


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Ірина ДЕСНОВА
(п.п.п.) (ПШБ)

завідувача кафедри)

«08» січня 2024р.

**«ЧУТЛИВІСТЬ ДО СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК
ОСОБИСТІСНИЙ ФЕНОМЕН»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Практична
психологія» **Овіннікової Раїси Віталіївни**

Науковий керівник:

Стуліка О. Б., кандидатка психологічних наук,
доцентка, доцентка кафедри практичної психології

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри психології та педагогіки Горлівського
інституту іноземних мов Державного навчального
закладу «Донбаський державний педагогічний
університет»

Грицук Оксана Вікторівна

Кваліфікаційна робота захищена
З оцінкою 100А
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА
«16» січня 2024 р.



Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	8
1.1. Фізіологічні основи емоцій та психологічні теорії емоцій.....	8
1.2. Почуття. Форми переживання почуттів.....	19
1.3. Вираження емоцій і почуттів	26
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ПОЧУТТЯ СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	35
2.1. Чутливість до справедливості як психологічне явище	35
2.2. Особливості емоційного стану та наявні потреби особи в умовах невизначеності.....	41
2.3. Прагнення відновити справедливість та пов'язані із ним потреби	50
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧУТЛИВОСТІ ДО СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ФЕНОМЕНУ.....	60
3.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування застосування підібраних психодіагностичних методик	60
3.2. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками	69
3.3. Розробка психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності осіб, які були змушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні.....	84
Висновки до розділу 3	95
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103

ВСТУП

Актуальність дослідження феномену чутливості до справедливості в умовах невизначеності зумовлена тим, що устрій життєдіяльності особи в безпечних та стабільних умовах, її відповідні емоційні реакції значно змінюються з набуттям реальною дійсністю характеристик екстремальності, небезпечності, нестабільності, відсутності в особи можливості планувати своє життя. Почуття справедливості виявляє себе, як реакція особи на невідповідність наявного в дійсності існуючому у її свідомості уявленню про належне, та відповідне прагнення досконалості. Так, в обстановці миру та соціального добробуту жага до справедливості задовольняється наявним обов'язком однієї особи чинити законно, що відповідає захищеному чинним законодавством інтересу іншої сторони. В обстановці дії особливого правового режиму воєнного стану особа щодня зазнає стресу, психічної депривації, відбувається її пристосування до існування в надзвичайних умовах. Відтак змінюються й емоційні стани. Індивід, який має чутливість до справедливості, опиняється у специфічному контексті її виявлення, така емоція набуває характеру реактивності.

Особливої гостроти та негативного емоційного забарвлення набувають питання еквівалентності: на скільки відплата та компенсація відповідають заподіяній шкоді; чи буде покарано зловмисника; чи належна допомога надана за характером потреби. Окремо необхідно відзначити випадки застосування або бажання вчинити самосуд. У такому випадку справедливість вбачається у виразі насильства щодо кривдника.

Означені питання є своєчасними для дослідження з практичної точки зору, оскільки наразі населення України перебуває в умовах психологічного стресу, зумовленого воєнними діями на території держави, бажання

об'єктивності, відновлення соціальної рівноваги, торжества справедливості – домінують у суспільстві. З'ясування істинних потреб, що зумовлюють наявність невдоволеності особи та виявляються у загостренні почуття справедливості, пошук шляхів їх тамування – являють собою перспективний напрямок для наукового вивчення та вироблення на цій основі конкретних практичних рекомендацій.

Крім того, наразі у психологічній доктрині відсутня єдність наукових точок зору щодо природи і характеристики почуття справедливості. Тож, подальші напрацювання з цього питання мають й вагоме теоретичне значення.

Об'єкт дослідження – емоційний стан особистості.

Предметом дослідження є чутливість до справедливості як чинник формування емоційного стану особистості віком від 18 до 45 років, яка була вимушена змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з військовими діями в Україні.

Мета – розробити корекційну програму із стабілізації емоційного стану особистості віком від 18 до 45 років, яка була вимушена змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з військовими діями в Україні.

Гіпотеза дослідження: в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні, в осіб переважає чутливість до справедливості жертви та спостерігача, що корелює із підвищеною тривожністю.

Відповідно до поставленої мети визначено комплекс взаємопов'язаних **задач**:

- визначити фізіологічні основи емоцій, проаналізувати основні психологічні теорії емоцій;
- охарактеризувати явище почуттів та форми їх переживання, встановити особливості вираження емоцій і почуттів;
- означити характеристики чутливості до справедливості як психологічного явища;

- розкрити особливості емоційного стану та наявні потреби особи в умовах невизначеності, проаналізувати прагнення відновити справедливість, визначити пов'язані із ним потреби;
- надати загальну характеристику організації емпіричного дослідження та застосовуваних методик;
- проілюструвати наявну кореляцію між чутливістю до справедливості жертви та спостерігача та підвищеним рівнем тривожності, описати запропонований алгоритм стабілізації емоційного стану осіб, які є чутливими до справедливості та мають підвищений рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Задля вирішення означених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме: для аналізу взаємозв'язків, протиріч і розвитку психічних явищ застосовано діалектичний метод; використання герменевтичного методу дозволило врахувати комплексність та контекстуальність досліджуваних психічних явищ; логічні методи (дедукції, індукції, аналізу, синтезу, абстрагування, аналогії) сприяли інформаційно-аналітичній обробці та систематизації положень наукових текстів, узагальненню та інтерпретації отриманих в ході експерименту даних; для виявлення відмінностей та подібностей між різними змінними було застосовано метод порівняння; інструментом провадження збору «сирих» емпіричних даних стали методи опитування, тестування та анкетування; кількісну обробку даних, отриманих в ході експерименту здійснено із використанням методів математичної статистики.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс практичних методів, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. Це, зокрема: Опитувальник «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory) (М. Шмітт, А. Баумерт, М. Голлвітцер, Ю. Маес); Шкала базових переконань (World Assumptions Scale,

WAS) (Р. Янофф-Бульман); Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Д. Спілбергер).

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з дослідження фізіологічних основ емоцій та обґрунтування теорій емоцій (П. Маклейн, В. Вундт, У. Джеймс, К.Г. Ланге, В. Кеннон, Ф. Бард, Дж. Дьюї, Л. Фестінгер та ін.), вивчення особливостей феномену почуттів (К.Г. Юна, О. Вейнінгер, У. Макдауголл, П. Жане, А.А. Ленгле, А.Ф. Лісовенко, Н.Д. Володарська, І.Г. Губеладзе, О.В. Царькова та ін.), розгляду справедливості як психологічного явища (З. Фрейд, А. Адлер, Г. Маррей, Е. Фромм, А. Маслоу, Л.В. Клочек, А.В. Фурман, О.Я. Шаюк та ін.), аналізу чутливості до справедливості (Г. Микула, М. Лернер, М. Шмітт, Р. Нойман, Л. Монтада, Д.Т. Міллер, К. в.д. Бос, М. Баль та ін.).

У кваліфікаційній роботі визначено, що в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, переважає чутливість до справедливості порушника та чутливість до справедливості спостерігача. Обґрунтовано припущення про схильність респондентів відчувати почуття провини у випадках скоєння ними несправедливих, на їх думку, вчинків, та почувати гнів при зіткненні з порушенням соціальних норм іншими особами, про наявність мотивації відновлювати справедливість, втручатися у несправедливі ситуації та компенсувати збитки жертвам несправедливості, а також про переважання просоціальних тенденцій у поведінці. Встановлено, що в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, наявний підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності. Доведено наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем показників чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара, чутливості до справедливості порушника та рівнем ситуативної тривожності, а також між рівнем особистісної тривожності та

показниками чутливості до справедливості жертви, чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара та чутливості до справедливості порушника.

Практична значущість: розроблена програма психокорекції, спрямована на зниження рівня тривожності осіб, які були змушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, може бути використана у професійній діяльності практичного психолога при роботі з означеною категорією осіб.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

Стуліка, О. Б., & Овіннікова, Р. В. Особливості переживання чутливості до справедливості осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. №3. С. 84-89. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.17>

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на сторінках 111. У тексті вміщено 5 таблиць, 14 рисунків. Додатки викладено на 112 сторінці. У списку використаних джерел 111 найменувань, що охоплюють 12 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Фізіологічні основи емоцій та психологічні теорії емоцій

Значущість для життєдіяльності людини явищ, подій, ситуацій відображається за допомогою особливого класу психічних процесів – емоцій, які пов'язані з інстинктами, потребами, мотивами. Питання походження та природи емоцій залишається предметом дослідження багатьох науковців, незважаючи на наявність багатоманіття підходів та теорій, в тому числі й усталених. Актуальним залишається вивчення емоцій, пояснення їх сутності з точки зору різних психотерапевтичних напрямків, узагальнення та систематизація наявних знань, емпіричні дослідження, практичне впровадження теоретичної інформації у практиці психологічного консультування та психотерапії.

Емоції являють собою особливий клас психічних процесів, вони пов'язані з потребами та мотивами, виникають як реакція на явища та ситуації, відображають їх значимість для суб'єкта, об'єктивовані як чуттєві переживання.

У середині ХХ століття американським нейрофізіологом П. Маклейном було виявлено, що емоції виникають у спеціальних структурах мозку, які він називав лімбічними: мигдалина, перегородка мозку та інші. Саме в них виникає емоційне збудження, яке потім поширюється на різні відділи центральної нервової системи й охоплює периферичну нервову систему. Р. Сапольські також визначає лімбічну систему головним управителем емоцій [40, с. 31].

Загально визнано, що емоції виражаються м'язами і відбиваються на роботі органів, що регулюються вегетативною нервовою системою [98, с. 223]. В науковій літературі виділяють три компоненти вегетативної нервової системи (вісцеральні аференти, симпатична нервова

система та парасимпатична нервова система) і припускають, що кожен з них може бути пов'язаний з афективними переживаннями [98, с. 226].

У роботі Чарльза Дарвіна «Про вираження емоцій у людини та тварин» зазначено про те, що однакові душевні стани виражаються по всьому світу одноманітно, що є доказом тісної схожості у тілесній будові та душевному складі усіх людських рас [69, с. 17]. В зазначеній роботі наведено характеристику того, як вираження тих чи інших емоцій відбувається за допомогою виразних рухів і жестів, що підпорядковано дії трьох принципів: корисних асоційованих звичок, антитези та дій, обумовлених будовою нервової системи.

В. Вундт сформулював ідею складності психологічної структури емоцій, що включає три виміри: вдоволення – невдоволення; збудження – заспокоєння; напруження – розслаблення [99]. Відповідно до «Асоціативної» теорії емоцій В. Вундта уявлення впливають на почуття, а емоції являють собою внутрішні зміни, що характеризуються безпосереднім впливом почуттів на перебіг уявлень: міміка виникла у зв'язку з елементарними відчуттями, як відбиття емоційного тону відчуттів; вищі, більш складні почуття (емоції) розвинулись пізніше. Отже, в даному випадку тілесні реакції розглядаються як наслідок емоцій. Зокрема, В. Вундт пише: «В результаті підсумовування та чергування послідовних афективних подразнень через емоції відбувається не тільки посилення впливу на серце, кровоносні судини та дихання, але завжди безпомилково уражаються зовнішні м'язи. Спочатку з'являються сильні рухи мімічних м'язів, потім пантоміметичні рухи. При більш сильних емоціях можуть бути ще більші порушення іннервації, такі як тремтіння, судомні скорочення діафрагми і лицьових м'язів, паралітичне розслаблення м'язів» [109].

У. Джеймс в праці «Що таке емоція» зосереджує увагу на емоціях, що мають тілесне вираження. Він пише: «Наш природний спосіб думати про ці стандартні емоції полягає в тому, що ментальне сприйняття будь-якого факту,

що збуджує душевну прихильність називається емоцією, і цей стан розуму породжує тілесне вираження. Моя теза навпаки – тілесні зміни йдуть безпосередньо за сприйняттям збудливого факту і те, що наше відчуття тих самих змін, коли вони відбуваються, і є емоція» [84, с. 4]. Даний автор постулює, що один психічний стан не індукується безпосередньо іншим, оскільки між ними мають бути тілесні прояви, і більш раціональне твердження – нам шкода, бо ми плачемо, злимося, бо б'ємо, боїмося, бо тремтімо. Отже, сутність периферичної теорії емоцій за У. Джеймсом полягає в тому, що емоції пов'язані з певними фізіологічними реакціями, тілесні прояви є наслідком сприйняття.

За К.Г. Ланге органічні зміни є вазомоторними [83]. На його думку, результатом поєднання посиленої моторної іннервації та розширення кровоносних судин є радість. Цьому відповідає експресивне вираження цієї емоції. Натомість, сум, є наслідком ослаблення рухової іннервації та звуження кровоносних судин, що спричиняє мляві, сповільнені рухи, слабкість та беззвучність голосу, розслабленість та мовчазність. В загальному вигляді, згідно з теорією У. Джеймса та К.Г. Ланге, акт виникнення емоції виникає у такій послідовності: 1. Дія збудника. 2. Виникнення фізіологічних змін. 3. Надходження сигналу про фізіологічні зміни у мозок. 4. Виникнення емоції (емоціонального переживання). Звідси впливає судження про те, що довільні зміни міміки та пантоміміки призводить до мимовільної появи відповідної емоції.

В. Кеннон заперечував ідею Г. Ланге про те, що у судинно-руховому центрі міститься пояснення емоційних переживань [68]. Він аргументував твердження, що емоційні реакції залежить від підкіркового центру, ймовірно, від таламусу. Відчуття від положення та напруги скелетних м'язів, на його думку, не більш адекватні емоціям, ніж вісцеральна реверберація. Запропонована теорія стверджує, що нейронні механізми для вираження емоцій

знаходяться в центрах таламуса, і що ці центри готові до миттєвої та енергійної розрядки, коли вони звільняються від кіркового обмеження та належним чином стимулюються. Якість емоції додається до простого відчуття, коли збуджуються відростки таламуса, оскільки останні не тільки іннервують м'язи та внутрішні органи, але й збуджують аферентні шляхи до кори. Отже, за В. Кенноном виникненню емоції передують дія подразника, у відповідь на що відбувається збудження таламуса. В свою чергу, емоція викликає фізіологічні зміни.

Пізніше, в результаті досліджень Ф. Барда було з'ясовано, що емоціональні переживання та фізіологічні зрушення, що їм відповідають, виникають майже одночасно. За Ф. Бардом гіпоталамус, а не таламус чи інші структури, визначає модель вираження емоцій [61]. Згідно з теорією Кеннона-Барда, сигнали, що надсилаються від таламуса до лобової кори, відбуваються одночасно з фізіологічними реакціями, які впливають на поведінку. Це свідчить про те, що коли людина стикається з подразником, вона відчуває емоції, пов'язані з цим подразником, і одночасно фізично реагує на подразник. Теорія Кеннона-Барда стверджує, що фізичні реакції не залежать від емоційних реакцій і навпаки. Натомість мозок і тіло працюють разом, створюючи емоції.

У своїй праці А.О. Примостка зазначає, що Дж. Дьюї започатковано формування напрямку фрустраційних теорій емоцій [32, с. 134], за якими емоції розглядаються як оцінка реалізації бажаної мети. Дж. Дьюї відкидає припущення про те, що емоції складаються зі станів або процесів, що фізично локалізовані всередині окремого суб'єкта, зокрема, у його мозку. Він стверджує, що емоції складаються як з внутрішніх (нейронна та фізіологічна активність, феноменальні властивості, когнітивні судження), так і з зовнішніх процесів (експресивна поведінка, поточні транзакції з навколишнім простором). Взаємопов'язаними є мозок, експресивне тіло та світ, що Дж. Дьюї визначає «конкретне ціле» емоційного досвіду. Він наголошував, що психологічно емоція являє собою адаптацію або напругу звичок і ідеалу, а органічні зміни є виявом

цієї боротьби за адаптацію [73]. Крім того, у подальший розвиток фрустраційної теорії емоції зробив свій внесок Е. Клапаред, на думку якого, виникнення емоцій відбувається тоді, коли з тієї чи іншої причини ускладнюється адаптація.

Л. Фестінгер розробив теорію когнітивного дисонансу, відповідно до якої негативні емоції виникають, коли між очікуваним і реальним результатом діяльності наявне розходження – когнітивний дисонанс. А позитивні емоції є наслідком збігу очікуваних результатів діяльності з реальними – когнітивного консонансу [78, с. 47].

Психоаналітична теорія емоцій передусім представлена поглядами З. Фрейда, який вбачав механізм виникнення емоцій як несвідомих інстинктивних потягів. А також вченням Д. Рапапорта, який пояснював, що сприйнятий ззовні перцептивний образ викликає несвідомий процес, під час якого відбувається несвідома мобілізація інстинктивної енергії; якщо вона не може знайти собі застосування у зовнішній активності людини, то шукає інші канали розрядки як мимовільної активності, різновидами якої є «емоційна експресія» та «емоційне переживання». М. Кляйн висунула теорію імперативного попередження: афект, що був одного разу відчутий, набуває значення, яке виникає раніше сенсорного задоволення або невдоволення, афект входить до когнітивної структури, що виражається у мотиваційному уявленні [83, с. 35]. Р. Холт акцентував важливість зовнішньої стимуляції та перцептивно-когнітивних процесів та визнавав значущість експресивного та переживального феноменів емоцій [83, с. 36].

Двофакторна теорія емоцій представлена дослідженнями С. Шехтера та Дж. Сінгера, які вбачали, що емоції – це поєднання фізіологічного збудження та його когнітивної інтерпретації [103].

За М. Арнольд емоція – результат послідовності подій, що описуються за допомогою понять сприйняття та оцінки, «послідовність «сприйняття – оцінка – емоція» настільки жорстка, що наш буденний досвід не володіє суворо

об'єктивним знанням речей; це завжди або знання і прийняття, або знання й неприязнь...Інтуїтивна оцінка ситуації спонукає дію, що відчувається як емоція, виражається у різних тілесних змінах і зазвичай може приводити до зовнішньої дії» [83, с. 43]. За Р. Лазарусом [88] цикл виникнення емоцій включає чотири компоненти: 1. дія подразника; 2. когнітивна оцінка стимулу людиною; 3. емоційна реакція на основі когнітивної оцінки; 4. фізіологічна реакція на основі емоційної реакції. Отже, за Р. Лазарусом, люди реагують на переживання спочатку когнітивно, потім емоційно, в останню чергу фізіологічно. Які емоції та фізіологічні реакції відчуває людина, залежить від того, як вона думає про подію. Погляди означених авторів концептуально оформились у пізнавальну теорію емоцій.

Відповідно до інформаційної теорії «завдяки емоціям людина прагне до всього, що для неї корисно, що здатне доставити радість та задоволення і, навпаки, уникає шкідливих та небезпечних впливів. Однак, для цього передусім потрібно знати, що саме корисно, а що – шкідливо». В рамках означеного підходу постулюється, що хоча емоції тісно пов'язані з пристосувальною поведінкою, вони не співпадають з нею. Емоція виникає між потребою і діями для її вдоволення. Наявність потреб обумовлена самою природою живого, для якого властиво поєднання постійного самооновлення хімічного складу поряд з відносною сталістю внутрішньої організації. Через складну систему вроджених та умовно-рефлекторних нервових шляхів встановлюються зв'язки між потребою та можливістю її задоволення за допомогою взаємодії організму з навколишнім середовищем. Задоволення потреб досягається за допомогою дій, фізіологічну основу яких становлять безумовні та умовні рефлекси. Емоції зайві для цілком поінформованої системи [85]. Для будь-якого емоційного стану характерна здатність компенсувати нестачу відомостей для цілком обґрунтованої реакції живої системи. Емоція виникає за браку відомостей, необхідні досягнення мети.

Нейросенсорна модель виникнення емоцій С. Томкінса [83, с. 18] полягає в тому, що емоції викликаються змінами щільності нейронної стимуляції (кількістю нейронів, що збуджуються за одиницю часу). Ці зміни можуть відбуватись як результат природного вивільнення спонукання, образу або іншої емоції. Отже, в даному випадку головна роль відводиться соматичній нервовій системі та електричному збудженню кори.

Судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума виходить з того, що м'язи обличчя регулюють кровотік, що супроводжується зміною суб'єктивних переживань. Модифікація цієї теорії Р. Заянца постулює, що м'язи обличчя регулюють не артеріальний кровотік, а відтік венозної крові. У ряді випадків еферентні сигнали від м'язів обличчя можуть ініціювати емоційні переживання [83, с. 74].

Біологічна теорія емоцій полягає в акцентуванні уваги на взаємозв'язку потреб та емоцій. А саме, виникнення потреб призводить до появи негативних емоцій, які сприяють мобілізації на пошук оптимальних шляхів вдоволення відповідних потреб. Позитивна емоція виникає, коли зворотний зв'язок підтвердить, що досягнуто запрограмованого результату, потреба задоволена [104, с. 132]. За даного підходу емоції мають природне походження та являють собою еволюційний засіб пристосування у світі тварин.

За К.Е. Ізардом до базових емоцій належать: інтерес-хвилювання, радість, здивування, горе-страждання, гнів, відраза, зневага, страх, сором, вина (Додаток 1). Кожна фундаментальна емоція має три компоненти: неврологічний, виразний, суб'єктивне переживання. Базовим емоціям властиві специфічні ознаки, серед яких: наявність виразних і специфічних нервових субстратів; виявлення за допомогою виразної і специфічної конфігурації міміки; супроводження переживаннями, які усвідомлюються людиною; виникнення в результаті еволюційно-біологічних процесів; виконання адаптаційної функції. Теорія диференціальних емоцій припускає, що емоція – фундаментальна

організація відчуттів, що має переживально-мотиваційне значення. Сенсорно-кортикальний процес викликає афект, що є основою інших операцій свідомості [83, с. 138].

Ключовими тезами психоеволюційної теорії Р. Плутчика [97], оформленої монографічним дослідженням у 1962 році, є: емоції – це автоматичні механізми спілкування та виживання організмів із середовищем та одне з одним, засновані на досвіді мільйонів років еволюційної адаптації; емоції запрограмовані на рівні генетики; емоції можна співвідносити з конкретними категоріями т.зв. «стимульних подій» та паттернів поведінки; емоції спрямовані на відновлення гомеостазу; емоції можливо зобразити у вигляді структурної моделі, що описує прості та складні емоції; емоції можливо співвідносити з певними рисами характеру, типологіями і психіатричними діагнозами. За Р. Плутчиком до восьми базових емоцій належать гнів, страх, сум, радість, огида, здивування, передчуття, довіра [37, с. 15]. Інші емоції являють собою синтез означених базових. Отже, за Р. Плутчиком існують первинні та вторинні емоції (Додаток 2).

Автор полівагальної теорії емоцій С. Поджерс зазначає, що вагальний тонус пов'язаний з емоційною реакцією, увагою та метаболічними запитами. Правий блукаючий нерв і, отже, кардіовагальний тонус пов'язані з процесами, що включають експресію і регуляцію рухів, емоцій і спілкування [98, с. 207]. Емоції можуть зароджуватися на рівні кори або бути ініційовані та/або модульовані аферентним зворотним зв'язком від внутрішніх органів. У моделі вагального регулювання застосовано підхід стимул – організм – відповідь. Вираз і регуляція емоцій – це реакції, які визначаються і стимулом і організмом. Не тільки стимули викликають реакцію у відповідь; швидше відповідь визначається складною системою поведінкових і фізіологічних реакцій, які включають перцепцію стимулу, аферентний зворотний зв'язок і регуляцію

поведінки, пов'язаної зі зближенням або уникненням за допомогою блукаючого нерву [98, с. 211].

Модель емоційних проявів, у якій позитивні емоції (наприклад, інтерес) пов'язані з лівою півкулею, а негативні (наприклад, огида або дистрес) – з правою, була представлена Н. Фоксом і колегами. Асиметричний характер контролю півкуль негативної та позитивної емоційної реакції також був викладений Д. Такером [55, с. 204].

В сучасній науковій літературі зустрічаються й інші точки зору щодо природи емоцій. Наприклад, емоції розглядають як нервові імпульси, які забезпечують швидку реакцію на проблемну ситуацію та спонукають до дії, виробленої під час еволюції. При цьому, емоції мобілізують організм до дії, провокуючи вегетативні (зміна частоти серцевих скорочень та ін.) і ендокринної (викид адреналіну тощо) реакції. Емоції мають об'єктивну і суб'єктивну сторону: в об'єктивному сенсі вегетативні зміни рухів, міміки, зміни частоти серцевих скорочень та ін., суб'єктивність, пов'язана з глибиною, тривалістю, інтенсивністю переживання [98, с. 62].

Зазначається, що переживання емоцій, а саме здатність ідентифікувати емоції та виражати їх, залежить від функціональної цілісності набору нейронних систем [70, с. 123]. Розглядається також і явище соціального конструювання емоцій: люди можуть свідомо змінювати свої емоційні прояви, щоб узгодити їх очікування навколишнього контексту [63, с. 593].

Відповідно до моделі соціального сприйняття емоцій Ш. Харелі та У. Гесс емоції розглядаються як соціальні сигнали, які надають інформацію, що виходить за рамки безпосередньої ситуації. Зокрема, емоції, надають спостерігачам інформацію не тільки про ситуацію, але й про самих носіїв емоцій та про існуючі норми і стандарти [81, с. 386]. Отже, в даному випадку йдеться про вихід за межі дослідження емоцій як внутрішньо-особистісного

феномену та про започаткування напрямку вивчення комунікативного аспекту прояву емоцій.

Згідно з висновками Я. Беркітт [67, с. 817] емоції розвиваються у зв'язку з іншими психічними процесами та залежать від індивідуальної соціальної ситуації. На думку вказаного автора, емоції є культурним та історичним явищем, засвоєним в онтогенезі та життєвому досвіді кожного члена суспільства. Емоції є частиною соціальних відносин та осмислюються в символах, знаках, метафорах, повсякденних концепціях культури. Людська свідомість є творінням символів, знаків, значень, які є невід'ємною частиною культури та об'єктно-орієнтованої діяльності, саме знаки забезпечують вищий рівень організації функцій і систем мозку, які створюють тілесні відчуття емоцій: значуща соціальна діяльність реструктурує сенсорну тканину свідомості. Емоції відіграють оціночну роль, пов'язані з моральними, ідеологічними цінностями та потребами людини.

