вкаже свою електронну пошту в кінці опитувальника.

На малюнку 2.5. представлено вступну частину нашого опитувальника «Пригнічені негативні емоції, як чинник виникнення психосоматичних порушень».



The image shows a digital questionnaire interface. At the top, there is a decorative header with a stylized illustration of a person's head filled with various symbols (like a brain, a heart, a lightning bolt, and a gear) and some foliage. Below the header, the main title of the questionnaire is displayed in bold black text: "Пригнічені негативні емоції, як чинник виникнення психосоматичних порушень". Underneath the title, there is a greeting "Вітаю!". The text continues with the researcher's name and affiliation: "Мене звати Лілія. Я майбутня психотерапевтка і зараз в процесі написання магістерської роботи у Київському інституті сучасної психології та психотерапії." This is followed by a description of the study: "Моє дослідження спрямоване на виявлення стану здоров'я, схильності до емпатії, самооцінки емоційного стану, рівня тривожності." The next line states: "Опитування повністю анонімне і містить 5 змістовних блоків і займе приблизно 30 хвилин Вашого часу." Then, there is a thank-you message: "Буду дуже вдячна за відверті відповіді. У якості подарунка за Ваш час пропоную Вам надати результати одного з тестів з розшифровкою, якщо Ви вкажете свою електронну пошту в кінці опитувальника." At the bottom of the form, there is an email address "liliasurzenko228@gmail.com" and a link to "Змінити обліковий запис" with a cloud icon. A small red note at the very bottom says "Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове".

Рис. 2.5. Вступна частина опитувальника «Пригнічені негативні емоції, як чинник виникнення психосоматичних порушень»

Емпіричне дослідження за згодою респондентів є анонімне, дозволяється опрацьовувати соціометричні дані та інтерпретувати та аналізувати результати без оголошення ім'я чи прізвища. Але також за згодою опитуваних у нас є доступ

до їх пошт та в цілях підвищення мотивації проходження опитувальника, було вирішено у якості подарунку за прийняття участі у дослідженні – інтерпретувати (за бажанням) одну з обраних методик і надіслати результати на пошту респондентів.

Таким чином, для якісного проведення емпіричного дослідження нами було обрано незалежну вибірку з кількістю респондентів, яка дала б змогу підтвердити наше припущення щодо того, що пригнічені негативні емоції є чинником виникнення психосоматичних порушень.

Всі деталі дослідження та його організація і інтерпретація були обговорені з респондентами та досягнуто двосторонньої згоди. Такий підхід дав можливість замотивувати та зацікавити респондентів в ході проведення емпіричного дослідження.

Висновки до розділу II

Нами було визначено та описано організацію дослідження, обґрунтовано вибір діагностичних методик та характеристику вибірки.

Метою нашої роботи є теоретичне та емпіричне обґрунтування проблеми пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень.

Відповідно до мети нашої роботи, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 90 респондентів, які були поділені на 2 групи (експериментальна та контрольна), з яких 68 жінок та 22 чоловіка, віком 18-70 років.

Отже, для якісного проведення емпіричного дослідження нами було обрано незалежну вибірку з кількістю респондентів, яка дала б змогу підтвердити наше припущення щодо того, що пригнічені негативні емоції є чинником виникнення психосоматичних порушень.

Всі деталі дослідження та його організація і інтерпретація були обговорені з респондентами та досягнуто двосторонньої згоди. Такий підхід дав можливість

замотивувати та зацікавити респондентів в ході проведення емпіричного дослідження.

Для дослідження було обрано п'ять методик, які українізовані та валідизовані українськими науковцями. Респондентам було надіслано посилання на Google-форму, яка містила 5 блоків, в кожному блоці була представлена методика та інструкція до неї. Після того, як респонденти пройшли тести, зібрана інформація була оброблена, зведена в таблиці та графіки. Нами було використано кількісний і якісний аналіз та для обробки даних емпіричного дослідження використано кореляцію Спірмена.

Емпіричне дослідження проводилось за допомогою Google-форми, яка була надіслана кожному респонденту, як посилання, та містила 5 блоків, кожен блок мав за основу одну методику чи опитувальник.

Google Форми – це частина офісного інструментарію Google Діску. Це, мабуть, один з найшвидших і найпростіших способів створення власних опитувань і тестів. В умовах воєнного стану в Україні даний варіант проведення дослідження є зручним та актуальним.

Форма є абсолютно безкоштовною. Для користування ресурсом потрібен обліковий запис Google.

Для даного емпіричного дослідження нами було обрано такі методики:

- Авторська анкета «Опитувальник стану здоров'я» (Додаток А);
- Шкала соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) (Додаток Б);
- Тест на тривожність Спілбергера – Ханіна (Додаток В);
- Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) (Додаток Г);
- Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток Д).

Математична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою формули відсоткового співвідношення.

Було описано зміст підібраних методик дослідження, а їх повний кейс додано в додатки.

Таким чином, запропонований діагностичний інструментарій дозволить емпірично обґрунтувати проблему розвитку пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень та базуючись на результатах дослідження розробити корекційну програму щодо подолання пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИГНІЧЕНИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проблеми розвитку пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень

Метою емпіричного дослідження було теоретичне та емпіричне обґрунтування проблеми пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень.

Відповідно до мети нашої роботи, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 90 респондентів, які були порівно поділені на 2 групи (експериментальна група – наявність соматизації у респондентів та контрольна – відсутність соматизації).

Нами було видвинуто припущення про те, що пригнічені негативні емоції (рівень тривожності, емпатійності та загальний емоційний стан) впливають на соматичні захворювання та загальний стан здоров'я.

Таким чином, для даного емпіричного дослідження нами було обрано такі методики:

- Авторська анкета «Опитувальник стану здоров'я» (Додаток А);
- Шкала соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) (Додаток Б);
- Тест на тривожність Спілбергера – Ханіна (Додаток В);
- Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) (Додаток Г);
- Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток Д).

Результати експериментальної та контрольної груп за авторською анкета «Опитувальник стану здоров'я» представлені в таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

**Результати експериментальної та контрольної груп за авторською
анкета «Опитувальник стану здоров'я»**

Групи / Показники	Ідеальний стан здоров'я		Добрий стан здоров'я		Середній стан здоров'я		Стан здоров'я нижче середнього		Стан здоров'я незадовільний	
	Кіл-к людей	%	Кіл-к люде й	%	Кіл-к люде й	%	Кіл-к людей	%	Кіл-к людей	%
ЕГ	0	0%	0	0%	6	13%	19	42%	20	45%
КГ	30	67%	15	33%	0	0%	0	0%	0	0%

Аналізуючи дані таблиці, можна зазначити, що респонденти експериментальної групи (ЕГ) мають переважно незадовільний стан здоров'я – 45%, стан здоров'я нижче середнього в ЕГ мають – 42 % респондентів, а середній показник наявний у 13% опитуваних експериментальної групи. Ідеальний та добрий стан здоров'я в ЕГ не спостерігається – 0%.

Показники контрольної групи (КГ) значно відрізняються від показників експериментальної групи (ЕГ), респондентів із незадовільним, середнім станом здоров'я та стан здоров'я нижче середнього не виявлено – 0%. Переважна кількість опитуваних мають ідеальний стан здоров'я – 67% та 33% респондентів мають добрий стан здоров'я.

Додатково результати експериментальної та контрольної груп за авторською анкета «Опитувальник стану здоров'я» показано на малюнку 3.1.

ЕГ	0	0%	0	0%	3	7%	32	71%	10	22%
КГ	35	78%	10	22%	0	0%	0	0%	0	0%

Додатково результати експериментальної та контрольної груп за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) представлено на малюнку 3.2.

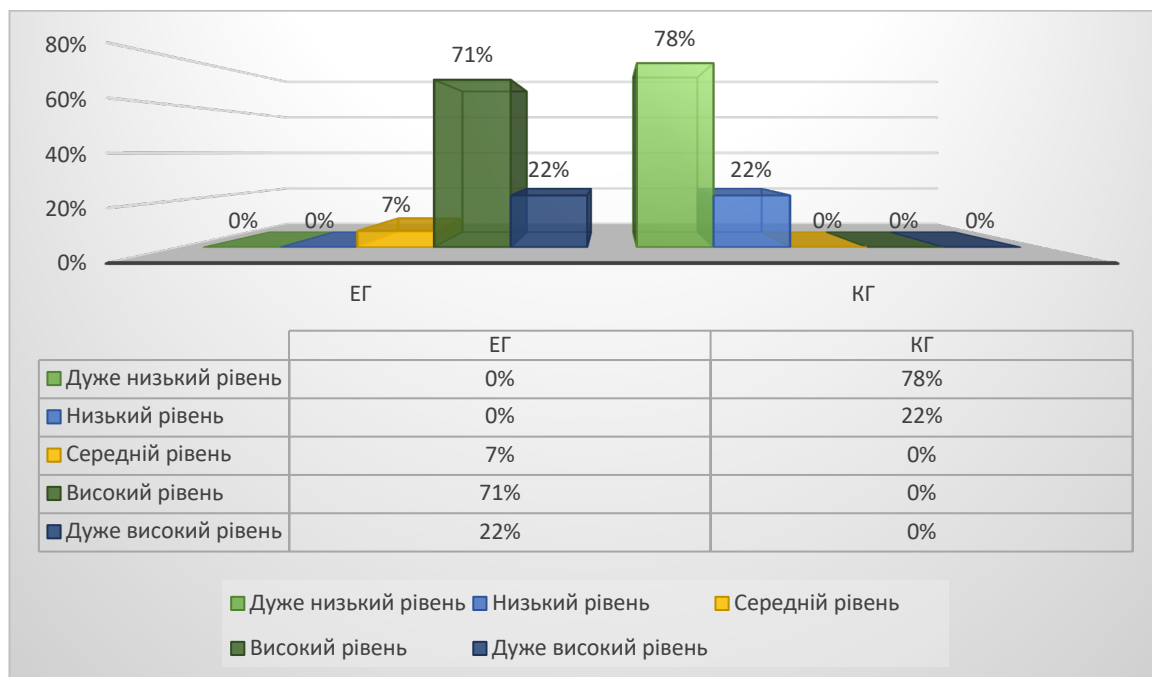


Рис. 3.2. Результати експериментальної та контрольної груп за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8)

Аналізуючи результати експериментальної та контрольної груп за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) можна зазначити, що респонденти ЕГ мають виражені симптоми соматизації, а саме переважає високий рівень соматизації – 71% респондентів, також 22% респондентів знаходяться на дуже високому рівні соматизації, і 7% опитуваних мають середній рівень соматизації. Дуже низького та низького рівня у даної групи респондентів не виявлено.

Розглядаючи показники КГ за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) можна відзначити, що середнього, високого та дуже

високого рівня соматизації не спостерігається взагалі. КГ має такі показники: дуже низький рівень соматизації мають 78% респондентів і інша частина має низький рівень – 22%.

Отже, результати експериментальної та контрольної груп за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) — значно відрізняються, і знову свідчать про правильність розподілу вибірки.

Результати експериментальної та контрольної груп за тестом на тривожність Спілбергера – Ханіна представлено в таблиці 3.3.

Табл. 3.3.

Результати експериментальної та контрольної груп за тестом на тривожність Спілбергера – Ханіна

Групи / Показ ники	Вид тривожності	Низька тривожність		Помірна тривожність		Висока тривожність	
		Кіл-к людей	%	Кіл-к людей	%	Кіл-к людей	%
ЕГ	Особистісна тривожність	0	0%	10	22%	35	78%
	Ситуативна тривожність	0	0%	15	33%	30	67%
КГ	Особистісна тривожність	43	96%	2	4%	0	0%
	Ситуативна тривожність	40	89%	5	11%	0	0%

Додатково результати експериментальної та контрольної груп за тестом на тривожність Спілбергера – Ханіна представлено на малюнку 3.3.

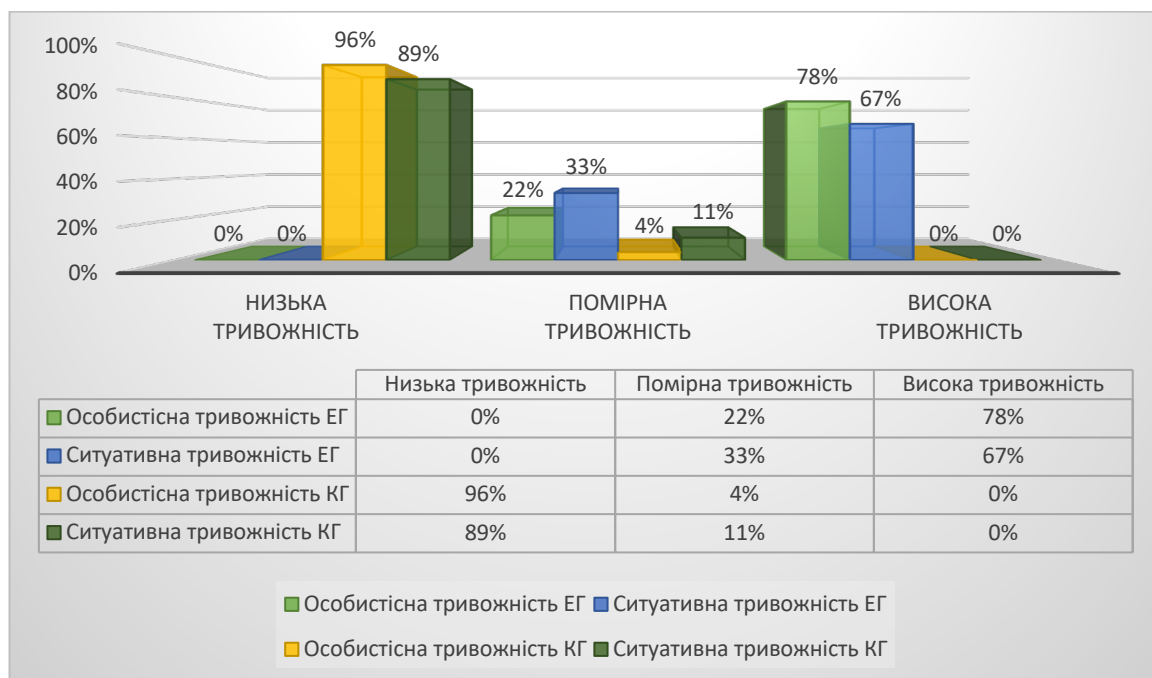


Рис. 3.3. Результати експериментальної та контрольної груп за тестом на тривожність Спілбергера – Ханіна

Таким чином, респонденти ЕГ по шкалі особистісної тривожності переважно мають високу тривожність – 78% та помірну тривожність – 22%, низька тривожність у даній вибірці не спостерігається. На психологічному рівні респонденти можуть відчувати такі симптоми, як підвищений страх і тривога, дратівливість і занепокоєння через очікування поганих подій. Вони також відчувають дискомфорт у спілкуванні з іншими, наприклад з колегами, родиною та друзями. Тривожність проявляється наступним чином, вона проявляється в порушеннях сну, труднощах з концентрацією уваги тощо. На фізіологічному рівні вона може проявлятися в головних болях, м'язовому тремтінні та постійній втомі.

Розглядаючи шкалу ситуативної тривожності в ЕГ можна зазначити, що переважає високий рівень тривожності – 67% та помірний рівень тривожності – 33%. Низький рівень по шкалі ситуативної тривожності в ЕГ відсутній – 0%.

У порівнянні з КГ можна зазначити, що у вибірці не спостерігається високої особистісної тривожності – 0%, а переважає низька особистісна тривожність –

96%, і тільки 4% респондентів КГ мають помірну тривожність по шкалі особистісної тривожності. Цей результат свідчить про те, що ці респонденти спокійні і не бачать причин для занепокоєння щодо свого особистого життя або стимуляторів. У них немає емоційних переживань, які викликають тривогу, тому звичайна тривога дається їм легше, ніж тривожним людям.

Аналізуючи шкалу ситуативної тривожності у КГ, маємо такі показники – більшість респондентів мають низьку тривожність 89% та помірну тривожність 11%. Висока тривожність по шкалі ситуативної тривожності не спостерігається.

Результати експериментальної та контрольної груп за методикою І. Юсупова виявлення схильності до емпатії представлено в таблиці 3.4.

Табл. 3.4.

Результати експериментальної та контрольної груп за методикою

І. Юсупова виявлення схильності до емпатії

Групи / Показники	Дуже низький рівень		Низький рівень		Нормальний рівень		Високий рівень		Дуже високий рівень	
	Кіл-к людей	%	Кіл-к люде й	%	Кіл-к люде й	%	Кіл-к людей	%	Кіл-к людей	%
ЕГ	0	0%	0	0%	8	18%	20	44%	17	38%
КГ	15	33%	30	67%	0	0%	0	0%	0	0%

Додатково результати експериментальної та контрольної груп за методикою І. Юсупова виявлення схильності до емпатії представлено на малюнку 3.4.

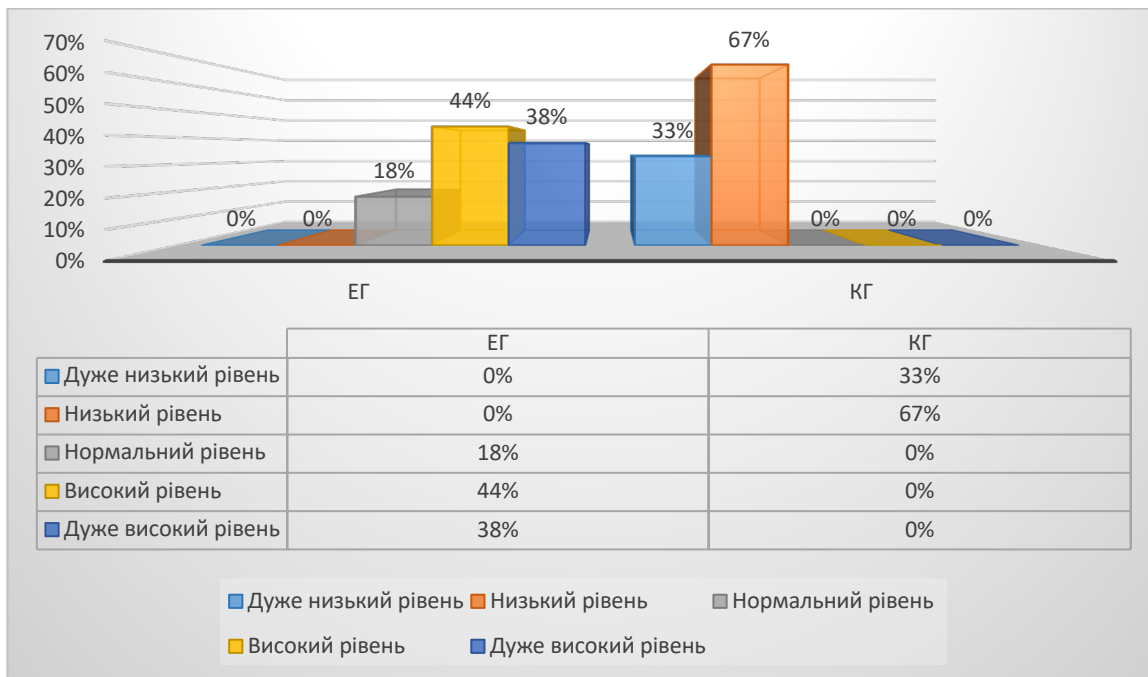


Рис. 3.4. Результати експериментальної та контрольної груп за методикою І. Юсупова виявлення схильності до емпатії

Отже, аналізуючи результати експериментальної та контрольної груп за методикою І. Юсупова виявлення схильності до емпатії було відмічено, що у респондентів ЕГ переважає високий рівень емпатії – 44 % та дуже високий рівень емпатії – 38%. Також 18 % респондентів мають нормальний рівень емпатії. Люди з високим рівнем емпатії можуть мати неймовірну здатність ставити себе на місце інших і відчувати те, що відчувають інші, вони легко проживають свої емоції та емоції інших.

Результати КГ відрізняються від ЕГ, а саме переважає дуже низький рівень 33% та низький рівень емпатії – 67%. Інші рівні за методикою – 0%. Це означає, що у половини респондентів не розвинена здатність співпереживати іншим і розуміти свої та чужі емоції. У деяких випадках вони не здатні розуміти емоції інших, розпізнавати та правильно їх інтерпретувати. Але їх через низькі показники ці респонденти не матимуть проблем з емпатійним стресом, що не скажеш про респондентів ЕГ.

Результати експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса представлено в таблиці 3.5.

Табл. 3.5.

Результати експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Групи / Показники	Дуже добрий стан		Добрий стан		Погіршений стан		Поганий стан	
	Кіл-к людей	%	Кіл-к людей	%	Кіл-к людей	%	Кіл-к людей	%
ЕГ	0	0%	0	0%	5	11%	40	89%
КГ	25	55%	20	45%	0	0%	0	0%

Додатково результати експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса представлено на малюнку 3.5.