Окремий інтерес становить огляд сучасних методів вимірювання фізіологічних ознак емоційних станів за результатами емпіричних досліджень щодо вегетативних і соматичних проявів емоцій. Наприклад, щодо емоційних станів було виявлено, що за дії як приємних, так і неприємних подразників (тобто при сильних емоціях) зіниця розширена сильніше, ніж при байдужих подразниках [96].

Відповідно до результатів дослідження Р. Девідсона, П. Екмана, К. Сарона, Дж. Сенуліса висунуте припущення, що ліва півкуля відповідає за приємні емоції, а права – за неприємні [71, с. 340].

У дослідженні А. Хайнцеля, Ф. Бермпола, Р. Ніза та ін. [82, с. 353] були виявлені позитивні кореляції між силою емоції та збудженням у різних областях: префронтальної корі, орбітофронтальній корі, дорсолатеральній корі, скроневій корі та острівці.

В праці Д. Сабатінеллі, М. Бредлі, П. Ланга та ін. [101, с. 1378] були встановлені зв'язки між характером емоції та мозковою активністю. Зокрема, у прилеглому ядрі та медіальній префронтальній корі збудження було вище під час перегляду приємних зображень. Також під час перегляду як приємних, і неприємних зображень збуджувалася мигдалина.

У дослідженні Ф. Алдхафері, І. Маккензі, Т. Кей та ін. [60, с. 95-96] описано, що приємні зображення збуджують в обох півкулях префронтальну кору, скроневу частку, передню та задню праву поясну звивину, тоді як неприємні зображення збуджують в обох півкулях мигдалину, парагиппокампальну звивину, веретеноподібну звивину, зорову кору, префронтальну кору, передню поясну звивину та скроневу частку.

Таким чином, проаналізовано положення основних теорій емоцій, а саме: еволюційної (Ч. Дарвін), асоціативної (В. Вундт), соматичної (У. Джеймс, К. Ланге), таламічної (У.Б. Кеннон, Ф. Бард), фрустраційних (Дж. Дьюї, Е. Клапаред, Л. Фестінгер), психоаналітичної (З.Фрейд, М. Кляйн, Р. Холт, Д. Рапапорт), двофакторної (С. Шехтер, Дж. Сінгер), пізнавальної (М. Арнольд, Р. Лазарус), інформаційної, нейросенсорної (С. Томкінс), судинної (І. Уейнбаум, Р. Зоянц), біологічної, диференціальних емоцій (К. Ізард), психоеволюційної (Р. Плутчик), полівагальної (С. Поджерс). Окремо відзначаємо сучасні погляди на природу емоцій, оформлені працями Л. Криумане (розгляд емоцій як нервових імпульсів), Ш. Харелі та У. Гесс (модель соціального сприйняття емоцій), Я. Беркітт (визначення емоцій як культурного та історичного явища). Виокремлення ключових положень означених теорій дозволило підготувати схему «Основні теорії емоцій» (Додаток 1). Встановлено, що відсутня єдність думок з приводу пояснення природи та сутності емоцій, їх фізіологічного підґрунтя. Втім, вивчення кожного із зазначених підходів дозволяє сформувати цілісне уявлення про емоції людини як явище психіки, яке має феноменологічні прояви.

1.2. Почуття. Форми переживання почуттів

Незважаючи на наявність усталених наукових положень щодо ознак явищ «емоції» та «почуття», що дозволяють їх розмежовувати, в науковій літературі наявні термінологічні розбіжності. У буденному вжитку зазвичай не розрізняють зазначені поняття та використовують їх як синоніми та не диференціюють феноменологічно. Втім, формування уявлень про емоції та почуття, їх значення та роль у психіці людини, вибудовування навичок розпізнавання та відреагування емоцій та почуттів, має важливе практичне значення та сприяє підвищенню психологічної грамотності, психологічного благополуччя й резильєнтності.

У сучасному тлумачному психологічному словнику наведено таке визначення «почуття – одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності, що відрізняється відносною сталістю» [58, с. 358].

Згідно з вченням К. Г. Юнга, до базових психологічних функцій, здійснюваних екстравертованим чи інтровертованим чином, належить мислення, почуття, відчуття та інтуїція [27, с. 36]. Почуття є раціональною функцією та завдяки йому здійснюється інформування про реальність за допомогою емоцій (позитивних або негативних), забезпечуються суб'єктивні переживання.

У почуттях проявляється переживання своєї позиції до навколишньої дійсності та до самого себе, вони є відносно стійкими, пов'язані не з однією, а з цілим рядом подібних ситуацій, до яких залучений об'єкт почуття.

Почуття та емоції у психології свідомості В. Джеймса є елементом «емпіричного Я» та характеризують особистість з боку її самооцінки: як самовдоволення або невдоволення собою [44, с. 62-63].

За В. Вундтом слово «почуття» вживається щодо повільних процесів й таких, які у своїй регулярній формі протікання будь-коли виходять за межі певної середньої інтенсивності, наприклад, почуття ритму. Де, з іншого боку, ряд почуттів, що змінюють один одного в часі, об'єднується у взаємопов'язаний процес, який відрізняється від попередніх і наступних процесів як окремого цілого і здійснює більш інтенсивний вплив на суб'єкта, ніж окреме почуття, ми називаємо таку послідовність почуттів емоцією [109, с. 169].

У книзі О. Вейнінгера «Стать та характер» даний автор зазначає, що «І. Герbart виводив почуття з уявлень, тоді як І. Гурвіч припускав, що відчуття розвиваються з почуттів» [107, с. 45].

У. Макдауголл писав, що існують дві первинні та фундаментальні форми почуття – вдоволення та страждання, або задоволення та незадоволення, які забарвлюють та визначають всі устремління організму. Задоволення є наслідком і знанням успіху (як повного, так і часткового), страждання – наслідком неуспіху та фрустрації. За М. Гротом почуттями вірніше за все називати ті стани свідомості, які виходять з об'єктивної оцінки відчуттів. Така оцінка виражається у протилежних станах задоволення та страждання [9, с. 42].

П. Жане відносив почуття разом із мисленням до процесів – регуляторів поведінки людини [44, с. 66]. Прикладом застосування такого підходу можуть бути інтеракційні почуття (такі, що регулюють міжособистісні взаємини), спрямовані на зближення з людьми та на віддалення від людей. Це, зокрема, такі пари: єдність-самотність; дружелюбність-ворожість; добросердечність-злість; упевненість у власній правоті-каяття; власна достатня значущість-заздрість; гордість за себе-сором; вдячність-образа; повага-презирство; любов-ненависть.

Існує точка зору, відповідно до якої почуття – це емоційний процес, який характеризується суб'єктивною оцінкою відображення дійсності. При цьому

наголошується на можливості класифікувати почуття на моральні, інтелектуальні, естетичні та соціальні [33, с. 40].

Як зазначає А.А. Ленгле, під терміном «почуття» в екзистенційно-аналітичному підході зазвичай розуміється категорія, що охоплює як емоції, так і афекти, настрій, пристрасть, примху, чуттєвий досвід, збудження, перше враження. Почуття визначаються як сприйняття речей (переживань, думок тощо) з погляду їх важливості та значущості для життя людини, що пов'язане з динамічним імпульсом до наближення або, навпаки, відштовхування. Отже, з екзистенційної точки зору у почуттів є певна задача – вони вказують на значущість об'єкта для життя людини [87, с. 29]. Значимість почуттів полягає у їхньому впливі на базову установку людини стосовно життя.

А.Ф. Лісовенко у своєму дослідженні наводить узагальнене розуміння почуття, «як культурно обумовленого, стійкого, емоційно-забарвленого ставлення людини до значущого соціального об'єкту» [23, с. 46].

Наразі предметом дослідження науковців стають конкретні почуття. Так, значущими є результати дослідження почуття задрощів, здійсненого А.Ф. Лісовенко, яка констатувала, що зазначене почуття слугує одночасно як опредмечуванню потреб, так і їх реалізації, що може бути елементом особистісного розвитку або ж, навпаки, деградації [23, с. 47].

Н.Д. Володарською здійснено дослідження почуття благополуччя в особливому аспекті – цінностей особистості. Зазначений науковець обґрунтовує думку про те, що почуття благополуччя не є сталим явищем, воно формується та видозмінюється під впливом взаємодії з оточуючими людьми, починаючи з дитинства. При цьому, неодмінною умовою почуття благополуччя є духовне зростання особистості, а в основі становлення такого почуття названо інші почуття: «ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості, самоактуалізації». На думку Н.Д. Володарської, почуття благополуччя має онтолого-феноменологічну природу [8, с. 15-153].

Почуття власності є предметом дослідження І.Г. Губеладзе, яка пропонує визначати його як «суб'єктивне емоційне переживання людини щодо належності їй певних об'єктів власності, що відображає зміст та значення, яке мають для неї реальні або абстрактні, конкретні або узагальнені об'єкти власності, тобто все те, що може назвати своїм» [10, с. 78]. Обґрунтовано, що дане почуття виконує ряд функцій, серед яких сигнальна, координування, мотиваційно-спонукальна, оцінювальна, інтеграційна та пізнавальна. Реалізація почуття власності включає афективний, когнітивний та поведінковий компоненти [10, с. 366].

Феномен почуття провини розглядає О.В. Царькова, відзначаючи його соціально-психологічну природу та констатує зв'язок його формування із процесом соціалізації особи [51, с. 37], позначає кореляцію почуття провини як риси особистості із соромом, зниженою самоповагою, тривожністю, ворожістю, тощо [51, с. 53].

О.С. Іванченко в своєму дослідженні наводить положення про ірраціональне почуття провини, що розглядається у контексті його диференціації на провину особи, яка вижила; провину відокремлення; провину загальної гіпервідповідальності; провину ненависті до себе [15, с. 47].

Почуття патріотизму є складним інтегральним особистісним утворенням [47, с. 16], що включає в себе комплекс взаємопов'язаних компонентів, серед яких прихильність до рідних місць; знання історії, традицій, культури своєї країни та, як наслідок, почуття гордості за неї; безкорислива відданість своїй Батьківщині; відповідальність людини за долю своєї країни; турбота про неї заради теперішнього та майбутнього; незмінна готовність відстоювати її честь та гідність, тощо.

Відповідно до положень словника української мови, формою є обриси, контури, зовнішні межі предмета, що визначають його зовнішній вигляд [42, с. 617]. Тобто це зовнішній вираз явища, який дозволяє його сприймати та

вирізняти з-поміж інших. В той же час, переживати, у необхідному для нас значенні, – це існувати певний час та перебувати в певному стані [42, с. 180]. Отже, форма переживання почуттів – це, на нашу думку, явище, яке дозволяє констатувати наявність певного почуття та надає можливість вирізнити його з-поміж інших, спосіб субстанціонального існування почуття у часі та просторі.

Зазначимо, що в науковій літературі формами переживання почуттів та емоцій називають однакові явища: чуттєвий тон, емоційний стан, настрій, пристрасть, стрес, афект. Так, можна розмежувати форми переживання почуттів – чуттєвий тон (певний склад почуттів та їх сила), що залежить від настрою та інтеракційні (позиційні) почуття, що виражають прийняття або неприйняття певного явища, об'єкту світу, вибір дистанції між суб'єктами комунікації.

Під емоційним станом розуміють мінливе психічне явище, тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції [7, с. 20].

Сучасний тлумачний психологічний словник визначає настрій як «порівняно тривалі, стійкі психічні стани помірної або слабкої інтенсивності, що проявляються позитивним або негативним емоційним фоном психічного життя індивіда» [58, с. 275]. Наприклад, почуття глибокої незадоволеності, тривоги та пригніченості є характеристиками дисфоричного настрою.

Згідно з положеннями Сучасного тлумачного словника пристрасть – це почуття, що характеризується силою та стійкістю, домінуванням над іншими спонуканнями та особливим підсумком – зосередженням устремлінь та сил на своєму предметі. Втім, означене явище розглядають й як прояв почуттів. А також, як ступінь виразності почуття [57, с. 441].

Явище стресу є доволі дослідженим в психологічній науці. Узагальнюючи наявні підходи до визначення стресу, зазначимо, що під ним розуміють функціональний стан організму та психіки, який характеризується суттєвими порушеннями біохімічного, фізіологічного, психічного статусу особи та її поведінки в результаті впливу екстремальних факторів психогенної природи.

Розглядаючи стрес як комплексну психофізіологічну реакцію на чинники, що суб'єктивно оцінюються як стресогенні, Ю.О. Тептюк пропонує класифікувати стрес на фізіологічний та психологічний, який, в свою чергу, поділяє на посттравматичний та професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний) [46, с. 32].

Відзначимо, що стресогенна ситуація визначає поведінку, почуття, когнітивні процеси, що залежать не тільки від особливостей самої ситуації, а й від характеристик особистості. Контроль за розвитком стресу включає знання про ознаки, що виникають при цьому стані, в тому числі про почуття.

А.І. Шарун вказує на три аспекти застосування поняття «стрес» у сучасній науковій літературі: як напруги або збудження під впливом зовнішніх стимулів або подій; як відображення внутрішнього психічного стану напруги і збудження, суб'єктивної реакції організму; як фізичної реакції організму на визначену вимогу або шкідливий вплив, функцією якої є, ймовірно, підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану [58, с. 29]. В дисертаційному дослідженні даного автора наводяться приклади почуттів осіб, які зазнали стресу. Наприклад, питома вага осіб, які мали вищий за норму рівень оцінки за субшкалою INT опитувальника SCL-90- R, мали почуття особистісної неадекватності та неповноцінності, особливо при порівнянні себе з іншими, самозасудження, негативні очікування, почуття занепокоєння та помітний дискомфорт у процесі міжособистісної взаємодії з загостреним почуттям усвідомлення власного «Я» [58, с. 78]. Аналіз праці Л.Б. Наугольник дозволяє зробити висновок про те, що даний автор розглядає окремі почуття, як прояви стресу (наприклад, почуття безпорадності є одним з проявів навчального стресу [26, с. 98]), як його структурний елемент [26, с. 106].

Питання про те, чи є афекти самостійними емоціональними явищами, є дискусійним в психологічній науці. Афекти почали виокремлювати як самостійний феномен на початку ХХ ст. та розглядали їх як емоційні реакції,

спрямовані на розрядження емоційного збудження [41, с. 8]. Афект є простішим переживанням за емоції, характеризується валентністю і збудженням [77, с. 126]. Як різновиду емоції афекту притаманні такі ознаки: швидкість виникнення, інтенсивність переживання, короткотривалість, експресія, зниження свідомого контролю за своїми діями, диффузність, слугує для мобілізації дії у просторі, виникнення у відповідь на ситуацію, що вже настала, у зв'язку з чим їх регулятивна функція полягає в утворенні специфічного досвіду – афективних слідів, що визначають вибірковість наступної поведінки щодо ситуацій та їх елементів, які раніше викликали афект. Афект визначається як психічна структура, яка складається з мотиваційних, соматичних, експресивних, комунікативних, емоційних або почуттєвих компонентів.

Серед фізіологічних афектів виокремлюють афект гніву (має захисний характер) та афект страху (має оборонний характер), що належать до стенічних афектів. Астенічні афекти характеризуються превалюванням таких почуттів як туга, жах, безсилля та розслабленням і паралізацією будь-якої активності. У разі втрати особою самоконтролю, що викликано порушенням нормального функціонування психіки, має місце короткочасний психотичний стан – патологічний афект. У цьому стані можливим є скоєння правопорушень або завдання шкоди власному здоров'ю, життю.

Таким чином, аналіз наведених підходів щодо характеристики почуттів дозволяє виокремити такі їх ознаки: являють собою одне з базових явищ психіки, що має раціональний компонент; є формою переживання ставлення до об'єктів дійсності; характеризується сталістю; пов'язані із рядом подібних ситуацій, до яких залучений об'єкт почуття; дозволяють охарактеризувати особистість з точки зору її самооцінки; фундаментальні форми почуттів – вдоволення та невдоволення; є регуляторами поведінки людини; мають емоційний компонент; поділяються на моральні, інтелектуальні, естетичні, соціальні; відбивають важливість та значущість для людини подій, явищ, тощо;

екзистенційно важливі; обумовлені культурним середовищем; людина може свідомо обирати форму вираження почуттів.

Під формою переживання почуттів пропонуємо розуміти явище, яке дозволяє констатувати наявність певного почуття та надає можливість вирізнити його з-поміж інших, спосіб субстанціонального існування почуття у часі та просторі. Встановлено, що форми переживання почуттів ототожнюються із формами переживання емоцій, що є похідним від проблеми розмежування почуттів та емоцій.

В результаті проведеного аналізу особливостей емоцій та почуттів як психологічних явищ підготовлено таблицю «Емоції та почуття: критерії розмежування» (Додаток 3).

1.3. Вираження емоцій і почуттів

Відповідно до положень словника української мови поняття «виражати» означає «виявляти, показувати що-небудь певними ознаками, діями і т. ін.» [42, с. 466]. Тобто під вираженням емоцій і почуттів слід розуміти певні способи об'єктивування внутрішніх емоційних процесів особи, як сукупності форм реагування, доступних для сприйняття.

В науковій літературі сформульовано позицію, що почуття та емоції являють собою єдиний стрижневий процес психічного регулювання людини. Почуття як ставлення до чогось значущого не тільки задає спрямованість пізнавальної, поведінкової, діяльній комунікативної активності, а й обов'язково вбудовується в емоцію, є складовою чуттєвого тону настрою, емоційного наповнення стану. Почуття виражаються не тільки через емоції, але й через розумове сприйняття певних явищ і наше ставлення до них [31, с. 46].

Визначення, описання емоцій здійснюється за допомогою двох підходів: смислового та метафоричного. У рамках смислового підходу емоції описуються через прототипові ситуації. Наприклад, «Х відчуває сором» означає «Х

переживає те, що переживає людина, коли вважає, що зробила щось погане, що не відповідає її уявленням про належне, про те, що від неї очікували значущі для неї інші і коли хочеться, щоб вони про це не знали». У рамках метафоричного підходу емоція часто описується через вплив, який вона справляє на людину. Наприклад, страх нападає на людину, охоплює її, душить, він паралізує її, людина бореться зі страхом, перемагає у собі страх.

Зовнішнє виявлення емоції має дві основні форми: 1) мимовільні фізіологічні реакції: підняття брів, широке розкриття очей, блідість у разі страху, почервоніння у разі сорому; 2) рухові та мовленнєві реакції: відступ у разі страху, наступ разі гніву, вигук від радості, гарчання від злості. Емоція – це не просто результат певного впливу, а продукт інтеграції зовнішнього впливу, внутрішнього стану та відображення цього стану в системі психосоматичних проявів. До виразних форм емоцій належать жести (рухи рук), міміка, (рухи м'язів обличчя), пантоміміка (рухи всього тіла), емоційні компоненти мови (сила та тембр, інтонації голосу), вегетативні зміни (почервоніння, збліднення, потовиділення) [21, с. 29].

Особливості вираження почуттів та емоцій залежать від належності їх носія до певної культури або від його перебування у певному культурному середовищі. Однакова подія може викликати різні почуття та емоції у представників різних культур. Водночас, спосіб та форма вираження однакових емоцій і почуттів буде варіювати. Так, наприклад, національний характер має посмішка, як невербальний спосіб прояву емоцій. В англomовному світі посмішка виконує функцію суспільної взаємодії, є формальним знаком культури, що не має нічого спільного з щирою прихильністю; це знак відсутності агресивних намірів, спосіб формальної демонстрації приналежності до цієї культури. Соціально спрямованою є й посмішка китайців. Втім, усміхаючись, китайці намагаються не показувати негативних емоцій, знизити негативний вплив сумної події на співрозмовника. Часто за такою усмішкою

криється збентеження або проблеми, що виникають у спілкуванні. Вважаємо, що посмішка українців є засобом передачі емоційної інформації, природної щирої симпатії до адресатів.

Вираження емоцій і почуттів здійснюється у комунікативному акті за допомогою засобів вербальної та невербальної комунікації. Так, І.П. Попік наголошує, що «сприйняття навколишнього світу, когнітивна обробка сенсорної інформації, фіксація її та передача іншій людині для подальшої спільної діяльності – все це неможливо без застосування знаків людської комунікації» [29, с. 159]. За Ф.С. Бацевичем [2, с. 59-60] видами невербальної комунікації є: акустична, оптична, тактильно-кінестезична, ольфакторна, темпоральна.

А. Піз є відомим фахівцем з питань вираження емоцій та почуттів за допомогою рухів тіла. Він стверджує, що аеропорти, офіційні заходи, ділові зустрічі, вечірки є найліпшими місцями для споглядання всього спектру людських жестів, за допомогою яких люди виражають всю гаму своїх емоцій. Класичним прикладом є перехрещення рук, що інтерпретується як стан знервованості, негативний настрій або оборонна позиція [28, с. 97]. Менш хрестоматійним є припущення про кореляцію між почуттям гніву або розпачу та відтягуванням комірця [28, с. 166]. За А. Пізом, національні відмінності у мові рухів тіла проявляються в розмірі особистого простору, в візуальному контакті, частоті доторків та образливих жестах [28, с. 121].

Відповідно до вчення П. Екмана, за можливістю безпосереднього відображення на обличчі людини за допомогою дискретних лицьових виразів, емоції поділяються на основні та вторинні. Основними емоціями є: «радість/щастя; подив/здивування; страх; відраза/презирство; сум; гнів/лють; інтерес/цікавість» [75, с. 119].

Мімічний апарат є ефектором системи емоційного реагування. О. Цимбалиста в рамках дослідження ролі міміки в процесі емоційного спілкування визначила, що базові емоції безпосередньо та однозначно

відбиваються в специфічній міміці, тоді як складні соціальні емоції (сором, гордість, почуття провини) можливо визначити за комплексним аналізом міміки та інших рухів тіла [52, с. 522], а також обґрунтувала припущення про можливість «зчитування» емоцій іншої людини за її мімікою, оскільки мімічні реакції є уродженими [52, с. 523].

Розмежування вроджених та набутих невербальних засобів комунікації, що відповідають вродженим та набутих емоціям, наводить також О. Лозинська [24, с. 211], зауважуючи, що від народження людина взаємодіє з навколишнім середовищем, у контексті виразу свого відношення, за допомогою міміки, жестів, рухів. І тільки з часом відбувається засвоєння мови та культурно обумовлених засобів невербальної комунікації для позначення емоцій і почуттів.

На підтвердження біологічної природи базальних емоцій можна навести результати дослідження університетів Дарема та Ланкастера за 2011 р. [100, с. 6], в ході якого за допомогою 4D ультразвукового сканування вдалося розпізнати на обличчі плоду рух мімічних м'язів і розшифрувати їх за допомогою системи FACS. Було встановлено, що до 36-го тижня внутрішньоутробного розвитку стали формуватися цілісні патерни радості та смутку.

Одна й та сама базова емоція має різні варіанти мімічного виразу, що може бути пояснено як соціально-психологічним свідомим супроводом афекту, так і культуральним фактором, що передбачає вираження емоції у певній формі.

Критерій розмежування міміки та жестів відносно обличчя запропоновано О. Лозинською, яка вбачає, що мімікою є фіксований вираз обличчя, в той час, як жести змінюють положення голови (кивання головою, скреготання зубами, опускання голови) [96, с. 211].

Цікавою є також точка зору П. Емана, що саме голос, а не обличчя подає сигнали, що дозволяють відрізнити одну приємну емоцію від інших [75, с. 252].

Існує й гіпотеза зворотного мімічного зв'язку [111], відповідно до якої довільна напруга м'язів обличчя, які зазвичай задіяні, коли людина відчуває ту чи іншу емоцію, призводить до появи такої емоції. Означена гіпотеза перетворилася на однойменну теорію емоцій С. Томкінса, став новою версією периферичної теорії Джеймса-Ланге. Відповідно до цієї теорії, міміка не тільки відображає емоції, але й складає її тіло: відчуття від лицьових м'язів формують саме емоційне переживання.

За Г. Чепменом [55] існує п'ять «мов», за допомогою яких можливо виразити почуття любові. Це слова схвалення, якісний час, подарунки, акти служіння та фізичні дотики. Сама використовуючи мови любові ми отримуємо підтвердження того, що нас люблять, а також повідомляємо про свою любов значущим для нас людям. Тобто відбувається екстеріоризація цього почуття.

Формами вираження почуттів називають [19]: виплеск емоції (вільне, без перешкод і без розбору, вивільнення емоційного напруження у мові, експресії та діях); ти-висловлювання – говоріння про іншого з позиції Я; я-висловлювання – висловлювання, про свій стан і свої почуття від першої особи, з першої (або нульової) позиції сприйняття; я-послання – звернення, в якому людина без звинувачень і тиску говорить про свій стан, почуття та бажання.

Вираження емоцій, виходячи із соціальних правил, відбувається трьома різними способами. Маскування (спроба сховати емоції). Модулювання (зменшення чи посилення емоційної міміки). Симулювання (спроба висловити емоції, яких на даний момент немає).

Емоційно-вольове підґрунтя має процес мовлення. Мову та мовлення розглядаємо як засіб та форму вираження емоцій та почуттів. В науці стверджується, що «емоції глибоко проникають у всі сфери мовленнєвих механізмів і функцій, суттєво торкаються й активізують їх, вони, ніби пусковий пристрій, що приводить їх у дію» [16, с. 9].

Існує чимало лінгвістичних досліджень з питань мовних засобів вираження емоцій та почуттів. Наприклад, у праці К. Дюжевої [13] наведено результати аналізу творчих доробків Л. Костенко та встановлено, що художні засоби (як-от тропи, засоби фоніки та лексики, синтаксичні, стилістичні та риторичні фігури) слугують вираженню найсуб'єктивніших почуттів літературних героїв.

На з'ясування психолінгвістичних засад конотативності значень дієслів спрямовано дослідження А.С. Стадній [34, с. 325], яка наголошує на наявності в українській мові слів, за допомогою яких може бути позначено емоційний стан суб'єкта мовлення. Такий суб'єкт обирає відповідні слова, які максимально точно зможуть передати наявні в нього емоції.

Мовний знак як засіб кодування емоції розглядає Н.В. Романова, за визначенням якої емотивною лексикою є «слова і словосполучення, в яких втілено емоціогенні знання й емоційний досвід людини про навколишній світ» [36, с. 177]. Емпіричне дослідження особливостей комунікативно-мовленнєвих стилів у різних групах студентів здійснено Ю.А. Розмирською [35, с.4], зокрема, виявлено, що студенти, для яких властивим є прямий-стислий комунікативно-мовленнєвий стиль, не тільки найбільше здатні здійснювати регуляцію своїх емоцій у процесі соціальної взаємодії, а й розуміти позицію інших, відповідно до чого скеровувати мовленнєву експресію. Емотивність, тобто чуттєва оцінка об'єкта, вираження мовними або мовленнєвими засобами почуттів, настрою, переживань людини завжди експресивна та оціночна.

Таким чином, як емоції, так і почуття є формою відношення людини до дійсності, що завжди супроводжується оцінкою. Зв'язок між почуттями та емоціями може бути проілюстровано формулою: «почуття можуть проявлятися через форми вираження емоцій, а емоції можуть перетворитись на почуття в процесі соціалізації особистості».

Під вираженням емоцій і почуттів розуміємо певні способи об'єктивування внутрішніх емоційних процесів особи, як сукупності форм реагування, доступних для сприйняття. До форм вираження емоцій належать жести, міміка, пантоміміка, емоційні компоненти мови, вегетативні зміни

Емоції та почуття можуть виражатися у комунікативному акті за допомогою засобів вербальної та невербальної комунікації, що є культурно обумовленим.

Висновки до розділу 1

Узагальнено положення основних психологічних теорій емоцій щодо пояснення природи означеного явища, зокрема:

- еволюційна теорія: емоції є еволюційно сформованими корисними або доцільними реакціями, які характеризуються одноманітністю вираження для всіх людських істот;
- асоціативна теорія: емоції – це внутрішні зміни, що формуються під впливом почуттів на плин уявлень. При цьому тілесні реакції є вторинними;
- периферична теорія: емоції є відчуттям тілесних змін, які відбуваються у відповідь на дію подразника;
- таламічна теорія: емоції виникають через збудження таламусу під дією подразника, виникнення емоцій передують фізіологічним змінам;
- психоаналітична теорія: емоції розглядаються як прояв інстинктивних потягів;
- фрустраційні теорії: емоції є адаптивною реакцією;
- двофакторна теорія: емоції є результатом взаємодії двох компонентів – фізіологічних змін, які виникають у відповідь на дію подразника, та оцінки ситуації людиною, зважаючи на наявний в неї досвід;

- пізнавальна теорія: емоція розглядається як наслідок інтуїтивної оцінки сприйнятого явища, що передбачає перцепцію, розуміння і оцінку;
- інформаційна теорія: емоції є реакцією на нестачу інформації, необхідної для вдоволення потреби;
- нейросенсорна теорія: наявний тісний зв'язок між нейрологічними процесами та емоційним досвідом, емоції пов'язані з активацією певних областей у мозку у відповідь на дію зовнішнього подразника;
- судинна теорія: виникнення емоцій пов'язане з активацією вазомоторного центру у головному мозку, який відповідає за контроль за судинним тонусом та діяльністю судин;
- біологічна теорія: емоції є результатом взаємодії біологічних чинників, як-то лімбічної системи мозку, гіпоталамусу та гіпофізу, симпатичної та парасимпатичної гілок автономної нервової системи, ендокринної системи та нейротрансмітерів;
- теорія диференціальних емоцій: висуває гіпотезу, що існує конкретний спектр емоцій, кожна з яких має унікальні характеристики і фізіологічні вияви;
- психоеволюційна теорія: емоції є продуктом еволюційного розвитку і виникли в процесі природного відбору, щоб виконувати конкретні функції, які сприяють відновленню і підтриманню гомеостазу організму;
- полівагальна теорія: підкреслюється важливість ролі вагусного нерва у фізіологічних та емоційних процесах, а також взаємодії між нервовою системою та емоціями в загальному, фізіологічний стан організму може впливати на емоційний досвід та взаємодію з навколишнім середовищем.

Окремої уваги заслуговують новітні наукові доробки, спрямовані на дослідження природи емоцій. Це, зокрема, розгляд емоцій як нервових імпульсів; обґрунтування моделі соціального сприйняття емоцій; визначення емоцій як продукту культурного та історичного розвитку.

Вбачається, що комплексний підхід із врахуванням положень всіх означених теорій дозволяє сформулювати цілісне уявлення про емоції як психічне явище.

Під почуттям розуміємо психічне явище, реагування на різні події чи стимули, виражене як суб'єктивний внутрішній стан, характеристика та феноменологія якого може бути описана та вербалізована.

Форму переживання почуттів, на нашу думку, можна визначити як явище, яке дозволяє констатувати наявність певного почуття та надає можливість відрізнити його з-поміж інших, спосіб субстанціонального існування почуття у часі та просторі.

Запропоновано такі критерії розмежування емоцій і почуттів: психофізіологічне походження, об'єктність, стійкість, вплив культури, довільність вираження, «заразливість» та наявність раціонального компоненту.

Під вираженням емоцій і почуттів пропонуємо розуміти певні способи об'єктивування внутрішніх емоційних процесів особи, як сукупності форм реагування, доступних для сприйняття. Це, наприклад, жести, міміка, пантоміміка, емоційні компоненти мови, вегетативні зміни.

РОЗДІЛ 2. ПОЧУТТЯ СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Чутливість до справедливості як психологічне явище

Явище справедливості є предметом дослідження різних галузей наукового знання. Воно має морально-етичну природу та тісно пов'язане з важливими категоріями етики, такими як добро та зло, гуманність, правда.

Беззаперечним є те, що явище справедливості включає в себе філософсько-етичний та соціально-правовий аспекти. Дослідження справедливості з позицій психології розпочалось у ХХ ст. та здебільшого

відбувалось побічно – в рамках вивчення інших явищ, дотичних до справедливості.

Ідея справедливості може бути закріплена у поведінці на інстинктивному рівні, має еволюційне значення та спрямована на життєзабезпечення співтовариства, на що вказують дослідження за участю щурів та приматів, в ході яких встановлено, що справедливе ставлення відповідає базовим потребам тварин, які за таких умов почують та поводять себе краще. На відміну від приматів, відзначених деспотичною ієрархією, види з добре розвиненим обміном їжею та кооперацією, як-от, капуцини можуть мати емоційно заряджені очікування щодо розподілу винагороди та соціального обміну, що веде до чутливості до несправедливості. За даними нейрогенетики, тенденції до справедливих рішень в ігрових ситуаціях пов'язані із рівнем нейропептидів – окситоцину та аргініну вазопресину [74, с. 436].

За вченням З. Фрейда [48, с. 529] узгодженість системи цінностей індивіда з морально-етичними правилами суспільства відбувається в процесі соціалізації особистості та розвитку Над-Я (Супер-его), яке є складовою структури особистості разом з Ід та Его, та є носієм морально-етичних настанов. Над-Я (Супер-его) формується у дитячому віці з приписів про належне від батьків та інших значущих дорослих, та зрештою переймає регулятивну роль щодо поведінки особи. При цьому, еталон прийнятної поведінки вибудовується під впливом винагород і покарань. Однією з підсистем Над-Я (Супер-его) є совість, як усвідомлена справедливість покарання за поведінку, що суперечить морально-етичним нормам. Отже, виходячи з положень психоаналізу справедливість є уособленням доречності застосування винагороди або покарання за результатами дотримання або порушення морально-етичних настанов.

А. Адлер приділяв увагу дослідженню соціального інтересу як об'єктивного явища, спрямованого на побудову досконалого суспільства. Задля

реалізації соціального інтересу людина має зазнати навчання та виховання, під час чого відбувається формування вміння підкоряти свої вигоди загальному благу [18, с. 48].

З. Фрейд зазначав, що гіпотеза про світову справедливість не підтверджується життям [48, с. 637], адже негативного впливу надзвичайних подій та стихійний лих зазнають як добрі та побожні, так і лихі й безвірні, що є запереченням залежності долі людини від її ставлення до інших людей.

Е. Фромм наголошує, що погляди філософів минулих тисячоліть вказують на зв'язок почуття справедливості з совістю, як із внутрішнім усвідомленням моральних принципів. Гуманістична совість за Е. Фроммом, – це не інтеріоризований голос авторитету, якому ми прагнемо догодити і чийого невдоволення страхаємося; це наш власний голос, наданий кожній людській істоті і не залежний від зовнішніх санкцій та заохочень. Гуманістична совість – це реакція всієї нашої особистості на її правильне функціонування чи порушення такого. Вчинки, думки та почуття, що сприяють належному функціонуванню та розкриттю всієї нашої особистості, народжують почуття внутрішнього схвалення, «справжності», властиве гуманістичній «чистій совісті». І навпаки, вчинки, думки та почуття, згубні для нашої особистості, народжують почуття занепокоєння та дискомфорту, що властиве «винуватій совісті». Отже, совість – це наша реакція на самих себе [79, с. 99].

А. Маслоу розглядав справедливість як одну з метапотреб або буттєвих цінностей, що тісно переплетені з відкинутою потребою у самоактуалізації. Метапотреби (буттєві цінності) характеризуються абстрактністю, втім в реальних життєвих ситуаціях вони доволі конкретні та специфічні. Наводиться приклад адвоката, який шукає справедливість, здійснюючи адвокатську практику. Справедливість для нього є вищою цінністю; він зайнятий пошуками справедливості, а не престижу, влади, багатства, тому що любить прагнути недосяжної мети [92, с. 497].

Особливо поширеними психологічні дослідження феномену справедливості стали після другої світової війни, коли сформувались чотири напрямки розвитку відповідних досліджень. Це теорія відносної депривації, що виходить з твердження про те, що установка та реальна поведінка, спрямована на відновлення справедливості, знаходяться в залежності від того наскільки розбіжними є очікування людини та ті реальні блага, які вона отримує. Теорія рівності, за якої припускається, що люди прагнуть урівняти одне одного у розподілі благ. Теорія, віри в справедливий світ, заснована на гіпотезі про справедливий світ, що є когнітивною оманною, за якої кожен отримує те, на що заслуговує. Теорія процедурної справедливості, яка розглядає, яким чином в процесі розв'язання конфліктів та примирення ворогуючих сторін учасники прийняття рішення можуть впливати на зміст правил, за якими має оцінюватися міра справедливості, або на результат.

В дослідженні Л.В. Клочек [18, с. 54] представлено огляд теорій, спрямованих на психологічне пояснення явища справедливості. Так, теорія морального розвитку Л. Кольберга, теорія моральних схем Дж. Р. Рест та теорія захисту цінностей Л. Скітка розглядають морально-етичний компонент справедливості як регулятор суспільних відносин.

Теорія морального розвитку Л. Кольберга, відповідно до якої моральний розвиток особистості відбувається за рівнями: доконвенційний (гетерономна мораль, індивідуалістична мораль), конвенційний (зважання на вимоги малої групи та суспільства), постконвенційний (формування автономної моралі шляхом розуміння існуючих в суспільстві норм та правил та зрештою обрання власної системи цінностей й дотримання її постулатів). Теорія моральних схем Дж. Р. Рест, згідно з якою наявні різні уявлення про існуючі соціальні правила та обґрунтування необхідності їх дотримання (такі уявлення отримали назву моральних схем). Домінування конкретної моральної схеми є вказівкою на рівень морального розвитку особистості. Теорія захисту цінностей Л. Скітка

постулює, що відповідність результату взаємодії моральним домаганням особистості є підставою висновка людини про справедливість.

Загальною особливістю теорії неупередженості Дж. С. Адамаса, Г.С. Левенталя, теорії особистого інтересу Дж. Тібо та Л. Уолкера, теорії цінності групи І.Е. Лінд, Т.Р. Тайлера є розгляд справедливості, як явища, що у взаєминах між людьми проявляється через дотримання норм взаємодії та призводить до поліпшення відносин. За теорією неупередженості Дж. С. Адамаса, Г.С. Левенталя [18, с. 57] соціальна взаємодія має на меті отримати особистісну винагороду, при цьому відбувається оцінка витрат та здобутків суб'єкта взаємодії на предмет справедливості. Обговорення і прийняття норм, які б регулювали узгодження інтересів є запорукою сприйняття рішення суб'єктом як соціально справедливого. Відповідно до теорії особистого інтересу Дж. Тібо та Л. Уолкера найприйнятнішим результатом соціальної взаємодії є ситуація, за якої суб'єкт отримує найбільшу винагороду за умови найменших витрат своїх ресурсів та вважає такий результат справедливим. «Ситуація відстоювання суб'єктом власної вигоди вважається справедливою» [18, с. 57]. Згідно з положеннями теорії цінності групи І.Е. Лінд і Т.Р. Тайлер [18, с. 58] належність суб'єкта до групи визначає його орієнтацію на групові цінності, відповідність рішення яким визначає його, як справедливе.

А.В. Фурманом та О.Я. Шаюк виокремлено такі види справедливості у структурі повсякденної взаємодії: «1. ситуаційна справедливість; 2. конвенційна справедливість; 3. діяльнісно-вчинкова справедливість; 4. самовідповідальність». [49, с. 94]. На думку А.В. Фурмана та О.Я. Шаюк причиною соціальних конфліктів є різні уявлення, образи справедливості у свідомості людей [49, с. 95]. Важливим також є судження, що «воднораз вибрані людиною значення і норми справедливості впливають на її атитюди стосовно учасників взаємодії, а через них діють на поведінку – індивідуальну

продуктивність, діалогічність спілкування з навколишніми, особистісні вибори і вчинки» [49, с. 93].

Для несправедливих ситуацій, на думку Г. Мікули, властиві такі характеристики: порушення прав людини; порушення прав відбувається не постраждалою особою, а іншими людьми або групами людей; правопорушник мав змогу вчинити інакше; дія або бездіяльність були навмисними; правопорушник не зазнав відплати. Ці характеристики було об'єднано у три групи: передбачуване порушення прав; покладення відповідальності на іншого агента, крім постраждалої особи; покладення вини на відповідного агента [93, с. 229-230].

Поняття «віра у справедливий світ» введено в науковий обіг у 1960-х р.р. М. Лернером та описано однойменною теорією. Віра у справедливий світ є світоглядною установкою, яка спрямовує когнітивні процеси, переживання та власну активність суб'єкта. М. Лернер визначає віру у справедливий світ як розповсюджене і стійке переконання, засноване на іманентній потребі людини жити у безпечному, передбачуваному та керованому середовищі. При цьому, така установка різниться за ступенем виразності та стратегіями її підтримання [89]. Віра у справедливий світ виконує адаптивні функції: являє собою знак того, що суб'єкт зобов'язується чинити справедливо; наділяє його впевненістю, що інші будуть чинити справедливо щодо нього; задає концептуальні рамки для осмисленої інтерпретації подій свого життя.

Наприкінці ХХ ст. соціальні психологи прийняли концепцію реактивності і висунули припущення, що люди можуть відрізнитися не тільки толерантністю або чутливістю до фізичних подразників, розчарування, двозначності, винагороди та покарання, а також толерантністю до порушення моральних норм і несправедливості. З'ясування того, чому та як люди відчують, що за результатами соціальної взаємодії або реалізації певних процедур, щодо них

вчинено несправедливо стало предметом ґрунтового дослідження М. Шмітта, Р. Ноймана і Л. Монтада.

Було встановлено, що чутливість до справедливості є рисою особистості. Спершу за М. Шміттом вона мала назву «чутливість до несправедливості, що відбулась» та використовувалася (як поняття) для фіксації стійких індивідуальних особливостей реагування на випадки несправедливості. Спочатку зосереджуючись на вимірюванні чутливості до справедливості з точки зору жертви, М. Шмітт, Р. Нойман і Л. Монтада припустили, що конструкція складалася з чотирьох компонентів [62, с. 165-166]. По-перше, перцептивний компонент: чутливість включає поріг та потенціал активації концепцій, пов'язаних з несправедливістю. Відповідно, обробка інформації людьми, чутливими до справедливості, здійснюється таким чином, що підвищує ймовірність зазнати несправедливості. По-друге, передбачається, що афективна реакція на сприйняту несправедливість лежить в основі чутливості до справедливості. Емоційна реакція на несправедливість має бути сильнішою, залежно від того, наскільки справедливість визначається як фундаментальна цінність. По-третє, тривалість когнітивної заклопотаності випадками несправедливості. Таким чином, чутливі до справедливості люди повинні довше та інтенсивніше міркувати про пережиту несправедливість, ніж люди менш чутливі до справедливості. М. Шмітт визначив настирливість думок про несправедливість як когнітивну реакцію. По-четверте, як мотиваційний компонент, схильність до відновлення справедливості та скасування несправедливості становить складову чутливості до справедливості.

М. Шміттом, Р. Нейманом і Л. Монтада розроблено опитувальник, який використовує чотири типи індикаторів чутливості до справедливості [105, с. 205]: 1. Частота зазної несправедливості. 2. Інтенсивність гніву. 3. Настирливість та сила емоцій. 4. Уявлення про доцільність покарання.

Отже, концепція чутливості до справедливості розглядає рису особистості (диспозицію), що відображає індивідуальні відмінності у готовності сприймати випадки несправедливості та в інтенсивності когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на несправедливість.

Відповідно до різних ролей, які може виконувати людина у ситуації несправедливості, виокремлюють чутливість до справедливості жертви, свідка, бенефіціара та порушника.

2.2. Особливості емоційного стану та наявні потреби особи в умовах невизначеності

Події останніх трьох років: карантин та запроваджені обмежувальні протиепідемічні заходи з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, перебіг воєнних дій з початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну та запроваджений режим воєнного стану – спричинили актуалізацію проблеми здійснення життєдіяльності в умовах невизначеності.

Невизначеним ситуаціям властиві такі характеристики: новизна; суперечливість; складність; багатоманіття можливостей, виборів, рішень; непередбачуваність; неконтрольованість; принципова неможливість здійснення контролю; суперечливість параметрів ситуації; пов'язаний з цим високий ступінь ризику. Суб'єктивна кваліфікація ситуації як невизначеної може ґрунтуватися як на мотиваційних (неусвідомлюваної або усвідомлюваної потреби у визначеності), так і когнітивних особливостях особистості (гнучкість-ригідність) [39, с. 101].

С. Буднер описав три основні ознаки невизначеної ситуації: новизна, складність, нерозв'язність. В цілому він визначив інтолерантність до невизначеності як установку сприймати невизначені ситуації в якості загрози та

виокремив критерії індивідуального сприйняття загрози, які описували феноменологічні та оперативні реакції людини на ситуацію невизначеності: феноменологічне підпорядкування (переживання дискомфорту), феноменологічне заперечення (придушення), оперативне підпорядкування (уникнення), оперативне заперечення (деструктивна або реконструктивна активність). С. Буднер вивив позитивний полюс переживання невизначених ситуацій (як бажаних) – толерантність до невизначеності [91, с. 138].

Двома базовими характеристиками інтолерантності до невизначеності за С. Буднером є: негативна реакція на невизначені ситуації зачіпає і емоційні, і когнітивні рівні, в тому числі когнітивні стилі, соціальні установки та міжособистісну поведінку. Люди з інтолерантною поведінкою в ситуаціях невизначеності демонструють схожу поведінку під час сприйняття об'єктів.

Вважаємо необхідним погодитись з точкою зору А.В. Курової [22, с. 52], яка наголошує, що звуження розуміння невизначеності до її інформаційної ознаки (недоліку, суперечливості, нечіткості інформації) призводить до гіперболізації об'єктивного аспекту невизначеності і нехтування суб'єктивного. Велике значення має саме ставлення суб'єкта до ситуації, його внутрішні переживання та оцінка ситуації як невизначеної. Одна й та сама ситуація може сприйматися як достатньо комфортна (безпечна), так і загрозна. Окрім об'єктивних факторів у формуванні почуття небезпеки беруть участь феномени суб'єктивної реальності: інтелектуальний багаж особистості, прийняті нею пояснювальні схеми, отриманий раніше досвід, індивідуальні особливості психіки, тощо. Об'єктивація суб'єктивного та суб'єктивація об'єктивного є фундаментальною умовою людського життя.

Невизначеність як психологічне явище, на думку О.В. Брюховецької, є відкритим завданням, «в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність» [4, с. 74]. Прийняття напруги перед невизначеністю

впливає на проактивну поведінку, орієнтовану на подолання негативних життєвих обставин: високий рівень толерантності до невизначеності припускає вірогідність прояву проактивних стратегій, спрямованих на створення ресурсів для майбутнього опанування, оцінки майбутніх труднощів позитивно та досягнення поставленої мети.

О.А. Чиханцовою [56, с. 37-38] запропоновано способи розвитку резильєнтності в умовах невизначеності: візуалізація успіху; підвищення самооцінки; підвищення самоефективності; збільшення оптимістичності; керування стресом; покращення процесу прийняття рішень; прохання про допомогу; вирішення конфліктів; навчання; збереження самотності. Ознаками резильєнтності, які наводить О.А. Чиханцова, є: менталітет уцілілого; ефективна емоційна регуляція; відчуття контролю; навички вирішення проблем; співчуття до себе; соціальна підтримка [56, с. 36-37].

Інтолерантність до невизначеності згідно з теорією Е. Френкель-Брунsvік характеризується такими ознаками: жорстка дихотомізація на фіксованій категорії – «потреба в категоризації»; (пошук певності та уникнення двозначності – «потреба в певності»; нездатність допустити співіснування позитивних і негативних рис в одному об'єкті; жорсткий біло-чорний погляд на життя; перевага знайомого перед незнайомий; неприйняття відмінного або незвичайного; стійкість до реверсування явних флуктуаційних стимулів; ранній вибір і підтримка одного рішення в перцептивно неоднозначній ситуації; передчасна закритість. Вторинні характеристики: особи, які не терплять невизначеності можуть бути авторитарними; догматичними; жорсткими; замкнутими; етнічно упередженими; нетворчими; тривожними; екстрапунітивними; агресивними [64, с. 394].

Будь-яка невизначеність обумовлюється наявністю фундаментального фактору часу, психологічна сутність якого полягає у безперервному перетворенні невизначеності на відносну визначеність.

Невизначеність та необхідність її подолання обумовлює виникнення відповідних психологічних механізмів. Різні переходи між невизначеністю, позитивною невизначеністю та негативною невизначеністю є базою, на якій формуються різні емоції, високий ступінь невизначеності є одним з основних джерел стресу. В ситуації невизначеності виникає неконтрольована емоція страху, яка може спричиняти тривогу, дискомфорт, напругу [45, с. 197].

Страх є однією з базових емоцій, що виконує функцію забезпечення безпеки, адаптації, має мотивувальний аспект та навчальний. При цьому, рефлекторними реакціями людини в ситуації виникнення емоції страху будуть виокремлені У. Кенноном варіанти «завмири-біжи-бий-здавайся». Наявна точка зору, згідно з якою такі реакції не тільки існують окремо, а й являють собою відповідну послідовність в залежності від ступеня наявної загрози [52, с. 216].

Когнітивними елементами виникнення страху є характер та брак інформації; особлива когнітивна обробка інформації, довільні та автоматичні думки, переконання. Видами когнітивних спотворень є сприйняття лише як чорного або білого, надмірне узагальнення, психічне фільтрування, відкидання позитивного, читання думок, пророкування майбутнього, катастрофізація, перебільшення або применшення, емоційне обґрунтування, вимоги до себе, клеймування або хибне клеймування, персоналізація, неадекватне мислення, компенсаційні непорозуміння [20, с. 36-39].

Слушними є висновки М.Б. Бригадира, що сьогодні фактори потенційної небезпеки, здатні викликати емоцію страху, часто є нав'язаними ззовні, цілеспрямовано породженими соціальними інституціями [3, с. 24]. Крім того, зазначений автор наголошує, що тривале перебування в стані страху, призводить до того, що людина легко стає об'єктом маніпуляцій.

Тривога є передчуттям небезпеки, неспокоєм, «емоційно загостреним відчуттям майбутньої загрози» [6, с. 102]. Люди, як і тварини, мають систему тривоги для того, аби вчасно реагувати на небезпеку. Але, завдяки уяві, люди

мають ще одну систему тривоги, що реагує на можливу небезпеку. Тобто мозок має подвійну систему сигналізації. Чутливість цієї системи в нормі в різних людей – різна. Коли тривога активована, відбувається кілька процесів: увага фокусується на небезпеці; тіло отримує всі необхідні речовини, щоб діяти швидше; відключаються «зайві» системи мислення, щоб не заважали рятуватися та не витрачали дорогоцінної енергії. Поведінкова відповідь на тривогу теж закладена еволюційно: якщо людина відчуває сили протистояти загрозі активно, то активується режим «Бий»; якщо не зможе відбитись, але в змозі втекти, то вмикається режим «Біжи»; а якщо утекти наразі неможна, то активується режим «Замри». Відмінності між корисними та некорисними переживаннями розрізняють за критеріями реалістичності, катастрофічності, фокусу, дій, часу та присутності [38].

Першочерговими психологічними засобами забезпечення потреби в безпеці є закладені під час еволюції механізми психологічного захисту, а також копінг-стратегії. Ми розділяємо точку зору О.Б. Стуліки та А.П. Бабкіної, відповідно до якої «усвідомлення індивідуальних механізмів особистісного реагування в ситуації невизначеності може понизити рівень стресу й сприяти психологічно комфортному переживанню ситуації» [45, с. 194]. Планування, прогнозування, цілепокладання є намаганням зменшити невизначеність майбутнього, щоб коли майбутнє стане теперішнім, в ньому було якомога більше позитивної визначеності.