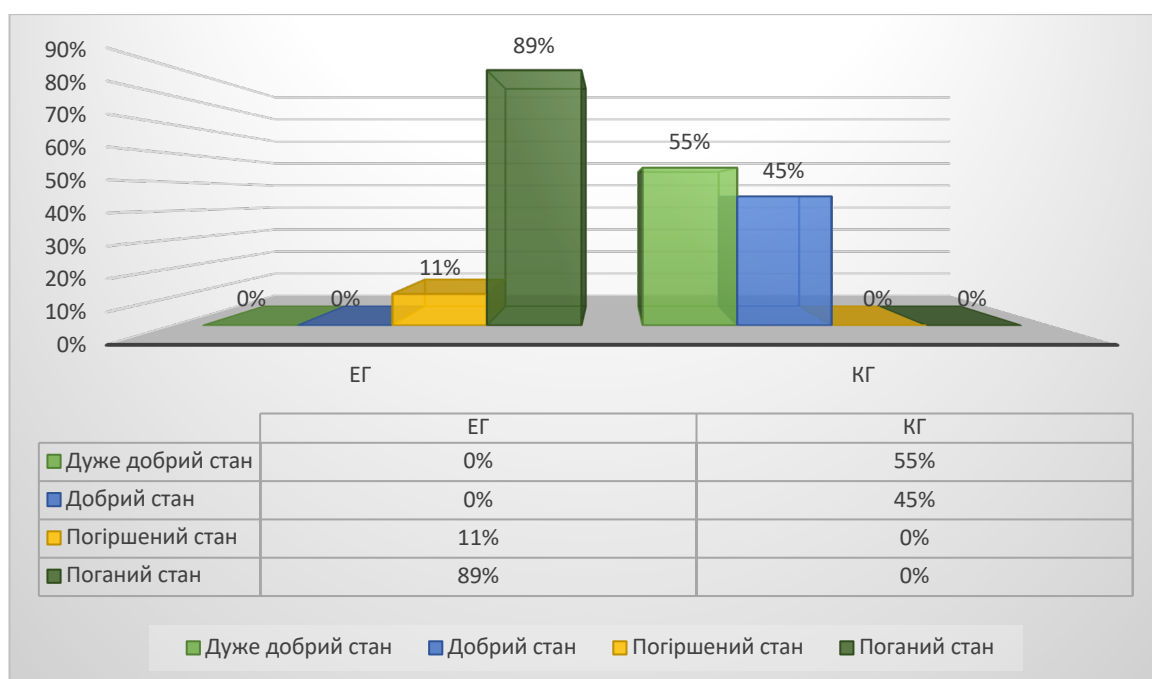


Рис. 3.5. Результати експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Виходячи з результатів експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса можемо зазначити, що респонденти ЕГ в поганому емоційному стані – 89% та в погіршеному емоційному стані – 11%. Їх настрій переважно сумний, беземоційний, вони відчують апатію та тривожність.

Респонденти КГ навпаки перебувають в дуже доброму емоційному станні – 55% або ж в доброму емоційному стані – 45%.

На основі отриманих результатів можна за допомогою математичних методів довести залежності проведених методик на стан здоров'я (соматизація) та психологічного стану (емпатії, тривожності та емоційного стану). Для зручності всі розрахунки були виконані в програмі SPSS. Для обробки емпіричних даних дослідження використовували кореляції Спірмена та регресійний аналіз.

Для виявлення впливу пригнічених негативних емоцій та виникнення психосоматичних порушень у досліджуваних використано кореляційний та регресійний аналіз оскільки розподіл даних відхиляється від нормального, то застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена.

В результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено прямі взаємозв'язки між пригніченими негативними емоціями та психосоматичними порушеннями. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та виникненням психосоматичних порушень подано у підрозділі 3.2.

3.2. Аналіз взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та виникненням психосоматичних порушень

Підвищення рівня особистісної тривожності, як правило, пов'язане з формуванням внутрішньо-особистісного конфлікту і проявляється відчуттям постійної небезпеки, почуттям невизначеності, стурбованості, напруги і невдачі,

тривожного очікування, невизначеного занепокоєння або як відчуття невизначеної загрози.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та виникненням психосоматичних порушень подано у таблиці 3.6.

Табл.3.6.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та виникненням психосоматичних порушень

		особистісна тривожність	ситуативна тривожність	емпатія	емоційний стан
стан здоров'я	коефіцієнт кореляції	0,771**	0,739**	0,807**	-0,855**
	значимість	0,000	0,000	0,000	0,000
соматичні симптоми	коефіцієнт кореляції	0,762**	0,750**	0,702**	-0,691**
	значимість	0,000	0,000	0,000	0,000

** - значення для $p \leq 0,01$, * - значення для $p \leq 0,05$

За даними таблиці 3.6. бачимо, що існує прямий високий зв'язок між особистісною тривожністю та станом здоров'я ($r_s=0,771$, $p \leq 0,01$). Чим кращим є стан здоров'я, тим нижче особистісна тривожність. І навпаки, чим нижче тривожність, тим краще стан здоров'я. Підвищений рівень особистісної тривожності важко коригується і є основою формування серйозних проблем зі здоров'ям. Особистість, яка відчуває підвищену тривожність, перебуваючи у постійній напрузі, безцільно витрачає свої психофізичні ресурси, надалі відчуваючи втому, сонливість і нездатність справлятися з завданнями, погіршує роботу серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, може викликати виразку та гастрит. Люди, схильні до підвищеного занепокоєння, часто замкнуті, нетовариські, віддалені від оточуючих. Особиста тривожність знижує самооцінку та мотивацію, ускладнює комунікацію тощо.

Встановлено прямий кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та станом здоров'я ($r_s=0,739$, $p \leq 0,01$). Це говорить про те, що чим вище тривожність, тим гірше стан здоров'я. Ситуативна тривожність як стан

характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються і супроводжуються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі. Відповідно чим тривалішою є ситуативна тривожність, тим погіршується стан здоров'я, оскільки всі ресурси організму йдуть на подолання наслідків тривожності.

Емпатія позитивно корелює із станом здоров'я ($r_s=0,807$, $p\leq 0,01$). Оскільки стан здоров'я оцінюється в зворотному напрямку (низькі значення свідчать про ідеальний стан здоров'я, а високі про незадовільний) то відповідно отриманий зв'язок показує, що при високій емпатії стан здоров'я знижується. На перший погляд такі показники є суперечливими, оскільки відомо, що емпатія є позитивною рисою і здатністю розуміти іншу людину за допомогою концентрації на її емоціях і почуттях. Проте, науковцями доведено, що люди, схильні до співпереживання, частіше страждають від депресії, тривожного розладу та серцево-судинних захворювань. У психології навіть є діагноз – емпатичний стрес. Це говорить про те, що надмірне емоційне переживання за стан інших вводить особистість у стрес та напругу, які погіршують стан здоров'я.

Емоційний стан зворотно пов'язаний із станом здоров'я ($r_s=-0,855$, $p\leq 0,01$). Це говорить про те, що ідеальний стан здоров'я можливий при позитивному емоційному стані. Позитивні емоції супроводжуються виділенням гормонів щастя (ендорфін, дофамін), вони дають ейфоричний ефект, який змушує людину досягати більшого, щоб знову отримати радість та заспокоєння. Будь-яка позитивна емоція підвищує працездатність нервової системи, покращує сон, стабілізує емоційний стан, сприяє виробленню гормонів радості (ендорфіни) та позитивно впливає на гормональне тло організму. Чим більше позитивних емоцій відчуває людина, тим менше вона схильна до стресу і різних захворювань.

Виявлено прямий зв'язок між соматичними симптомами та особистісною тривожністю ($r_s=0,762$, $p\leq 0,01$). Чим вищою є особистісна тривожність, тим

більшою симптоматикою це проявляється. Соматичні симптоми є основними ознаками багатьох медичних захворювань, і вони використовуються для оцінки тяжкості та перебігу хвороби. Особистісна тривожність як властивість людини з часом може провокувати різні захворювання, які проявляються у вигляді соматичних симптомів. Соматичні прояви високого рівня тривоги пов'язані з хронічною м'язовою напругою, що викликає головний біль, міалгію, біль у спині, м'язові посмикування та ін. Часто єдиною скаргою при тривожності є стійка слабкість, яка також обумовлена хронічною м'язовою напругою. Особистісна тривожність є суттєвим фактором ризику розвитку соматичної патології, підвищуючи ймовірність розвитку хвороб серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, суглобів, нирок, обміну речовин, мігрені, інфекційних, шкірних та алергічних захворювань. Так, у дослідженні I. Kawachi та співавторів (1994) показано, що наявність підвищеної тривожності підвищує ймовірність фатального інфаркту міокард. Крім того, що тривожні стани можуть «соматизуватися», існує і зворотна залежність. Наявність болю, дискомфорту, порушень чутливості при соматичних захворюваннях негативно впливає на сон, працездатність та інші аспекти життєдіяльності, тим самим підвищуючи ризик тривожних розладів.

Соматичні симптоми також пов'язані із ситуативною тривожністю ($r_s=0,750$, $p \leq 0,01$). Ситуативна тривожність є тимчасовою реакцією на зовнішні подразники, яка проявляється гострими реакціями організму: пітливістю, підвищеним серцебиттям, діареєю, підвищеною температурою тіла, тремором кінцівок тощо. Такі прояви не є небезпечними для людини, але якщо симптоми ситуативної тривожності зберігаються і є звичною реакцією, то постійний негативний вплив може спровокувати певне погіршення симптоматики.

Емпатія позитивно корелює із соматичними симптомами ($r_s=0,702$, $p \leq 0,01$). Емпатія виходить за межі простого усвідомлення життєвих ситуацій людей, їх особистих проблем, страхів та бажань. Це зокрема розуміння погляду людини, її думок з різних питань, розуміння надій, страхів, здібностей та

обмежень. Існує навіть поняття «соматичної емпатії» - це коли фізично можна відчувати те, що відчуває інша людина. Але емпатія як надмірне співпереживання виснажує організм і може викликати соматичні порушення.

Виявлено негативний зв'язок між емоційним станом та соматичними симптомами ($r_s = -0,691$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про позитивний вплив емоційного стану на соматичні симптоми. Вченими-лікарями доведено, що при впливі негативних емоцій на людину є ризик виникнення діабету, артриту та навіть інфаркту. Постійне занепокоєння може призвести до проблем зі шлунком, селезінкою. Надмірне хвилювання підвищує тиск, послаблює імунітет, веде до передчасного старіння. Сум, смуток та туга можуть викликати напад астми. Тому позитивний емоційний стан, хороши настрої сприяють позитивній соматичній симптоматиці.

За найбільш значимими коефіцієнтами побудовано кореляційну плеяду. Кореляційна плеяда взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та станом здоров'я представлена на малюнку 3.6.

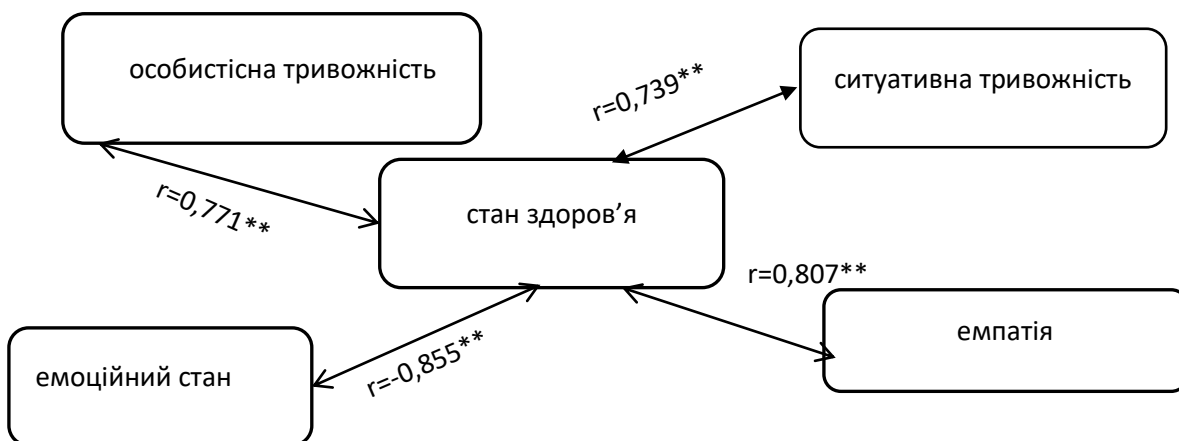


Рис.3.6. Кореляційна плеяда взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та станом здоров'я

За даними кореляційної плеяди бачимо, що найбільш високий коефіцієнт виявлено між станом здоров'я та емоційним станом. Це говорить про те, що емоційний стан і почуття людини є предиктором стану здоров'я.

Кореляційна плеяда взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та виникненням психосоматичних порушень представлена на малюнку 3.7.

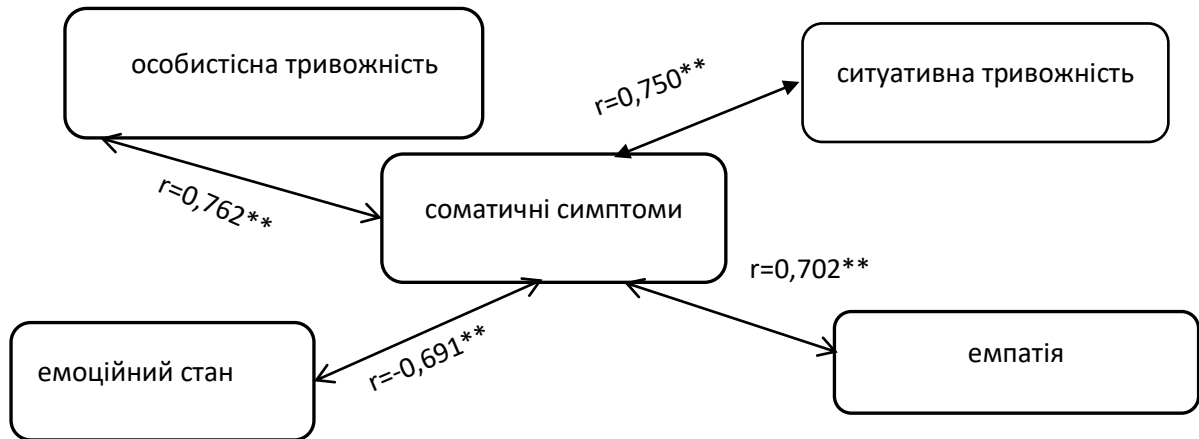


Рис.3.7. Кореляційна плеяда взаємозв'язку між пригніченими негативними емоціями та виникненням психосоматичних порушень

Як бачимо, найбільш високий коефіцієнт кореляції виявлено між соматичними симптомами та особистісною тривожністю. Це свідчить про те, що особистісна тривожність як властивість має соматичні прояви, що негативно позначаються на здоров'ї.

Діаграма розсіювання на основі кореляційного аналізу представлена на малюнках 3.8 та 3.9.

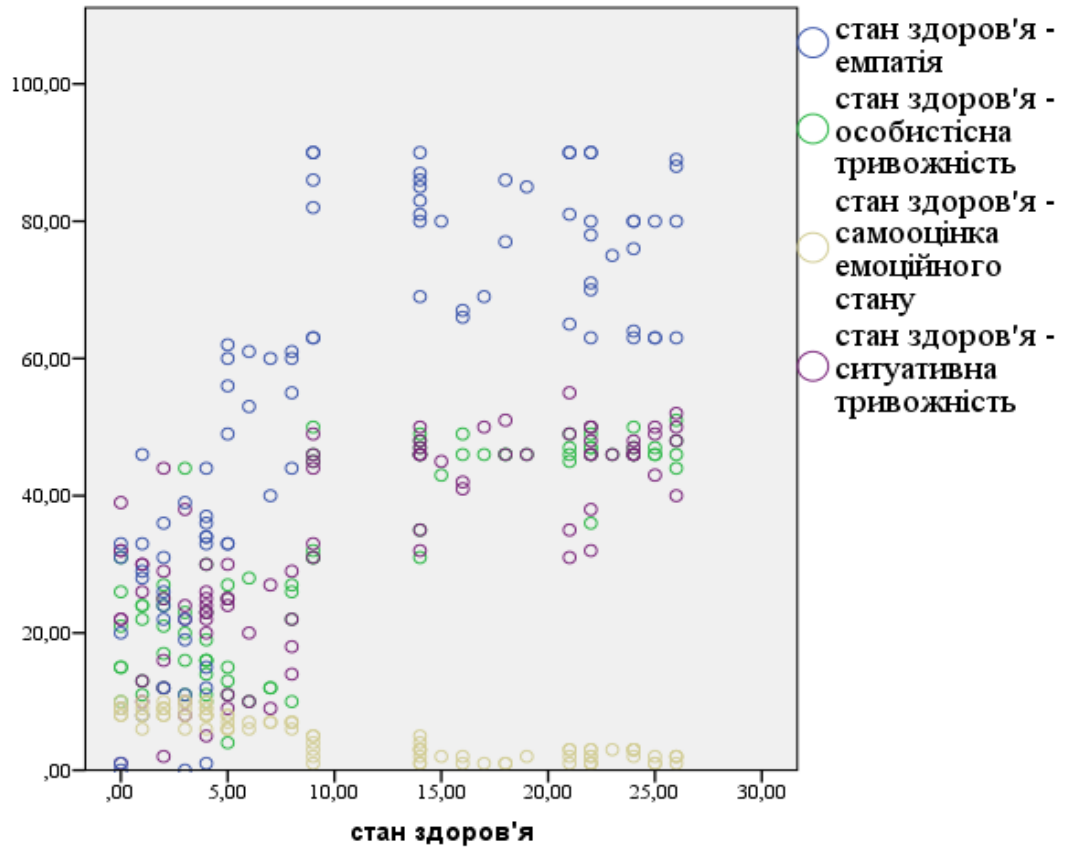


Рис. 3.8. Діаграма розсіювання за даними кореляційного аналізу

З діаграми бачимо, що найбільш тісно до стану здоров'я знаходиться емоційний стан досліджуваних.

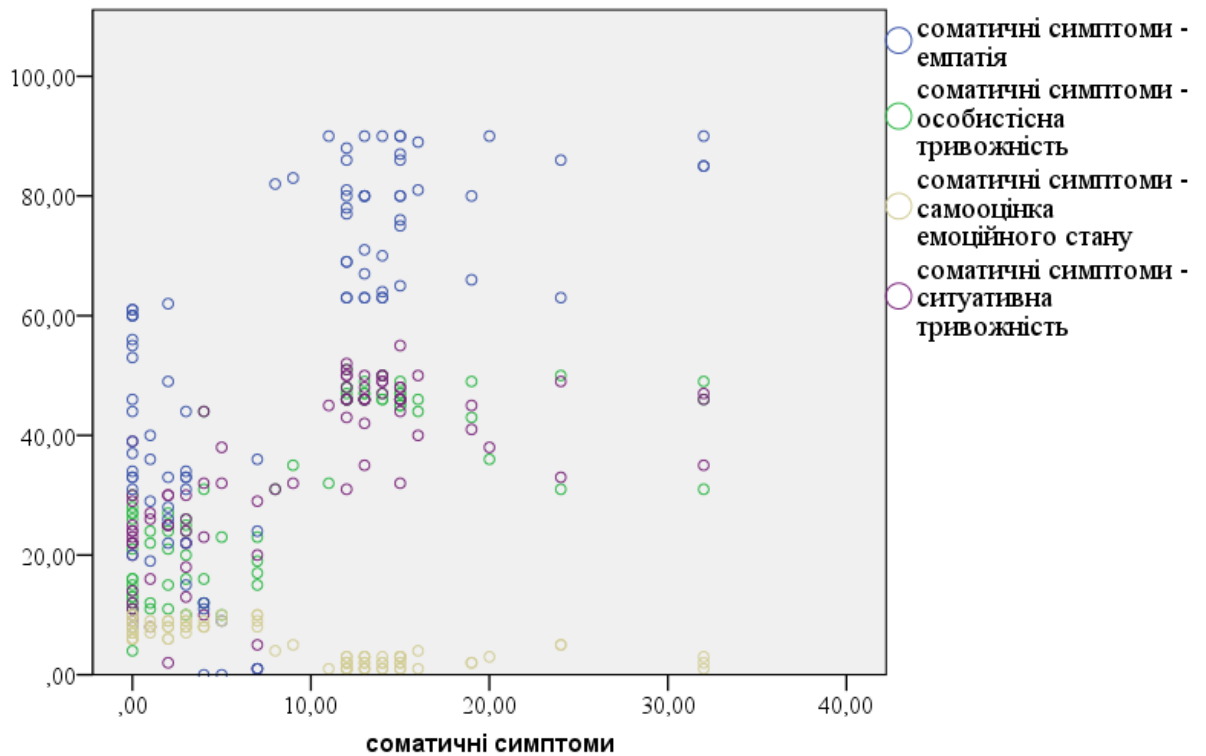


Рис.3.9. Діаграма розсіювання за даними кореляційного аналізу

За даними діаграми бачимо, що найближче знаходяться значення особистісної тривожності, які провокують соматичні симптоми досліджуваних.

В ході регресійного аналізу виявлено значимий вплив пригнічених негативних емоцій на стан здоров'я та соматичні симптоми. Регресійний аналіз впливу пригнічених негативних емоцій на стан здоров'я та соматичні симптоми представлено в таблиці 3.7.

Табл. 3.7

Регресійний аналіз впливу пригнічених негативних емоцій на стан здоров'я та соматичні симптоми

	стан здоров'я				соматичні симптоми			
	β	t	R^2	F	β	t	R^2	F
особистісна тривожність	0,163	2,922**	0,808	89,261**	0,186	2,721**	0,640	37,790**
ситуативна тривожність	0,074	1,522			0,118	1,961*		
емпатія	0,042	1,396			0,065	1,747		
емоційний стан	-1,255	-3,678**			-0,265	-0,634		

** - значення для $p \leq 0,01$, * - значення для $p \leq 0,05$

Бачимо, що модель впливу пригнічених негативних емоцій на стан здоров'я є значимою ($F=89,261$, $p \leq 0,01$). Стан здоров'я таким чином на 81% пояснюється впливом пригнічених негативних емоцій ($R^2 = 0,808$). Найбільш суттєвий вплив при цьому роблять особистісна тривожність ($\beta=0,163$, $t=2,922$, $p \leq 0,01$) та емоційний стан ($\beta=-1,255$, $t=-3,678$, $p \leq 0,01$). Відповідно внутрішні позитивні емоційні переживання, які відображають загальний фон настрою є умовою ідеального стану здоров'я.

Модель впливу пригнічених негативних емоцій на соматичні симптоми також є значимою ($F=37,790$, $p \leq 0,01$). Соматичні симптоми на 64% пояснюється впливом пригнічених негативних емоцій ($R^2=0,640$). Найбільший вплив здійснюють особистісна тривожність ($\beta=0,186$, $t=2,721$, $p \leq 0,01$) та ситуативна тривожність ($\beta=0,118$, $t=1,961$, $p \leq 0,05$). Це говорить про те, що тривожність людини проявляється соматичними симптомами, які в разі тривалого тривожного розладу можуть провокувати захворювання різного генезу.

Отже, проведений кореляційний та регресійний аналізи дозволили статистично довести існування впливу пригнічених негативних емоцій на стан здоров'я та соматичну симптоматику людини. Виявлено, що дійсно ($p \leq 0,01$) емоції є чинником здоров'я та супроводжуються соматичними симптомами. Найбільший вплив на стан здоров'я чинить особистісна тривожність, а на соматичну симптоматику особистісна та ситуативна тривожність. Загальна тривожність в цілому є небезпечною, оскільки може провокувати виникнення захворювань, хронічних стресів, призводити до тривожних розладів особистості.