Напрямами розвитку наукових психологічних уявлень про потреби можна визначити: 1. Біологізаторський: від біхевіористів до психоаналізу (біхевіористи: Д.Б. Вотсон, Е. Торндайк, Б.Ф. Скіннер; представники психоаналізу: З. Фрейд, А. Адлер, К.Г. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні, С. Салліван, Ф. Франкл, Н.М. Ланге, Г. Мюррей та ін.). 2. Гуманістичний: гештальтпсихологія (М. Вертхаймер, К. Левін, Г. Мерфі, Д. Гілфорд та ін), гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, С. Мадді та ін.). 3.

Когнітивний (Л. Фестінгер, Дж. Роттер, Х. Хекхаузен, Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Ж. Піаже та ін.). 4. Інтегральний (Х. Хекхаузен, Д. М. Босс, Ж. Нюттен та ін.).

За Ф. Перлзом потреби спрямовані на підтримання гомеостазу в навколишньому середовищі (самозбереження) та зростання. На їх підґрунті відбувається вибір поведінки задля вдоволення. Найбільш загальними, базовими є потреби у самозбереженні та зростанні (не тільки фізичне зростання, але і соціальне буття людини, її самореалізацію). На нашу думку, вплив об'єктивних обставин зовнішнього середовища може й спричиняти виникнення потреб.

Відповідно до теорії самодетермінації Е. Дісі та Р. Райана [72] базовими психологічними потребами людини є: потреба в автономії (сприйняття своєї поведінки як такої, що відповідає власним інтересам та цінностям), компетентності (схильність до оволодіння своїм оточенням та ефективною діяльності в ньому) та зв'язку з іншими (прагнення до близькості з іншими людьми). Якщо соціальний контекст сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень суб'єктивного благополуччя та життєвих сил людини.

Піраміда ієрархічних потреб, запропонована А. Маслоу [92, с. 60-72], передбачає наявність рівнів потреб в залежності від їх важливості: фізіологічні потреби (необхідність в їжі, воді, теплі), потреба в безпеці (стабільність та комфорт життя); потреби в любові та приналежності (контакт з оточуючими, любов, прив'язаність); потреби поваги (потреба у повазі та визнанні), потреба у самоактуалізації. Це базові потреби людини. Базовими когнітивними потребами є бажання знати та розуміти, а також естетичні потреби.

Потребна модель людини Е. Фромма передбачає наявність таких екзистенційних потреб: у встановленні зв'язків; у подоланні; у корінні; в ідентичності; у світогляді та сенсі життя.

Під ієрархією потреб у Гештальті розуміють здатність до розрізнення та вибору. При цьому постулюється, що ієрархія потреб у кожного своя та не є

сталою. Вона існує та гнучко змінюється в контексті психологічного поля. У протилежному випадку, вона стає частиною «жорсткого» фіксованого кордону особистості. Найчастіше ієрархія потреб порушується, коли виникає конфлікт між потребою людини отримати щось від середовища, потребою належати до цієї частини середовища і потребою чинити опір тим умовам, обмеженням середовища, які вона висуває в якості умов приналежності.

Дж. Янгом, засновником схема-терапії виокремлено п'ять груп емоційних потреб, які мають задовольнятися в дитинстві для нормального розвитку психіки. Це потреба в надійній прив'язаності (потреба в любові, в безпеці та захисті, в увазі, підтримці, стабільності, передбачуваності); потреба в автономії, компетентності та ідентичності; потреба в реалістичних кордонах, самодисципліні, самоконтролі; потреба в свободі вираження та визнання емоцій; потреба у спонтанності та грі [110, с. 9-10].

За теорією мотивації К. Альдерфера наявні три основні потреби: існувати, мати зв'язок та спілкуватися з іншими, особистісно зростати. Рух угору від першої із зазначених потреб до останньої має назву «процес задоволення», а протилежний – «процес фрустрації» [59].

На нашу думку, першочергове значення для життєдіяльності людини має задоволення її потреби у безпеці, як фізичного, об'єктивного явища та як психологічного суб'єктивного сприйняття середовища безпечним.

Зауважимо, що у психологічній науці психологічну безпеку розглядають як інтегративне явище, яке формується у взаємодії людини (суб'єкта) та середовища (об'єкта). В контексті нашого дослідження, вважаємо за необхідне розглядати психологічну безпеку, як суб'єктивну оцінку явищ дійсності безпечними або небезпечними. Адже реалії життя пересічного українця наразі такі, що життєдіяльність відбувається в умовах середовища, які об'єктивно є небезпечними, втім суб'єктивне сприйняття обстановки є ситуативним та

варіативним. В даному випадку варто погодитись із твердженням про змінність та відносність психологічної безпеки [43, с. 287].

Слушним є застосування моделі класифікації соціальних ситуацій за їх масштабом [43, с. 74] для розгляду потреби людини у безпеці, що існує у специфічній соціальній ситуації розвитку. Так, за особистісно-часовим параметром реалії сьогодення можна визначити як такі, що існують у масштабі відрізка (етапу) життя, а за соціально-просторовим параметром – як такі, що існують або у макро-середовищному масштабі (якщо розглядати життєдіяльність в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями, як суспільне явище), або навіть у глобальному масштабі (якщо розглядати життєдіяльність в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями, як явище, що впливає на держави та народи по всьому світу).

Ми поділяємо думку про залежність психологічної безпеки особистості від системи впливів [43, с. 23] (явищ, які впливають на людину, їх особливості та характеристика; здатності та реальної можливості людини впливати на життєвий простір).

Т.П. Цюман запропонувала формулу безпеки особистості, яка має такий вигляд: у чисельнику – сума комфорту (фізичного, психологічного, соціального) та культури безпеки (усталені соціальні традиції захисту), у знаменнику – аналіз ризиків [53, с. 96]. Така формула дозволяє, на нашу думку, врахувати як оцінку об'єктивних факторів, ситуацій дійсності на предмет їх безпечності або небезпечності, так і суб'єктивні переживання особи.

В контексті теми, що розглядається, окремо варто зазначити феномен звикання до небезпеки. Результати дослідження адаптації до небезпечної ситуації вказують, що з часом небезпечність ситуації сприймається менш гостро, втім це не пов'язано із виникненням сміливості як особистісної риси, а є проявом адаптації до конкретної ситуації та не впливає на переживання страху в

інших небезпечних ситуаціях [20, с. 31-32]. Втрата почуття контролю та обережності – це негативні наслідки звикання до небезпеки.

Таким чином, вбачаємо, що невизначеність – це іманентна властивість буття людини, втім, в залежності від конкретних обставин дійсності невизначеність загострюється як суб'єктивне переживання, пов'язане із переживанням емоцій, що належать до негативного полюсу шкали афекту.

Сила та напрям потреб стають зрозумілими за тими почуттями, якими вони супроводжуються. Потреби викликають емоції, як прямі взаємовідносини з зовнішнім середовищем – результати безпосереднього сприйняття, так і відносини, опосередковані внутрішніми когнітивними процесами: пам'яттю, уявою, передбаченням, тощо.

З аналізу означених теорій потреб вбачається, що потреба у безпеці є однією з провідних, базових для людини. Особливістю наявної в житті пересічного українця ситуації невизначеності, пов'язаної із руйнуванням усталеного способу життя на тлі військових дій, є здійснення життєдіяльності в умовах небезпеки для життя, здоров'я, майнових та особистих немайнових прав людини. Реалії об'єктивної дійсності пропонуємо визначати як такі, що характеризуються небезпекою, при цьому припускаємо, що суб'єктивне сприйняття наявної ситуації людиною може різнитися.

Під психологічною безпекою людини розуміємо її реальну можливість самостійно формувати думки, регулювати свій емоційний стан і поведінку незалежно від прямого або прихованого впливу навколишнього середовища.

Підготовлено схему «Потреби та підтримання гомеостазу організму» (Додаток 4), таблицю «Емоції та потреби» (Додаток 5).

2.3. Прагнення відновити справедливість та пов'язані із ним потреби

В науковій літературі запропоновано розрізняти потребу в безпеці та потребу в забезпеченні безпеки, що є потребою у здійсненні особливого виду діяльності, спрямованої на убезпечення. Пошук причин чутливості людини до справедливості, прагнення її відновлювати є предметом дослідження соціальних та поведінкових наук.

Занепокоєння питанням справедливості та турбота про її відновлення вбачається в певних мотивах, інтересах людей. Так, Е.Х. Волстер, Е. Бершайд та У. Уолстер відносно явища справедливості зазначали, що люди сприймають її як бажане, щоб максимізувати свої результати та просувати свої цілі та цінності, в той же час враховуючи взаємозалежність з іншими. Дж. Роулз наголошував на ролі мотивації справедливості у збалансуванні колективних та індивідуальних інтересів через «суспільний договір». Більш сучасні наукові підходи, авторами яких є Дж. Брокнер, Б.М. Візенфельд, І. Линд, Т. Тайлер, М. Лернер, С. Клайтон, також визнають важливість соціального зв'язку та статусу для людей, чутливих до справедливості, яка виступає механізмом встановлення та підтримки авторитету та легітимності в групі. Також з'ясовано, що люди іноді більше стурбовані справедливістю процедури, ніж результатом.

Чутливість до несправедливості, яку зазнають інші, є відмінною рисою теорії мотиву справедливості, яка пояснює чому людей легко розізлити або спонукати діяти у відповідь на страждання інших. Віра в те, що люди отримують те, на що заслуговують, є екзистенціальною.

Підґрунтям теорії мотиву справедливості М. Лернера було його спостереження про те, що люди, в тому числі добре освічені, часто реагують на несправедливість не моральним обуренням, а начебто ірраціональною схильністю звинувачувати чи принижувати жертв.

Спираючись на пріоритет оцінки інших людей та їх результатів, М. Лернер стверджував, що люди піклуються про заслуговування: якщо хороші події відбуваються у світі, то вважається за краще, щоб вони траплялися з

хорошими людьми і якщо мають статися погані події, то краще, щоб вони траплялися з поганими людьми. Іншими словами, презюмується віра в те, що люди отримують те, на що заслуговують. За М. Лернером турбота про гідність є настільки важливою для людей, що її можна описати як потребу вірити у справедливий світ. Люди тлумачать свій щоденний досвід таким чином, щоб підтримувати імпліцитне припущення, що світ справедливий.

М. Лернер вбачав підґрунтя чутливості до справедливості у важливому дитячому досвіді та пов'язаному із ним когнітивному розвитку. У дошкільному віці, зазвичай у віці чотирьох-п'яти років, діти здатні розмірковувати про значення часу в їх житті: окрім повсякденних задовольень і неприємностей, також існують можливості для хорошого і поганого досвіду в майбутньому. Визначалось, що ця здатність розуміти майбутнє як інший час, що пов'язаний із сьогоденням, виникає спільно зі здатністю дитини відкладати задоволення, і супутньою здатністю представляти зв'язок між теперішнім і майбутнім. Так, коли діти вчаться стримувати свої імпульси і відкладають негайне задоволення в очікуванні, що їх тривалі зусилля приведуть до ще більшого результату, вони фактично встановлюють свій особистий контракт. Щоб особистий контракт був життєздатним, потрібно додаткове припущення: якщо очікується, що теперішні дії призведуть до майбутніх результатів будь-яким передбачуваним способом, тоді потрібно мати можливість припустити, що середовище, світ є достатньо стабільним і передбачуваним, щоб підтримувати особисту відданість майбутньому. Сподівання пізніше отримати те, на що особа має право, підкріплюється необхідністю вірити, що в світі інші люди теж отримують те, на що заслуговують [94, с. 129]. Отже, потреба вірити у справедливий світ є моральним імперативом: кожен отримує те, на що заслуговує.

Прагнення до справедливості під час провадження процедур пов'язані з очікуваннями, що базуються на уявленнях людей про те, на яке ставлення вони заслуговують з боку інших [94, с. 530], що може бути пов'язано із потребою у

повазі, статусі, престижі. Так, Д.Т. Міллер вказує, що сприйняття того, що з кимось поводитися зневажливо, широко визнано поширеним джерелом виникнення гніву [94, с. 532]. Прояви неповаги вважають несправедливими, що підтверджується дослідженнями реакції аудиторії на людей, які мстяться за жахливі вчинки: люди менш критично ставляться до ворожих дій людини, коли розглядають такі дії як відплату за попередню образу, травму [94, с. 533]. Отже, такий тип агресії вбачається виправданим, а відплата розглядається як необхідність для збереження іміджу, честі, гідності, є формою самозахисту. Сильне почуття несправедливості є необхідним, щоб люди відчували себе виправданими у вживанні агресивних дій проти членів своєї групи.

Втім, наявна й точка зору, що сприйняття явища як несправедливого є раціоналізацією: бажання покарати, виявити агресію є первинним, а причини – вторинними. Несправедливість має трансцендентну якість, що є однією з причин того, що більш легітимно агресивно реагувати на несправедливість, ніж на те, що є просто образою, навіть якщо обидва явища викликають однаковий гнів. Визначення образи як несправедливості перетворює її з особистої справи на безособову справу принципу [94, с. 533]. Отже, апелювання до справедливості перетворює приватну справу на публічну, тож можна припустити про наявність потреби в підтримці та схваленні своєї поведінки групою, до якої належить носій чутливості до справедливості.

Пробудження моралізаторського гніву не обмежується несправедливістю, скоєною проти особи. Заподіяння шкоди третій стороні також може викликати сильне почуття гніву та несправедливості. Навіть так звані злочини без жертв, такі як проституція чи порнографія, можуть викликати сильні моралізаторські та каральні імпульси. Ці «безкорисливі» почуття несправедливості не обов'язково ідентичні тим, які виникають у відповідь на пряму образу проти себе, але вони також значною мірою залежать від сприйняття неповаги. Приписування відповідальності є реакцією на несправедливість.

Люди віддані уявленням про належне своєї моральної спільноти і вірять, що вони заслуговують на повагу з боку всіх членів спільноти. Порушення цих уявлень є образою для цілісності спільноти та провокує як моралізаторський гнів, так і бажання покарати порушника. Кожен член спільноти зацікавлений у тому, щоб дотримуватись її правил і цінностей, тож йдеться про потреби в стабільності, безпеці, підтриманні правопорядку.

Примат особистого інтересу над мотивом справедливості є результатом розчарування у справедливості. Так, встановлено [95, с. 112], що кількість несправедливостей, яких люди зазнали в дитинстві та юнацтві, корелювала з підвищеною схильністю відстоювати свої інтереси, навіть, якщо вони суперечать загально визнаним уявленням про справедливість.

Почуття екзистенційної провини спостерігається у людей, які живуть у відносно щасливих умовах, коли вони усвідомлюють тяжку долю, страждання та труднощі, яких зазнали інші люди [95, с. 112]. Таке явище є доволі розповсюдженим у сьогоденні українців. Вбачається, що бажання соціальної справедливості у людей, чиє соціальне становище, фізичний, майновий стан, тощо наразі можна оцінити як позитивний у порівнянні із співгромадянами, може мати своїм підґрунтям потребу позбутися почуття провини вцілілого.

Люди з різною інтенсивністю реагують на несправедливість, якої вони зазнали самі (як жертви), на несправедливість, яку вони відчують у повсякденному житті (як спостерігачі), на несправедливість, від якої пасивно отримують вигоду (як бенефіціари), і на несправедливість, яку вони активно вчинили (як порушники).

Чутливість жертви корелює з проблемами, пов'язаними з особою (макіавеллізм, параноя, підозрілість, соціальна недовіра, ревності), чутливість спостерігача має зв'язок із проблемами, пов'язаними з іншими людьми (емпатія, рольова гра, соціальна відповідальність), чутливість бенефіціара пов'язана з

просоціальними потребами (екзистенційна провина, соціальна відповідальність за знедолених) [95, с. 112].

К. в.д. Бос та М. Баль висловили припущення, що люди є соціальними істотами і, як правило, дуже дбають про справедливість, є доброзичливими та хочуть чинити правильно [65, с. 182].

Уявна справедливість має особливе значення для людей, які намагаються впоратися з досвідом невизначеності або іншими тривожними подіями [65, с. 182]. Коли люди стикаються з такими подіями як економічні проблеми, процеси реорганізації, звільнення та ін., що провокують невизначеність, то залучаються до процесів осмислення та соціальної оцінки, щоб зрозуміти, що відбувається та чого можна очікувати.

Наявні дослідження, в результаті яких встановлено, що переважна більшість людей сьогодні живе в культурах, які складаються з різних видів суспільних угод і соціальних домовленостей, які вимагають від людей докласти зусиль, які можуть окупитися або не окупитися в довгостроковій перспективі. Це, так звана, культура відстроченого обміну [65, с. 189]. Отже, часто наявна затримка між докладеними зусиллями та очікуваним зворотнім зв'язком, що може бути причиною фрустрації. Чим більше людина зосереджена на довгострокових цілях, тим важливішою є віра в справедливий світ, оскільки, на нашу думку, виступає певним гарантом стабільності та здійсненості запланованого.

Прагнення відновлювати справедливість також може бути пов'язаним із тим, що зосередженість на майбутньому посилює нетерпимість до невизначеності. Якщо в світі порушується справедливість, то людина відчуває загрозу для реалізації своїх планів, цілей, в які вже інвестувала певні ресурси, але ще не отримала бажаний результат.

Для того, щоб витримувати невизначеність особистого майбутнього, може посилюватися віра у справедливий світ. Отже, віра у справедливість та

прагнення її відновлювати являє собою спосіб впоратися із нетерпимістю до невизначеності власного майбутнього. Водночас, цим може пояснюватися й інтолерантність до невинних жертв (віктімблеймінг), адже їх наявність певним чином підриваю усталену віру у справедливість.

Твердження, на кшталт, «Світ справедливий», «кожен отримує те, на що заслуговує», «справедливість має перемогти», тощо за своєю сутністю та лексичною структурою належать до метамоделі мови. Більшість людей дотримуються просоціальної орієнтації і вважають, що їх результати розподіляються рівномірно [12]. Слова являються собою поверхневу структуру, тоді як глибинною структурою є особистий досвід, адже будь-яке вербальне повідомлення – це поверхнева структура, яка була трансформована людиною зі своєї глибинної структури. В даному випадку маємо справу з генералізацією та її підвидом – пресуппозицією, припущенням.

Таким чином, необхідно розрізняти почуття справедливості та явище чутливості до справедливості. Зокрема, під почуттям справедливості пропонуємо розуміти суб'єктивне, емоційно-забарвлене переживання людини щодо значущих для неї об'єктів, що сформувалось як елемент Супер-его в результаті інтеріоризації уявлень про доречність застосування винагороди або покарання за результатами дотримання або порушення морально-етичних настанов, на підставі чого людина, зіставляючи наявне та бажане положення речей, відчуває або вдоволення, або фрустрацію. Вважаємо, що почуття справедливості може виконувати сигнальну, орієнтувальну, регулятивну, мотиваційну, аксіологічну, пізнавальну функції. Як інші почуття, почуття справедливості має афективний, когнітивний та конативний аспекти.

Чутливість до справедливості визначаємо як рису особистості, яка відображує спосіб реагування людини на розбіжності між її уявленнями про належне та реальним положенням значущого для неї об'єкта дійсності. Має

перцептивний, афективний, когнітивний, мотиваційний, поведінковий компоненти, які різняться у кожної людини.

Невизначеність розглядаємо як іманентну властивість буття людини, втім, зауважуємо, що в залежності від конкретних обставин дійсності невизначеність загострюється як суб'єктивне переживання, пов'язане із переживанням емоцій, що належать до негативного полюсу шкали афекту.

Людина, яка здійснює свою життєдіяльність в умовах невизначеності, може переживати різні емоції: страх, тривогу, злість, сум, сором, провину, відразу, інтерес, цікавість та, навіть, радість й задоволення, що залежить від задоволення або невдоволення її потреб. Прагнення відновити справедливість може виходити з різних потреб: підтримання власної гідності, стабільності усталеного укладу життя, домінуванні, належності до спільноти, підтримці та схвалені дій групою, позбутися провини вцілілого, впоратися із нетерпимістю до невизначеності власного майбутнього. Втім, вважаємо, що підґрунтям означених потреб є невдоволена потреба у безпеці як в реальній можливості самостійно формувати думки, регулювати свій емоційний стан і поведінку незалежно від прямого або прихованого впливу навколишнього середовища. Прагнення відновити справедливість є комплексним явищем та включає в себе афективний, когнітивний та конативний аспекти.

Особливості емоційної сфери людини впливають на сприйняття справедливості, на оцінку ситуації як справедливої або несправедливої та обумовлюють відповідну емоційну реакцію.

Вирішальним фактором формування чутливості до справедливості є власний емоційний досвід сприйняття подій та наявні ціннісно-сміслові орієнтації особи.

Підготовлено схему «Чутливість до справедливості в умовах невизначеності: емоції та потреби» (Додаток 6).

Висновки до розділу 2

Психологічні дослідження феномену справедливості охоплюють широкий спектр тем і аспектів, включаючи сприйняття справедливості, моральне підґрунтя, мотивацію та емоції, пов'язані із справедливістю, психологічний вплив несправедливості, контекстуальність та варіативність розуміння справедливості в різних соціокультурних середовищах.

Безпосереднє вивчення справедливості як психологічного явища розпочалося у середині ХХ ст., що певною мірою було спричинено подіями Другої світової війни, після завершення якої виникла нагальна потреба переосмислення трагічних подій, формування екзистенційних цінностей, побудови взаємин у новому суспільному устрої. Виокремилося чотири підходи: теорія відносної депривації, теорія віри у справедливий світ, теорія рівності та теорія процедурної справедливості.

Чутливість до справедливості є психологічним явищем, що відображає індивідуальну реакцію людей на сприйняття справедливості або несправедливості в різних ситуаціях.

Невизначеність розглядаємо як стан, коли людина не має достатньої інформації або упевненості щодо конкретної ситуації чи події, що супроводжується відповідними афективними, когнітивними та поведінковими реакціями. При цьому інтолерантність до невизначеності вказує на ступінь дискомфорту чи стресу у ситуаціях, коли інформація не є чіткою або коли майбутнє непередбачуване.

Під потребами розуміємо внутрішні стани, які викликають напругу та неспокій та спонукають людину до вчинків, спрямованих на їхнє задоволення. Розрізняємо потреби виділення (віддачі) та потреби поглинання (отримання).

Зазначаємо, що емоції сигналізують про певні потреби (як про їх виникнення, так і про їх задоволення та незадоволення). Зважаючи на взаємодію

та взаємозалежність емоцій і почуттів, припускаємо, що спектр емоцій, властивий для прояву чутливості до справедливості, дозволяє зрозуміти, які саме потреби є актуальними для чутливої до справедливості особи.

Так, наприклад, однією з ключових потреб людини, що обумовлює чутливість до справедливості, є потреба у безпеці. Беззаперечним є те, що особливістю наявної в житті пересічного українця ситуації невизначеності, пов'язаної із руйнуванням усталеного способу життя на тлі військових дій, є здійснення життєдіяльності в умовах небезпеки для життя, здоров'я, майнових та особистих немайнових прав людини. Реалії об'єктивної дійсності пропонуємо визначати, як такі, що характеризуються небезпекою, при цьому припускаємо, що суб'єктивне сприйняття наявної ситуації людиною різниться в кожному конкретному випадку.

Необхідно зазначити, що чутливість до справедливості відображається у певних позиціях, які люди можуть приймати в ситуаціях, пов'язаних із справедливістю. Відповідно до підходу М. Шмітта, А. Баумерт, М. Голлівіцера та Ю. Маеса, ними є: позиція жертви, позиція спостерігача, позиція бенефіціара та позиція порушника.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧУТЛИВОСТІ ДО СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ФЕНОМЕНУ

3.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування застосування підібраних психодіагностичних методик

Формулюючи гіпотезу дослідження «в умовах невизначеності в осіб переважає чутливість до справедливості жертви та спостерігача, що корелює із

підвищеною тривожністю», виходимо з того, що тривожні розлади є найбільш поширеними психічними розладами [54, с. 8] навіть у мирний час, за відсутності дії чинника підвищеної небезпеки для життя та здоров'я людей. Психопатологічний стан тривоги є найбільш представленим (до 70%) у структурі різних форм непсихотичних психічних розладів, що найбільше сприяє дезадаптації та десоціалізації особистості. Воєнні дії, як фактор, що спричинює об'єктивні побоювання за життя, здоров'я людини та її близьких, за цілісність майна, підтримання усталених соціальних зв'язків, тощо, на нашу думку, посилює реактивну тривожність. Зважаючи на особливості прояву чутливості до справедливості з позиції жертви (відчуття позбавлення чогось значущого, прагнення відновити «моральну рівновагу»), та з позиції спостерігача (бажання компенсації потерпілому та покарання кривднику), вважаємо, що особи, які зазнали вимушеного переміщення у зв'язку із воєнними діями, переживають справедливість переважно саме з цих позицій. Переважання чутливості до справедливості жертви та чутливості до справедливості спостерігача, на нашу думку, може корелювати із підвищеним рівнем тривожності.

Вибірка дослідження. В дослідженні взяла участь 61 особа, у віці від 18 до 45 років, в анамнезі кожної з яких була вимушеність зміни місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні.

Мета дослідження – вивчення особливостей переживання справедливості особами, які зазнали вимушеного переміщення із місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями, та їх емоційного стану.

Емпіричні задачі констатувального дослідження:

- сформулювати вибірку, що відповідає меті дослідження;
- підібрати комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити переживання справедливості в осіб, які зазнали вимушеного переміщення із місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями;

- дослідити та описати особливості переживання справедливості осіб, які зазнали вимушеного переміщення із місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями;

- знайти та описати зв'язок між особливостями переживання справедливості особами, які зазнали вимушеного переміщення із місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями, та їх емоційним станом;

- обрати математичні процедури аналізу даних;

- провести кількісний та якісний аналіз даних та здійснити інтерпретацію результатів.

Емпіричне дослідження складається з таких етапів:

1. Підбір необхідного психодіагностичного інструментарію.

2. Проведення емпіричного дослідження, що включає: використання обраних психодіагностичних методик для опитування респондентів шляхом використання програмного забезпечення Google Форми, первинну обробку отриманих сирих даних відповідно до методик, компонування даних із використанням програми Microsoft Office Excel, використання статистичних та математичних методів задля аналізу отриманих даних.

3. Інтерпретація результатів та їх наочне оформлення за допомогою методів графічного представлення інформації.

Задля дослідження чутливості до справедливості в умовах невизначеності як особистісного феномену, нами було обрано такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory) (М. Шмітт, А. Баумерт, М. Голлвітцер, Ю. Маес).

2. Шкала базових переконань (World Assumptions Scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман).

3. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Д. Спілбергер).

Крім того, нами розроблено опитувальник «Уявлення про справедливість в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні» (Додаток 7).

Для обробки отриманих результатів було використано методи математичної статистики, а саме: однофакторний дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнту кореляції Пірсона (r -Пірсона), а також методи описової статистики та графічного представлення інформації.

Опитувальник «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory). Безпосереднє дослідження особливостей сприйняття людьми справедливості є можливим шляхом використання опитувальника «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory), розробленого М. Шміттом (Рейнланд-Пфальц Технічний університет Кайзерслаутерн-Ландау), А. Баумерт (Бергівський університет Вупперталя), М. Голлівітцером (Мюнхенський університет Людвіга-Максиміліана), Ю. Маесом (Мюнхенський університет Бундесверу).

Індивідуальні відмінності у чутливості до справедливості є незмінними в різних ситуаціях і відносно стабільними протягом тривалого часу. Люди стало відрізняються за своєю вразливістю до несприятливих наслідків несправедливості. Якість реакції на несправедливість залежить від того, яку точку зору приймає людина в несправедливій ситуації. Так, люди реагують чіткими емоціями та поведінковими тенденціями, якщо вони сприймають себе як потенційних жертв несправедливості, пасивних бенефіціарів, активних порушників або нейтральних спостерігачів.

Методика «Чутливість до справедливості» була розроблена у 2005 році та спершу складалася з трьох шкал: чутливість жертви, чутливість спостерігача та чутливість бенефіціара. У 2010 році опитувальник було доповнено шкалою вимірювання чутливості до справедливості з позиції порушника.

Наразі методика містить чотири вище зазначені шкали, кожна з яких складається з десяти пунктів-запитань для оцінки особливостей чутливості до справедливості за належністю до однієї з чотирьох можливих позицій (жертви, спостерігача, бенефіціара або порушника).

Зокрема, перша шкала містить десять запитань, які спрямовані на встановлення особливостей реагування у ситуаціях, коли інші особи отримують переваги за рахунок респондента.

Друга шкала складається з питань, які дозволяють оцінити характерний спосіб реагування респондента у ситуаціях, коли він є спостерігачем у ситуаціях, в яких з іншими поводяться несправедливо, обмежують або використовують.

Третя шкала налічує десять запитань, відповіді на які надають можливість визначити особливості реагування респондента, коли обставини складаються на його користь, але проти інших осіб.

Десять запитань четвертої шкали опитувальника надають інформацію про сприйняття респондентом ситуацій, в яких він вчиняє з кимось несправедливо, принижує або використовує когось.

Відзначимо, що питання у кожній з чотирьох шкал є подібними та відрізняються в залежності від аналізованої позиції сприйняття ситуації. Наприклад, восьме питання-твердження шкали чутливості до справедливості жертви сформульовано таким чином: «Я довго не можу позбутися думки, що до інших ставляться краще, ніж до мене». В той же час, восьме питання-твердження шкали чутливості до справедливості бенефіціара таке: «Я довго не можу позбутися думки, що до мене безпідставно ставляться краще, ніж до інших».

Респондентам необхідно пригадати власний досвід проживання ситуацій несправедливості та позначити запропоновані твердження за шкалою Лайкерта

(абсолютно не погоджуюсь, не погоджуюсь, скоріше не погоджуюсь, скорішпогоджуюсь, погоджуюсь, абсолютно погоджуюсь).

З огляду на чотири аспекти чутливості до справедливості, опитувальник дозволяє зафіксувати індивідуальні відмінності в готовності сприймати несправедливість, інтенсивності когнітивних і емоційних реакцій на сприйняту несправедливість і результуючої мотивації відновити справедливість.

Чутливість жертви передбачає готовність сприймати як несправедливу власну віктимізацію, характеризується повторюваними думками та інтенсивним гнівом після досвіду віктимізації, а також сильними намірами протестувати та виправити несправедливість.

Результати подальших досліджень чутливості жертви були викладені в моделі чутливості до підлих намірів [34]. Згідно з цією моделлю, чутливість жертви включає гіперчутливість до сигналів, що вказують на загрозу експлуатації. Особливо в ситуаціях, які характеризуються взаємозалежністю та соціальною невизначеністю (тобто ситуації, в яких можлива експлуатація), особи з високою чутливістю жертви (порівняно з людьми з меншою чутливістю до жертви) реагуватимуть на незначні ознаки ненадійності з очікуванням і страхом експлуатації та небажання співпрацювати. Маючи мотивацію уникнути експлуатації, вони радше самі порушуватимуть норми та охоче зможуть пояснити такі дії як виправдані засоби запобігання або компенсації власних витратків.

Чутливість до справедливості бенефіціара та порушника ілюструє індивідуальні відмінності в готовності сприймати себе як вигодонабувача від несправедливості або особи, яка вчинила несправедливість. В обох випадках типова афективна реакція на уявну несправедливість включає почуття провини, сильну мотивацію відновити справедливість і компенсувати збитки жертвам несправедливості. Науковці відзначають просоціальні тенденції, пов'язані з чутливістю до справедливості бенефіціарів і порушників [46, с. 142].

Подібно до чутливості бенефіціарів і злочинців, вважається, що чутливість спостерігачів включає справжнє занепокоєння стосовно справедливості та просоціальні нахили. Так, чутлива до справедливості спостерігача особа має внутрішню мотивацію відновлення справедливості, що проявляється як каральні тенденції щодо злочинця, а також солідарність із жертвами несправедливості. Було виявлено, що чутливість спостерігача передбачила гнів, який відчувається при зіткненні з порушеннями норм іншими, і опосередковано сприяє вживанню заходів проти таких порушень, незважаючи на особистий ризик [102, с. 1325].

Як потенційний соціально-когнітивний механізм розвитку було припущено, що часте зіткнення з випадками несправедливості може підвищити потенціал активації концепцій, пов'язаних з несправедливістю, і, таким чином, може призвести до підвищення чутливості до справедливості з часом [105]. Р. Вейн і К. ван ден Бос виявили, що справді зіткнення з несправедливістю посилює чутливість до справедливості [108].

Зазначимо, що наразі відсутня україномовна адаптація опитувальника «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory). Задля провадження нашого дослідження, було здійснено переклад українською мовою питань англomовної методики Justice Sensitivity Inventory авторства М. Шмітта і співавторів.

Шкала базових переконань (World Assumptions Scale, WAS). Уявлення кожної людини про справедливість об'єктивуються у вигляді конкретних суб'єктивних переконань, установок, вірувань, правил життя. За допомогою Шкали базових переконань (World Assumptions Scale, WAS) можливим є вимірювання когнітивних паттернів сприйняття справедливості, що сформувались у респондентів під впливом їх досвіду здійснення життєдіяльності в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні.

Зокрема, формування суб'єктивного образу світу як безпечного залежить від наявності переконань у приматі добра над злом, наповненості світу сенсом та переконаності у власної цінності [11, с. 38].

Шкала базових переконань (World Assumptions Scale, WAS) є часто використовуваною методикою у дослідженні травми. Когнітивні функції є одним із важливих показників того, як люди справляються з травматичними подіями. Наявні переконання про світ і себе виявляються недійсними під впливом раптового нещастя. Р. Янофф-Бульман детально розглянув цей аспект травми та розвинув теорію зруйнованих переконань. Основна ідея цієї теорії полягає в тому, що людині потрібен набір стабільних уявлень про світ, які допомагають у передбаченні подій і керують сприйняттям і прийняттям рішень [66, с. 816].

Усталені переконання зазвичай не змінюються під впливом буденних подій, а наявні зміни є результатом повільного та поступового процесу, наприклад, психотерапії або тривалої рефлексії. Однак у випадку травматичної події людина стикається зі складним завданням інтегрувати шокуючу інформацію, яка сильно суперечить наявній системі переконань. Наприклад, твердження «люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу» суперечить наявному досвіду людини перебування у полоні.

Методика «Шкала базових переконань» (World Assumptions Scale, WAS) являє собою опитувальник, що складається з 37 запитань-тверджень, щодо кожного з яких респондент має визначити ступінь своєї згоди за шкалою Лайкерта (абсолютно не погоджуюсь, не погоджуюсь, скоріше не погоджуюсь, скорішпогоджуюсь, погоджуюсь, абсолютно погоджуюсь).

Шкалами методики є:

1. Образ «Я» (питання 2*, 7*, 12, 17, 23, 35, 37*);
2. Доброзичливість навколишнього світу (питання 5*, 10*, 13*, 15, 18*, 19*, 27*, 31, 33*);

3. Справедливість (питання 6*, 11, 21, 22, 29*, 34);
4. Удача (3, 8*, 14*, 20*, 25*, 28, 32, 36);
5. Переконання про контроль (1, 4, 9, 16, 24*, 26*, 30).

Задля інтерпретації результатів, бали підсумовуються за шкалами. Питання із позначкою * необхідно обробляти відповідно до інвертованої шкали, а кількість балів вираховується за формулою $7 - x$, де x – кількість сирих балів.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) являє собою валідовану методику для самооцінки почуття тривоги та тривожності як риси особистості. Складається з 20 запитань для вимірювання ситуативної (реактивної) тривоги та з 20 пунктів для вимірювання тривожності як риси особистості.

Оригінальна методика State-Trait Anxiety Inventory, STAI була створена Чарльзом Д. Спілбергером, Р. Л. Горсухом і Р. Е. Лушеном у 1964 році. STAI адаптовано більш ніж 30 мовами для міжкультурних досліджень і клінічної практики.

Були проведені різні тести на надійність і валідність STAI, які надали достатні докази того, що STAI є відповідним і адекватним показником для вивчення тривоги в дослідницьких і клінічних умовах [106].

Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, «нервозності», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію може бути різним за інтенсивністю і є досить динамічним та мінливим за часом. Високий показник реактивної тривожності побічно свідчить про виражене психоемоційне напруження пацієнта [30, с. 61].

Шкала Спілбергера складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, які характеризують реактивну тривожність і ще 20 питань, які характеризують особистісну тривогу.

Респонденту пропонується відповісти на питання, вказавши, як він наразі себе відчуває (реактивна тривожність, 1-20 питань) і як він себе відчуває зазвичай (особистісна тривожність, 21-40 питань). На кожне питання можливі 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності реактивної тривожності і за частотою вираженої особистісної тривожності (зовсім ні; мабуть, так; так; абсолютно так).

Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою: $T_r = E_{RP} - E_{PO} + 50$, де: T_r – показник реактивної тривожності; E_{RP} – сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); E_{PO} – сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20). Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула: $T_l = E_{LP} - E_{LO} + 35$, де: T_l – показник особистісної тривожності; E_{LP} – сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40); E_{LO} – сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39). Показник, що не досягає 30 балів, свідчить про низьку тривожність, від 31 до 45 балів – про помірну, понад 45 балів – про високу [39, с. 63].

Опитувальник «Уявлення про справедливість в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні». Відповідно до теми дослідженнями нами було запропоновано респондентам надати стверджувальну або заперечувальну відповідь на 16 запитань, які ілюструють особливості переживання явища справедливості особами, які проживають в Україні та були змушені змінити місце свого постійного проживання через воєнні дії.

3.2. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками

В опитуванні, проведеному за допомогою програмного забезпечення Google Форми, взяв участь 61 респондент, серед яких 36 жінок (59%) та 26 чоловіків (41 %) (рис. 3.2.1.). Вік респондентів варіював від 18 до 45 років: 10

осіб віком від 18 до 24 років (17%), 35 осіб віком від 25 до 34 років (57%), та 16 осіб віком від 35 до 45 років (26%) (рис. 3.2.2.).

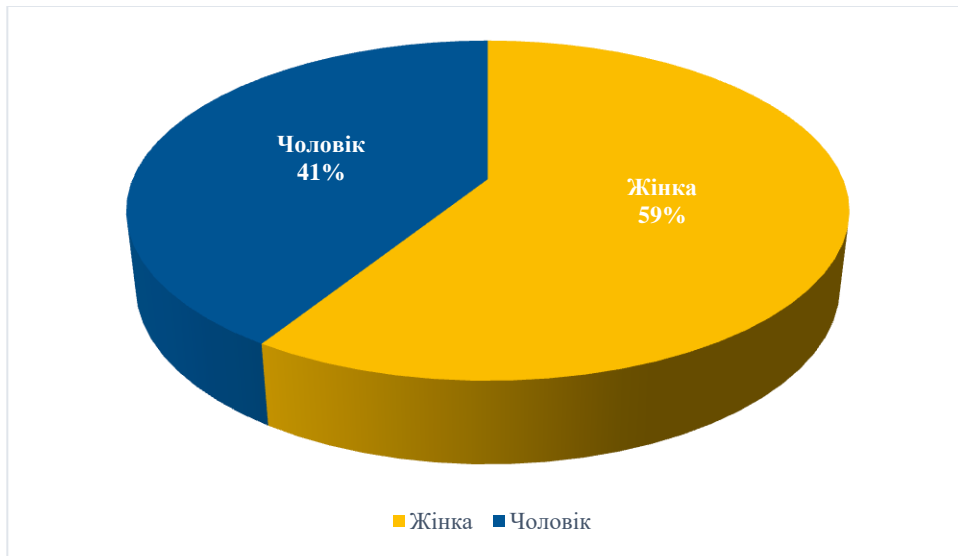


Рис. 3.2.1. Структура вибірки за статтю.

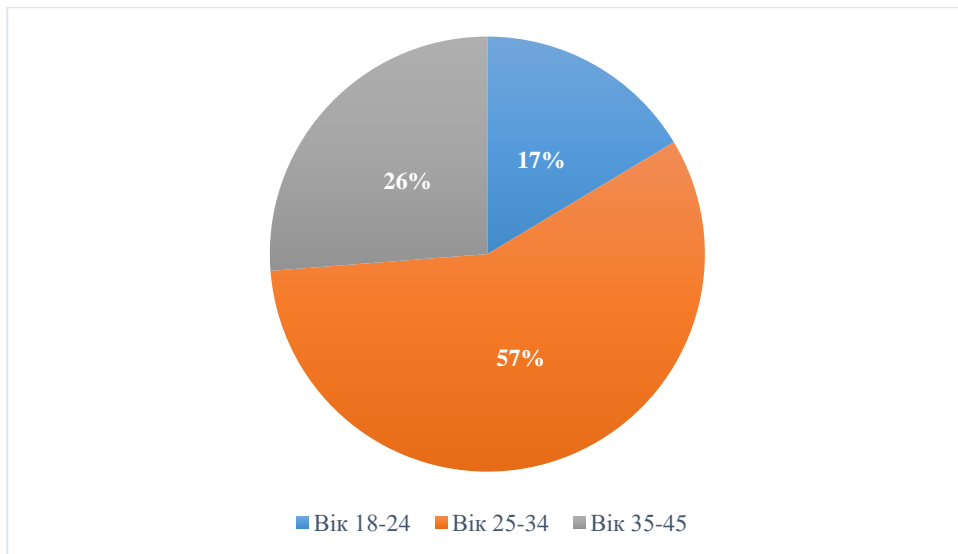


Рис. 3.2.2. Структура вибірки за віком.

Відповідно до результатів використання методики «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory), встановлено, що у респондентів переважає чутливість до справедливості порушника (29,5%), на другому місці – чутливість до справедливості спостерігача (28,2 %), на третьому місці, із

незначним відривом, – чутливість до справедливості жертви (27,9%), на четвертому – чутливість до справедливості бенефіціара (23,5%) (рис. 3.2.3.).

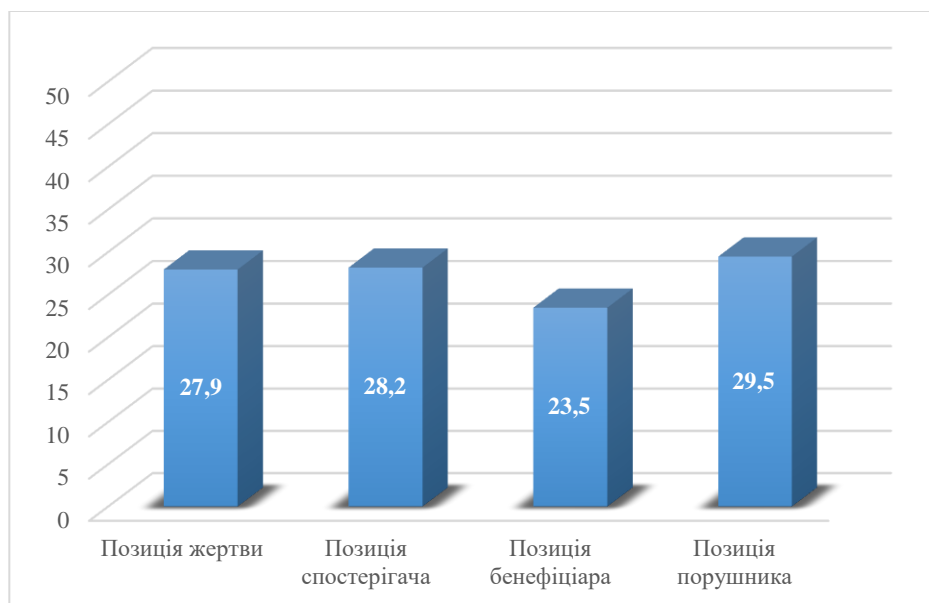


Рис. 3.2.3. Показники чутливості до справедливості серед респондентів.

Порівняльна характеристика показників чутливості до справедливості за статтю респондентів свідчить, що чутливість до справедливості жертви та чутливість до справедливості спостерігача серед чоловіків та жінок суттєво не відрізняється, в той час як жінки мають більш високі показники чутливості до справедливості бенефіціара та чутливості до справедливості порушника (рис. 3.2.4.), що дозволяє зробити висновок про більш сильну просоціальну мотивацію жінок та їх стурбованість загальним суспільним благополуччям.

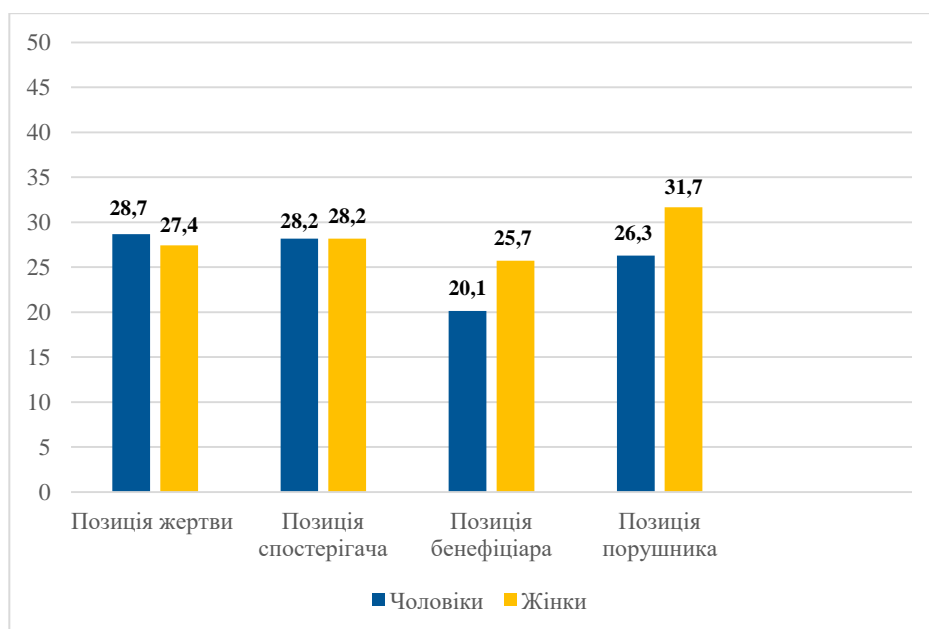


Рис. 3.2.4. Порівняльна характеристика чутливості до справедливості за статтю респондентів.

Описова статистика показників чутливості до справедливості за статтю респондентів наведено у Таблиці 3.2.1. та графічно представлено рис. 3.2.5. та рис. 3.2.6.

Таблиця 3.2.1.

Описова статистика показників чутливості до справедливості за статтю респондентів

Чутливість до справедливості	Позиція жертви		Позиція спостерігача		Позиція бенефіціара		Позиція порушника	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
Середнє значення	28,7	27,4	28,2	28,2	20,1	25,7	26,3	31,7
Медіана	28	28	30	27	20	25	27	32,5
Мінімальне значення	13	8	8	3	2	5	10	11
Максимальне значення	46	49	38	43	35	45	42	50

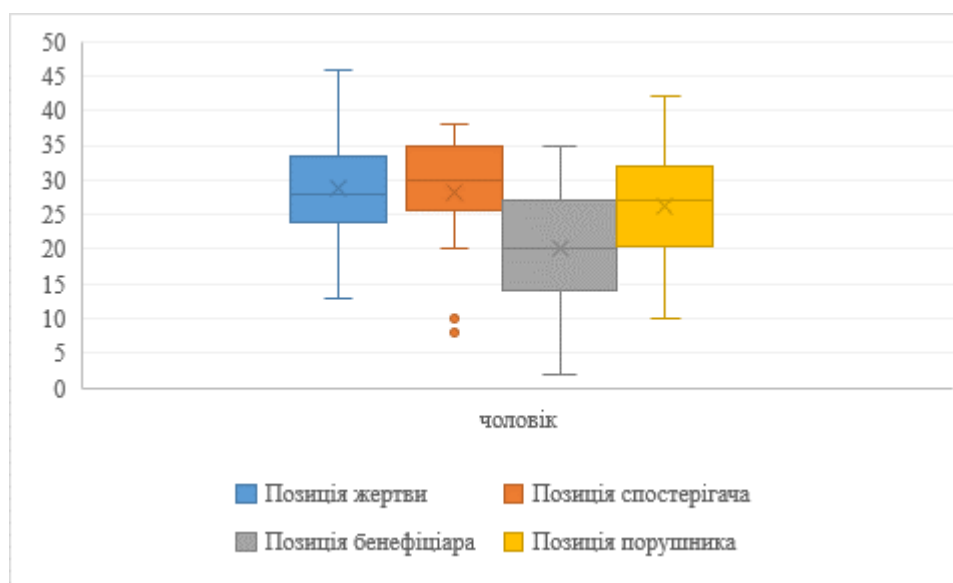


Рис. 3.2.5. Аналіз показників чутливості до справедливості серед чоловіків.

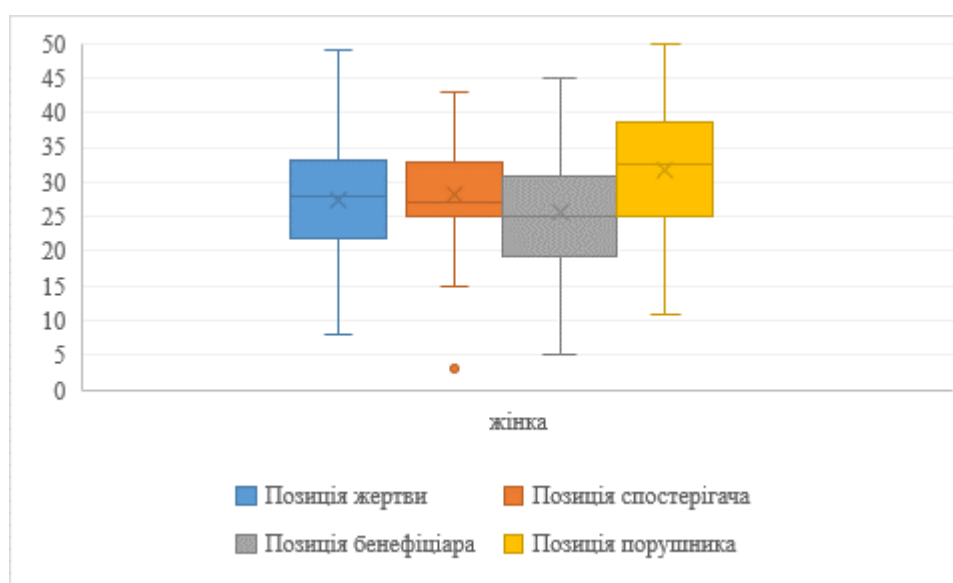


Рис. 3.2.6. Аналіз показників чутливості до справедливості серед жінок.

Порівняльна характеристика чутливості до справедливості за віком респондентів вказує, що в осіб віком від 18 до 25 років найбільші показники має чутливість до справедливості спостерігача (30,5%), а найменші – чутливість до справедливості бенефіціара (22,3 %); в осіб віком від 25 до 35 років найбільші показники – чутливість до справедливості порушника (29,4%), найменші – так само чутливість до справедливості бенефіціара (22,2 %); в осіб віком від 35 до

45 років найбільші показники має чутливість до справедливості порушника (30,6%), а найменші – чутливість до справедливості бенефіціара (26,9%). Отже, за всіма наявними віковими категоріями респондентів чутливість до справедливості бенефіціара є найнижчою, що може свідчити про тенденцію менше відчувати провину у разі отримання преференцій для себе та сприйняття цього справедливим. В той же час переважання чутливості до справедливості порушника у двох вікових категоріях свідчить про активне уникнення особами вчинення несправедливості.