3.3. Розробка корекційної програми щодо подолання пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу

Було проведено емпіричне дослідження проблеми розвитку пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень. Нами було підтверджено припущення про те, що пригнічені негативні емоції впливають на здоров'я та соматизацію респондентів експериментальної групи.

Тому нами було прийнято рішення розробити корекційну програму щодо подолання пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу.

Адже формування емоційної компетентності це шлях до вміння керувати, приймати та відпускати власні емоції та емоції оточуючих. Особливо це важливо в даний час, адже враховуючи конфлікт росії з Україною проблема психосоматичних захворювань постає номер один у нашому суспільстві вже зараз, і особливо актуально це буде в післявійськовий час.

Тренінг виник, як результат спроб удосконалити процес навчання людей різним видам діяльності як спосіб формування та вдосконалення їхніх професійних знань, умінь і навичок за допомогою різних психотехнічних процедур.

Груповий психологічний тренінг – це ряд активних методів практичної психології:

- 1) клінічна психотерапія для лікування неврозів, алкоголізму та багатьох фізичних розладів;
- 2) лікування психічних розладів;
- 3) допомога в саморозвитку психічно здорових людей з психологічними проблемами.

Б. Карвасарський визначає тренінг як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і виховних методів, цілями яких є самосвідомість і саморегуляція, спілкування і міжособистісна взаємодія, розвиток комунікативних і професійних навичок.

Тренінг передбачає переважно групову роботу. Вона відбувається в процесі активної взаємодії між учасниками і спрямована на особистісне

зростання, покращення життєвих стратегій, взаємодії з іншими, навичок самоаналізу, емпатії та технік самопомоги.

Учасники також вчать адекватно сприймати, розуміти і відчувати себе та інших, виявляти і працювати над власними стереотипами, застарілими світоглядами і моделями поведінки.

Груповий формат тренінгу сприяє моделюванню процесу міжособистісної взаємодії, програванню різних складних життєвих ситуацій та пошуку адекватних і ефективних шляхів їх вирішення. Завдяки груповій фасилітації пізнавальна діяльність учасників групи стає більш активною та результативною, підвищуючи ефективність навчання та інтенсивність самовдосконалення.

З'являється можливість забезпечити, на думку К. Левіна, групову взаємодію, що дозволяє людям краще пізнати себе і побачити себе очима інших.

Витоки цього методу навчання можна простежити в шаманських практиках, які використовували терапевтичні ефекти емоційного збудження та зараження, що проявляються в групах. Емоційний відгук на ритуали, які відбуваються в групі, без критичного сприйняття інформації, а також безумовна довіра до цілителів призводила до позитивних результатів і ще більше посилювала ефективність подальших втручань. Таким чином реалізувався ефект плацебо.

Тренінг, як процес свідомого психофізичного впливу на людину вперше з'явився у східних культурах понад 4 000 років тому. Приблизно тоді ж почали формуватися основи знань про спеціальні тренувальні системи у вигляді взаємопов'язаних груп вправ. Основною метою було покращення здоров'я людей та розвиток їхніх розумових і фізичних здібностей [25].

З часом людство все менше часу приділяло фізичній підготовці і все більше – знанням. Однак у якийсь момент система освіти втратила баланс і стала більше дбати про те, що люди знають, ніж про те, що вони можуть робити.

Це призвело до появи тренінгу, який об'єднав процес передачі знань з навчанням застосовувати їх на практиці.

Першу спробу пояснити групову терапію з наукової точки зору зробив у 18 столітті австрійський лікар Франц Антон Месмер. Він запропонував теорію «тваринного магнетизму». Суть теорії полягала в тому, що наявність певних магнітних рідин і їх нерівномірний розподіл по всьому тілу.

Коли вона нерівномірно розподілена по тілу, то викликає захворювання. Завдання лікаря за допомогою спеціальних маніпуляцій гармонійно перерозподілити рідини і таким чиномвилікувати пацієнта.

Загальною метою будь-якого тренінгу є вдосконалення соціальних, психологічних і комунікативних навичок та розвиток особистості людини. Він має стосуватися набуття соціальних знань, формування навичок міжособистісного спілкування, вдосконалення комунікативних навичок, корекції та розвитку особистості.

Вона має стосуватися набуття соціальних знань, формування навичок міжособистісного спілкування, вдосконалення комунікативних навичок, корекції та розвитку системи особистості.

В.П. Захарова та Н.Ю. Фряшева виділяють наступні цілі навчання [25]:

- Набуття знань у галузі психології особистості, групової психології та психології спілкування;
- Формування вмінь і навичок ефективної комунікації;
- Модифікація, формування та розвиток установок, що впливають на успішну взаємодію з іншими людьми;
- Розвиток здатності адекватно розпізнавати себе, інших та їхні стосунки;
- Модифікація та розвиток системи особистих стосунків.

Ці завдання тісно пов'язані між собою. Однак під час тренінгу одне або декілька з них перебувають у фокусі уваги, тоді як інші залишаються на периферії. Зосередженість на тому чи іншому завданні визначає тип тренінгу. Однак не можна виокремити один тип психологічного тренінгу.

Водночас, кожен тренінг має свої специфічні цілі, тобто чіткі результати, які мають бути досягнуті за допомогою тренінгу. Визначаючи цілі тренінгу,

тренер інформує учасників (клієнтів) про те, яких результатів вони можуть очікувати від тренінгу [25].

Специфічні риси, притаманні всім видам тренінгів, включають [25]:

- Дотримання певних принципів групової роботи;
- Акцент на психологічній допомозі в саморозвитку учасників групи. При цьому така допомога часто надходить від самих учасників, а не від тренера;
- Існування більш-менш постійних груп. Така група може зустрічатися через різні проміжки часу, з приблизно однаковим складом;
- Певна просторова конфігурація (робота в колі);
- Акцент на стосунках між членами групи, які розвиваються та аналізуються в ситуації «тут і зараз»;
- Застосування активних методів групової роботи;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників тренінгу по відношенню один до одного і до того, що відбувається в групі;
- атмосфера невимушеності та вільного спілкування між учасниками, психологічна безпека [25].

Ми розглядаємо формування емоційної компетентності з точки зору взаємозв'язку між зовнішніми умовами (середовище, діяльність, навчальні процеси) та внутрішніми чинниками (емоційні особливості, життєвий статус, темпоральна компетентність, тип мислення, суб'єктивність контролю, комунікативні навички, соціальна чутливість, мотивація досягнень, асертивність поведінки тощо).

Розглянемо ключові поняття, що лежать в основі тренінгу [25]:

- Емоційна компетентність розвивається через освіту, тренінги та досвід. Наукові дослідження показують, що розвиток людини на 50% визначається генетикою і вихованням, на 10% – зовнішнім середовищем і на 40% – самою людиною, яка може впливати на свій стан.

- Вплив емоційної сфери на життя та визнання цінності самого емоційного досвіду сприяє розвитку емоційної компетентності.

- У будь-який момент часу людина має всі необхідні ресурси для розвитку своєї емоційної компетентності. Однак для їх пробудження потрібні певні методи. Їй потрібно навчати, щоб вона могла використовуватися свідомо.

- На емоційні здібності дуже впливає життєва позиція людини – її сприйняття себе, погляд на світ і своє місце в ньому. Зміна життєвої позиції сприяє конструктивним особистісним змінам, підвищенню самооцінки, мотивації, зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості в собі тощо.

- Емоції відображаються у фізичних реакціях і патернах тіла (наприклад, диханні, рухах, жестах, міміці, інтонації голосу, швидкості мовлення).

- Формування емоційної компетентності вимагає роботи з соматичною та моторною сферою людини.

- Канали вираження емоцій включають: міркування-пізнання, образи, тілесні відчуття, вербальне та невербальне вираження та поведінку. Розвиток емоційної компетентності вимагає роботи з усіма каналами емоцій.

- Емоційні реакції на події в навколишньому світі залежать від рівня розумового розвитку. Чим вищий цей рівень, тим легше людині розуміти причини розбіжностей між бажаним і очікуваним та керувати своїми емоційними реакціями. Як наслідок, легше контролювати емоційні реакції.

- Активізація правої півкулі, яка контролює емоції, сприяє емоційному розвитку.

Нами було визначено етапи розвитку емоційної компетентності під час проведення тренінгу задля пропрацювання пригнічених негативних емоцій, які є чинником соматизації:

1. Мотиваційно-ціннісний (усвідомлювальний) етап спрямований на формування підготовки до пізнання світу та його законів, самопізнання та розвитку емоційної компетентності і включає в себе наступне

2. Когнітивний. Емоції, їх види, функції, причини розвитку, особливості перебігу, рівні вираження, способи управління емоціями, вербальні та невербальні прояви. Почуття, емоційні якості людини.

3. Освітній. Усвідомлення цінностей, модифікація обмежувальних стереотипів, вправи, спрямовані на набуття емоційної компетентності в тренінговому середовищі та на пропрацювання пригнічених негативних емоцій.

4. Практичний. Відпрацювання набутих на тренінгу компетенцій у реальному житті.

5. Креативний. Творче застосування компетенцій в усталених та невизначених ситуаціях.

Кожне заняття розробленого тренінгу має чітко структурованість і включає такі елементи [25]:

- Мотивація та організація – рефлексія учасників щодо попереднього заняття, аналіз домашнього завдання, актуалізація знань та досвіду з теми уроку та розвиток інтересу до теми.

- Вступ до кожного заняття включає коротке оповідання або притчу за темою та вправи для зняття емоційної, фізичної та поведінкової скутості.

- Розвиток сенсорної та особистісної сфери. Основними завданнями тренінгу є усвідомлення своїх можливостей та обмежень, емоційний самоаналіз, вправи на розвиток емоційної самосвідомості, зниження рівня тривожності, розвиток навичок управління емоціями та розвиток навичок управління часом, позитивне мислення, соціальна емпатія, толерантність до інших, асертивність у поведінці, готовність до співпраці та співтворчості, особиста переконливість, експресивність, розвиток емоційної виразності та емоційної свободи учасників.

- Рефлексія. Заключним етапом є підбиття підсумків та обговорення наслідків роботи респондентів, проблем, що виникли під час заняття, та можливостей застосування цього досвіду в житті. Аналіз і рефлексія вправи охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий елементи.

Нами було сформовано певні показники ефективності тренінгу:

1. Результати учасників: кількість набутих знань, якість набутих компетенцій, зміни у переконаннях, емоційних реакціях, поведінці тощо. Джерелом інформації про досягнення учасників є цілеспрямоване та постійне

безпосереднє спостереження фасилітатора протягом усього періоду навчання. Це відбувається через висловлення думок та вирішення конкретних питань під час тренінгу, зворотного зв'язку.

2. Результати контролю мотивації в кінці кожного заняття.
3. Якість виконання домашніх завдань
4. Позитивні реакції учасників на результати анкетування, опитувань та інтерв'ю.
5. Результати самооцінок і тестів до і після тренінгу
6. Оцінки інших (наприклад, колег, вчителів, родичів) особистісних змін в учасників тренінгу.

7. Оцінки з боку. Для цього можуть бути використані методи 360 градусів.

Ефективність тренінгу гарантують професійні психологи з досвідом групової та індивідуальної роботи. Набуття знань та вміння використовувати знання для аналізу та оцінки реальних життєвих явищ, стосунків та взаємозв'язків, у тому числі тих, що виникають безпосередньо на заняттях.

Зміни в цінностях, переконаннях і внутрішніх установах, набуття емоційної компетентності, пропрацювання пригнічених негативних емоцій та позитивні реакції учасників і зміни в поведінці є показниками ефективності тренінгу.

Ресурси, які потрібно для проведення тренінгової програми: бейджі, фліпчарти, папір А4, маркери, ручки, клей, скотч, м'які іграшки, маленькі кольорові пластикові кульки, диктофон, компакт-диск з музикою, бланки анкет для кожного учасника тощо.

Рекомендована тривалість тренінгової програми 20 годин (5 занять, один раз на тиждень). Часовий формат занять може бути творчо модифікований фасилітатором відповідно до доцільності.

Загальна структура тренінгової програми подана у таблиці 3.8.

Табл.3.8.

Загальна структура тренінгової програми

№	Назва заняття	Мета заняття	Структура заняття
1	Емоційна компетентність як ресурс життя	Мета і завдання: ознайомити учасників з програмою тренінгу, узгодити норми групової взаємодії, визначити очікування учасників та провести передтренінгову самооцінку емоційної компетентності. Моделі емоційно компетентних людей	1. Вступ. Притча «Непросте завдання» 5 хв. 2. Знайомство. «Мій настрій» 10 хв. 3. Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» 20 хв. 4. Основні норми взаємодії 15 хв. 5. Портрет емоційно-компетентної людини 30 хв. 6. Самооцінка емоційної компетентності 20 хв. 7. Чинники впливу на емоційну компетентність 30 хв. 8. Рефлексія «Тут і тепер». Порівняння з очікуваннями 10 хв. 9. Мотивуючий контроль 10 хв. 10. Вправа на завершення «Я хочу і здійснию» 10 хв.
2	Світ емоцій та почуттів	Мета та завдання Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів і думок; Спостерігати за перебігом емоцій,	1. Вступ. Притча «Істина – в серці» 5 хв. 2. Актуалізація норм взаємодії 10 хв. 3. Сподівання 5 хв. 4. Якщо я погода, то яка... 15 хв. 5. Словник емоцій і почуттів 30 хв.

		<p>тілесних відчуттів і думок. Розуміти причини цього.</p>	<p>6. Внутрішній світ людини 20 хв. 7. Фантом. Техніка ідентифікації емоції за тілесними реакціями, думками 30 хв. 8. Психологічна скульптура 20хв. 9. Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення 30 хв. 10. Емоційний самоаналіз 20 хв. 11. Цінність емоцій та почуттів 20 хв. 12. Мотивуючий контроль 20 хв. 13. Рефлексія «Ідея» 10 хв. 14. Вправа на завершення «Усмішка по колу» 5 хв.</p>
--	--	--	--

3\4	<p>Що робити з емоціями?</p> <p>Емоційна саморегуляція</p>	<p>Мета: Розвивати здатність до саморегуляції емоцій.</p> <p>Вербалізація емоцій.</p> <p>Сприйняття та розуміння мови тіла та поведінки, вибір автентичних та адекватних способів вираження емоцій.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Історія про двох друзів. 10 хв 2. Невербальне привітання 5 хв. 3. Заборона на емоції 25 хв. 4. Міняємося місцями 20 хв. 5. Емоційна підзарядка 10 хв. 6. Що робити з негативними емоціями? Конструктивно управляти емоціями – це означає... 45 хв. 7. Асоціації. Техніка метафоричного висловлення почуттів 15 хв. 8. Вербалізація емоцій та почуттів Техніки: вербалізації власних почуттів та партнера, «Я – висловлювання» 20 хв. 9. Практична вправа 25 хв. 10. Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості) 30 хв. 11. Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій 30 хв. 12. Передай гримасу по колу 10 хв. 13. Усмішка Будди. Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки 20 хв.
-----	--	---	--

		<p>14. Вираження емоцій у мовній інтонації. 20 хв.</p> <p>15. Образ як джерело рівноваги. Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів 20 хв.</p> <p>16. Сила емоцій і почуттів. Техніки: відокремлення «Я» від емоцій, «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку», відтермінування емоційної реакції, зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс», вивільнення сильних емоцій через рухи, роботи з емоціями «7 – П» 20 хв.</p> <p>17. Мотивуючий контроль 20 хв.</p> <p>18. Яким був тренінг? 10 хв.</p> <p>19. Вправа на завершення «Оплески» 5 хв.</p> <p>Усього 8 год.</p>
--	--	---

5	<p>Ресурси минулого, теперішнього та майбутнього.</p>	<p>– Мета і завдання: формування компетентності в часі; усвідомлення важливості конструктивного ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього для підвищення емоційної компетентності; розвиток компетентності: бути присутнім у "тут і тепер", відчувати реальність і об'єктивно сприймати інших. Об'єктивне сприйняття реальності та інших людей. Здатність до розумного ризику.</p>	<p>1. Вступ. Історія про трьох мудреців 15 хв. 2. Відчуття хвилини 15 хв. 3. Минуле, теперішнє, майбутнє. Техніки: повернення в реальність, виклику бажаних емоцій, «Скринька радості», малюнок як спосіб саморегуляції 100 хв. 4. Траєкторія невизначеності 30 хв. 5. Моя мрія 30 хв. 6. За щучим велінням, за моїм хотінням... 20 хв. 7. Мотивуючий контроль 15 хв. 8. Шерінг 10 хв. 9. Вправа на завершення «Щасливо» 5 хв. Усього 4 год.</p>
---	---	--	---

Детальна корекційна програма щодо подолання пригнічених негативних емоцій як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу представлена в додатку (Додаток Ж).

Таким чином, даний психологічний тренінг повинен сприяти розвитку емоційної компетентності, що в свою чергу дозволить пропрацювати пригнічені негативні емоції, які є чинником соматизації та призводять до психосоматичних захворювань. Дана програма сприяє також покращенню загального самопочуття та емоційного стану. Адже в умовах сьогодення, коли рівень спектру негативних емоцій через воєнний стан – зашкалює, пошук методів роботи в уьому напрямку збільшує попит та підвищує актуальність.

Висновки до розділу III

Відповідно до мети нашої роботи, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 90 респондентів, які були порівно поділені на 2 групи (експериментальна група – наявність соматизації у респондентів та контрольна – відсутність соматизації).

Аналізуючи дані емпіричного дослідження за авторською анкетною «Опитувальник стану здоров'я», можна зазначити, що респонденти експериментальної групи (ЕГ) мають переважно незадовільний стан здоров'я – 45%, стан здоров'я нижче середнього в ЕГ мають – 42 % респондентів, а середній показник наявний у 13% опитуваних експериментальної групи. Ідеальний та добрий стан здоров'я в ЕГ не спостерігається – 0%.

Показники контрольної групи (КГ) значно відрізняються від показників експериментальної групи (ЕГ), респондентів із незадовільним, середнім станом здоров'я та стан здоров'я нижче середнього не виявлено – 0%. Переважна кількість опитуваних мають ідеальний стан здоров'я – 67% та 33% респондентів мають добрий стан здоров'я.

Результати експериментальної та контрольної груп за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) показують, що респонденти ЕГ мають виражені симптоми соматизації, а саме переважає високий рівень соматизації – 71% респондентів, також 22% респондентів знаходяться на дуже високому рівні соматизації, і 7% опитуваних мають середній рівень соматизації. Дуже низького та низького рівня у даної групи респондентів не виявлено.

Розглядаючи показники КГ за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) можна відзначити, що середнього, високого та дуже високого рівня соматизації не спостерігається взагалі. КГ має такі показники: дуже низький рівень соматизації мають 78% респондентів і інша частина має низький рівень – 22%.

Результати експериментальної та контрольної груп за тестом на тривожність Спілбергера – Ханіна засвідчують, що респонденти ЕГ переважно мають високу тривожність – 78% та помірну тривожність – 22%, низька тривожність у даній вибірці не спостерігається. На психологічному рівні респонденти можуть відчувати такі симптоми, як підвищений страх і тривога, дратівливість і занепокоєння через очікування поганих подій. Вони також відчують дискомфорт у спілкуванні з іншими, наприклад з колегами, родиною та друзями. Тривожність проявляється наступним чином, вона проявляється в порушеннях сну, труднощах з концентрацією уваги тощо. На фізіологічному рівні вона може проявлятися в головних болях, м'язовому тремтінні та постійній втомі.

У порівнянні з КГ можна зазначити, що у вибірці не спостерігається високої тривожності – 0%, а переважає низька тривожність – 96%, і тільки 4% респондентів КГ мають помірну тривожність. Цей результат свідчить про те, що ці респонденти спокійні і не бачать причин для занепокоєння щодо свого особистого життя або стимуляторів. У них немає емоційних переживань, які викликають тривогу, тому звичайна тривога дається їм легше, ніж тривожним людям.

Аналізуючи результати експериментальної та контрольної груп за методикою І. Юсупова виявлення схильності до емпатії було відмічено, що у респондентів ЕГ переважає високий рівень емпатії – 44 % та дуже високий рівень емпатії – 38%. Також 18 % респондентів мають нормальний рівень емпатії. Люди з високим рівнем емпатії можуть мати неймовірну здатність ставити себе на місце інших і відчувати те, що відчують інші, вони легко проживають свої емоції та емоції інших.

Результати КГ відрізняються від ЕГ, а саме переважає дуже низький рівень емпатії – 33% та низький рівень емпатії – 67%. Інші рівні за методикою – 0%. Це означає, що у половини респондентів не розвинена здатність співпереживати іншим і розуміти свої та чужі емоції. У деяких випадках вони не здатні розуміти емоції інших, розпізнавати та правильно їх інтерпретувати. Але їх через низькі показники ці респонденти не матимуть проблем з емпатійним стресом, що не скажеш про респондентів ЕГ.

Виходячи з результатів експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса можемо зазначити, що респонденти ЕГ в поганому емоційному стані – 89% та в погіршеному емоційному стані – 11%. Їх настрій переважно сумний, беземоційний, вони відчують апатію та тривожність.

Респонденти КГ навпаки перебувають в дуже доброму емоційному станні – 55% або ж в доброму емоційному стані – 45%.

В ході емпіричного дослідження було отримано взаємозв'язок емоцій (тривожність, загальний емоційний стан, емпатія) та стану здоров'я і соматизації виявився дуже високий. Це в свою чергу дає нам розуміння про те, що пригнічені негативні емоції впливають на загальне самопочуття людини і можуть викликати різні психосоматичні захворювання.

Нами було видвинуто припущення про те, що пригнічені негативні емоції (рівень тривожності, емпатійності та загальний емоційний стан) впливають на соматичні захворювання та загальний стан здоров'я.

В ході емпіричного дослідження та використовуючи не тільки обрахунок відсоткового співвідношення за методиками, а й метод математико-статистичної обробки даних – кореляція Спірмена та регресійний аналіз. Нами було підтверджено припущення про те, що пригнічені негативні емоції (рівень тривожності, емпатійності та загальний емоційний стан) впливають на соматичні захворювання та загальний стан здоров'я.