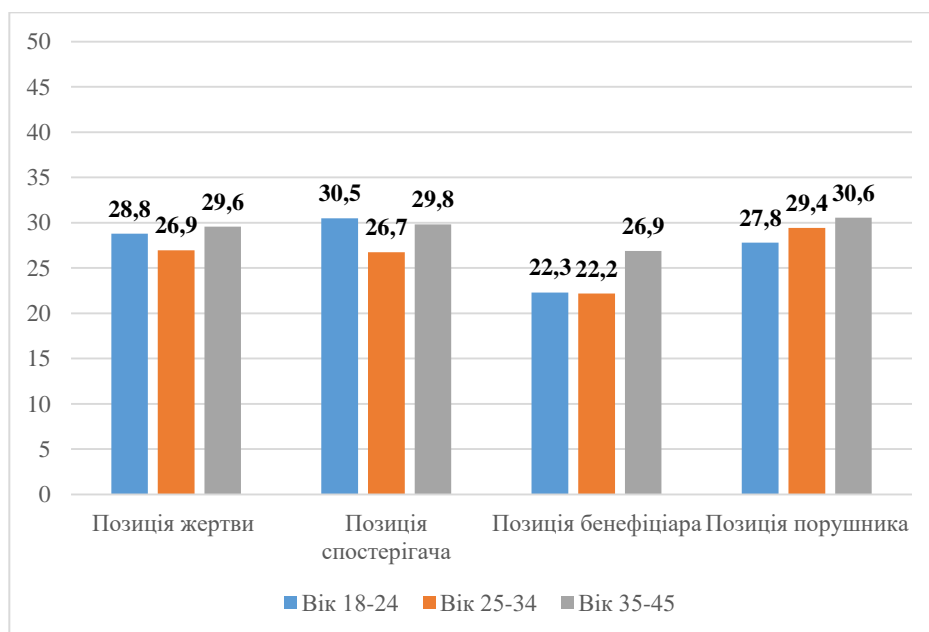


Рис. 3.2.7. Порівняльна характеристика чутливості до справедливості за віком респондентів.

Відповідно до результатів використання методики Шкала базових переконань (World Assumptions Scale, WAS), встановлено, що середні показники переконання про справедливість (4,1) та доброзичливість світу (5,3) є найнижчими (рис. 3.2.7.).

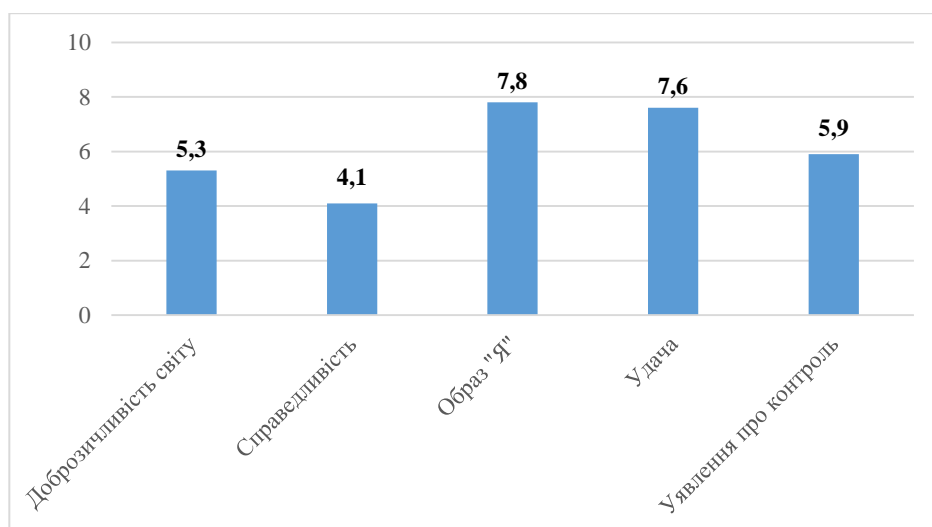


Рис. 3.2.8. Середні показники базових переконань респондентів.

Порівняльний аналіз базових переконань чоловіків та жінок свідчить, що у чоловіків нижчі показники переконань про доброзичливість світу та справедливість, а у жінок – про образ «Я» та контроль (рис. 3.2.8.).

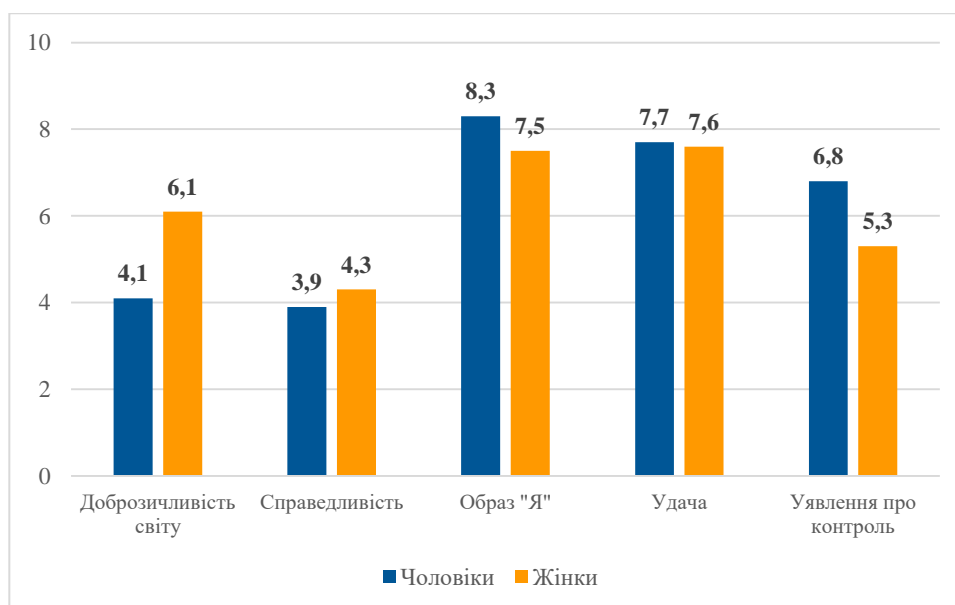


Рис. 3.2.9. Порівняльний аналіз базових переконань чоловіків та жінок.

Що стосується особливостей базових переконань респондентів за належністю до різних вікових груп, то можемо зробити висновок, що найвищі показники уявлення про доброзичливість світу мають особи віком від 35 до 45 років, а найнижчі – особи у віці від 18 до 25 років. Найвищі показники уявлень

про справедливість мають особи віком від 25 до 35 років, а найнижчі – особи у віці від 18 до 25 (рис. 3.2.9.).

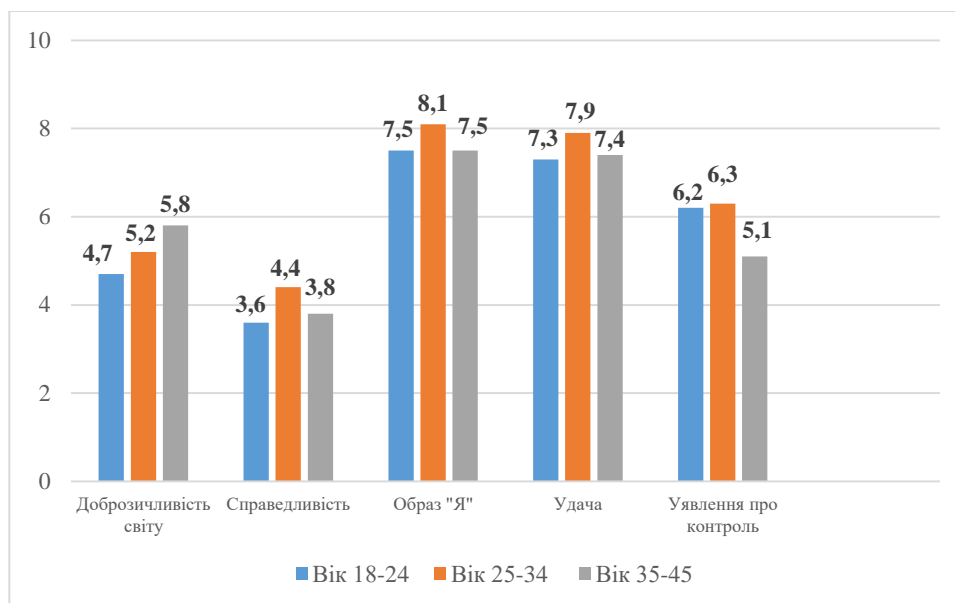


Рис. 3.2.10. Порівняльний аналіз базових переконань за віком респондентів.

Згідно з результатами використання методики «Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)» встановлено, що у респондентів за середніми показниками наявний високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності (рис. 3.2.10.).

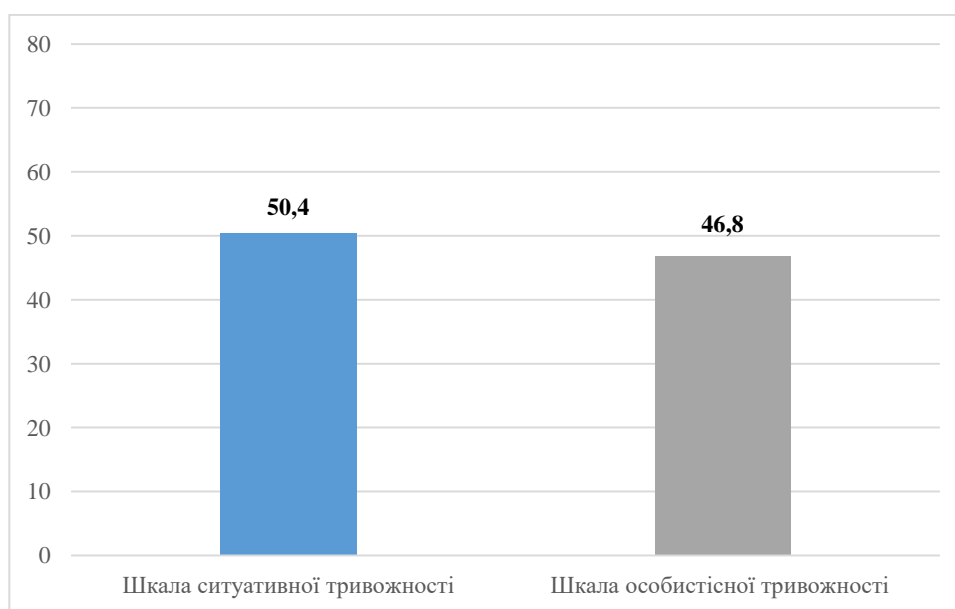


Рис. 3.2.11. Рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів.

Крім того, визначено, що рівень ситуативної та особистісної тривоги жінок дещо перевищує показники у чоловіків (рис. 3.2.11).

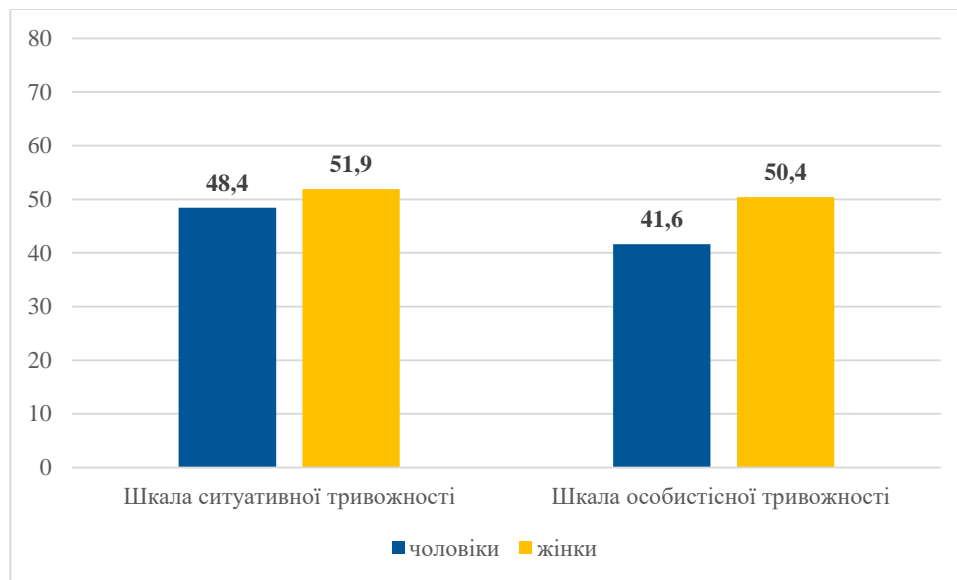


Рис. 3.2.12. Рівень ситуативної та особистісної тривожності у чоловіків та жінок.

Вищий рівень ситуативної тривожності мають особи віком від 18 до 25 (53,2) років та від 35 до 45 (53,1), дещо меншими є показники в осіб у віці від 25 до 35 років (48,4). У зазначеній віковій категорії відносно нижчим є й рівень особистісної тривожності (44,8) у порівнянні із показниками осіб віком від 35 до 45 років (50,8) та від 18 до 25 років (47,4) (рис. 3.2.12).

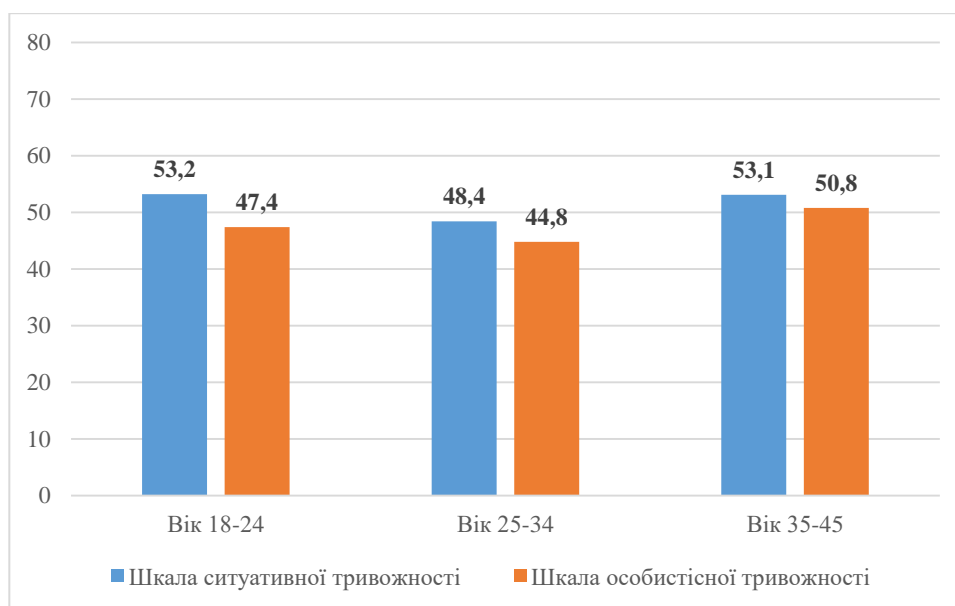


Рис. 3.2.13. Порівняльний аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності за віком респондентів.

Для визначення впливу фактора рівня особистісної тривожності на показники чутливості до справедливості було проведено однофакторний дисперсійний аналіз.

Емпіричне значення статистики Фішера $F=3,588$ та p -значення $0,000$. Відповідно, вихідна гіпотеза, що перевіряється, (H_0) про відсутність зв'язку між рівнем особистісної тривожності респондентів та показниками чутливості до справедливості може бути відкинута з вірогідністю помилки $0,000\%$. Таким чином, приймаємо альтернативну гіпотезу про наявність взаємозв'язку між фактором рівня особистісної тривожності у респондентів та їх показниками чутливості до справедливості (Табл. 3.2.2.). Наявність вказаного зв'язку проілюстровано графічно (рис. 3.2.13.).

Таб. 3.2.2.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу рівня особистісної тривожності респондентів та показниками чутливості до справедливості

Джерело варіації	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P</i> -значення	<i>F</i> критичне
Між групами	11452,75	60	190,8791	3,588	0,000	1,392
Всередині груп	9736,5	183	53,20492			

Разом	21189,25	243				
-------	----------	-----	--	--	--	--

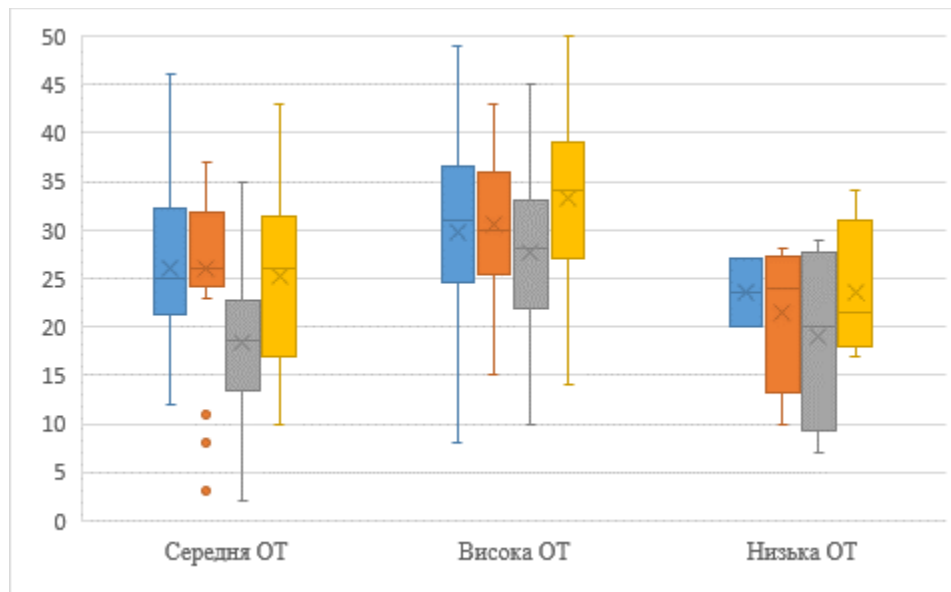


Рис. 3.2.14 Результати однофакторного дисперсійного аналізу зв'язку рівня особистісної тривожності респондентів та їх показників чутливості до справедливості.

Нами здійснено кореляційний аналіз результатів, отриманих на підставі використання методик Чутливість до справедливості (Justice Sensitivity Inventory), Шкала базових переконань (World Assumptions Scale, WAS), «Шкала тривоги Спілберґера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)». Для встановлення кореляційних зв'язків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона), який дозволяє визначити наявність лінійного зв'язку між двома змінними.

Так, визначено наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та показниками чутливості до справедливості за всіма шкалами, між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості спостерігача, між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості бенефіціара, між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості порушника; зворотного кореляційного зв'язку між показниками переконання про доброзичливість світу та чутливості до

справедливості жертви і спостерігача, між показниками переконань про образ «Я» та удачу і чутливість до справедливості спостерігача, бенефіціара та порушника, між показниками переконання про контроль і чутливістю до справедливості бенефіціара та порушника, між показниками рівня ситуативної тривожності та базовими переконаннями за всіма шкалами, між показниками рівня особистісної тривожності та переконань про образ «Я», удачу та контроль (Табл. 3.2.3.).

Таб. 3.2.3.

Кореляційні зв'язки між показниками чутливості до справедливості, базовими переконаннями та рівнями ситуативної та особистісної тривожності.

	Позиція жертви	Позиція спостерігача	Позиція бенефіціара	Позиція порушника	Доброчинність світу	Справедливість	Образ "Я"	Удача	Уявлення про контроль	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
Позиція жертви	1,000										
Позиція свідка	0,626**	1,000									
Позиція бенефіціара	0,194	0,452**	1,000								
Позиція порушника	0,137	0,347**	0,850**	1,000							
Доброчинність світу	-0,244*	-0,271*	-0,015	-0,029	1,000						
Справедливість	-0,088	0,007	0,193	0,129	0,328**	1,000					
Образ "Я"	0,099	-0,241*	-0,551**	-0,541**	0,268*	0,036	1,000				
Удача	-0,055	-0,239*	-0,541**	-0,551**	0,267*	0,073	0,650**	1,000**			
Уявлення про контроль	-0,040	-0,088	-0,269*	-0,289	0,042	0,377**	0,398**	0,388**	1,000		
Шкала ситуативної тривожності	0,180	0,269*	0,397**	0,382**	-0,233*	-0,220*	-0,653**	-0,610**	-0,540*8	1,000	
Шкала особистісної тривожності	0,291*	0,397**	0,588**	0,519**	-0,060	-0,079	-0,607**	-0,561**	-0,558**	0,775**	1,000

Примітка: *кореляція значима на рівні 0,05

** кореляція значима на рівні 0,01

Отже, згідно з отриманими результатами можемо припустити таке:

– Збільшення показників переконаності у доброзичливості світу призводить до зменшення показників чутливості до справедливості жертви та чутливості до справедливості спостерігача. І навпаки. На нашу думку, така закономірність є природньою, оскільки особам, чутливим до справедливості жертви, властива ворожість та підозрілість, а особам, чутливим до справедливості спостерігача – прагнення відновлення порушеної рівноваги, в основі якого – потреба у безпеці.

– Збільшення показників переконаності у самоцінності та удачливості призводить до зниження показників чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара, чутливості до справедливості порушника. І навпаки. Вбачаємо, що поясненням такої закономірності може слугувати схильність осіб, чутливих до означених категорій справедливості, переживати почуття провини у ситуаціях, які вважають несправедливими.

– Збільшення показників переконаності у контрольованості життєдіяльності призводить до зниження показників чутливості до справедливості бенефіціара та чутливості до справедливості порушника. І навпаки. Вважаємо, що в основі такої закономірності є просоціальні прагнення осіб, чутливих до означених видів справедливості.

– Збільшення показників переконаності у доброзичливості світу, справедливості, самоцінності, удачі та контрольованості життєдіяльності призводить до зниження рівня ситуативної тривожності. І навпаки. Така закономірність відбиває взаємозв'язок між когнітивною та емоційною сферами психіки людини.

– Збільшення показників переконаності у самоцінності, удачі та контрольованості життєдіяльності призводить до зниження показників особистісної тривожності.

– Збільшення показників переконаності у самоцінності та удачі призводить до збільшення переконаності про доброзичливість світу. Та навпаки.

– Збільшення показників переконаності у контрольованості життєдіяльності призводить до збільшення показників переконаності у справедливості, самоцінності та удачі. Та навпаки.

– Збільшення показників ситуативної тривожності призводить до збільшення показників чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара, чутливості до справедливості порушника. Та навпаки.

– Збільшення показників особистісної тривожності призводить до збільшення показників чутливості до справедливості жертви, чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара та чутливості до справедливості порушника.

На підставі відповідей на питання опитувальника «Уявлення про справедливість в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні» нами підготовлено таблицю, яка містить відповідні кількісні результати (Табл. 3.2.4.)

Табл. 3.2.4.

Результати опрацювання відповідей на питання опитувальника
«Уявлення про справедливість в умовах невизначеності,
спричиненої воєнними діями в Україні»

Твердження	Так		Ні	
	Кількість осіб	У відсотках	Кількість осіб	У відсотках
Більшість ситуацій, які я пережив (-пережила) впродовж року, вважаю справедливими.	23	37,7%	38	62,3%
Більшість ситуацій, свідком яких я став (-стала) впродовж року, вважаю справедливими.	16	26,2%	45	73,8%
Більшість подій, сучасником	24	39,3%	37	60,6%

яких я став (-стала) впродовж року, вважаю справедливими.				
Аналізуючи ситуації, які я пережив (-пережила), можу сказати, що вірю у справедливість.	28	45,9%	33	54,1%
Я вважаю, що моє майбутнє є невизначеним.	46	75,4%	15	24,6%
Думка «чому це відбувається саме зі мною» притаманна мені.	30	49,2%	31	50,8%
Я вважаю, спираючись на свій життєвий досвід, що справедливість завжди буде відновлена.	25	40,9%	36	59,1%
Я вважаю, що мені притаманно емоційно реагувати на випадки несправедливості.	51	83,6%	10	16,4%
Зазвичай у ситуаціях, які вважаю несправедливими, я відчуваю потяг до відновлення справедливості.	53	86,9%	8	13,1%
Я вважаю, що якби відновлення справедливості було неминучим, то моє життя було б більш безпечним.	52	85,2%	9	14,8%
Я вважаю себе схильним (-схильною) втручатися в ситуації, які вважаю несправедливими, та відновлювати справедливість навіть ціною особистих втрат.	33	54,1%	28	45,9%
Я вважаю, що утримаюсь від втручання в ситуації, які вважаю несправедливими, якщо це може призвести до негативних наслідків щодо мене або близьких мені людей.	50	81,9%	11	18,1%
Я відчуваю задоволення, якщо обставини складаються таким чином, що справедливість відновлюється.	59	96,7%	2	3,3%

Я відчуваю себе більш безпечно, якщо обставини складаються таким чином, що справедливість відновлюється.	55	90,2%	6	9,8%
Я відчуваю задоволення, якщо люди отримують «по заслугах» та у такий спосіб, на мою думку, відновлюється справедливість.	46	75,4%	15	24,6%
Я відчуваю себе більш безпечно, якщо люди отримують «по заслугах» та у такий спосіб, на мою думку, відновлюється справедливість.	52	85,2%	9	14,8%

Вважаємо необхідним звернути увагу, що переважна більшість респондентів підтвердила, що відчуває задоволення, якщо обставини складаються таким чином, що справедливість відновлюється (96,7%), відчуває себе більш безпечно, якщо обставини складаються таким чином, що справедливість відновлюється (90,2%), відчуває задоволення, якщо люди отримують «по заслугах», та у такий спосіб відновлюється справедливість (75,4%), відчуває себе більш безпечно, якщо люди отримують «по заслугах», та у такий спосіб відновлюється справедливість (85,2%). Цікавим є те, що більшість респондентів (59,1%) не погодилась із твердженням, що справедливість завжди буде відновлена, при цьому 54,1% опитаних відзначили, що не вірять у справедливість. Такі результати, на нашу думку, відповідають низьким та середнім показникам переконання про справедливість, визначеним за Шкалою базових переконань (World Assumptions Scale, WAS).

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилась частково. Визначено, що в осіб, які зазнали вимушеної зміни місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями, переважає чутливість до справедливості порушника та чутливість до справедливості спостерігача, що ілюструє переважання просоціальних мотивів означеної категорії осіб. Встановлено наявність прямих

кореляційних зв'язків між рівнем особистісної тривожності та чутливості до справедливості усіх чотирьох категорій, а також прямих кореляційних зв'язків між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара, чутливості до справедливості порушника.

3.3. Розробка психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності осіб, які були змушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні

Актуальність психокорекційної програми обумовлена тим, що в обстановці дії особливого правового режиму воєнного стану населення України щоденно зазнає стресу, психічної депривації, відбувається пристосування до життєдіяльності в надзвичайних умовах. Відтак змінюються і емоційні стани. Ситуативна тривожність є адекватною реакцією на загрозу життю, здоров'ю, матеріальним цінностям. Тривога – це природна реакція на щось, що сприймається як загроза, вона тримає нас пильними та зосередженими, щоб спонукати до дій, якщо це необхідно. Втім, безпідставне занепокоєння, перманентне передчуття небезпеки, внутрішня емоційна напруга негативно впливає на якість життя.

В ході дослідження «Чутливість до справедливості в умовах невизначеності як особистісний феномен» нами встановлено, що в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, за середніми показниками наявний високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Спроби контролювати тривогу призводять до формування дисфункціональних поведінкових стратегій: уникнення ситуацій, які викликають тривогу та страх; спроби відволіктися від тривожних думок та

переживань; ірраціональні намагання переконати себе, що «все буде добре»; прокрастинація; гіперконтроль; вживання алкоголю або інших психотропних речовин; охоронна поведінка, тощо. Все це негативно позначається на особистісних відносинах, роботі, стані здоров'я.

Зважаючи на додаткові об'єктивні труднощі та виклики, які постали перед особами, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, особливо важливо сформуванню у них вміння та навички розуміння закономірностей та особливостей власних реакцій на рівні тіла, думок та поведінки, щоб зробити їх більш адаптивними та знизити рівень дискомфорту.

Розроблена психокорекційна програма (Додаток 8) створена для роботи з особами віком від 18 до 45 років, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, у яких, за результатами діагностики за допомогою психодіагностичних методик «Чутливість до справедливості» (М. Шмітт, А.Баумерт, М. Голлівітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман) та Шкала тривоги Спілбергера (Д. Спілбергер), встановлено підвищений рівень тривожності.

Метою корекційної програми тривожності в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, є зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Відповідно до означеної мети визначено комплекс взаємозв'язаних задач:

- здійснити психоедукацію, спрямовану на формування уявлень про сутність та значення емоцій, почуттів, потреб;
- сформувати здатність розпізнавання емоцій та потреб, про які вони сигналізують, а також навичок задоволення відповідних потреб;
- започаткувати вміння самостійного регулювання емоційного стану;
- виробити навички здійснення когнітивної реструктуризації та роботи з обмежуючими переконаннями;

- надати інструменти психологічної самопомоги задля зниження рівня тривожності та зняття емоційної напруги.

Програма корекції підвищеного рівня тривожності в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, заснована на принципах: системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач; єдності діагностики і корекції; пріоритетності корекції причинного типу; проведення корекційної роботи через організацію активної діяльності учасників; урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей; комплексності методів психологічного впливу; активного залучення соціального оточення до участі в корекційній програмі; опори на різні рівні організації психічних процесів; програмованого навчання; зростання складності; урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу; урахування емоційного забарвлення матеріалу.

Програма включає 6 занять групової роботи, кожне з яких триває 90 хвилин, загальна кількість часу – 9 годин, періодичність проведення – 1 раз на тиждень. Форма проведення – групова із використанням технологій дистанційного навчання.

Методи: застосування діагностичних методик; бесіди; дискусії; арт-терапія; прийоми КПТ-підходу, Гештальт-терапії, нейро-лінгвістичного програмування.

Очікувані результати:

- знижено рівень ситуативної та особистісної тривожності учасників;
- оволодіння учасниками навичками емоційної саморегуляції;
- сформовані навички психологічної самопомоги.

Діагностичні засоби: психодіагностичні методики «Чутливість до справедливості» (М. Шмітт, А.Баумерт, М. Голлвітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман) та Шкала тривоги Спілбергера (Д. Спілбергер).

Таб.3.2.5

Структура психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності осіб, які були змушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні «Мій спокій – моя перемога»

День	Час проведення	Тема	Мета	Структура
1.	1 година 30 хвилин	Вступне заняття. Знайомство та налаштування на роботу за програмою	Знайомство, визначення очікувань, узгодження правил взаємодії, налагодження довірливої обстановки	<p>Вправа 1. «Знайомство» Мета: надати можливість презентувати себе та познайомитись з іншими присутніми людьми, згуртувати колектив, створити сприятливий мікроклімат у групі.</p> <p>Вправа 2. «Сподівання» Мета: визначити, що саме присутні очікують від подальшої роботи, їх прагнення, домагання, потреби.</p> <p>Вправа 3. «Правила» Мета: врегулювати відносини учасників задля узгодження спільної роботи впродовж участі у програмі.</p> <p>Рефлексія</p>
2.	1 година 30 хвилин	Знайомство з емоціями	Сформувати знання про багатоманіття	<p>Вправа 1. «Вітання» Мета: створення дружньої</p>

			емоцій, які відчуває людина, навчити учасників розпізнавати емоції.	<p>атмосфери, підтримання згуртованості.</p> <p>Вправа 2. «Багатоманіття емоційного світу» Мета: психоедукація, спрямована на формування уявлень про те, що таке емоції та чим емоції відрізняються від почуттів.</p> <p>Вправа 3. «Найкращі та найгірші емоції» Мета: поглиблення розуміння явища емоцій, формування усвідомлення емоційних станів.</p> <p>Вправа 4. «Контейнування» Мета: зниження рівня тривоги, емоційної напруги та страху.</p> <p>Рефлексія</p>
3.	1 година 30 хвилин	Емоції та потреби	Сформувати знання про зв'язок емоцій із потребами.	<p>Вправа 1. «Вітання» Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.</p> <p>Вправа 2. «Як пов'язані емоції із потребами?»</p>

				<p>Мета: психоедукація, формування уявлення про взаємозв'язок емоцій та потреб.</p> <p>Вправа 3. «Мій ідеальний світ (із використанням метафоричних асоціативних карток)»</p> <p>Мета: визначити наявні потреби та способи їх задовольнити.</p> <p>Вправа 4. «Усвідомлення потреб, про які сигналізує емоція»</p> <p>Мета: визначити наявні потреби та способи їх задовольнити.</p> <p>Рефлексія</p>
4.	1 година 30 хвилин	Уявлення про справедливість та пов'язані із ними потреби	Визначити наявні уявлення про справедливість у учасників, сформувати навички роботи з обмежуючими переконаннями.	<p>Вправа 1. «Вітання»</p> <p>Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.</p> <p>Вправа 2. «Уявлення про справедливість та чутливість до справедливості»</p> <p>Мета: психоедукація, формування уявлення про</p>

				<p>явище справедливості у психологічній доктрині.</p> <p>Вправа 3. «Переконання про справедливість» Мета: з'ясувати наявні в учасників деструктивні переконання про справедливість.</p> <p>Вправа 4. «Робота з обмежуючими переконаннями «Квадрат Декарта» Мета: подолання деструктивних обмежуючих переконань.</p> <p>Вправа 5. «Трансформація обмежуючого переконання про справедливість» Мета: подолання деструктивних обмежуючих переконань.</p> <p>Рефлексія</p>
5.	1 година 30 хвилин	Що таке тривога	Сформувати в учасників знання про переживання почуття тривоги, скласти індивідуальний	<p>Вправа 1. «Вітання» Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.</p> <p>Вправа 2. «Тривога як</p>

			<p>профіль тривоги, озброїти учасників навичками релаксації</p>	<p>попередження про небезпеку»</p> <p>Мета: психоедукація, формування уявлення про стан тривоги.</p> <p>Вправа 3. «Складання індивідуального профілю тривоги»</p> <p>Мета: визначити феноменологічні прояви тривоги для подальшої роботи зі станом, зниження рівня тривожності.</p> <p>Вправа 4. «Прогресивна м'язова релаксація»</p> <p>Мета: оволодіння учасниками навичками прогресивної м'язової релаксації для подолання тривоги та стану напруги.</p> <p>Рефлексія</p>
6.	1 година 30 хвилин	Робота з автоматичним мисленням і думками	Зниження рівня тривожності	<p>Вправа 1. «Вітання»</p> <p>Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.</p> <p>Вправа 2. «Когнітивні помилки»</p>

				<p>Мета: психоедукація, формування уявлення про явище справедливості у психологічній докрині.</p> <p>Вправа 3. «Когнітивна реструктуризація»</p> <p>Мета: формування навички перевірки думок на адекватність.</p> <p>Вправа 4. «Браслет»</p> <p>Мета: формування навички контролю тривоги.</p> <p>Вправа 5. «Відкладене переживання»</p> <p>Мета: вивільнення часу для поточних справ і обмеження часу переживань.</p> <p>Рефлексія</p>
--	--	--	--	---

Програма передбачає логічно структуровані та взаємопов'язані заняття, проведення яких має сприяти побудові ефективних стратегій саморегуляції та контролю над емоціями для зниження впливу тривоги, роботі над когнітивними перекрученнями, спричиненими тривогою, та розвитку позитивних когнітивних підходів до різних ситуацій, підтримці підтримка психосоціального функціонування та розвиткові адаптаційних стратегій.

Так, перше заняття «Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою» виконує передусім ознайомчу та установчу роль, складається із вправ, які мають забезпечити створення позитивного та довірчого середовища, ознайомлення учасників із загальними цілями та правилами програми психокорекції, а також обговорення результатів отриманих за результатами застосування психодіагностичних методик.

Для другого заняття «Знайомство з емоціями» підібрані вправи, які спрямовані на надання учасникам знань про природу емоцій, їх роль у психічному житті та вплив на поведінку, научіння учасників усвідомлювати власні емоції та реакції на події, розвиток навичок ефективного вираження емоцій, як у вербальній, так і у невербальній формі.

Вправи третього заняття «Емоції та потреби» мають проілюструвати зв'язок емоцій із потребами та передбачають вивчення стратегій та технік саморегуляції для зниження стресу та покращення емоційного благополуччя, надання допомоги учасникам ідентифікувати свої основні потреби та усвідомлювати їхнє вплив на життя.

Четверте заняття «Уявлення про справедливість та пов'язані із ними потреби» складається із вправ, які дозволять учасникам усвідомити та опрацювати наявні в них переконання про справедливість, оволодіти навичками аналізу та ідентифікації конкретних обмежуючих переконань, які сприяють виникненню тривоги, усвідомленню особистих переконань та їхнього впливу на емоційний стан, а також інструментами роботи із обмежуючими переконаннями.

Вправи п'ятого заняття «Що таке тривога» безпосередньо спрямовані на розгляд аспектів тривоги та її впливу на життя кожного учасника групи для усвідомлення та розуміння проблеми, научіння складанню індивідуального профілю тривоги та роботі із ним, формування в учасників навичок саморегуляції та релаксації для покращення свого психоемоційного стану. Для

проведення даного заняття розроблено авторський гайд «Що таке тривога» (Додаток 9), який має забезпечити інформативність та наочність матеріалу.

Шосте заняття «Робота з автоматичними думками» містить вправи, які передбачають надання учасникам конкретних технік та стратегій управління стресом та тривогою.

По завершенню роботи групи передбачене повторне проходження її учасниками опитування за психодіагностичними методиками «Чутливість до справедливості» (М. Шмітт, А.Баумерт, М. Голлівітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман) та Шкала тривоги Спілбергера (Д. Спілбергер). На підставі зіставлення отриманих результатів із первинними передбачається обґрунтування висновку про доцільність та ефективність впровадження у практику практичного психолога розробленої психокорекційної програми.

Висновки до розділу 3

З метою вивчення особливостей переживання справедливості особами, які зазнали вимушеного переміщення із місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями, та їх емоційного стану нами було проведено констатувальне дослідження із використанням пулу психодіагностичних методик: Опитувальника «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory) (М. Шмітт, А. Баумерт, М. Голлівітцер, Ю. Маес), Шкали базових переконань (World Assumptions Scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман), Шкали тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Д. Спілбергер). Крім того, нами розроблено і використано опитувальник «Уявлення про справедливість в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні».

В результаті обробки «сирих» даних, отриманих відповідно до проведеного опитування, констатуємо:

1) У респондентів переважає чутливість до справедливості порушника (29,5%), на другому місці – чутливість до справедливості спостерігача (28,2 %), на третьому місці, із незначним відривом, – чутливість до справедливості жертви (27,9%), на четвертому – чутливість до справедливості бенефіціара (23,5%).

2) За Шкалою базових переконань (World Assumptions Scale, WAS) середні показники за шкалами серед респондентів такі: доброзичливість світу – 5,3; справедливість – 4,1; образ «Я» – 7,8; удача – 7,6; уявлення про контроль – 5,9. З означеного видно, що показники переконань про доброзичливість світу та справедливість є найнижчими, що ілюструє особливості життєвого досвіду респондентів, які обумовили формування таких переконань.

3) Згідно з результатами використання методики «Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)» встановлено, що у респондентів за середніми показниками наявний високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Нами здійснено кореляційний аналіз результатів, отриманих на підставі використання зазначених методик із використанням коефіцієнту кореляції Пірсона (r -Пірсона), який дозволяє визначити наявність лінійного зв'язку між двома змінними. Так, визначено наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та показниками чутливості до справедливості за всіма шкалами, між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості спостерігача, між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості бенефіціара, між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості порушника; зворотного кореляційного зв'язку між показниками переконання про доброзичливість світу та чутливості до справедливості жертви і спостерігача, між показниками переконань про образ

«Я» та удачу і чутливість до справедливості спостерігача, бенефіціара та порушника, між показниками переконання про контроль і чутливістю до справедливості бенефіціара та порушника, між показниками рівня ситуативної тривожності та базовими переконаннями за всіма шкалами, між показниками рівня особистісної тривожності та переконань про образ «Я», удачу та контроль.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилась частково. Визначено, що в осіб, які зазнали вимушеної зміни місця свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями, переважає чутливість до справедливості порушника та чутливість до справедливості спостерігача, що ілюструє переважання просоціальних мотивів означеної категорії осіб. Встановлено наявність прямих кореляційних зв'язків між рівнем особистісної тривожності та чутливості до справедливості усіх чотирьох категорій, а також прямих кореляційних зв'язків між рівнем ситуативної тривожності та чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара, чутливості до справедливості порушника.

Отримані результати засвідчили необхідність розробки корекційної програми, спрямованої на зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні. Нами було підготовлено відповідну програму, що передбачає психоедукацію, націлену на формування уявлень про сутність та значення емоцій, почуттів, потреб; формування здатності розпізнавання емоцій та потреб, а також навичок їх задоволення; започаткування вміння самостійного регулювання емоційного стану; вироблення навичок здійснення когнітивної реструктуризації та роботи з обмежувачими переконаннями; оволодіння інструментами психологічної самопомоги задля зниження рівня тривожності та зняття емоційної напруги. Крім того, в рамках цієї програми нами розроблено гайд «Що таке тривога», який має допомогти покращити сприйняття та розуміння матеріалу учасниками.

Він містить ілюстрації та схеми, спрямовані на полегшення засвоєння матеріалу і правильне використання технік стабілізації і релаксації.

ВИСНОВКИ

В результаті аналізу положень усталених наукових підходів до вивчення природи і сутності емоцій вдалось виокремити такі теорії емоцій: еволюційну, асоціативну, периферичну, таламічну, психоаналітичну, фрустраційну, двофакторну, пізнавальну, інформаційну, нейросенсорну, судинну, біологічну, теорію диференціальних емоцій, психоеволюційну та полівагальну. На нашу думку, врахування положень всіх визначених теорій у рамках комплексного підходу дозволяє сформулювати повне розуміння емоцій як психічного явища. З цією метою нами підготовлено ілюстративний матеріал – таблицю «Основні теорії емоцій», в якій наочно представлені ключові тези, що розкривають зміст означених теорій.

З'ясовано, що фізіологічні основи емоцій пов'язані з комплексними реакціями організму на різні стимули та подразники, які викликають емоційний відгук. Так, фізіологія емоцій включає ряд елементів, які взаємодіють для виникнення та вираження емоційних відчуттів. Це симпатична та парасимпатична гілки автономної нервової системи, гормональна система, мозкова діяльність, соматична та сенсорна системи.

Наголошено, що хоча емоції та почуття є внутрішніми виявами емоційно-психічного стану особистості, важливими аспектами психічного життя і взаємодії людини з навколишнім середовищем, втім це не тотожні явища.

Зокрема, почуття розглядаємо як стійке, але пластичне психічне явище, що являє собою індивідуальне переживання та реагування на стимули, виражене як суб'єктивне внутрішнє ставлення до об'єкта дійсності, яке має феноменологічні прояви та раціональний компонент.

Форму переживання почуттів, на нашу думку, можна визначити як явище, яке дозволяє констатувати наявність певного почуття та надає можливість вирізнити його з-поміж інших, спосіб субстанціонального існування почуття у часі та просторі.

Запропоновано такі критерії розмежування емоцій і почуттів: психофізіологічне походження, об'єктність, стійкість, вплив культури, довільність вираження, «заразливість» та наявність раціонального компоненту. Підготовлено порівняльну таблицю «Емоції та почуття: критерії розмежування».

Під вираженням емоцій і почуттів пропонуємо розуміти певні способи об'єктивування внутрішніх емоційних процесів особи, як сукупності форм реагування, доступних для сприйняття. Це, наприклад, жести, міміка, пантоміміка, емоційні компоненти мови, вегетативні зміни.

Дослідження справедливості як психологічного явища розпочалося у середині ХХ століття. Це було, до певної міри, обумовлено подіями Другої світової війни, після завершення якої виникла необхідність переосмислення трагічних подій, встановлення екзистенційних цінностей та розбудови відносин у новому суспільному устрої. У цьому контексті виникли чотири основні підходи: теорія відносної депривації, теорія віри в справедливий світ, теорія рівності та теорія процедурної справедливості.

Встановлено, що наразі психологічні дослідження явища справедливості включають в себе різноманітні теми та аспекти, такі як сприйняття справедливості, моральні основи, мотивація та емоції, пов'язані із справедливістю. Також досліджується психологічний вплив несправедливості, контекстуальність і варіативність у розумінні справедливості в різних соціокультурних середовищах.

Чутливість до справедливості – це психологічне явище, яке виявляється в індивідуальній реакції людей на сприйняття ситуацій, явищ та подій, що суб'єктивно оцінюються як справедливі чи несправедливі.

Для цілей нашого дослідження невизначеність розглядаємо як стан об'єктивної дійсності, в умовах якого особа не має достатньо інформації або впевненості стосовно конкретної ситуації чи події, і цей стан супроводжується відповідними афективними, когнітивними та поведінковими реакціями. Інтолерантність до невизначеності вказує на рівень дискомфорту чи стресу у ситуаціях, де інформація не є чіткою або коли майбутнє є непередбачуваним.

Під потребами розуміємо внутрішні стани, які викликають напругу та неспокій та спонукають людину до вчинків, спрямованих на їхнє задоволення. Розрізняємо потреби виділення (віддачі) та потреби поглинання (отримання). Зазначаємо, що емоції сигналізують про певні потреби (як про їх виникнення, так і про їх задоволення та незадоволення). Для ілюстрації окресленого взаємозв'язку нами підготовлено таблицю «Емоції та потреби».

Зважаючи на взаємодію та взаємозалежність почуттів, емоцій і потреб, припускаємо, що спектр емоцій, властивий для прояву чутливості до справедливості, дозволяє зрозуміти, які саме потреби є актуальними для чутливої до справедливості особи. Так, наприклад, однією з ключових потреб людини, що обумовлює чутливість до справедливості, є потреба у безпеці. Беззаперечним є те, що особливістю наявної в житті пересічного українця ситуації невизначеності, пов'язаної із руйнуванням усталеного способу життя на тлі військових дій, є здійснення життєдіяльності в умовах небезпеки для життя, здоров'я, майнових та особистих немайнових прав людини. Реалії об'єктивної дійсності пропонуємо визначати, як такі, що характеризуються небезпекою, при цьому припускаємо, що суб'єктивне сприйняття наявної ситуації людиною різниться в кожному конкретному випадку.

Взявши за основу теорію чутливості до справедливості М. Шмітта, А. Баумерт, М. Голлвітцера та Ю. Маеса, з'ясовано, що чутливість до справедливості відображається у певних позиціях, які люди можуть приймати в ситуаціях, пов'язаних із справедливістю або її відсутністю. Це позиція жертви, позиція спостерігача, позиція бенефіціара та позиція порушника.

Для перевірки гіпотези дослідження про те, що в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні, в осіб переважає чутливість до справедливості жертви та спостерігача, що корелює із підвищеною тривожністю, було нами використано такий психодіагностичний інструментарій: Опитувальник «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory) (М. Шмітт, А. Баумерт, М. Голлвітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (World Assumptions Scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман), Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Д. Спілбергер) та підготовлений нами опитувальник «Уявлення про справедливість в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями в Україні».

За результатами проведеного нами емпіричного дослідження можемо констатувати, що гіпотеза виявилась частково вірною. Так, визначено, що в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями, переважає чутливість до справедливості порушника та чутливість до справедливості спостерігача, що свідчить про схильність респондентів відчувати почуття провини у випадках скоєння ними несправедливих, на їх думку, вчинків, та почувати гнів при зіткненні з порушенням соціальних норм іншими особами, про наявність мотивації відновлювати справедливість, втручатися у несправедливі ситуації та компенсувати збитки жертвам несправедливості, а також про переважання просоціальних тенденцій у поведінці. Крім того, встановлено, що означена категорія осіб має підвищені рівні ситуативної та особистісної тривожності. При цьому, наявний прямий кореляційний зв'язок між рівнем показників

чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара, чутливості до справедливості порушника та рівнем ситуативної тривожності та між рівнем особистісної тривожності та показниками чутливості до справедливості жертви, чутливості до справедливості спостерігача, чутливості до справедливості бенефіціара та чутливості до справедливості порушника.

Зважаючи на отримані дані, ми підготували психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності осіб, які були змушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні. Психокорекція має на меті поліпшення емоційного стану та зменшення рівня тривожності учасників, а також розвиток стратегій і навичок для управління цим емоційним станом.

Програма побудована таким чином, що включає компоненти психоедукації із застосуванням напрацювань, сформованих під час проведення магістерського дослідження, та практичної роботи із розпізнавання емоційних станів та потреб, опанування навичок стабілізації та релаксації, навчіння саморегуляції, оволодіння інструментарієм взаємодії з когнітивними процесами, зокрема для розпізнавання обмежуючих переконань, роботи з ними, усвідомлення та управління внутрішніми діалогами, автоматичними думками.

В ході підготовки психокорекційної програми нами розроблено гайд «Що таке тривога», який може бути корисним інструментом для тих, хто стикається з тривогою та хоче навчитися ефективно регулювати свій психо-емоційний стан. Матеріал гайду містить інформацію про природу тривоги, фізіологічні та психологічні аспекти цього стану, вказівки на тригери, техніки роботи з автоматичними думками, релаксаційні та стабілізаційні вправи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Н.В. Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017. С. 12-14.
2. Бацевич Ф.С. Основи комунікативної лінгвістики. Київ: Академія, 2004. 342 с.
3. Бригадир М.Б. Особливості появи та відчуття емоції страху в сучасному суспільстві. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. №2. С. 20-24.
4. Брюховецька О.В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Проблеми сучасної психології. 2015. №27. С. 70-81.
5. Варій М.Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
6. Василега О.Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення страху в психології. Молодий вчений. 2015. №7(22). С. 100-103.
7. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти Матеріали I Всеукраїнського круглого столу (ДДУВС, 18.05.2018). 2018. С. 19-24.

8. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 459 с. С. 148-155.

9. Головченко О. В. Основні положення метафізики М. Я. Грота. Філософські обрії. 2014. № 31. С. 40-53.

10. Губеладзе І.Г. Психологія реалізації особистістю почуття власності в соціальних практиках дис. ...доктор психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021. 491 с.

11. Гуляєва А.С. Ковальчук Ю.А. Аналіз емпіричних даних щодо задоволеності життям та системи переконань особистості в кризових умовах. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №2. Т. 1. С. 37-41.

12. Добровольська А.В. Відео підручник НЛП. Частина 5. Сила слова URL: <https://event.alunika.com/nlponline/pt5> (дата звернення: 27.08.2023).

13. Дюжева К. Поетика вираження почуттів у ліриці Ліни Костенко. Наукові записки. Серія «Філологічна». Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2010. Випуск 18. С. 85-92.

14. Іванова Т., Лакоза М. Дисфоричний настрій та когнітивні етюди. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали десятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 27–28 квітня 2023 р.) / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2023. 367 с.

15. Іванченко О.С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 /

Іванченко Ольга Сергіївна ; Держ. служба України з надзвичайн. ситуацій, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків, 2019. 172 с.

16. Калмикова Л.О., Калмиков Г.В., Лапшина І.М., Харченко Н.В. Психологія мовлення і психолінгвістика / За заг. ред. Л.О. Калмикової. Київ: Переяслав-Хмельницький педагогічний інститут, в-во «Фенікс», 2008. 245 с.

17. Клочек Л.В. Наукові підходи до інтерпретації справедливості у психології ХХ століття. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс». 2015. Вип. 18. С. 159-169.

18. Клочек Л.В. Психологія соціальної справедливості у педагогічній взаємодії: дис. ...док. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. 565 с.