Взаємозв'язок емоцій (тривожність, загальний емоційний стан, емпатія) та стану здоров'я і соматизації виявився дуже високий. Це в свою чергу дає нам розуміння про те, що пригнічені негативні емоції впливають на загальне самопочуття людини і можуть викликати різні психосоматичні захворювання.

Проведений кореляційний та регресійний аналізи дозволили статистично довести існування впливу пригнічених негативних емоцій на стан здоров'я та соматичну симптоматику людини. Виявлено, що дійсно ($p \leq 0,01$) емоції є чинником здоров'я та супроводжуються соматичними симптомами. Найбільший вплив на стан здоров'я чинить особистісна тривожність, а на соматичну симптоматику особистісна та ситуативна тривожність. Загальна тривожність в цілому є небезпечною, оскільки може провокувати виникнення захворювань, хронічних стресів, призводити до тривожних розладів особистості.

Тому нами було прийнято рішення розробити корекційну програму щодо подолання пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу.

Адже формування емоційної компетентності це шлях до вміння керувати, приймати та відпускати власні емоції та емоції оточуючих. Особливо це важливо в даний час, адже враховуючи конфлікт росії з Україною проблема психосоматичних захворювань постає номер один у нашому суспільстві вже зараз, і особливо актуально це буде в післявійськовий час.

Ефективність тренінгу гарантують кінцеві результати. Набуття знань та вміння використовувати знання для аналізу та оцінки реальних життєвих явищ,

стосунків та взаємозв'язків, у тому числі тих, що виникають безпосередньо на заняттях.

Зміни в цінностях, переконаннях і внутрішніх установах, набуття емоційної компетентності, пропрацювання пригнічених негативних емоцій та позитивні реакції учасників і зміни в поведінці є показниками ефективності тренінгу.

Рекомендована тривалість тренінгової програми 20 годин (5 занять, один раз на тиждень). Часовий формат занять може бути творчо модифікований фасилітатором відповідно до доцільності.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного аналізу нами було окреслено проблему впливу пригнічених негативних емоцій на виникнення психосоматичних порушень. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 45% усіх захворювань пов'язані зі стресом, а деякі експерти стверджують, що ця цифра вдвічі вища.

Однак психологічні установки та особиста позиція людини мають значний вплив на її стан. Лікарі здавна знали про зв'язок між певними емоціями та певними захворюваннями, Ю. Мартинова вважала, що на серце впливає страх, на печінку – гнів і лють, на шлунок – апатія і депресія, і що під час тривоги збільшується ймовірність блювоти. Пацієнти з серцево-судинними захворюваннями характеризуються високою самооцінкою, індивідуалізмом і самовдоволенням. Тому треба орієнтуватись і розуміти, що кожна пригнічена негативна емоція несе за собою наслідки та соматизацію.

Аналізуючи методи подолання пригнічених негативних емоцій, можна сказати, що вони поділяються на оптимальні (прийняття емоцій, арт-терапія, медитації тощо) та неоптимальні (ігнорування емоцій, румінізація, деструктивна поведінка тощо).

Відповідно до мети нашої роботи, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 90 респондентів, які були поділені на 2 групи (експериментальна та контрольна), з яких 68 жінок та 22 чоловіка, віком 18-70 років.

Всі деталі дослідження та його організація і інтерпретація були обговорені з респондентами та досягнуто двосторонньої згоди. Такий підхід дав можливість замотивувати та зацікавити респондентів в ході проведення емпіричного дослідження.

Аналізуючи дані емпіричного дослідження за авторською анкетною «Опитувальник стану здоров'я», можна зазначити, що респонденти експериментальної групи (ЕГ) мають переважно незадовільний стан здоров'я –

45%, стан здоров'я нижче середнього в ЕГ мають – 42 % респондентів, а середній показник наявний у 13% опитуваних експериментальної групи. Ідеальний та добрий стан здоров'я в ЕГ не спостерігається – 0%.

Показники контрольної групи (КГ) значно відрізняються від показників експериментальної групи (ЕГ), респондентів із незадовільним, середнім станом здоров'я та станом здоров'я нижче середнього не виявлено – 0%. Переважна кількість опитуваних мають ідеальний стан здоров'я – 67% та 33% респондентів мають добрий стан здоров'я.

Результати експериментальної та контрольної груп за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) показують, що респонденти ЕГ мають виражені симптоми соматизації, а саме переважає високий рівень соматизації – 71% респондентів, також 22% респондентів знаходяться на дуже високому рівні соматизації, і 7% опитуваних мають середній рівень соматизації. Дуже низького та низького рівня у даної групи респондентів не виявлено.

Розглядаючи показники КГ за шкалою соматичних симптомів — Somatic Symptom Scale — 8 (SSS-8) можна відзначити, що середнього, високого та дуже високого рівня соматизації не спостерігається взагалі. КГ має такі показники: дуже низький рівень соматизації мають 78% респондентів і інша частина має низький рівень – 22%.

Результати експериментальної та контрольної груп за тестом на тривожність Спілбергера – Ханіна засвідчують, що респонденти ЕГ переважно мають високу тривожність – 78% та помірну тривожність – 22%, низька тривожність у даній вибірці не спостерігається. На психологічному рівні респонденти можуть відчувати такі симптоми, як підвищений страх і тривога, дратівливість і занепокоєння через очікування поганих подій. Вони також відчувають дискомфорт у спілкуванні з іншими, наприклад з колегами, родиною та друзями. Тривожність проявляється наступним чином, вона проявляється в порушеннях сну, труднощах з концентрацією уваги тощо. На фізіологічному

рівні вона може проявлятися в головних болях, м'язовому тремтінні та постійній втомі.

У порівнянні з КГ можна зазначити, що у вибірці не спостерігається високої тривожності – 0%, а переважає низька тривожність – 96%, і тільки 4% респондентів КГ мають помірну тривожність. Цей результат свідчить про те, що ці респонденти спокійні і не бачать причин для занепокоєння щодо свого особистого життя або стимуляторів. У них немає емоційних переживань, які викликають тривогу, тому звичайна тривога дається їм легше, ніж тривожним людям.

Аналізуючи результати експериментальної та контрольної груп за методикою І. Юсупова виявлення схильності до емпатії було відмічено, що у респондентів ЕГ переважає високий рівень емпатії – 44 % та дуже високий рівень емпатії – 38%. Також 18 % респондентів мають нормальний рівень емпатії. Люди з високим рівнем емпатії можуть мати неймовірну здатність ставити себе на місце інших і відчувати те, що відчують інші, вони легко проживають свої емоції та емоції інших.

Результати КГ відрізняються від ЕГ, а саме переважає дуже низький рівень 33% та низький рівень емпатії – 67%. Інші рівні за методикою – 0%. Це означає, що у половини респондентів не розвинена здатність співпереживати іншим і розуміти свої та чужі емоції. У деяких випадках вони не здатні розуміти емоції інших, розпізнавати та правильно їх інтерпретувати. Але їх через низькі показники ці респонденти не матимуть проблем з емпатійним стресом, що не скажеш про респондентів ЕГ.

Виходячи з результатів експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса можемо зазначити, що респонденти ЕГ в поганому емоційному стані – 89% та в погіршеному емоційному стані – 11%. Їх настрої переважно сумний, беземоційний, вони відчують апатію та тривожність.

Респонденти КГ навпаки перебувають в дуже доброму емоційному стані – 55% або ж в доброму емоційному стані – 45%.

В ході емпіричного дослідження було отримано взаємозв'язок емоцій (тривожність, загальний емоційний стан, емпатія) та стану здоров'я і соматизації виявився дуже високий. Це в свою чергу дає нам розуміння про те, що пригнічені негативні емоції впливають на загальне самопочуття людини і можуть викликати різні психосоматичні захворювання.

Проведений кореляційний та регресійний аналізи дозволили статистично довести існування впливу пригнічених негативних емоцій на стан здоров'я та соматичну симптоматику людини. Виявлено, що дійсно ($p \leq 0,01$) емоції є чинником здоров'я та супроводжуються соматичними симптомами. Найбільший вплив на стан здоров'я чинить особистісна тривожність, а на соматичну симптоматику особистісна та ситуативна тривожність. Загальна тривожність в цілому є небезпечною, оскільки може провокувати виникнення захворювань, хронічних стресів, призводити до тривожних розладів особистості.

Тому нами було прийнято рішення розробити корекційну програму щодо подолання пригнічених негативних емоцій, як чинника виникнення психосоматичних порушень засобами психологічного тренінгу.

Адже формування емоційної компетентності це шлях до вміння керувати, приймати та відпускати власні емоції та емоції оточуючих. Особливо це важливо в даний час, адже враховуючи конфлікт росії з Україною проблема психосоматичних захворювань постає номер один у нашому суспільстві вже зараз, і особливо актуально це буде в післявійськовий час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрумова А. Аналіз станів психологічної кризи і їх динаміка. *Психологічний журнал*. 2012. №6. С. 107–115.
2. Андрушко Я. Психокорекція : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
3. Бондаревич С., Пальчинська М. Навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Психосоматика та соматопсихіка» для студентів усіх спеціальностей рівня бакалавр. Одеса: Сімекс-прінт, 2021. 172 с.
4. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Перспектива та інновації науки*. 2022. №7 (12). С. 542–552.
5. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Теоретико-методологічні та методичні засади психосоматики. *Наукові перспективи*. 2022. № 6(24). С. 1–14.
6. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Реабілітаційна психологічна допомога при психосоматичних захворюваннях. *Наукові перспективи*. 2022. №9(27). С. 313–324.
7. Буняк Н. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
8. Варій М. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
9. Видолоб Н. До питання норми у психосоматиці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. №6. С. 9–13.
10. Вишневський С. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти*: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 18 трав. 2018 р. / ДДУВС, 2018. С. 19–24.

11. Візнюк І. Психологічні детермінанти розвитку іпохондричних розладів у людини за психодіагностичними параметрами. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 35. С.55–66.
12. Візнюк І., Мозгова Г. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 16 (61). С. 62–73.
13. Вознюк Г., Ганущак Ю. Вплив стресу на психосоматичний стан людини. *Вісник проблем біології і медицини*. 2014. № 4. С. 48–51.
14. Волошко Н. Психосоматичні хвороби як результат впливу негативних психологічних факторів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №3. С. 126–135.
15. Волошко Н. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у хворих на артеріальну гіпертензію: монографія. Київ: Наук. світ, 2009. 198 с.
16. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія. Практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2006. 280 с.
17. Гавенко В. Психіатрія і наркологія: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2015. 512 с.
18. Галян І. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
19. Герасименко Л., Скрипніков А., Ісаков Р. Психогенні психічні розлади: навч.-метод. посіб. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво Медицина, 2021. 208 с.
20. Грицюк І. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 27с.
21. Губар О. Вплив емоційного реагування на психосоматичне здоров'я. Освіта і наука - 2023: зб. наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів (м. Київ, 3-7 квітня 2023 року) / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 20–22.

22. Єременко Т. Психосоматичні прояви агресії в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.04. Київ, 2017. 24 с.
23. Жукотанська В. П. Специфіка психосоматичних розладів, їх прояви та характеристика. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. №2. С. 118–122.
24. Ігумнова О. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 30. С. 64–68.
25. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посіб. Дрогобич, 2015. 78 с.
26. Кириленко Т. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 270 с.
27. Клевець Л. Психологічні чинники в генезі психосоматичних розладів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2012. № 20. С. 118–127.
28. Ковшова С. Особливості впливу негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. *Наукові інновації та передові технології*. 2021. №1 (1). С. 130–140.
29. Компанович М. Ретроспективний аналіз досліджень емоційних переживань як складової психосоматичних захворювань. *Медична психологія: теоретичні та прикладні питання*. 2017. № 8. С.51–59.
30. Колесніченко Л., Тімакова А. Досвід психотерапії психосоматичних розладів. *Врачебное дело*. 2017. № 7. С. 151–157.
31. Колесніченко Л. Особливості надання психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи*: матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології. Київ, 2019. 391с. С.165–166.

32. Коломоєць М., Павлюкович Н., Ходоровський В., Ткач Є. Теорія та концепції психосоматичних захворювань. *Буковинський медичний вісник*. 2008. №1. С. 141–144.
33. Коростій В. Прогнозування та психотерапевтична корекція емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях. *Медична психологія*. 2013. №3. С. 56–62.
34. Коростій В., Гайчук Л., Соколова І., Тимченко О., Бровко Т. Система психотерапевтичної корекції й медико-психологічної реабілітації емоційних та когнітивних розладів в осіб молодого віку з психосоматичними захворюваннями. *Український вісник психоневрології*. 2012. № 3 (72). С. 187–192.
35. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2011. 430 с.
36. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125с.
37. Красновський В. Дослідження психічних станів: історія і сучасність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 24–28.
38. Лебединський В. Вплив стресу на функціональний стан органів травної системи. *Наукові вісті НТШ*. 2018. № 5. С. 53–60.
39. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: навч. посіб. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 613 с.
40. Литвиненко О., Гончар О. Стрес як фактор ризику розвитку психосоматичних розладів у медичних працівників. *Медична психологія*. 2016. № 2. С. 37–43.
41. Левицька Л. Вплив емоцій на стан здоров'я особистості. URL: file:///C:/Users/HP/Desktop/Ліля%20Когнітивна%20терапія/Znrpkhist_2010_2_60.pdf (дата звернення 18.02.2024).
42. Літвякова І. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 806–809.

43. Максименко С., Коваль І., Максименко К., Папуча М. Медична психологія: навч. посіб. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.
44. Малахов Д. Соціально-психологічні зміни особистості в результаті психосоматичних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 6(2). С. 49–53.
45. Манойленко Т., Дорохіна А., Ревенько І., Беляєва Т., Адарічева Ж. Стан здоров'я народу України в умовах війни: навч. посіб. Київ: «СПД ФО «Коломіцин В.Ю.», 2022. 220 с.
46. Маруненко І., Мойсак О. Емоції та здоров'я. *Педагогіка здоров'я*: зб. наукових праць V Всеукр. наук-практ. конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечникова, (м. Харків, 15 травня 2015 р.). Харків, 2015. С. 95–100.
47. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник психоневрології*. 2015. № 3(84). С. 21–28.
48. Маркова М. В. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу. Харків: Друкарня «Мадрид», 2019. 492 с.
49. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. Львів: Компанія —Манускрипт, 2012. 392 с.
50. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
51. Михальський А. Психологічні особливості хворих гіпертонічною хворобою. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 9. С. 118–129.
52. Мостовой Ю. Психосоматичні розлади у хворих на бронхіальну астму та хронічне обструктивне захворювання легень: діагностика та підходи до лікування. *Рациональная Фармакотерапия*. 2013. № 2 (27). С. 27–38.

53. Мохаммад-Драчук К. Психологічні чинники психосоматичних захворювань у дітей під час війни: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 68 с.
54. Муха В. Взаємозв'язок стресу і соматичного стану хворих з психосоматичними розладами: кваліфікаційна робота. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 59 с.
55. Наугольник Л. Психологія стресу: навч. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
56. Ніколаєва А. П. Дослідження впливу психосоматичних станів на студентів в умовах війни. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (19 травня 2023 року, м. Одеса). Одеса, 2023. С. 92–97.
57. Олейник Н. Психологічні особливості алекситимічного радикалу в структурі особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 3. С.94–99.
58. Осика О., Осика К. Теорія і практика психокорекційної роботи: навч. посіб. Слов'янськ, 2016. 112 с.
59. Панасюк Ю. Вплив негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. *Психологія та психіатрія*. 2013. №2. С. 59–61.
60. Перетятко Л., Тесленко М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*. 2017. №2 (12). С. 137–147.
61. Пилягіна Г. Медична психологія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Вінниця: ПП Нова книга, 2020. 288 с.
62. Примостка А. Аналіз теорій емоцій та їх використання для побудови математичних моделей діагностики емоційного стану людини. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. № 5. С. 129–146.
63. Приходько Ю., Юрченко В. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

64. Рештакова Н. Депресія як один із чинників що сприяють розвитку психосоматичних розладів. *Медсестринство*. 2019. №4. С. 29–31.
65. Савенкова І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у психосоматичних хворих: навч. посіб. Київ: ун-т ім. Б.Грінченка, 2014. 320 с.
66. Середа І. Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
67. Табачников С., Маркова М., Харченко Є. Медико-психологічні аспекти розвитку, перебігу та терапії невротичних, пов'язаних зі стресом розладів, коморбідних з артеріальною гіпертензією. *Таврический журнал психиатрии*. 2007. № 2 (39). С. 32–48.
68. Фрадинська А. Стрес як чинник психосоматичних захворювань людини. *Психологічні науки*. 2016. №1(3). 2016. С. 229–238.
69. Філімонов В. Фізіологія людини: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.
70. Фільц О. Звіт про науково-дослідну роботу «Особливості клінічного поліморфізму коморбідних станів в психіатрії та наркології. Психіатрична допомога військовослужбовцям в Україні: звіт. Львів: ЛМНУ ім. Данила Галицького, 2020. 65 с.
71. Хаустова О. О. Психосоціальна реабілітація: проблеми і шляхи вирішення. *Архів психіатрії*. 2015. № 21(2). С. 36–42.
72. Хамуленко Т. Психосоматика: культурно-історичний підхід: навч. посіб. Харків: ВД «Інжек», 2015. 264 с.
73. Харченко Д. Чинники впливу на психосоматичні розлади. 2013. №11. С. 302–306.
74. Харченко Д. Психологічні та психофізіологічні особливості осіб із психосоматичними розладами: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. Київ, 2011. 41 с.

75. Харченко Д. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 280 с.
76. Цимбалюк В. І. Охорона ментального здоров'я та медикопсихологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика: монографія. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 256 с.
77. Чабан О., Хаустова О. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навч. посіб. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2021. 200 с.
78. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. *Український медичний часопис*. 2022. №4. С. 1–11.
79. Червинська О. Психосоматика. Психосоматичні розлади. Психосоматичний підхід. *Психологія та психіатрія*. 2013. №2. С. 70–72.
80. Шевченко О. Вплив психологічного стресу на функціональні зміни у кардіоваскулярній системі. *Здоров'я і суспільство*. 2019. № 9(1). С. 68–73.
81. Шевченко О. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань: навч. посіб. Київ: «Здоров'я», 2005. 116 с.
82. Шелег Л. Досвід медико-психологічної реабілітації осіб, які страждають на психосоматичні розлади. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 1. С. 259–264.
83. Шелег Л. Класифікація концепцій та основні ознаки психосоматичних розладів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 21. С. 313–321.
84. Юрценюк О. Проблема психосоматичних співвідношень у хворих на ішемічну хворобу серця. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2016. № 4. С. 133–135.
85. Philippe R. Goldin, Kateri McRae, Wiveka Ramel, James J. Gross The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. 2008. Vol 63. P. 577–586. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006322307005926>

(application date 27.02.2024).

86. Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *APA PsycNet*. 2006. №6 (4). P. 587–595. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-21788-005> (application date 27.02.2024).

87. Settineri S., Frisone F., Alibrandi A., Emanuele-M. Merlo. Emotional Suppression and Oneiric Expression in Psychosomatic Disorders: Early Manifestations in Emerging Adulthood and Young Patients. *Front. Psychol.* 2019. Vol. 10. P. 1–8. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01897/full> (application date 27.02.2024).

88. Güney ZE Okur, Sattel H., Witthöft M., Henningsen P. Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders: A systematic review. *PloS one*. 2019. №14 (6). P. 1–29. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0217277> (application date 27.02.2024).

89. Levenson RW. Stress and illness: a role for specific emotions. *Psychosomatic medicine*. 2019. № 81 (8). P. 720–730. URL: https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/abstract/2019/10000/stress_and_illness__a_role_for_specific_emotions.7.aspx (application date 27.02.2024).

90. Karademas C., Tsalikou C., Tallarou M.-Christina The Impact of Emotion Regulation and Illness-focused Coping Strategies on the Relation of Illness-related Negative Emotions to Subjective Health. *Journal of Health*. 2011. Vol. 16. P. 1–10. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105310392093> (application date 27.02.2024).

91. Lundh LG., Simonsson-Sarnecki M. Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *Journal of personality*. 2001. Vol. 69. P. 483–510. URL:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1467-6494.00153> (application date 27.02.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Опитувальник стану здоров'я»

Вам пропонуються 26 запитань, на які Ви повинні дати чесну відповідь «так» або «ні».

Запитання анкети:

1. Будь-який шум може розбудити Вас одразу?
2. Ви страждаєте від головного болю?
3. Чи турбує Вас біль у серці?
4. Чи вважаєте, що Ваш слух погіршився?
5. Чи вважаєте, що Ваш зір погіршився?
6. Чи пете Ви кип'ячену воду?
7. Чи страждаєте Ви від болю в суглобах?
8. Чи впливають на Ваше самопочуття зміни погоди?
9. Чи маєте проблеми зі сном через переживання?
10. Чи відчуваєте Ви занепокоєння з приводу вашого особистого життя?
11. Чи відчуваєте Ви біль у печінці або у правій стороні тіла?
12. Ви відчуваєте запаморочення?
13. Вам важче зосередитися, ніж раніше?
14. Ви часто забуваєте речі або щось вимкнути вдома?
15. Ви відчуваєте поколювання в різних частинах тіла, наче, як «мурашки по шкірі»?
16. Чи буває у Вас шум у вухах або відчуття закладеності у вухах?
17. Чи маєте Ви в домашній аптечці такі ліки, як нітрогліцерин, валідол або краплі від болю у серці?
18. У Вас набрякають ноги?
19. Ви відчуваєте задишку при швидкій ходьбі?
20. Чи використовуєте Ви мінеральну воду з лікувальною метою?

21. Ви відчуваєте біль у спині?
22. Чи важко Вам розсердитися в певних ситуаціях?
23. Чи ходите Ви на пляж або до басейну?
24. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе щасливим і радісним?
25. Чи відчуваєте Ви себе так само продуктивно, як раніше?
26. Чи позитивно Ви оцінюєте свій стан здоров'я?

Інтерпретація

Дані 26 запитань оцінюються наступним чином: респонденту нараховується 1 бал за кожен відповідь «так», за відповідь «ні» – 0 балів.

Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я:

- 0-4 *ідеальний стан здоров'я;*
- 5-8 *добрий стан здоров'я;*
- 9-13 *середній стан здоров'я;*
- 14-21 *стан здоров'я нижче середнього;*
- 22-26 *стан здоров'я незадовільний, треба звернутись до лікаря.*

Додаток Б

Шкала соматичних симптомів (Somatic Symptom Scale, SSS-8)

Шкала соматичних симптомів (Somatic Symptom Scale, SSS-8) є одним з найбільш поширених та психометричних обґрунтованих інструментів для самооцінки соматизації та восьми окремих соматичних симптомів.

Інструкція: Наскільки часто кожна з наступних проблем турбувала вас протягом тижня? Виберіть, будь ласка, для кожної проблеми лише один варіант відповіді.

- 1 - Зовсім ні
- 2 – Не дуже часто
- 3 – Періодично
- 4 – Досить часто
- 5 – Дуже часто

Бланк Шкала соматичних симптомів (Somatic Symptom Scale, SSS-8)

Симптом	Зовсім ні	Не дуже часто	Періодично	Досить часто	Дуже часто
Біль у спині					
Біль у грудях або віддишка					
Запаморочення					
Почуття втоми чи нестача енергії					
Головна біль					
Біль у ваших руках, ногах чи суглобах					

Проблеми зі шлунком чи кишечником					
Проблеми зі сном					

Інтерпретація:

- соматизація є на дуже низькому рівні при 0-3 балах;
- на низькому рівні при 4-7 балах;
- на середньому рівні при 8-11 балах;
- на високому рівні при 12-15 балах;
- на дуже високому рівні при 16-32 балах.

Додаток В**Тест Спілбергера-Ханіна рівень тривожності**

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи: визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка.

Бланк

№	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього 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 відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

$\Sigma 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше – тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова)

Мета: Виявлення схильності до емпатії.

Інструкція. Учень має висловити свою думку ("не знаю", "іноді", "часто", "майже завжди", "завжди") щодо наведених тверджень.

Текстовий матеріал

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки про долю людей.
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.
4. Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.
5. Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.
6. Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.
7. Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.
8. Літні люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.
9. У дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.
10. Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає і на мій настрій.
11. Мені байдуже, що мене хтось критикує.
12. Мені більше до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.
13. Я вибачаю батьків навіть у тих випадках, коли вони не праві.
14. Якщо кінь погано працює, його потрібно бити.
15. Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.

16. Батьки ставляться до дітей несправедливо.
17. Я не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.
19. Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.
20. Фільми та книжки можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.
21. Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою, мімікою.
22. У дитинстві я приносив додому безхатніх кошенят, цуценят.
23. Всі люди озлоблені.
24. Коли дивлюся на незнайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.
25. У дитинстві навколо мене збиралася купка молодших за мене дітей.
26. Коли бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.
27. Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її.
28. Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюся залишитись осторонь подій.
29. Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.
30. Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.
31. Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.
32. Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.
33. Молодь має поблажливо ставитися до літніх людей і задовольняти їхні прохання і навіть чудацтва.
34. Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.

35. Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я людей та домашніх тварин.

36. Мені не подобається, коли друзі розповідають про свої проблеми, і іззичай я змінюю тему розмови.

Підрахунок результатів

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «ніколи» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не відмітили пункти 11, 13, 17, 26 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не захотіли бути відвертими перед самим собою, а в деяких випадках намагались виглядати краще, ніж ви є. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження ви дали не більше трьох нещирих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в їх достовірності, якщо їх п'ять – можете вважати, що роботу виконали даремно. Тепер підсумуйте набрані вами бали зі всіх відповідей. Співставте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Класифікатор тесту

- 82-90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. У вас хворобливо розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрої співрозмовника, який ще не встиг сказати жодного слова. Вам важко від того, що оточуючі люди використовують вас як громовідвід, навалюючи на вас свої емоційні стани. Погано відчуваєте себе у присутності «важких людей». Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці та звертаються до вас за порадою. Часто відчуваєте комплекс провини, побоюючись причинити людям клопіт, побоюючись не лише словом, а й поглядом зачепити їх. У той же час ви самі дуже вразливі. Можете страждати, коли побачите покалічену тварину, чи не знаходити собі місця від випадкового прохолодного привітання вашого шефа. Ваша вразливість іноді довго не зає заснути. Якщо у вас поганий настрій, вам потрібна емоційна підтримка інших. При такому ставленні до життя ви близькі до невротичного зриву. Вам треба піклуватись про психічне здоров'я.

- 63-81 бал – висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм пробачати. З непідробною цікавістю ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їхні обличчя й «заглядати» в їхнє майбутнє, ви емоційно чутливі, товариські, швидко встановлюєте контакти з оточуючими та знаходите з ними спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до вас. Оточуючі цінують вашу душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряєте своїм відчуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Уважаєте за краще працювати з людьми, ніж одному. Постійно потребуєте громадського схвалення своїх дій. Ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Вас швидко можна вивести з рівноваги.

- 37-62 бали – нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати вас «товстошкірим», у той же час ви не належите до надто чутливих осіб. У міжособистісних стосунках ваше уявлення про інших складається значним чином під впливом їхніх учинків, а не особистих вражень. Вам притаманні емоційні прояви, водночас більшою мірою вони самоконтролюються. У спілкуванні ви уважні, намагаєтесь зрозуміти більше, ніж висловлено, однак за умови надмірного прояву почуттів співрозмовником утрачаєте терпіння. Намагаєтесь делікатно не висловлювати свою точку зору, якщо не впевнені, що вона буде сприйнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше слідкуєте за дією, ніж за переживаннями героїв. Відчуваєте труднощі у прогнозуванні розвитку стосунків між людьми, тому трапляється, що їхні вчинки здаються вам несподіваними. У вас немає розкутості почуттів, і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

- 12-36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі в установленні контактів з людьми, незручно почуваете себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих іноді здаються вам незрозумілими та

безглуздими. Віддаєте перевагу заняттям конкретною справою на самоті, а не роботі з людьми. Ви прибічник точних формулювань і раціональних рішень. Мабуть, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість і чуйність. Люди відповідають вам тим самим. Буває, що ви відчуваєте свою відчуженість, коли оточуючі не приділяють вам достатньо уваги. Це можна виправити, якщо ви знімете свій «панцир» і будете уважнішими до поведінки близьких, а їх проблеми сприйматимете як свої.

- 11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Вам важко першому розпочати розмову, ви тримаєтесь відокремлено від співробітників. Особливо вам складно контактувати з дітьми та людьми, які набагато старші за вас. У міжособистісних стосунках досить часто опиняєтесь у незручному становищі. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Полюбляєте гострі відчуття, спортивні змагання вам подобаються більше, ніж мистецтво. У діяльності ви надто сконцетровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивним в індивідуальній роботі, за умови ж взаємодії з іншими виглядаєте не зовсім добре. Хворобливо переносите критику на свою адресу, хоча зовнішньо можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна «гімнастика» почуттів.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Інструкція: «Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку».

Протокол

Спокійність-тривожність										Енергійність-втомленість									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Піднесення-пригніченість										Впевненість у собі-безпорадність									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.

2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії.

Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.

8. Збуджений, у доброму настрої.

7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.

5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.

4. Настрій пригнічений і дещо сумний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.

6. Почуваю себе доволі компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.

4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність-тривожність», «Енергійність-втомленість», «Піднесенняпригніченість», «Впевненість у собі-безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів EC може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

ВСТУПНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЖИТТЄВИЙ РЕСУРС

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

Структура заняття:

Зміст діяльності Час хв.

- 1 Вступ. Притча «Непросте завдання» 5 хв.
 - 2 Знайомство. «Мій настрій» 10 хв.
 - 3 Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» 20 хв.
 - 4 Основні норми взаємодії 15 хв.
 - 5 Портрет емоційно-компетентної людини 30 хв.
 - 6 Самооцінка емоційної компетентності 20 хв.
 - 7 Чинники впливу на емоційну компетентність 30 хв.
 - 8 Рефлексія «Тут і тепер». Порівняння з очікуваннями 10 хв.
 - 9 Мотивуючий контроль 10 хв.
 - 10 Вправа на завершення «Я хочу і здійснию» 10 хв.
- Усього 2 год. 40 хв.

Вступ. Притча «Непросте завдання»

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

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

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

Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими,

щасливе життя. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини. У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною, досягнути в житті бажаного. Тренінг допоможе розкрити власний потенціал – внутрішній резерв сили, енергії та творчого начала. Почуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб навчитися мистецтву управління емоціями треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі».

Існує чудова традиція передавати знання та досвід з покоління в покоління через притчі, казки, афоризми. В них закладені цінні уроки, які допомагають отримати доступ до знання закономірностей Світу, а «словам потрапити прямо в серце». У притчах описані різні історії, що відбуваються з людьми в буденному житті. У різних країнах звертаються до народної мудрості, шукаючи відповіді на життєві запитання. Долучимося і ми до цієї традиції. Вступом до кожного заняття буде притча.

Коротка інформація про тренінг емоційної компетентності, його мету, зміст та особливості проведення. Поняття тренінг (англ. – training) має кілька значень: навчання, тренування, підготовка. Тренінг – це практична форма навчання, впродовж якого матимете можливість досліджувати себе, можливості та виходити за межі власних обмежень у різних сферах життя. У тренінговій групі вчимося, насамперед, вчитися. Кожен з нас матиме змогу бути дослідником або учасником експериментів.

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

Перше запитання, яке постало у більшості з вас: «Чому ми розмістилися колом?». Що, на вашу думку, воно символізує? У кола немає ні початку, ні кінця.

Отже, можна сказати, що, креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями у колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування «на рівних». А це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками тренінгу. Тож, розпочинаймо.

Передусім, познайомимося.

Знайомство «Мій настрої»

Найбільші можливості відкриваються для тих, хто володіє знаннями і навичками.

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

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрої та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

- Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?
- Який переважаючий настрої групи?
- Як впливає настрої однієї людини на інших?
- Як впливає настрої на події, що відбуваються у житті?
- Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Коментар. Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрої виникає у внутрішньому світі,

забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість. Основні норми взаємодії недостатньо знати, необхідно також застосовувати (А. Франс).

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

Метод: фасилітація.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі. Норми взаємодії та варіанти їх пояснення наведені у параграф 1.5 посібника.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

- Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?
- Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?
- Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться?
- Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності?
- Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності? Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

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

Я сподіваюся – я побоююся. Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш, а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш.

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

Метод: модерація.

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

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

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

Коментар. Користь, яку можна почерпнути з тренінгу (чи з іншої діяльності), прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо в результаті отримати. Формулювання конкретних завдань є потужними мотиваторами, вони наснажують та спонукають діяти. Закономірно, що на початку нової діяльності можуть виникати побоювання, страхи, недовіра. Варто ці питання обговорити, щоб звільнитися від внутрішніх бар'єрів. Розвиток відбувається тоді, коли зустрічаються інтерес і ризик. Одного інтересу недостатньо, оскільки зростання – це є подолання сильного внутрішнього бар'єра, власних обмежень. Ризик – рушійна сила цього прориву. Ризик дає силу для того, щоб піти за інтересом.

Інформація для ведучого. Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» допомагає почати навчання на базі знань, досвіду учасників. Завдання ведучого полягає у тому, щоб допомогти учасникам відпрацювати навички формування очікувань, мети; сформулювати результати, яких вони досягнуть, пройшовши тренінг. Усвідомлення очікуваних результатів навчання допомагає побороти недовіру, створює вагому мотивацію.

Портрет емоційно-компетентної людини

Кожна людина має потенційні можливості для розвитку здібностей.

Мета: створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення впливу емоційної компетентності на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної емоційної компетентності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

Метод: фасилітація.

Ресурси: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.

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

Мудрі думки Емоційні якості та вміння

Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають. Східна мудрість. Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей Тільки серцем ми бачимо ясно. А. Сент-Екзюпері Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. Ф. Ларошфуко

Уміння управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення, гнучкість поведінки

Обговорення.

- Що означає «бути емоційно компетентною людиною»?
- Для чого потрібно вміти управляти емоціями?

- Чи кожна людина може бути емоційно компетентною?

- Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?

Коментар. Раніше поняття «управління собою» вважалося синонімом самоконтролю і пригнічення власних емоцій. Насправді, управління собою – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоцій ту, яка допоможе їй ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина уміє управляти власними емоціями, тобто може оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій на неї, обрати найкращий. Тому з нею комфортно і легко, вона не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомагає; уміє вибачитися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальна і багато вчиться самостійно і в інших людей. Вміння, навички, які ви перерахували в процесі виконання вправи і є емоційними компетенціями. Удосконалювати емоційну компетентність можна через розвиток її складових – компетенцій.

Очевидно, що зазначеними характеристиками «портрет емоційно компетентної людини» не вичерпується. Протягом тренінгу маємо можливість доповнювати наш портрет з урахуванням досвіду.

Інформація для ведучого. Про емоційну сферу.

Емоція (з лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчувають, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою.

Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини.

Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів.

Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності (К. Юнг). Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції.

Емоції і сприйняття. Переживання емоцій, настроїв визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду.

Емоції і пізнавальні процеси. Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Ефект «звуженого зору» сприйняття має свій аналог у пізнавальній сфері. Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а тим більш вибрати найкраще. У стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола. Емоційно насичена інформація краще осмислюється і запам'ятовується.

Емоції і свідомість. Сильне емоційне переживання може розглядатися як особливий, незвичайний стан свідомості. Ідея різних станів свідомості відома від античних часів.

Емоції та діяльність. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчують, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати (на radoшах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути.

Емоції і мотивація. Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних (С. Томкінс). Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги.

Емоції і характер. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністю, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру.

Емоції і спілкування. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників.

Емоції і поведінка. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент.

Емоції і здоров'я. Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку

шлунку, дискінезію жовчних шляхів, захворювання видільних систем, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін.

Позитивні емоції (радість, задоволення, щастя) зцілюють людину. Розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на здоров'я.

Функції емоцій. Емоції і почуття слугують для орієнтації у світі та реалізації енергії, яка допомагає вирішувати життєві завдання. Кожна з основних емоцій має унікальні адаптивні та мотиваційні функції, виконує певну корисну роботу для нас. Виключенням з цього правила є випадки, коли емоція стає інтенсивнішою, ніж того вимагає ситуація, тоді вона дезорганізує і руйнує.

Адаптивна функція. Сенсорна система (органи чуття) збирає інформацію про навколишній світ, що дає змогу людині виживати, комфортно існувати, розвиватися. Наприклад, корисно відчувати голод – це сигнал про те, щоб поїсти, холод – потурбуватися про комфорт, реакції відрази утримують від шкідливих дій. Органи чуття доставляють інформацію про довкілля, емоції допомагають орієнтуватися у ньому і діяти.

Мобілізаційна функція. Отримана за допомогою органів чуття інформація, викликає емоційну реакцію, з'являється енергія для дій. Тобто, емоції несуть у собі заряд енергії, яку можемо використати за своїм бажанням, наприклад, змінити ситуацію, яка не влаштовує, вирішити життєві завдання, отримати бажане, захистити себе у загрозливих ситуаціях, відновити рівновагу тощо.

Мотиваційна, спонукальна функція. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційне порушення. Очевидно, що емоції організують і спрямовують поведінку не лише в екстремальних ситуаціях. Так, емоція інтересу спонукає вчитися, розвивати нові навички й уміння; емоція радості – своєрідна винагорода за досягнення; страх допомагає уникнути стресогенних або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза.

Інформаційна функція. Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи її, можемо діяти значно

ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя за допомогою захисних механізмів: втечі або нападу; роздратування повідомляє про те, що ситуація розвивається не так, як очікувалося; щастя – потреби задоволені. Навіть гнів – емоція, яку більшість людей хотіли б пригнічувати, – також корисна для нас. Він попереджає інших і нас самих, коли щось заважає намірам, спонукає до змін.

Регульовальна функція. Емоції і почуття виконують регульовальну функцію у комунікативній взаємодії, формують готовність діяти певним чином стосовно інших людей. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці.

Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями. Емоції можуть затьмарити сприйняття навколишнього світу або розмалювати його яскравими фарбами; повернути хід думок до творчості або меланхолії; врятувати життя або завдати серйозної шкоди; сприяти позитивним життєвим змінам або провокувати на такі вчинки, про які згодом жалкуємо; наснажити й додати здоров'я або навпаки; зробити тілесні рухи легкими і плавними або незграбними й скутими. Емоції мають силу. Інше питання, наскільки вміємо ними управляти. Ось це і є показником розвиненої емоційної компетентності.

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями.

У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються.

А інші – набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях.

Самооцінка емоційної компетентності Дертися на круті схили необхідно у повільному темпі.

Мета: самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

Метод: самодіагностика.

Ресурси: анкета самооцінки емоційної компетентності (Додаток 1).

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

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

Обговорення.

- Що нового дізнались для себе чи про себе?
- Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?
- Коментар після тестування. Перший крок у вдосконаленні емоційної компетентності – зрозуміти, в чому вона проявляється, які можливості розкриває, що саме потрібно розвивати і бажати цього. Якщо, наприклад, ви пригнічували свої емоції і раптом зрозуміли, що адекватне їх вираження підвищить шанси бути щасливою та успішною людиною – тоді починається

процес опанування емоційною компетентністю. Тому відзначте в анкеті ті пункти, які потребують особливої уваги з вашого боку.

Рекомендації. Рекомендується провести діагностику емоційної компетентності на початку і наприкінці тренінгового курсу. Повторення процедури після завершення занять допоможе учасникам і ведучому побачити зміни рівня емоційної компетентності.

Чинники впливу на емоційну компетентність

Кожного разу, коли перед людиною з'являється нова справа, у неї є дві альтернативи: зробити або відступити.

Перше рішення підвищує емоційну компетентність, друге – знижує.

Мета: визначення чинників, від яких залежить розвиток емоційної компетентності.

Метод: гронування.

Опис. Ключовим поняттям тренінгу є емоційна компетентність/інтелект. Тому напишемо це слово посередині аркуша паперу. Оскільки поняття несе змістове навантаження, тому пропоную методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи стосовно нього. Ведучий за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки, висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши «грона».

Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки.

Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на емоційну компетентність.

Рефлексія «Тут і тепер»

Тепер охоплює все, що існує: минулого вже немає, а майбутнього ще немає.

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

Опис.

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

Як почуваетесь зараз?

Що нового дізналися під час заняття?

Що було найбільш важливим для вас?

Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

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

Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює.

Рефлексуючи, людина здобуває нове знання, досвід, зокрема, емоційний. При розвиненій рефлексії легше управляти емоціями, бути у злагоді із собою, вирішувати життєві завдання.

Вміння рефлексувати є важливим для формування емоційної компетентності. Тому після виконання деяких вправ, наприкінці кожного заняття і тренінгової програми ведучий використовує рефлексивні запитання.

2. Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань.

Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок.

Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

Мотивуючий контроль

1. Ухвалення норм взаємодії на заняттях потрібно для:

- А) розваги;
- Б) створення сприятливого клімату в групі;
- В) узгодження дій;
- Г) інша відповідь.

2. Що означає поняття «управління собою»?

- А) ставити цілі та їх досягати;
- Б) обирати стиль поведінки, тип емоційної реакції залежно від ситуації;
- В) стримувати емоції, не показувати іншим;
- Г) тримати під контролем власні емоції.

3. На відміну від емоцій, для почуттів характерні такі ознаки:

- А) мають короткотривалий характер реагування на ситуацію;
- Б) є довготривалими;
- В) відображають стійке і узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів;
- Г) є ситуативними.

4. Оберіть правильне твердження

- А) Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою.
- Б) Емоції спричиняються суто зовнішніми чинниками.

5. Які твердження про рефлексію є правильними:

- А) це процес пізнання людиною самої себе, власного внутрішнього світу;
- Б) це розуміння інших людей в процесі спілкування;
- В) вміння рефлексувати і емоційна компетентність не мають взаємозв'язку.

Я хочу і здійсно

«Почати і зробити» – вже багато століть є ефективною стратегією роботи над собою, розвитку емоційної компетентності.

Мета: активізація бажання, дій вдосконалити емоційну компетентність.

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

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

Домашнє завдання. Написати есе на тему: «Спілкуватися серцем – це означає...».

ЗАНЯТТЯ 2. СВІТ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

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

1. Вступ. Притча «Істина – в серці» 5 хв.
2. Актуалізація норм взаємодії 10 хв.
3. Сподівання 5 хв.
4. Якщо я погода, то яка... 15 хв.
5. Словник емоцій і почуттів 30 хв.
6. Внутрішній світ людини 20 хв.

7. Фантом. Техніка ідентифікації емоції за тілесними реакціями, думками 30 хв.

8. Психологічна скульптура 20хв.

9. Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення 30 хв.

10. Емоційний самоаналіз 20 хв.

11. Цінність емоцій та почуттів 20 хв.

12. Мотивуючий контроль 20 хв.

13. Рефлексія «Ідея» 10 хв.

14. Вправа на завершення «Усмішка по колу» 5 хв.

Вступ. Притча «Істина – в серці»

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

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

«Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один.

«Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий.

«Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні».

«Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця».

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

Про що ця притча?

Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали, кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами – Розум, Почуття і Тіло.

Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх – і зробить по-своєму.

Ким насправді є арабський великий правитель? Це є наш внутрішній спостерігач, який постійно тримає в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції. Емоційне самоусвідомлення – здатність розуміти свої емоції і почуття та причини, що їх викликали. Це заняття спрямоване на покращення емоційного самоусвідомлення.

Актуалізація норм взаємодії

Мета: актуалізація норм взаємодії, ухвалених на попередньому занятті.

Метод: творча праця.

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

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

Обговорення.

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

- Яких ще норм варто дотримуватися на заняттях? Ваші пропозиції.

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

Сподівання

Мета: з'ясувати очікування учасників від заняття.

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

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

Якщо я погода, то яка....

Найвища насолода – зробити те, що, на думку інших, ви зробити не можете.

У. Беджот

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

Метод: тематична вправа.

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

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

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

Словник емоцій та почуттів

Усвідомлення почуттів у всій їх повноті й розмаїтті не тільки збагачує життя, а й слугує першим кроком до їх вираження.

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Метод: «мозковий штурм» або змагання між командами.

Ресурси: великі аркуші паперу для команд, фломастери, «Словник емоцій».

Опис. Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина

може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передуює її вираженню. Інколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів. Виконання цієї справи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм». Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: »Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах.

Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відображатиме емоційний досвід групи.

Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій.

Коли так буде у вашій групі, запитайте про це.

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

- Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?

Коментар. Кожна мить життя є емоційно забарвленою. Емоції та почуття можна порівняти з палітрою художника, на якій є сотні різних кольорів і відтінків, з тією різницею, що все це розмаїття кольорів передає внутрішній стан людини. У мові є достатньо слів, за допомогою яких можна висловити емоції і почуття. Наприклад, санскрит відомий тим, що містить понад дев'ятсот слів, які дозволяють описати емоційний стан.

На жаль, не завжди люди говорять про емоції, а ігнорують чи пригнічують їх. На питання, як себе відчуваєш, здебільшого, можна почути відповідь «добре»,

«нормально» або «погано». Люди не завжди знаходяться «в контакті» зі своїми почуттями, тому важко їх зафіксувати, тим більш висловити.

Є й інша причина зайвої стриманості – традиції, що регулюють емоційні прояви. Наприклад, в японській культурі, навіть про свої нещастя прийнято повідомляти з ввічливою усмішкою, щоб не викликати незручність у сторонньої людини. Дехто, особливо чоловіки, вважають, що говорити про емоції й почуття недоречно. Як наслідок, виникають проблеми: така людина виявляється «глухою», нечутливою до емоцій інших людей, а це унеможлиблює побудову комфортних стосунків. Лише усвідомлюючи власні емоції, можемо навчитися розуміти емоції інших людей, а також причини, що їх викликали. Фіксувати наявність емоції, ідентифікувати і висловлювати її коректно – означає управляти нею.

Інформація для ведучого. Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій:

Десять базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відраза, презирство (огида), сором, провина, страх. Наводимо короткий опис деяких з них:

Інтерес, цікавість – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, основа творчості, проявляється у ставленні до нового, мотивує і збільшує працездатність. Інтерес до людей допомагає налагоджувати і підтримувати добрі стосунки.

Радість – це емоційне вираження щастя. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію.

Здивування (подив) – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція швидко виникає і зникає, спрямована на виживання.

Гнів – бурхлива реакція на обмеження автономності, супроводжується станом «хаосу».

Коли людина починає розуміти, що її автономності щось загрожує, швидко концентрується на тому, як позбутися небажаного вторгнення, яке стало причиною хаосу. Для чого нам потрібний гнів? Як зазначає Ч. Дарвін, гнів «додає сили м'язам і водночас енергію – волі».

Це справедливо і для тваринного світу, і для соціуму. Гнів мобілізує енергію, щоб захистити себе, відстояти свою свободу, подолати перешкоди. В джунглях гнів є головним чинником виживання, оскільки з'являється кожен раз, коли виникає загроза нападу, обмеження свободи.

У соціальному середовищі з розвитком свідомості вчимося нападати на проблеми символічно. Гіркий досвід свідчить, що за спалахом гніву настає довгий період «перепрацювання» ситуації: «Я міг би це сказати», «Чому я не зробив так...».

Види прояву гніву: як постійний стан душі (гнівлива людина); прихована злість, що не демонструється; образа – це також внутрішній гнів; гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, неввічливих словах та вчинках; злопам'ятність.

Горе (страждання, сум) – реакція на життєву втрату, супроводжується відчуттям «порожнечі». Допомагає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, згуртовує людей.

Відраза («відвернення» – негативна реакція на їжу) – одна з емоцій та чуттєвих реакцій людини на щось огидне за смаком. Відраза, огида, презирство, зневага на всій земній кулі виражаються мімікою та жестами, що демонструють відкидання або дистанціювання від неприємного предмета, бажання позбутися від когось чи від чогось.

Презирство/сором – найтоксичніші емоції. Не кожен може зізнатися навіть собі, не говорячи про інших, що переживає емоцію презирства чи сорому. Л. Стюарт описує презирство/ сором як «функцію оцінки, коли ми вважаємо інших або себе неповноцінними. Ці емоції мають величезний потенціал, який

примушує нас переглядати своє ставлення до себе і стосунків з іншими». Сором – це емоція, що виникає у людини при здійсненні вчинків, що суперечать нормам моралі; переживається як обтяжливе занепокоєння, незадоволення собою, засудження своєї поведінки. Відчуття сорому виникає і при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоніння, опускання очей тощо. Сором – це емоція, яку нам найважче дозволити собі переживати. Тому іноді люди маскують ці емоції іншими.

Провина – емоція, схожа на сором, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, яких людина відчуває особливу відповідальність.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню людини, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху.

Решта емоцій вважаються комплексними. Наприклад, співчуття – це поєднання печалі й любові; в ревнощах приховані любов, ненависть і заздрість; пригніченість – складна комбінація сорому і суму; ненависть охоплює огиду та гнів. Емоціям і почуттям властива полярність, за різних обставин вони можуть виявлятися протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення».

Природа не забезпечила нас особливою кнопкою, що дозволяє відключати емоції в тих ситуаціях, коли не хочемо їх переживати. В цьому є сенс. Якби ми змогли відключити емоції, наше життя стало б нудним, нецікавим і небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя. Якщо ми функціональні та

благополучні, емоції, переважно позитивні, якщо ж ні – вони «переміщаються» до негативного полюса.

Внутрішній світ людини

Мудрий не той, хто знає багато, а той, чиї знання корисні. Есхіл

Мета: структурування знань про внутрішній світ людини.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Психічна діяльність людини охоплює три сфери її існування: ментальну (розумову), емоційно-чуттєву, тілесну. Відомо, що тіло, душа і дух нероздільно взаємозв'язані та постійно впливають один на одного. Існує взаємозв'язок між думками і емоціями. Те, що людина думає про якусь подію, суттєво впливає на те, що вона відчуває з цього приводу. Все, що відчуваємо і переживаємо, відбивається в тілі (напруження м'язів, судинні реакції, зміна дихання і кровообігу тощо). Тіло є певним екраном, на який проектується психологічні стани, як з рівня свідомості, так і з неусвідомленої сфери психіки.

Емоційні зміни охоплюють весь організм і дістають зовнішнє вираження. Вони проявляються у виразних рухах: міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інтонація і тембр голосу), а також у мікрорухах (тремор, реакції зіниць тощо).

Емоції пов'язані з діяльністю кори великих півкуль, у першу чергу – з функцією правої півкулі. Оцінка є більше функцією лівої півкулі, і менше задіює тіло, ніж емоції.

Звідки беруться емоції? Джерела емоцій (за П. Екманом): співчуття; порушення громадських норм; спогади про події в минулому; уявлення будь-якого образу викликає емоції; зміна виразу обличчя, спричиняючи зрушення у вегетативній нервовій системі, впливає на емоції тощо. Однією з причин виникнення негативних емоцій є невідповідність очікувань тому, що відбувається насправді. Наприклад, у кожного з нас є власне уявлення про навколишній світ, про те, якими мають бути люди, як вони мають поводитися. Невідповідність очікувань реальності спричиняє стресові реакції, а іноді й

захворювання на нервовому ґрунті. У цьому контексті глибокий сенс і раціональне зерно закладено в Східній філософії: сприймати світ таким, який він є; просто спостерігати за тим, що відбувається, краще нічого особливого не очікувати від людей та життя, а до труднощів і перешкод ставитися як до уроків.

Негативні думки викликають негативні емоції, що зумовлює певні відчуття в тілі, виявляються у міміці, жестах, мовній інтонації, спричиняють емоційну реакцію, впливають на поведінку. Процес розгортання позитивних емоцій аналогічний.

Існують такіні рівні прояву емоцій, що визначають способи впливу на емоційні реакції: тілесний (вегетативні реакції, виразні рухи); поведінковий (емоційні дії); рівень психологічних переживань (висловлення про емоційні стани).

Як можемо управляти емоційними реакціями?

На що ми маємо/не маємо вплив?

Як можемо змінити емоцію?

Способи впливу на емоції (на основі запропонованої вище схеми):

1. Змінити об'єкт концентрації, тобто переключити увагу на іншу ситуацію, подію, факт.

2. Переосмислити переконання, цінності, настанови. Вони діють як фільтри того, що помічаємо, допускаємо у свідомість; впливають на те, яке пояснення даємо фактам і подіям.

3. Перетворити ірраціональні думки, які викликають негативні емоції, на раціональні.

4. Психофізіологічна саморегуляція. Відомо, що дихання, вираз обличчя, положення тіла, тон і темп голосу впливають на емоційний стан. Методи психофізіологічної саморегуляції допомагають відновити рівновагу, заспокоїтися, звільнитися від неприємних думок і небажаних емоцій.

5. Усвідомити емоцію і зробити доцільний вибір емоційної реакції.

Управляти емоційними реакціями непросто, проте можливо. Цей процес передбачає роботу думками (світоглядна, інтелектуальна саморегуляція) і тілесними реакціями (психофізіологічна саморегуляція). Наступні заняття присвячені цим питанням.

Фантом

Все змінюється, але ніщо не пропадає. Овідій

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Опис. Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції?

Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість. Шерінг обов'язковий.

Обговорення.

- Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість?
- Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?
- Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм? (радість пронизує кожен клітинку, додає людині сил, наснаги, натхнення)

Коментар. Емоції, думки, тілесні процеси взаємопов'язані. Виникнення думок, емоцій викликають зміни в тілі. Механізм простий: кожна зміна думки спричиняє емоцію, активізує діяльність мозку. Ця активізація нервових клітин

викликає в них електричні та хімічні імпульси, які передаються в органи й тканини, та впливають на їхні функції. Глибока пристрасть, ненависть, ревності, занепокоєння, спалахи роздратування реально роз'їдають душу, руйнують клітини тіла і призводять до хвороб серця, печінки, нирок, селезінки та шлунка. Клітини постійно «прислухаються» до думок і реагують на емоції. Отже міркування, переконання, настрої, емоції та почуття «втілюються» в організм людини. Це означає, що не можна з упевненістю відокремити біологію від психології. Спогад про неприємності, який є лише потоком думок, викликає ті ж руйнівні процеси, що і сама неприємна подія.

Техніка ідентифікації (фіксація факту наявності переживання, розпізнавання емоції) емоції за тілесними реакціями, думками. Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, хоча вони впливають один на одного. Управління емоцією починається з її ідентифікації. Першим рівнем ідентифікації є фіксація факту наявності переживання. Важливо навчитися вловлювати момент, коли ви тільки починаєте переживати емоцію, тобто до того, як ви говорите чи дієте. Деколи людина розуміє, що вона переживає щось таке, що відрізняється від усіх інших переживань (наприклад, стан уперше закоханої людини), а розпізнати емоцію не може. Міра усвідомленості емоцій і почуттів може бути різною.

Другим рівнем ідентифікації є розпізнання емоції, тобто визначення того, що саме переживаєте в конкретний момент. Кожна емоція породжує унікальний набір відчуттів у тілі, сприяє виникненню певних думок. Тому розпізнати емоцію можна безпосередньо у момент її виникнення; помічаючи фізичну реакцію, тілесні зміни, які їх супроводжують; за думками, які виникають під її впливом.

Ведучий пропонує учасникам назвати кілька емоцій і записує їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників. Наприклад:

- Гнів – руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт.
- Відчай – опущені плечі та голова, згорбленість.

- Смуток – сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання.

- Тривожність – неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання.

- Страх – напружені м'язи, задерев'янілість.

Емоції, думки і тілесні реакції настільки взаємопов'язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки і/або через тілесні відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання), фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови).

Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ви засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані стресу, практикуйте визначення емоцій за тілесними реакціями. Досліджуйте, наскільки узгоджуються ваші думки стосовно емоції, яка переживається, з підказками тіла. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання.

Психологічна скульптура

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

Метод: тематична вправа.

Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаючим побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення.

- Як відбувався процес побудови скульптур?

- Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах?

- Як впливають позиції тіла на емоції?

Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла. Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном.

Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан. Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення. Кожна мить життя унікальна, усвідомлюйте її неповторність.

Мета: розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).

Метод: медитативна вправа.

Опис. Елементарні навички самоспостереження, самоусвідомлення тілесних відчуттів, думок, емоцій можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. Людина – це єдина істота на землі, яке має здатність спостерігати, розмірковувати і робити висновки зі своїх спостережень. Внутрішній спостерігач – це той, хто слідкує за вашими відчуттями, почуттями, бажаннями і думками. Це – ваше «Я».

Досвід усвідомлення може бути поділений на кілька зон: зовнішній світ; внутрішній світ: тілесні відчуття; думки і фантазії; емоції і почуття. Метою вправи є досягнення стану безпосереднього переживання, усвідомлення власного потоку свідомості і можливостей управління ними. Ця вправа сприяє розвитку компетенції: бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно

сприймати реальність. Виберіть партнера, сядьте обличчям один до одного, розслабтеся.

1. Усвідомлення зовнішнього світу. Запропонувати учасникам протягом однієї хвилини складати фрази, які виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають запахи). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, яка привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах косметики тощо). Отже, говорите без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів.

Уникайте інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишайтеся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу. Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, якщо почнете щось інтерпретувати або оцінювати.

Коли проговорення триває безперервно, виникає особливий стан простоти і природності, в якому «що на умі, те й на язиці», коли не треба грати роль перед співрозмовником, внутрішньо напружуватися, а можна насправді побути самими собою.

Запам'ятайте цей стан, щоб повертатися до нього згодом. Навичка спостереження за «потокком свідомості» і тілесними відчуттями потрібна для ідентифікації почуттів. З її допомогою людина може впливати на свій емоційний стан та самопочуття, бути менш залежною від зовнішніх обставин. Продовжуйте усвідомлення зовнішнього світу близько хвилини. Обмін ролями.

2. Усвідомлення тілесних відчуттів. Тепер зверніть увагу на стимули всередині вас – внутрішні відчуття, такі, наприклад, як напруженість в животі, сухість у роті, свербіння в руці, контакт з одягом тощо. Починайте речення словами: «Зараз я відчуваю в тілі... ». Продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини. Обмін ролями.

3. Усвідомлення думок (думки, спогади, фантазії, інтерпретації, оцінки тощо). Тепер зосереджуйте увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз

я думаю, припускаю...». Можна до описаного раніше формату висловлювань стосовно чуттєвого усвідомлення додавати продовження фрази: «... і це викликає в мене думку про те, що...». Продовжуйте усвідомлення думок близько хвилини. Обмін ролями.

4. Внутрішній потік. Зараз протягом хвилини говоріть все, що хочете без зосередження на конкретній зоні. Партнер уважно слухає і визначає, яка зона є домінуючою. Часто це – зона думок.

Можете експериментувати: переходити з однієї зони в іншу, знаходити між ними взаємозв'язок. Наприклад, почати усвідомлювати шум в кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (зона думок) і відчувати серцебиття (тілесні відчуття). Обмін ролями.

Обговорення.

- Які емоції переживали в процесі виконання вправи?
- В якій зоні було перебувати легше/важче?
- Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою?
- Які якості розвиває ця вправа?

Коментар. Ця вправа поглиблює самоусвідомлення і уважність до внутрішніх процесів.

Уважність дозволяє усвідомлено сприймати початок виникнення емоції, розпізнавати імпульс до початку дій під впливом емоцій, збільшувати інтервал між імпульсом та дією для вибору емоційної реакції. Розпізнання імпульсів – це високий стандарт усвідомлення іскри, яка ініціює емоцію до появи полум'я, тобто початку емоційної реакції в словах та діях. Систематична практика сприяє розкріпаченню свідомості, відновленню свіжості та безпосередності сприйняття.

Емоційний самоаналіз

Спокій – це не що інше, як належний порядок в думках. М. Аврелій

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

Метод: інтерактивна міні-лекція.

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

Як ви переживаєте емоції?

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

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

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

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

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

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

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

Що зараз відбувається?

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

Чи адекватні мої емоції цій ситуації?

Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?

Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних

емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.

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

А саме: Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що я думаю? Як я дихаю?

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

Емоційний самоаналіз уможливорює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації.

Цінність емоцій та почуттів

Мета: формування ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.

Метод: фасилітація.

Всі наші емоції і почуття є цінними, якими б вони не були, оскільки несуть корисну інформацію про самих себе і про світ. У природі негативні почуття не тривають довго, якщо не надаємо їм сенсу, який примушує страждати.

Обговорення. Що є цінним у переживанні позитивних/негативних емоцій?

Коментар. Емоції є природним явищем, не варто їм опиратися, краще мудро використовувати. Реалізована емоція є ресурсом. На її створення організм витратив енергію. Якщо починаєте з нею боротися, витрачаєте залишки енергії на внутрішню боротьбу. Тому все, що потрібно зробити, це скористатися ресурсом емоції за призначенням.

Розвиток емоційної компетентності – це не контроль над емоціями, а управління ними.

Контроль – це завжди протистояння, переважання однієї частини особистості над іншою. Тому контроль і гармонія – несумісні. Якщо розуміємо, визнаємо і приймаємо свої почуття, у нас з’являється можливість більш адекватно їх висловлювати. Стати цілісною особистістю означає досягти гармонії в думках, емоціях, поведінці, ніби зібрати себе по частинах. Можливо, одна з цілей нашого життя – зібрати свій пазл.

Мотивуючий контроль

1. Емоційне самоусвідомлення – це... Зазначте найбільш повну і правильну відповідь.

- А) розуміння причин емоційних реакцій інших людей;
- Б) самозаглиблення у внутрішній світ;
- В) розуміння власних емоцій та почуттів;
- Г) розуміння власних емоцій та почуттів, а також причин їх виникнення.

2. Що означає вислів «Включити внутрішнього спостерігача»?

- А) спостерігати за співрозмовником;
- Б) спостерігати за погодою;
- В) тримати в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції.

3. Які з цих емоцій є базовими?

- А) радість; Б) гнів; В) ревності; Г) образа; Д) страх.

4. Назвіть емоції, які, на ваш погляд, протилежні зазначеним

Горе –...

Страх –...

Образа –...

Байдужість –...

Ненависть –...

5. Як виникає емоція?

6. Як емоції впливають на нас?

7. Як ми можемо впливати на емоції?

8. В чому полягає техніка ідентифікації емоцій?

9. Як можна впливати на емоційний стан через зміну позицій тіла?

10. Чим відрізняються поняття «управління емоціями» і «контроль емоцій»?

Рефлексія «Ідея»

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

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

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

Що корисного для вас було на занятті?

Які враження від роботи в групі?

Яка ідея народилася під час тренінгу?

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

Усмішка по колу

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

Домашнє завдання:

I. Опрацювати техніку ідентифікації емоції за тілесними реакціями; засвоїти словник емоцій. Протягом наступного тижня записуйте в таблицю:

- незвичні ситуації (розмова із неприємною вам людиною, несправедлива критика на вашу адресу, складна ділова зустріч, страшний фільм...);

- тілесні реакції, фізичні прояви (прискорилося дихання, виникло напруження у нижній частині щелепи, напруження у плечах, виступив піт, уповільнилася чи прискорилося мова тощо);

- емоцію, яку переживаєте в конкретний момент.

День тижня Незвична ситуація Тілесні відчуття

Що я відчуваю в тілі?

Емоції

Яку емоцію переживаю?

Ваше завдання – ідентифікувати і зрозуміти свої емоції, не треба змінювати їх. Вони не можуть бути «правильними» або «неправильними». Якщо емоція виникла, вона для чогось потрібна. Отже, в першу чергу будьте чесними з собою. Інколи одного усвідомлення емоції може бути досить для того, щоб розсіяти або збільшити емоційну реакцію. З часом ви переконаєтеся, що інтенсивність негативних емоцій зменшується, а сила приємних відчуттів, навпаки, збільшується. Виконання цієї вправи дасть вам можливість бачити різні нюанси у своїх реакціях і відчувати свої емоції. А згодом почнете краще володіти своїми емоціями, називаючи їх.

II. Емоційний аналіз дня. Намалювати коло з кількома сегментами, в яких зазначити сфери діяльності, наприклад: сім'я, навчання, робота, хобі, спілкування з друзями тощо. Поряд з кожним сегментом написати емоції, які переживали протягом дня на роботі, вдома, під час спілкування. Бажано використовувати словник емоцій для більш точного їх визначення. Які емоції протягом дня переважають?

ЗАНЯТТЯ 3. 4. ЩО РОБИТИ З ЕМОЦІЯМИ? ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Мета та завдання: формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції: корегування інтенсивності та викликання бажаних емоцій, відновлення емоційної рівноваги, опір негайним бажанням виплеснути емоції; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної

мови тіла і рухів; вибір аутентичних і адекватних ситуації способів емоційного самовираження.

Структура:

1. Вступ. Історія про двох друзів. 10 хв
2. Невербальне привітання 5 хв.
3. Заборона на емоції 25 хв.
4. Міняємося місцями 20 хв.
5. Емоційна підзарядка 10 хв.
6. Що робити з негативними емоціями? Конструктивно управляти емоціями – це означає... 45 хв.
7. Асоціації. Техніка метафоричного висловлення почуттів 15 хв.
8. Вербалізація емоцій та почуттів
Техніки: вербалізації власних почуттів та партнера, «Я – висловлювання» 20 хв.
9. Практична вправа 25 хв.
10. Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості) 30 хв.
11. Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій 30 хв.
12. Передай гримасу по колу 10 хв.
13. Усмішка Будди. Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки 20 хв.
14. Вираження емоцій у мовній інтонації. 20 хв.
15. Образ як джерело рівноваги. Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів 20 хв.
16. Сила емоцій і почуттів.
Техніки: відокремлення «Я» від емоцій, «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку», відтермінування емоційної реакції, зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс», вивільнення сильних емоцій через рухи, роботи з емоціями «7 – П» 20 хв.
17. Мотивуючий контроль 20 хв.

18. Яким був тренінг? 10 хв.

19. Вправа на завершення «Оплески» 5 хв.

Усього 8 год.

Вступ. Історія про двох друзів

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

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

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями.

У нашому організмі є термостат – своєрідний «автопілот», який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°C, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний психологічний термостат, який дозволяє зберігати емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні вчимося управляти емоціями: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані, вербалізувати, відновлювати емоційну рівновагу, чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції тощо.

Невербальне привітання

Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом. Публіцій

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Метод: тематична руханка.

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

Коментар. Спілкування між людьми відбувається не лише на вербальному рівні, а й на невербальному. Кожне слово, міміка, жест, інтонація, тембр і гучність голосу, дотик і дії партнерів несуть інформацію. За дослідженнями А. Меграбіана, у спілкуванні 7% інформації передається за допомогою слів; 38% – звуковими засобами (включаючи тембр та інтонацію голосу, силу звуку), 55% – жестів. У зв'язку з цим не можна погодитися із словами Публіція: «Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом».

Заборона на емоції

Навчися жити серцем і дивитись очима любові – тоді станеш господарем своїх емоцій.

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

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Опис. Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

- рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);
- очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);
- вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);
- ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);
- душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина?»

Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».

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

Обговорення.

- Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?»

- Потім перейдіть до обговорення усією групою.

- Що робити з негативними емоціями?

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

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

Емоції – це енергія, якою можна мудро скористатися для позитивних змін. Виникає природне запитання: як конструктивно управляти емоціями, використовувати їхню енергію? Продовжуємо наші дослідження.

Міняємося місцями

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

Метод: тематична руханка.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)...».

Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима.

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

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

Обговорення.

- Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?

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

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці.

Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс.

Стереотипні способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення.

Необдуманий викид емоцій – «вибух». Це неконструктивне звільнення від гніту накопичених емоцій при «втраті терпіння». Енергія емоцій трансформується в дії, тому можна відчутти полегшення. Це пояснює поширену думку: корисніше для здоров'я дати вільний вихід гніву чи розпачу, ніж стримуватися. Хоча ця точка зору є частина правди, водночас, психологічні істини мають більш тонкі відтінки. «Вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише тимчасове полегшення. Необдуманий викид емоцій руйнує взаємостосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини.

Пригнічення – активний вплив на емоції, спрямований проти їх природного перебігу та виявлення. Адже не можна наказати собі: «Не відчувай!» і не відчувати. Заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються і нагноюються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію, психологічні травми та проблеми, пов'язані зі стресом. Відомий фахівець з емоційної компетентності М. Рейнольдс твердить: «Якщо емоції не висловлювати, тоді вони відправляються в тіло. Тіло – ніби сміттєвий бак. Коли він переповнений, серцево-судинна, імунна, травна, статева, інші системи дають збій. Пригнічені емоції не роблять нас щасливими». Заперечуючи власні почуття, забороняємо собі бути емоційними, отже, живими, тоді втрачаємо здатність відчувати взагалі.

Життя упівсили. У півподиху. Пригнічення негативних емоцій знищує й позитивні, такі як: ніжність, любов, радість, щастя. Неможливо відключити негативні почуття, не відключивши при цьому позитивні.

Під вантажем накопичених дрібних непорозумінь, про які відрито не говорилося, і невисловлених образ поступово погіршуються стосунки. Тому має сенс аналізувати і висловлювати емоції. Це не означає, що завжди потрібно озвучувати всі свої емоції. У житті трапляються ситуації, коли це недоречно. І в цьому випадку дозвольте емоціям існувати, використовуючи їх як інформацію, сигнал для наступних дій. Недоцільно чинити опір емоціям й почуттям, які вже виникли та їх відчуваємо. Адже опір лише підживлює енергією і посилює те, що для нас є небажаним (наприклад, страх виступу).

Уникнення – це спосіб давати раду з емоціями, відволікаючись від них за допомогою усіляких розваг, є однією з форм придушення. Замість придушення або уникнення емоцій доцільно бути в контакті з ними, довіряти їм, відкрито і природньо висловлювати. Пригнічує або бурхливо висловлює свої емоції той, хто не вміє ними управляти. Емоційна саморегуляція – це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє дати «вихід почуттю» у необразливій для інших формі та цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан задля його позитивних змін. Існує багато способів саморегуляції, спеціальних технік управління емоціями. Почнімо з емоційної підзарядки.

Емоційна підзарядка

Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш, а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш.

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

Метод: тематична руханка.

Опис. Чи помічали, спостерігаючи за собою та іншими, що свою вдачу людина передає мовою тіла. Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе в груди (від захоплення й радості), інший піднімає руки

догори, третій – плескає в долоні, четвертий пританцьовує та ін. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг, навіть співом. Відтворюючи рухи радості, перемоги та ін., наповнюємося емоціями та отримуємо наснаження.

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

Обговорення.

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

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

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

Що робити з негативними емоціями?

Конструктивно управляти емоціями – це означає...

Емоції можуть зміцнювати стосунки, якщо мудро їх висловлювати.

Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Метод: модерація.

Ресурси: фліпчарт, фломастери, чисті картки.

Опис. Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках.

У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

Коментар. Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров'я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. Як бачите, існує чимало способів, за допомогою яких можемо дати вихід негативним емоціям, зберігати душевну рівновагу. Деякі з них екзотичні та незвичні – найголовніше, що ці методи працюють на практиці.

Це цікаво!!! У багатьох західних підприємствах є так звані «дошки емоцій», де прийнято писати все. В Японії в організаціях встановлюють гумові манекени босів для виплеску емоцій на практиці. Користуються попитом роботи, які виконують функції «цапа відбувайла».

У присутності людини, яка бурхливо виражає свій гнів, такий робот принижено кланяється і просить вибачення. Ці методи прості, ефективні, а головне безпечні.

Конструктивно управляти емоціями не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді, це:

- зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх...;
- взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля – прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні.

Бути відповідальним – означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитесь на своє життя і звинувачуєте інших

людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

- зрозуміти причини виникнення емоції. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;

- обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);

- і лише при необхідності – стримати «емоційну бурю», погасити агресію.

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.

Усвідомлення емоції. Перший і найбільш важливий крок в управлінні емоціями – навчитися їх усвідомлювати та подумки називати.

Управління інтенсивністю емоцій, передусім, уміння приглушувати досить сильні емоції.

Кожна з емоцій має спектр інтенсивності. Наприклад, низький рівень інтенсивності страху – передчуття, неспокій, тривога, а високий – паніка і жах.

Виклик бажаної емоції полягає в умінні наснажувати себе, мотивувати.

Зовнішнє вираження емоцій: вербальне (вербалізація емоцій) і невербальне (експресія).

Емоції несуть у собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на вербальному і невербальному рівнях. Коли розпізнаємо і називаємо емоцію, – певною мірою управляємо нею, емоційним процесом (К. Ізард).

Реагування. Емоції – це повідомлення, сигнали. Перед тим, як емоційно реагувати на щось, варто зупинитися і зрозуміти, що відбувається. Як бурхливе висловлення емоцій, так і їх пригнічення або уникнення («позиція страуса») через прагнення виглядати соціально схвалюваним (робити вигляд, що «усе гаразд») є малоефективними.

Отже, управління емоціями – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий.

Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають. Попрактикуємося у цьому, виконуючи наступні вправи.

Асоціації. Техніка метафоричного висловлення почуттів

Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона це сприймає. М. Монтень.

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

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх. Можна ставити уточнюючі запитання. Наприклад, гнів – шторм на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заєць тощо.

Техніка метафоричного висловлення почуттів. Емоції і почуття важливо висловлювати.

І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я почуваюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

Коментар. Вербалізація почуттів виконує подвійну роль: з одного боку, інформує партнера про почуття, а з іншого – допомагає регулювати власний емоційний стан. Негативне почуття втрачає свою інтенсивність і владу над людиною, якщо про нього розповісти. Іноді важко висловити почуття такими

словами, як «гнів», «відчай», «страх». У цьому випадку можуть допомогти порівняння й метафори, які також є мовою почуттів. Техніка метафоричного висловлення почуттів потребує творчого підходу.

Вербалізація емоцій та почуттів

У душі є щось дуже глибоко заховане; воно звільнюється, коли його вимовити. Сенека

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»).

Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її.

Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

Обговорення.

- Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому?

- Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини?

- Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції?

- Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

Коментар. Емоції в процесі спілкування відображають ставлення співрозмовників до почутого, а також один до одного. Деякі люди без особливих зусиль можуть викликати в інших позитивні емоції, підтримувати гарний настрій. Інші – вносять у взаємини напруженість, пробуджують негативні емоції, тривогу. Постійне стримування емоцій, як відомо, спричиняє різні захворювання, проте безконтрольність емоційної експресії ускладнює

міжособистісне спілкування. Насправді, почуття, які переживає людина, належать тільки їй, і саме вона відповідальна за них. Адекватне вираження почуттів є одним із найскладніших аспектів налагодження і підтримки взаємин. Для зниження емоційної напруги застосовують різні техніки, зокрема вербалізації власних почуттів і партнера. Поговоримо про те, як повідомляти інформацію про емоції.

Техніка вербалізації власних почуттів. Йдеться про уміння висловити те, що ви думаєте або відчуваєте щодо обговорюваного питання, ситуації.

Формули вербалізації власних почуттів: «Я здивований...», «Мене турбує...», «Це викликає в мене протест...» та ін.

Техніка «Я–висловлювання». Використовується для вираження власних почуттів. Нерідко можна почути висловлювання на кшталт: «Ти мене дратуєш, ображаєш...» тощо. Речення, які починаються із займенника «ти» і містять елементи звинувачення, викликають захисну реакцію. І це закономірно, адже найкращий захист – це є напад. Некоректно звинувачувати іншу людину в тому, що переживаєте.

Порівняйте фрази: «Ти завжди спізнюєшся» і «Щось трапилось, що вранці знову спізнилася?». Слова «ти», «завжди», «ніколи» є конфліктогенами, тобто можуть спричинити конфліктну ситуацію. Цього не станеться, якщо розповідатимете про власні реакції, почуття; обговорюватимете не особу, а факти.

Знайдіть різницю між фразами: «Чому ти не можеш прибрати за собою?» і «Будь-ласка, наведи порядок на робочому столі». У першому випадку засуджується поведінка співрозмовника, у другому – пропонується спосіб вирішення проблеми. Уявіть власну реакцію на подібні висловлювання, щоб зрозуміти суть справи.

Уміння конструктивно і відверто повідомити співрозмовнику про свої переживання, бажання, потреби є важливою складовою емоційної компетентності. «Я–висловлювання» повідомляє іншій людині про ставлення до

того, що відбувається, без звинувачень та вимог щось змінити. Ця техніка передбачає опис почуттів, конкретної поведінки, яка їх викликала, та інформацію про вирішення ситуації.

Схема «Я–висловлювання»:

- Я відчуваю... (емоція); коли... (поведінка); і я хочу... (бажаний результат).

- «Я відчуваю...» – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите.

- «Коли...» – короткий та об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас. Той, хто вас образив, може і не пам'ятати цього. Образу пам'ятає людина, яка її зачала.

- «Я хочу...», «Мені хотілося б...» – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.

Ця проста формула допомагає не тільки висловити свої емоції та частково звільнитися від них, а й дає людині можливість відчути себе відповідальною за думки й почуття, а значить – емоційно зрілою. Зазвичай, достатньо важко використовувати «Я–висловлювання» тоді, коли переповнені негативними емоціями. Водночас, уміння зрозуміти емоцію, назвати її «по імені» і виразити не криком, а спокійно, характеризують впевнену в собі людину.

Техніка вербалізації почуттів партнера. Перевірка власних вражень про те, як себе почувають інші, є важливим комунікативним умінням. Перед тим, як реагувати на емоції співрозмовника, варто переконатися у тому, що ви правильно їх розумієте. Найкраще це зробити в такій послідовності:

1. Опишіть те, що думаєте про почуття іншої людини під час розмови. «Мені здається, що...». При цьому утримуйтесь від оцінки, схвалення чи несхвалення переживань співрозмовника.

2. Уточніть правильність розуміння. «Чи не так», «Чи правильно я вас розумію». Для повідомлення про емоційний стан співрозмовника більш ефективна непряма вербалізація, наприклад: « Так, це дуже прикро...», «Здається, почута інформація вас здивувала...»,

«Я згоден, що такий поворот справи може викликати неприємні відчуття». Спілкування на рівні почуттів дозволяє весь час бути в контакті з іншою людиною.

Практична вправа

Мета: навчитися застосовувати комунікативну техніку «Я – повідомлення» при висловленні своїх бажань.

Метод: практичні вправа.

Опис. Запропонуйте учасникам перетворити запропоновані «Я–повідомлення» в «Ти–висловлювання», записуючи результати у праву колонку таблиці.

«Ти-повідомлення» «Я-висловлювання»

- Ти завжди мене перериваєш
- Ти завжди спізнюєшся
- Ти постійно залишаєш папери на моєму столі
- Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань
- Ти завжди на мене кричиш
- Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину
- Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе

Обговорення.

- Які переваги і недоліки застосування «Я-висловлювань»?
- Як використання «Я-повідомлень» може допомогти у саморегуляції емоцій?

- Деколи можна почути від учасників тренінгу такі думки: «Якщо я говоритиму про почуття, мене неправильно зрозуміють», «Якщо говорити про

свої переживання, співрозмовник зрозуміє мої слабкі місця» тощо. Відповіді на ці запитання варто обговорити з групою.

Коментар. Уміння розпізнати емоційний стан інших людей і прийняти той факт, що вони мають право навіть на негативні почуття, набути нелегко. Ступінь міцності стосунків залежить від того, наскільки співрозмовники уміють спілкуватися на рівні емоцій. Негативні емоції – це сигнали: щось не так у стосунках. Бажано проаналізувати, що відбувається, і поміркувати над тим, як поліпшити становище. Описувати свої почуття при обговоренні стосунків значно конструктивніше, ніж звинувачувати, засуджувати когось.

З розвитком емоційної компетентності, негативні емоції послабляють свій вплив, з'являється можливість мислити чітко і ясно, приділяти увагу головному в житті.

Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)

Мета: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

Метод: рольова гра, «акваріум».

Опис.

I. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно.

Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

II. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно.

Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

Обговорення. Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомогати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

Що було виконувати легко, а що складно?

Як почувалися під час виконання вправи? Який досвід здобули?

Коментар. Неправильно чинити чомусь легше. Конструктивні дії вимагають здорового глузду. Надати можливість (в допустимих межах) іншій людині пережити бурхливу емоційну реакцію, вичекати, при цьому не ображаючись і не відзеркалюючи емоції, – є ознакою емоційної зрілості.

Часом не вистачає слів, щоб виразити свої почуття або просто не хочеться ділитися з кимось своїми переживаннями. У такому випадку краще відверто сказати, не приховуючи свої почуття: «Мені не хочеться про це зараз говорити». У стосунках необхідно надавати один одному можливість побути наодинці.

У деяких ситуаціях, зокрема, ділових, висловлення емоцій недоречне. Коли починаєте дратуватися, запитайте себе, чи дійсно вам це потрібно саме зараз. Якщо, стримавшись, не відчуваєте себе приниженими і розумієте, що ваша справа від цього тільки виграла, трансформація емоції вдалася.

Обізнаність про почуття і емоції, уважність до них відкриває можливості регулювати емоційні реакції. Якщо не знаємо, що переживаємо, а просто діємо під впливом емоцій, важко досягти бажаного результату.

В опануванні техніками вербалізації доцільна поступовість. Процес тренування легше розпочати з опису позитивних почуттів, наприклад: «Коли ви запропонували мені допомогу, я дійсно зрадив». Після цього можна повчитися описувати негативні почуття, що пов'язані з довкіллям: «Сьогодні так похмуро, що у мене пригнічений настрій». Згодом варто перейти до складнішого, тобто опису негативних почуттів стосовно дій інших людей, наприклад «Коли

ви розмовляєте зі мною підвищеним тоном, я ніяковію».

Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. Гете

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

Метод: тематична вправа.

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

Опис. Окрім вербальної існує ще мова виразних рухів. Почуття, емоції – це внутрішні реакції, які мають зовнішні прояви, вони можуть бути висловлені через основні канали самовираження – рухи, голосові прояви й очі (А. Лоуен). Зазвичай люди використовують усі канали комунікації водночас. Смуток зароджується всередині, зовні виражається сльозами, похмурістю. Сльози є майже універсальною ознакою смутку. Гнів може проявитись як крик.

Від злості людина може червоніти, тремтіти. Люди, які нервують, кусають губи, вкриваються потом. Щасливі люди «випромінюють» позитив. Сміх є досить поширеною ознакою радості та задоволення. Плач, крик або сміх сприяють послабленню напруження та зниженню стресу.

Переживання емоцій – це один бік медалі, а їхнє вираження і вивільнення пов'язаної з ними енергії – інший. Вираження емоцій відбувається на вербальному й невербальному рівнях. Іноді можна почути: «Я не знаю, як передати це словами». Мається на увазі, що почуття настільки глибокі або складні, що для них важко підібрати слова і легше передати невербальною мовою.

I варіант. Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції, та показати її за допомогою невербальних засобів. Для виконання цієї вправи можна скористатися словником емоцій, запропонувавши добровольцям самим вибрати слово-почуття (не говорячи нікому, яке саме) і показати його. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється.

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

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

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

Обговорення.

- Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами?
- Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій?
- Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?

Коментар. Кожне душевне переживання пов'язане з тілесним рухом. Щойно ми розпізнавали емоційні стани інших учасників, спостерігаючи за їхньою невербальною поведінкою.

Ви побачили, що одне почуття можна виразити кількома різними невербальними засобами.

Наприклад, людина, сповнена гніву, може розмахувати руками, холодно мовчати, пильно дивитися тощо. Від щастя хтось сміється, а інший плаче. Жести,

поза, міміка, погляд, хода містять інформацію про темперамент, характер, емоційний стан людини та її ставлення до співрозмовника, до почутого.

Відсутність зовнішнього прояву емоцій не означає, що людина їх не переживає, вона може приховувати їх, заганяти всередину. Деколи стримування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні емоції. Форми контролю експресії: «придушення» – приховування емоційного стану, що переживається; «маскування» – заміна вираження емоції, що переживається, виразом іншої емоції, що не переживається в даний момент; «симуляція» – вираження емоцій, які насправді не переживаються.

Експресія позитивних емоцій покращує спілкування і продуктивність діяльності. Передай гримасу по колу Якщо щось не виходить – спробуй ще раз!

П. Коельо

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

Метод: тематична руханка.

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

Коментар. Вираз обличчя, очей – дзеркало емоційного стану. Кожен рух думки відбивається на обличчі, а швидкоплинна емоція мимоволі скорочує мімічні м'язи. Ці мімічні м'язи зовсім мікроскопічні порівняно з іншими м'язами – рук, ніг, тулуба, проте в рухових центрах головного мозку займають домінуюче положення. А головне – якщо настрій та емоції виявляються через них, то справедливе і зворотне твердження: через мімічні рухи можна викликати емоції до життя. Вираз емоцій на обличчі триває від півсекунди до чотирьох, рідко виходить за ці межі. Тривалість вираження емоції здебільшого залежить від її сили. Тому досить тривалий вираз емоцій переважно сигналізує про сильні почуття. Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків – живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі він глухий, у пристрасті – покірний).

Усмішка Будди

Дійте, зберігаючи на губах усмішку, а усередині – відчуття власної сили і можливостей.

Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки. «Усмішка Будди» є простою, приємною та ефективною технікою для вироблення стабільного позитивного емоційного фону.

Можемо поліпшувати настрій, навчившись розслабляти обличчя, додаючи йому виразу щасливого спокою або радості.

Повністю розслабте м'язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть (не докладаючи м'язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку.

Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мимічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам'ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для створення позитивного настрою, а також коли схвильовані, напружені та скуті.

Результати експериментальних досліджень. У дослідженні, присвяченому виключно усмішкам, П. Екман і Р. Девідсон виявили, що її поява на обличчі викликає численні зміни в роботі мозку, збільшує його кровопостачання, а також змінює рівень кисню і рівень збудження нервових закінчень.

Всім відомо, що, коли щасливі, усміхаємося. Але не всі знають, що, коли вони усміхаються, тоді стають щасливішими. Роблячи вираз обличчя, який відповідає певній емоції, зазвичай починаємо переживати цю емоцію. П. Екман у багаторічних дослідженнях підтвердив цю закономірність. Особливо відчувають дивну силу фізіології актори. Симулюючи ридання, дуже скоро вони виявляють, що дійсно почувають горе, сум. Тому людям у пригніченому стані рекомендується частіше усміхатися. Проста фізіологічна маніпуляція є ефективним інструментом для того, щоб управляти своїм внутрішнім станом.

Рекомендації ведучому. Оскільки на цьому занятті розглядається понад 10 технік управління емоціями, пропонується записувати їхні назви на фліпчарті по мірі їх опрацювання. Це дасть змогу наприкінці заняття відновити в пам'яті зміст технік.

Вираження емоцій у мовній інтонації

Найголовніше у спілкуванні – почути те, що не було сказано. Дракер

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

Метод: практичні вправи.

Опис.

I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?»),

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

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

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.
3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.

9. Ціную вашу наполегливість.

10. Мені це дуже подобається.

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

Обговорення.

- Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу?

- Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу?

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

Коментар. Емоційна виразність мовлення відіграє важливу роль у спілкуванні. Будь-яку думку можна висловити з різною інтонацією. Інтонація голосу сигналізує не лише про емоційний стан, ставлення до співрозмовника, до почутого, а й глибинні особистісні характеристики людини. За допомогою голосу можна виражати найскладніші емоції – іронію, ласку, сарказм, боязнь, рішучість, прохання, страждання, захоплення тощо. Ентузіазм, радість і недовіру передають високим голосом, а смуток, горе і втому – м'яким і приглушеним. У стані емоційної напруженості багато людей, висловлюючи свою точку зору, ледь підбирають слова, роблять більше пауз, відволікаються від основної думки, зосереджуються на деталях, що ускладнює розуміння. Розглянемо різні техніки відновлення емоційної рівноваги, управління емоційними реакціями.

Образ як джерело рівноваги.

Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів.

Нервова система потребує час від часу відпочинку, відновлення. В кожному з нас є джерело спокою та рівноваги в собі. Це такий прихований центр, який завжди знаходиться у стані спокою ніби центральна вісь колеса у русі. Потрібно знайти цей центр всередині себе і подорожувати туди час від часу для відпочинку, відновлення сили, захисту, поповнення життєвої енергії, досягнення емоційної рівноваги.

У цій техніці використовується закономірність: уява, образи впливають на емоційний стан.

Ведучий пропонує учасникам назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, записує на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформуйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

Сила емоцій і почуттів

Хто ким керує: ви емоціями чи вони вами? Якщо ви рухаетесь за інерцією, тоді ви котитеся вниз. Закон Пірсона

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

Метод: практичні вправи.

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

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

Техніка відокремлення «Я» від емоцій. Існує два основні способи сприйняття реальності – асоційований і дисоційований. Асоційований підхід означає, що людина знаходиться ніби усередині ситуації, що переживається, і має безпосередній доступ до власних емоцій.

Емоції змінюють бачення ситуації і те, як інтерпретуємо дії інших людей. Коли роздратовані, то шукаємо можливості розгніватися; інтерпретуємо ситуацію у такий спосіб, який дозволяє проявляти гнів.

Дисоційований підхід дозволяє оцінювати ситуацію ніби збоку. Подивитися на конфліктну ситуацію очима стороннього спостерігача, що дає змогу спокійно проаналізувати почуття і побачити можливі шляхи вирішення конфлікту.

Бути в ситуації і спостерігати ніби збоку за тим, що відбувається – різні речі. Залишаємо свободу переходу до інших емоцій, коли не ототожнюємося з ними, занурюючись в їхній потік. Дивіться на негативну емоцію, як на чорну хмару, яка пропливає на відстані від вас.

З приємними подіями можна чинити навпаки: дозволити позитивним емоціям охопити вас і пережити їх тілом і душею. Краще у емоційно несприятливих ситуаціях використовувати дисоційований підхід, а у радісних подіях життя – асоційований.

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

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» дає змогу змінити емоційну поведінку на більш доцільну, загальмувати реакцію, переживати інші емоції. З будьякої ситуації є кілька виходів. Емоційно компетентні люди перетворюють емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і

вирішують їх. Емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні задачки розв'язувати цікавіше.

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

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

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

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

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

Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?

Чого я насправді хочу?

Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.

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

4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного уявлення ситуації. виправлення помилки в інтелектуальній оцінці ситуації, що склалася, змінює емоції. Часто викривлене сприйняття ситуації виникає як результат певних очікувань. Неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні

переживання. За цього, чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю.

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

Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс».

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

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

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

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

«Усмішка Будди».

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

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

Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику

учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.

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

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

Техніка роботи з емоціями «7 – П» використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприкл., злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, вміння бути вдячними.

Мотивуючий контроль

1. Що робити з негативними емоціями?

А) краще промовчати, стримати емоцію;

Б) завжди коректно висловлювати;

В) звільнюватися шляхом бурхливого висловлення;

Г) гнучко використовувати різні конструктивні способи управління емоціями, залежно від ситуації.

2. Назвіть стереотипні способи управління емоціями.

3. Серед перелічених виберіть техніки екологічного прояву емоцій: вербалізувати почуття, обговорити проблему, викричатися, поплакати, виправити ситуацію, фізично попрацювати, помститися за нанесену образу, зайнятися творчою діяльністю, потурбуватися про близьких, розповсюджувати погані чутки про людину, послухати музику, побути на природі, побути на самоті, поспати, зробити масаж, потанцювати.

4. Поясніть, що означають такі дії з емоціями: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати бажану емоцію, виражати (висловлювати), реагувати.

5. У чому полягають техніки вербалізації власних почуттів і почуттів партнера? В яких ситуаціях їх застосовують?

6. Назвіть техніки, які допомагають увійти у стан рівноваги, позитивно налаштуватися.

7. Яку техніку краще використати, щоб висловити невдоволення, претензії.

8. Які техніки підходять для зменшення інтенсивності негативних емоцій або їх вивільнення.

9. Який принцип дії техніки відтермінування емоційної реакції.

10. Назвіть основні невербальні канали вираження емоцій.

Яким був тренінг?

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

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

Оплески

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

Домашнє завдання.

I. До наступного заняття застосувати усі техніки у життєвих ситуаціях або для відновлення емоційної рівноваги й позитивного налаштування. Заповніть таблицю: у другому стовпчику зазначте ключовим словом ситуацію (наприклад, спілкування з керівником, машина захляпала, наступили на ногу тощо), у третьому – коротко опишіть результат застосування кожної техніки.

Техніки управління емоціями У яких ситуаціях застосували?

Який результат застосування? вербалізації власних почуттів вербалізації почуттів партнера метафоричного висловлення почуттів Я – висловлювання

впливу на емоційний стан за допомогою усмішки емоційної підзарядки відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів

«Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» відтермінування емоційної реакції зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс» вивільнення сильних емоцій через рухи

II. Завести щоденник і записувати важливі події життя, емоційні реакції, власні міркування, бажання тощо. Ведення щоденника має цілюще значення: людина дивиться на ситуацію ніби збоку і рівень її переживань знижується. Проте радісні спогади допомагають у важкі хвилини життя. Техніка «Щоденник» – один з методів управління емоціями. Життя – найкращий простір для повсякденного тренування умінь управління емоціями.

ЗАНЯТТЯ 8. РЕСУРСИ МИНУЛОГО, ТЕПЕРІШНЬОГО, МАЙБУТНЬОГО. КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ЧАСІ

Мета та завдання: формування компетентності у часі; усвідомлення важливості конструктивного ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього для вдосконалення емоційної компетентності; розвиток компетенцій: бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей; толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику.

Структура:

1. Вступ. Історія про трьох мудреців 15 хв.
2. Відчуття хвилини 15 хв.
3. Минуле, теперішнє, майбутнє.

Техніки: повернення в реальність, виклику бажаних емоцій, «Скринька радості», малюнок як спосіб саморегуляції 100 хв.

4. Траєкторія невизначеності 30 хв.

5. Моя мрія 30 хв.

6. За щучим велінням, за моїм хотінням... 20 хв.

7. Мотивуючий контроль 15 хв.

8. Шерінг 10 хв.

9. Вправа на завершення «Щасливо» 5 хв.

Усього 4 год.

Вступ. Історія про трьох мудреців

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

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

– А з цим неможливо погодитися, – сказав інший, – якби ти був правий, людина була б приречена, як павук, сидіти день за днем у павутині своїх звичок. Людину робить її майбутнє.

Неважливо, що я знаю і вмю зараз – я навчатимуся того, що буде потрібно мені в майбутньому.

Моє уявлення про те, яким я хочу стати, куди більш реальне, ніж мої спогади про те, яким я був. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди несхожі на тих, з ким я вже знайомий. А розмова з вами цікава не тому, що ми вже звикли сперечатися один з одним, а тому, що я смакую тут захоплюючу боротьбу і несподівані повороти думки.

– Ви зовсім випустили з уваги, – утрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви минуле чи мрієте про майбутнє, маєте

можливість діяти тільки в теперішній момент. Тільки у теперішньому моменті життя можна щось змінювати – минуле і майбутнє нам не підвладні.

Тільки в цей момент можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожне! Перемога залежить від того, як я зреаую на ситуацію в актуальний момент події.

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

Про що ця притча? Яка точка зору вам ближча?

Продовжіть аргументи кожного з мудреців.

Зосередимо увагу на питаннях компетентності у часі, ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього і використання їх ресурсів для вдосконалення емоційної компетентності, покращення життєдіяльності.

Відчуття хвилини

Час дорогоцінний, щоб його витратити на почуття власної нещасливості.

Мета: визначення власного відчуття плинності часу, взаємозв'язку між сприйняттям часу і емоційною компетентністю.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: годинник із секундною стрілкою для ведучого.

Опис. Перевіримо, наскільки точно працює ваш «внутрішній годинник». Попросіть учасників закрити очі та за сигналом «Час пішов» до моменту «Стоп» рахувати секунди. Ведучий вмикає секундомір на одну хвилину. Після сигналу «Стоп» запитати учасників, скільки минуло часу. Бажано, аби кожний повідомив свій результат. Після цього назвіть справжню цифру.

Обговорення.

- Про що свідчить факт, що у нас вийшли різні результати?
- Які емоції зазвичай переживають люди, які поспішають/уповільнюються у часі?
- Який взаємозв'язок між сприйняттям часу й емоційною компетентністю?

Коментар. Управління часом. Сучасне життя є динамічним, хронічне невстигання стало нормою зайнятих людей. Тисне на психіку, коли не встигли зробити заплановані важливі справи. Вміння управляти власним часом є одним із чинників, що допомагають управляти емоціями, стресами, запобігають виникненню синдрому «професійного вигорання».

Минуле, теперішнє, майбутнє

Пам'ятайте «вчора», розумійте «сьогодні» і будьте готові до «завтра».

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Метод: творча праця.

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

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

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

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

Обговорення.

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

- Чим відрізняються малюнки учасників?

- Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?

- Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність?

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

Коментар. Щойно ви намалювати життєву дорогу, де минуле, теперішнє і майбутнє зайняли свої позиції. В минулому, теперішньому і майбутньому є певні ресурси й обмеження.

Минуле – це досвід. Досвід формує людину як особистість, її життєву позицію, систему переконань, цінностей, настанов. Ми схильні повторювати певні моделі поведінки, сформовані ще в дитинстві. Якщо б людина забула досвід, вона б повністю втратила орієнтацію у просторі та часі.

Ранні стадії життя залишають глибокий слід. Як говориться в японському прислів'ї, «Душа трирічної дитини залишається з людиною до ста років». Минуле заважає сьогоденню тоді, коли повертаємося до болісних переживань, помилок, негативного досвіду. Німецький філософ В. Гумбольдт стверджував, що зберігати в пам'яті негативні уявлення – це те саме, що повільне самогубство.

Минулого вже немає і змінити його нереально, можна переосмислити, змінити ставлення до нього і, як наслідок, вплинути на «теперішнє». Якщо ви щось втратили, достатньо поплакати і попрощатися з розумінням, що все проходить. Звільнитися від багажу негативних емоцій минулого – це пробачити усім, хто колись образив, та пробачити самих себе. Такі деструктивні емоції, як ворожість, образа, розчарування, провина, засудження, бажання помститися, біль та інші, зазвичай мають корені в минулому, а плоди – в теперішньому.

Звільнившись від негативних емоцій через пробачення, досягаємо душевного спокою і гармонії, емоційно одужуємо, зберігаємо життєву силу.

Висловлювання А. Ейнштейна «Щастя – це хороше здоров'я плюс погана пам'ять» також допомагає зберегти внутрішню рівновагу: чим більше забуваєш поганого, тим спокійніше на душі. Важливо пробачити самих себе, звільнитися від самокартання і почуття провини, засвоївши досвід власних помилок.

Майбутнє. Майбутнє – воно в уяві. Мрія, цілі, бажання – потужні мотиватори, вони спрямовують потенціал людини, визначають напрямок руху, пробуджують життєву енергію, активізують приховані здібності, ресурси психіки. Саме вони зранку пробуджують людину і піднімають з ліжка, спонукають працювати, вирішувати життєві завдання, досягати, долати перешкоди, зберігаючи душевну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Учитель йоги Патанджалі писав: «Коли захоплені великою метою, думки розривають всі ланцюги, розум долає обмеження, свідомість розширюється, здібності й таланти оживають з новою силою».

Теперішнє. Саме сьогодні ми живемо. Саме сьогодні вирішуємо, яким буде завтра і як ставитися до того, що було учора. Ми можемо уявляти майбутнє, мріяти, будувати плани, а важливі рішення, що визначають подальше життя, ухвалюємо саме сьогодні.

Деколи виникає відчуття, що життя проходить повз, а ми десь «поряд». Знаходячись між болем минулого і надіями на майбутнє, втрачаємо смак справжнього життя. Помилки у минулому здійснюють усі: на помилках вчимося; майбутнє – плануємо; а живемо – тут і тепер.

Бути уважними, присутніми «тут і тепер» в реальному житті означає – усвідомлювати те, що відбувається навколо, а також власні думки, почуття, тілесні відчуття. Тільки перебуваючи в «тут», можна відчути потік життя і себе в ньому, бути спроможними управляти емоціями.

Живучи з почуттям вдячності за ті надбання, які є у вашому житті, почнете помічати ще більше доброго.

Емоційно компетентні люди цінують свій час, раціонально використовують його. Знаючи своє минуле, вони усвідомлюють і глибоко відчувають сьогодення, дивляться вперед у майбутнє. Їхнє почуття вдячності та уміння бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно сприймати реальність, інших людей допомагає знаходити позитивні моменти навіть у безнадійних, на перший погляд, ситуаціях; зберігати емоційну стійкість.

Техніка повернення в реальність. Зосередження на минулому чи майбутньому заважає людині бачити, чути, відчувати і розуміти те, що відбувається в реальності. Емоційний стан можна змінити, якщо переключити увагу на те, що вас оточує і відбувається зараз. Ця практика є корисною, коли занурюєтеся в неприємні спогади, лякаєтеся майбутнього, турбуєтеся про те, що інші подумують про вас або зациклилися на чомусь. Відповіді на прості запитання допомагають повернутися в реальність: Що зараз відбувається зі мною? Що я зараз роблю?

Що я відчуваю? Про що я думаю? Як я дихаю? Що я хочу в наступний момент?

Плесніть в долоні, відчувши реальність, повертайтеся до своїх справ.

Коментар. Про прийняття життєвих ситуацій. У житті трапляються такі ситуації, які не можемо змінити, тоді варто переглянути своє ставлення до того, що відбувається, можливо, прийняти. Це допомагає зберегти емоційну рівновагу. Одна з властивостей цього світу – завершеність. Неможливо мати усе, що було, є і буде. Все колись закінчується, у цьому вищий сенс. Питання не в тому, що все мине, а в тому, що відбуватиметься весь цей час. Наскільки дозволите собі відкритися для любові, не боячись болю. Життя передбачає біль, хочемо цього чи ні, визнаємо чи ні. І є вибір – закритися від болю і, як наслідок, перестати відчувати любов або прийняти, що біль і любов – дві частини одного цілого, дозволивши собі насолоджуватися кожною хвилиною життя, відчувати її кожною клітинкою тіла.

Техніка виклику бажаних емоцій. Багато видів людської діяльності вимагають натхнення, душевного підйому. Наприклад, у спорті емоції треба не придушувати, а, навпаки, викликати. Є навіть поняття «спортивна злість». Відомі випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, довільно викликаючи злість, яка сприяє мобілізації можливостей.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як спосіб виклику певного емоційного стану. Є закономірність: пригадуючи конкретні події минулого,

повертаються емоції, які їх супроводжували. Якщо колись емоційна ситуація не була вирішена, при її спогаді емоції знову переповнюють. Використаємо цю закономірність на користь собі.

У кожного з нас в арсеналі є колекція дивовижних спогадів, переживань. Згадайте радісний випадок і знову переживіть його в уяві. Ось ви і отримали доступ до стану радості. Цей прийом використовується як складова частина саморегуляції.

1. Пригадати ситуацію з минулого, яка супроводжувалася емоціями, які хочете викликати в певний момент.

2. Розслабитися, закрити очі, пережити знову цю ситуацію в уяві, зосереджуючись на деталях.

3. Відкрити очі, повернутися в реальність, відчувши бажаний стан.

Малюнок як спосіб саморегуляції емоційного стану. Малювання фарбами, олівцями, фломастерами допомагає позбутися від неприємних переживань, особливо тривоги, страху.

При цьому важливими є не вміння малювати, а здатність висловити свою емоцію в абстрактній формі, через колір і лінію. Правшам рекомендується малювати лівою рукою, а лівшам – навпаки.

1. Намалюйте емоційний стан. Розслаблено, лівою рукою малюйте лінії, кольорові плями, фігури. Уявіть собі, що ви переносите на папір ваш, наприклад, тривожний настрій, ніби матеріалізуючи його.

2. А тепер переверніть папір і з іншого боку напишіть 5-7 слів, що відображають ваш внутрішній стан. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю з вашого боку.

3. Тепер візьміть яскраві фарби, що асоціюються з почуттям радості, впевненості, свободи тощо, додайте нові елементи і кольори у ваш малюнок.

Подібне емоційне насичення дуже важливе. Його можна використовувати для позитивного самоналаштування.

Техніка «Скринька радості». В індіанських племенах є традиція – з дитинства збирати предмети, які зберігають пам'ять про важливі позитивні події в особистому житті та племені.

Предмети збирають у невеликий мішечок, який носять на шії. Вміст мішечка використовують у періоди труднощів і випробувань. Індіанець знаходить місце, де можна усамітнитися, дістає і розкладає предмети з мішечка перед собою, тим самим викликає спогади про позитивні, емоційно-значущі події свого життя. Ця традиція дозволяє зберігати емоційну рівновагу, розчиняти негативні переживання в позитивних, опираючись на минулий досвід, знайти способи подолання труднощів і випробувань.

Можна створити власними руками торбинку або скриньку радості та наповнювати її предметами, що зберігають пам'ять про щасливі моменти життя. І нехай вона допомагає вам у хвилини втоми, сумнівів та невизначеності відновлювати радість та віру.

Траєкторія невизначеності

Будьте відкриті для змін, але не поступайтеся принципами. Д. Лама.

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

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий пропонує першому учаснику обрати у приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди предмет, який символізуватиме одну з його цілей (ваза з квітами, пляшка з води тощо). Завдання в тому, щоб дійти до «запланованої цілі» із зав'язаними очима. При цьому інші учасники створюють усілякі «перешкоди» і попереджають про них плесканням у долоні.

Коли ви підійдете до когось надто близько, ця людина плесне у долоні, а ви маєте змінити напрямок руху. Якщо ж зовсім «зіб'єтеся з курсу», уся група буде плескати у долоні одночасно.

Ведучий виходить з першим учасником за двері, зав'язує йому очі, а інші розташовуються у кімнаті таким чином, щоб створити перешкоди і заплутати

його шлях. Аналогічно вправу виконують інші учасники, при чому конфігурація «перешкод» змінюється.

Обговорення.

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

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

- Яким чином орієнтувалися у просторі?

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

Коментар. Толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику.

У цій вправі ми досліджували ставлення до ситуацій невизначеності. Деякі з вас йшли напролом, навіть ризикуючи; інші виявляли надмірну обережність, а хтось хотів якнайшвидше зняти хустку з очей. Ті, які надають перевагу стабільності, коли все відомо заздалегідь і не може бути чогось непередбачуваного, зазвичай некомфортно почувуються у ситуаціях невизначеності та уникають їх.

Насправді, реальність – це живий, динамічний, непередбачуваний простір, в якому все рухається та змінюється. Живемо у світі невизначеності, вірогідності й випадковості, який не дає гарантій нікому – є тільки шанси і мінливості долі. Життя різноманітне, щодня підносить численні враження, які можуть співпадати або не співпадати з планами, очікуваннями, бажаннями.

Не можемо бути впевненими в чомусь на 100%. Почуття невизначеності деколи є неприємним, тим більше немає гарантій, що не стане гірше. Неготовність до змін призводить до стресу.

Бути толерантними до невизначеності, можливих несподіваних поворотів подій означає налаштувати себе гнучко реагувати на зовнішні зміни. Адже

невизначеність може бути і сюрпризом, приємною несподіванкою. Очевидно, що ситуації невизначеності пов'язані з ризиком.

Велика любов і великі досягнення пов'язані з великим ризиком (Д. Лама).

Завдяки розумному ризику збільшуємо власні можливості, опановуємо щось нове, нестандартне, незвичне, розвиваємося та збагачуємо життя новими враженнями. Уникаючи невизначеності, живемо, ніби в консервній банці, яка тихо пливе за течією річки. Важливо знайти свій баланс між комфортом і ризиком, врівноважити прагнення до збереження стабільності, власної цілісності й потреби у змінах. Визначте, в яких сферах життя прагнете зберігати комфорт і стабільність, а в яких – можете дозволити ризикувати (робота, спорт, відпочинок тощо).

Відкритість до нових вражень, подій, довіра до світу, готовність до життєвих змін, упевненість у невідомих ситуаціях, здатність до розумного ризику, гнучкість поведінки й емоційного реагування – цінні властивості емоційно компетентної людини. Вони дозволяють вирішувати складні ситуації, здобувати досвід, використовувати сприятливі можливості чи щасливі випадки, долати рутину життя, будь-де і будь-коли знаходити комфортний простір, адаптуватись до мінливих умов. Ризикуйте! Чудо життя можна досягнути лише тоді, коли готові до несподіванок (П. Коельо).

Моя мрія

Вірогідність виграти в лотерею трохи збільшується, якщо купити собі лотерейний квиток. Закон Елліна

Мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Метод: творча праця.

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

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

Обговорення.

- Що відбудеться, коли мрія здійсниться? Які емоції переживатимете?

- Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

Резюме. Емоції, які супроводжують бажання, мрії, є енергією, внутрішньою силою для їх здійснення. Яскравий образ бажаного перетворює мрію, заряджену емоціями, на реальність.

Весь світ – одне ціле. Тому, коли чогось зажадали, увесь Всесвіт змовляється, щоб вам допомогти (П. Коельо). Бажання – здійснюються !!! (Р. Бах).

За щучим велінням, за моїм хотінням...

Є два способи прожити своє життя.

Перший – так, ніби ніяких чудес не буває.

Другий – так, ніби все на світі є дивом. А. Ейнштейн

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

Метод: тематична вправа.

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

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

Обговорення. Від кого/чого залежить здійснення бажань?

Коментар. Емоційно компетентна людина відчуває себе відповідальною за власні вчинки, поведінку, емоційні реакції, здійснення мрій; вона сама творить власне життя. Життя – ніби біле полотно, на якому різнобарвними фарбами творимо свій шедевр. Кожен має вибір: творити чи руйнувати, любити чи ненавидіти, бути щасливим чи нещасливим, розвиватися чи деградувати.

Мотивуючий контроль

1. Дайте відповідь на запитання:

Який взаємозв'язок між сприйманням людиною часу і ставленням до життя, до оточуючих, до роботи?

Що дав Вам тренінг?

2. Як Ви розумієте висловлювання:

«Живіть у гармонії з минулим, теперішнім і майбутнім».

«Бажання – це іскра, від якої починає працювати двигун».

Щасливо

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