19. Козлов М.І. Вираження почуттів, прояв емоційних станів. Психологос. URL: <https://psychologos.ru/articles/view/vyrazhenie-chuvstvzpt-proyavlenie-emocionalnyh-sostoyaniy> (Дата звернення: 03.08.2023 р.).

20. Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / О. М. Коқун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

21. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль: Астон, 2020. 192 с.

22. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. №4. С. 51-55.

23. Лісовенко А.Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів : дис. ...канд. психол. наук : спец. 19.00.01

«Загальна психологія, історія психології» ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 258 с.

24. Лозинська О. Емоції у невербальному та вербальному вираженні (на матеріалі польської мимічної фразеології). Проблеми слов'язознавства. 2008. №57. С. 209-221.

25. Мартинова О.М. Використання мимічних жестів для позначення емоційного стану людини. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2005. №22. С. 119-122.

26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

27. Папуча М. В., Наконечна М. М. Теоретичні основи психології особистості : навчальний посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 60 с.

28. Піз А., Піз Б. Мова рухів тіла. КМ-БУКС, 2021. 416 с.

29. Попік І.П. Вербальна та невербальна комунікація (на матеріалі публікацій А.Піза). Записки романо-германської філології. 2018. №1(40). С. 159-165.

30. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.

31. Предко Д.Є. Релігійні почуття: смисложиттєвий потенціал. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія. 2013. Вип. 4. С. 45-48.

32. Примостка А.О. 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.

33. Прищак, М. Д. Етика та психологія ділових відносин : навчальний посібник. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Вінниця : ВНТУ, 2023. 246 с.
34. Психолінгвістичний аспект емоційно-оцінної лексики. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство». Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетровського нац. ун-ту, 2010. Вип. 16, № 11. Т. 18. С. 321–325.
35. Розмирська Ю.А. Комунікативно-мовленнєві стилі міжособової взаємодії студентів : дис. ...канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи» ; Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника». Луцьк, 2018. 219 с.
36. Романова Н.В. Проблема емоційної і емотивної лексики. Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: Г. Л. Аркушин та ін.]. Луцьк, 2011. № 3 : Філологічні науки. Мовознавство, Ч. 2. С. 174-179.
37. Савонова Г.І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. Лисичанськ, 2021. 70 с.
38. Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самопомоги для ветеранів та ветеранок. URL: https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:VETERAN_HUB+TM101+2022_T3/home (дата звернення: 26.08.2023).
39. Саннікова О.П. Санніков О.Л. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. Вісник післядипломної освіти. 2020. №12(41). С. 98-123.
40. Сапольські Р.М. Біологія поведінки. Наш формат, 2021. 672 с.
41. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». Запоріжжя, 2017. 72 с.

42. Словник української мови: в 11 томах. Інститут мовознавства; за ред. І.К. Білодіда [та ін.]. Київ: Наукова думка. URL: https://archive.org/details/bilodid_slovnyk/ (дата звернення: 19.08.2023).

43. Слюсаревський М.М. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи. Київ : Талком, 2020. 318 с.

44. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

45. Стуліка О.Б., Бабкіна А.П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. Молодий вчений. 2021. №3(91). С. 193-198.

46. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Тептюк Юлія Олександрівна; Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.

47. Федоренко С. Літвінова О. Патріотизм української молоді в умовах повномасштабної війни росії проти України: соціально-психологічний аспект. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т.2. 244 с. С. 15-18.

48. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Пер. з нім. П. Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

49. Фурман А.В., Шаюк О.Я. Соціальна справедливість як предмет психологічної рефлексії. Україна в умовах реформування правової системи : сучасні реалії та міжнародний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [м. Тернопіль, 8-9 квіт. 2016р.]. Тернопіль : Економічна думка, 2016. С. 92-95.

50. Царькова О.В. Психологія почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.04 / Царькова Ольга Вікторівна; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2017. 361 с.

51. Цимбалиста О. Роль міміки в процесі емоційного спілкування. Наукові записки. Випуск 96 (1). Серія: Філологічні науки (мовознавство): У 2 ч. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 610 с.

52. Цільмак О.М. Характеристика рефлексорних та надбаних реакцій індивіда на стресові ситуації. The 3rd International scientific and practical conference «Innovations and prospects in modern science». SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 2023. 350 p. С. 216-219.

53. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. Психологія і соціологія у контексті сучасної науки. 2021. №35(1). С. 94-100.

54. Чабан О., Хаустова Л. Практична психосоматика. Тривога. Вид-во: Медкнига, 2022. 144 с. С. 8

55. Чепмен Г. П'ять мов любові. Пер. з англ. О. Фешовець. Свічадо, 2020. 224 с.

56. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. С. 36-40.

57. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

58. Шарун А.І. Профілактика та корекція розладів адаптації у студентів, що перенесли психоемоційний стрес : дис. ...доктора філософії : спец. 222 «Медицина» ; Дніпровський державний медичний університет. Дніпро, 2023. 250 с.

59. Alderfer's erg theory of motivation. Academia. URL: https://www.academia.edu/39019146/PDF_ALDERFERS_ERG_THEORY_OF_MOTIVATION (date of the access: 21.08.2023).

60. Aldhafeeri F.M., Mackenzie I., Kay T., Alghamdi J., Sluming V. Regional brain responses to pleasant and unpleasant IAPS pictures: different networks. *Neuroscience Letters*. 2012. Vol. 512(2). P. 94–98.

61. Bard P. On emotional expression after decortication with some remarks on certain theoretical views: Part I. *Psychol. Rev.* vol. 41 (4). P. 309–329. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0070765> (date of the access: 25.08.2023).

62. Baumert, A. Schmitt, M. Justice sensitivity. In C. Sabbagh & M. Schmitt (Eds.), *Handbook of Social Justice Theory and Research*. 2016, Springer. Pp. 161-180.

63. Beal, D. J., Trougakos, J. P., Weiss, H. M., Dalal, R. S. Affect spin and the emotion regulation process at work. 2013. №98(4). pp. 593-605

64. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity. *Psychological Record*. 1985. Vol. 15. P. 393–400.

65. Bos K. v.d., Bal M. Social-cognitive and motivational processes underlying the justice motive. *Handbook of Social Justice Theory and Research*. 2016. P. 181-198.

66. Bruggen, V., ten Klooster, P. M., der Aa, N., Smith, A. J. M., Westerhof, G. J., Glas, G. Structural validity of the world assumption scale. *Journal of Traumatic Stress*. 2018. № 31(6). Pp. 816–825.

67. Burkitt, I. The emotions in cultural-historical activity theory: personality, emotion and motivation in social relations and activity. *Integrative psychological and behavioral science*. 2021. № 55(4). pp. 797–820.

68. Cannon W. B. The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. National Library of Medicine. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3322057/> (date of the access: 29.07.2023)
69. Darwin, C. R. The expression of the emotions in man and animals. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012. 1st edition. 158 p.
70. Daum I., Markowitsch H., Vandekerckhove M. Neurobiological Basis of Emotions. Emotions as Bio-cultural Processes. 2009. Pp.111-138
71. Davidson R.J., Ekman P., Saron C.D., Senulis J.A. Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: Emotional expression and brain physiology. Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58(2). P. 330–341.
72. Deci E. L., Ryan R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. American Psychological Association. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2001-03012-001> (date of the access: 29.07.2023)
73. Dewey J. The Theory of Emotion. Emotional Attitudes. Psychol Rev. URL: https://brocku.ca/MeadProject/Dewey/Dewey_1894a.html. – 2Fh0070765 (date of the access: 29.07.2023).
74. Ebstein R.P. The molecular genetic architecture of human personality: beyond self-report questionnaires. Molecular Psychiatry. 2006. V. 11. P. 427–445.
75. Ekman P. Emotions Revealed : Understanding Faces and Feelings. Times books, 2007. 384 p.
76. Ellard J.H., Harvey A. , Callan M.J. The justice motive: history, theory, and research. Handbook of Social Justice Theory and Research. 2016. P.127-143.
77. Feldman Barrett L. How Emotions are made: the secret life of the brain / Lisa Feldman Barrett. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 448 p.
78. Festinger L. Theory of cognitive dissonance. Stanford University Press, 1962. 291 p.

79. Fromm E. Man for himself: an inquiry into the psychology of ethics. Routledge, 2013. 254 p.
80. Gollwitzer, M., Rothmund, T. What exactly are victim-sensitive persons sensitive to? *Journal of Research in Personality*. 2011. №45. 448–455.
81. Hareli, S., Hess, U. The social signal value of emotions. *Cognition and Emotion*. 2012. № 26 (3). Pp. 385–389
82. Heinzl A., Bempohl F., Niese R., Pfennig A., Pascual-Leone A., Schlaug G., Northoff G. How do we modulate our emotions? Parametric fMRI reveals cortical midline structures as regions specifically involved in the processing of emotional valences. *Cognitive Brain Research*. 2005. Vol. 25(1). P. 348–358.
83. Izard, C. E. The psychology of emotions. New York, NY: Plenum Press, 1991. 451 p.
84. James W. What is an emotion? Start Publishing LLC, 2013. 48 p.
85. Kleinginna P., Kleinginna A. A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. Springer Science+Business Media. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00992553> (date of access: 29.07.2023)
86. Kriumane, L. Mūzikas skolotāja emocionālās kompetences pilnveide augstskolas studiju procesā : PhD thesis. University of Latvia (in Latvian). Riga, 2013. 229 p.
87. Langle A. Emotionality: an existential-analytical understanding and practice. *National Psychological Journal*. 2015. №17(1). Pp. 26-38.
88. Lazarus R. S. Towards a Cognitive theory of Emotion. Third International Symposium on Feeling and Emotions. In: M. Arnold (ed.). N.-Y. : Acad. Press. URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=oTXWS4MAAAAJ&citation_for_view=oTXWS4MAAAAJ:qjMakFHDy7sC (date of the access: 29.07.2023).

89. Lerner M.J. The belief in a just world: A fundamental delusion. N.Y.: Plenum. URL: <https://archive.org/details/beliefinjustworl0000lern/page/220/mode/2up> (date of the access: 25.08.2023).
90. Lotz, S., Schlösser, T., Cain, D. M., The (in)stability of social preferences: Using justice sensitivity to predict when altruism collapses. *Journal of Economic Behavior and Organization*. 2013. №93. Pp. 141–148
91. Masian A. Ambiguity Tolerance Factor at the Decision-Making System in the Professional Activity of Law Enforcement Officers. *Úridična psihologìa*. 2022. № 2 (31). Pp. 136-143.
92. Maslow A. H. Motivation and personality: unlocking your inner drive and understanding human behavior. Prabhat books, 1981. 379 p.
93. Mikula G. On the experience of injustice. *European review of social psychology* / Eds.: W. Stroebe & M. Hewstone. Chichester: Wiley, 1993. V. 4. P. 223–244.
94. Miller D. T. Disrespect and the experience of injustice. *Annual review of psychology*. 2001. V.52. P. 527–553.
95. Montada L., Maes J. Justice and self-interest. *Handbook of social justice theory and research*. 2016, Springer. P.109-125.
96. Partala T., Surakka V. Pupil size variation as an indication of affective processing. *International Journal of Human-Computer Studies*. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S107158190300017X> (date of the access: 29.07.2023).
97. Plutchik R., Kellerman H. Theories of emotion. URL: https://www.google.com.sg/books/edition/Theories_of_Emotion/Ie1GBQAAQBAJ?hl=ru&gbpv=0 (date of the access: 27.07.2023).
98. Porges S.W. The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation (Norton series on

interpersonal neurobiology). W.W. Norton & Company: New York, NY, 2011. 416 p.

99. Reisenzein R. Wundt's three-dimensional theory of emotion. Structuralist knowledge representation: paradigmatic examples. 2000. Vol.75. Pp. 219-250.

100. Reissland N., Francis B., Mason J., Lincoln K. Do facial expressions develop before birth? PLoS One. 2011. 6(8). Pp. 1-7.

101. Sabatinelli D., Bradley M.M., Lang P.J., Costa V.D., Versace F. Pleasure rather than salience activates human nucleus accumbens and medial prefrontal cortex. Journal of Neurophysiology. 2007. Vol. 98(3). P. 1374–1379.

102. Sasse, J., Halmburger, A., & Baumert, A. The functions of anger in moral courage – Insights from a behavioral study. Emotion. 2022. № 22(6). Pp. 1321–1335.

103. Schachter, S., Singer, J. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. Psychological Review. National Library of Medicine. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14497895/> (date of the access: 27.07.2023).

104. Scheff T, A Biological Theory of Emotions. Electronic Journal of Biology, 2016, Vol.12(2): 132-139

105. Schmitt, M., Baumert, A., Fetchenhauer, D., Gollwitzer, M., Rothmund, T., & Schlösser, T. Sensibilität für Ungerechtigkeit [Sensitivity to injustice]. Psychologische Rundschau. 2009. №60(1). Pp. 8–22.

106. State trait anxiety inventory. URL: https://www.academia.edu/31839765/State_Trait_Anxiety_Inventory (date of the access: 27.07.2023).

107. Weininger O. Sex and Character. An investigation of fundamental principles. Indiana University Press, 2005. 496 P.

108. Wijn, R. van den Bos, K. Toward a better understanding of the justice judgment process: The influence of fair and unfair events on state justice sensitivity. European Journal of Social Psychology. 2010. № 40. Pp. 1294-1301.

109. Wundt W. Outlines of psychology. Alpha Editions, 2019. 364 p.
110. Young, Jeffrey E., Schema therapy : a practitioner's guide / Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar. The Guilford Press, 2003. 449 p.
111. Zajonc, R. B., Emotion and facial efference: a theory reclaimed. Science. URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.3883492> (date of access: 13.08.2023).

БАЗОВІ ЕМОЦІЇ ЗА КЕРРОЛОМ ІЗАРДОМ



РАДІСТЬ



ЗДИВУВАННЯ



СМУТОК



ОГИДА



ПРЕЗИРСТВО



СОРОМ



ІНТЕРЕС-ХВИЛЮВАННЯ



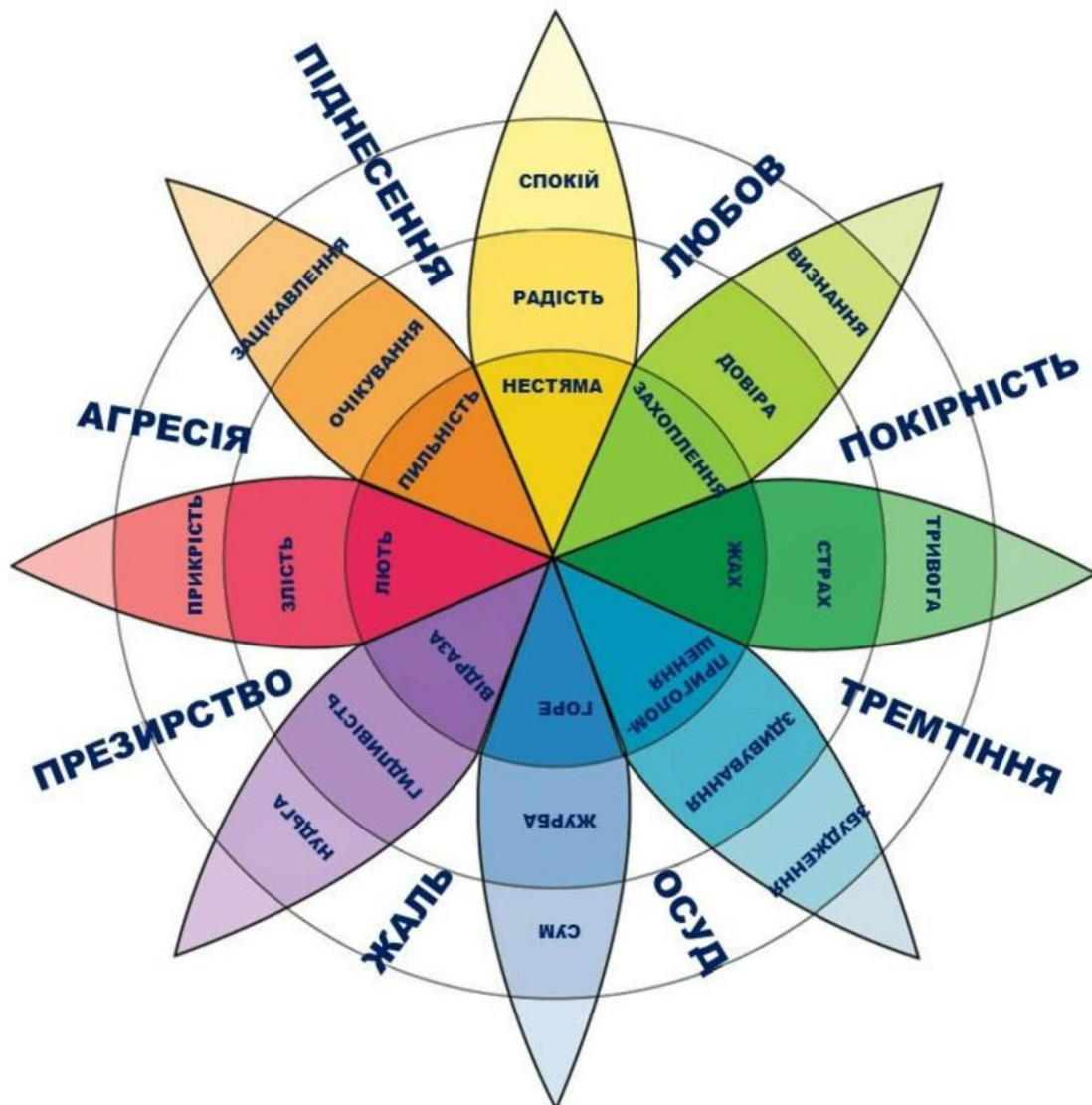
ВИНА



ЗБЕНТЕЖЕННЯ

Додаток 1

КОЛЕСО ЕМОЦІЙ РОБЕРТА ПЛУТЧИКА



КОЛЕСО ЕМОЦІЙ ПРЕДСТАВЛЕНЕ У ВИГЛЯДІ КВІТКИ З ВІСЬМОМА ПЕЛЮСТКАМИ, КОЖНА З ЯКИХ СИМВОЛІЗУЄ ОДНУ З ОСНОВНИХ ЕМОЦІЙ, ПРИЧОМУ ПРОТИЛЕЖНІ ЕМОЦІЇ РОЗТАШОВУЮТЬСЯ НАВПРОТИ ОДНЕ ОДНОГО. ПОЛЯРНІ ЕМОЦІЇ ПРОТИСТОЯТЬ І ВРІВНОВАЖУЮТЬ ОДНЕ ОДНОГО.

ЦЕНТРАЛЬНЕ КОЛО НА КОЛЕСІ - АФЕКТИ, СЕРЕДНЄ - БАЗОВІ ЕМОЦІЇ, ЗОВНІШНЄ - ДЕЯКІ СКЛАДНІ ЕМОЦІЇ. ЧИМ ДАЛІ ВІД ЦЕНТРУ, ТИМ МЕНШ ІНТЕНСИВНИМ Є ПЕРЕЖИВАННЯ, У НИЖНІЙ ТОЧЦІ, ДЕ ПЕЛЮСТКИ СТУЛЯЮТЬСЯ, - ПОВНИЙ СПОКІЙ, ЕМОЦІЙНИЙ НУЛЬ

ВІСІМ ЕМОЦІЙ, РОЗТАШОВАНИХ ПОЗА КОЛЕСА, В ПРОСТОРІ МІЖ ПЕЛЮСТКАМИ, Є ПОЄДНАННЯМ ЕМОЦІЙ СУМІЖНИХ ПЕЛЮСТОК.



ОСНОВНІ ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

ЕВОЛЮЦІЙНА ТЕОРІЯ

1

Ч. ДАРВІН. ЕМОЦІЇ АБО КОРИСТІ, АБО Є РУДИМЕНТАМИ ДОЦІЛЬНИХ РЕКЦІЙ, НАПРАЦЬОВАНИХ ЕВОЛЮЦІЙНО. ОДНАКОВІ ДУШЕВНІ СТАНИ ВИРАЖАЮТЬСЯ ПО ВСЬОМУ СВІТУ ОДНОМАНІТНО. ВИРАЖЕННЯ ТИХ ЧИ ІНШИХ ЕМОЦІЙ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИРАЗНИХ РУХІВ І ЖЕСТІВ, ЩО ПІДПОРЯДКОВАНО ДІЇ ТРЬОХ ПРИНЦИПІВ: КОРИСНИХ АСОЦІЙОВАНИХ ЗВИЧОК, АНТИТЕЗИ ТА ДІЙ, ОБУМОВЛЕНИХ БУДОВОЮ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

АСОЦІАТИВНА ТЕОРІЯ

2

В. ВУНДТ. ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЕМОЦІЙ, ВКЛЮЧАЄ ТРИ ВИМІРИ: ВДОВОЛЕННЯ – НЕВДОВОЛЕННЯ; ЗБУДЖЕННЯ – ЗАСПОКОЄННЯ; НАПРУЖЕННЯ – РОЗВ'ЯЗАННЯ. УЯВЛЕННЯ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОЧУТТЯ, А ЕМОЦІЇ ЯВЛЯЮТЬ СОБОЮ ВНУТРІШНІ ЗМІНИ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЮТЬСЯ БЕЗПОСЕРЕДНІМ ВПЛИВОМ ПОЧУТТІВ НА ПЕРЕБІГ УЯВЛЕНЬ: МІМІКА ВИНИКЛА У ЗВ'ЯЗКУ З ЕЛЕМЕНТАРНИМИ ВІДЧУТТЯМИ, ЯК ВІДБИТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ТОНУ ВІДЧУТТІВ; ТІЛЕСНІ РЕАКЦІЇ РОЗГЛЯДАЮТЬСЯ ЯК НАСЛІДОК ЕМОЦІЙ.

ПЕРИФЕРИЧНА ТЕОРІЯ

3

У. ДЖЕЙМС. ТІЛЕСНІ ЗМІНИ ВІДБУВАЮТЬСЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ЗА СПРИЙНЯТТЯМ ЗБУДЛИВОГО ФАКТУ, ВІДЧУТТЯ ЗМІН В МОМЕНТ, КОЛИ ВОНИ ВІДБУВАЮТЬСЯ, І Є ЕМОЦІЯ. ОРГАНІЧНІ ЗМІНИ Є ВІСЦЕРАЛЬНИМИ.

К.Г. ЛАНГЕ. В ОРГАНІЗМІ МАЮТЬ ВИНИКНУТИ ЗМІНИ У ВІДПОВІДЬ НА ДІЮ ЗБУДНИКА, ПІСЛЯ ЧОГО ВИНИКАЄ ЕМОЦІЯ. ОРГАНІЧНІ ЗМІНИ Є ПЕРЕВАЖНО ВАЗОМОТОРНІМИ.



ТАЛАМІЧНА ТЕОРІЯ

4

У. КЕННОН. ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ЗА РІЗНИХ ЕМОЦІЙ, МОЖУТЬ БУТИ СХОЖІ ТА НЕ ВІДОБРАЖАЮТЬ ЯКІСНІ ОСОБЛИВОСТІ. ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ВІДБУВАЮТЬСЯ ПОВІЛЬНО, А ЕМОЦІЇ ВИНИКАЮТЬ ШВИДКО ТА ПЕРЕДУЮТЬ ФІЗІОЛОГІЧНИМ ЗМІНАМ.



У ПІЗНІШИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ **Ф. БАРДА** ВСТАНОВЛЕНО, ЩО ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ВІДБУВАЮТЬСЯ МАЙЖЕ ОДНОЧАСНО



СИГНАЛИ, ЩО НАДСИЛАЮТЬСЯ ВІД ТАЛАМУСА ДО ЛОВОВОЇ КОРИ, ВІДБУВАЮТЬСЯ ОДНОЧАСНО З ФІЗІОЛОГІЧНИМИ РЕАКЦІЯМИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ. КОЛИ ЛЮДИНА СТИКАЄТЬСЯ З ПОДРАЗНИКОМ, ВОНА ВІДЧУВАЄ ЕМОЦІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЦИМ ПОДРАЗНИКОМ, І ОДНОЧАСНО ФІЗИЧНО РЕАГУЄ НА ПОДРАЗНИК.

ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ НЕ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ І НАВПАКИ. НАТОМІСТЬ МОЗОК І ТІЛО ПРАЦЮЮТЬ РАЗОМ, СТВОРЮЮЧИ ЕМОЦІЇ.



ОСНОВНІ ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

ПСИХОАНАЛІТИЧНА ТЕОРІЯ

5

З. ФРЕЙД. ЕМОЦІЇ ЯК НЕСВІДОМІ ІНСТИНКТИВНІ ПОТЯГИ.

Д. РАПАПОРТ. СПРИЙНЯТИЙ ЗОВНІ ПЕРЦЕПТИВНИЙ ОБРАЗ ВИКЛИКАЄ НЕСВІДОМИЙ ПРОЦЕС, ПІД ЧАС ЯКОГО ВІДБУВАЄТЬСЯ НЕСВІДОМА МОБІЛІЗАЦІЯ ІНСТИНКТИВНОЇ ЕНЕРГІЇ; ЯКЩО ВОНА НЕ МОЖЕ ЗНАЙТИ СОБІ ЗАСТОСУВАННЯ У ЗОВНІШНІЙ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ, ТО ШУКАЄ ІНШІ КАНАЛИ РОЗРЯДКИ ЯК МИМОВІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ, РІЗНОВИДАМИ ЯКОЇ Є «ЕМОЦІЙНА ЕКСПРЕСІЯ» ТА «ЕМОЦІЙНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ».

М. КЛЯЙН. ВИСУНУЛА ТЕОРІЮ ІМПЕРАТИВНОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ: АФЕКТ, ЩО БУВ ОДНОГО РАЗУ ВІДЧУТИЙ, НАБУВАЄ ЗНАЧЕННЯ, ЯКЕ ВИНИКАЄ РАНІШЕ СЕНСОРНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ АБО НЕВДОВОЛЕННЯ. ДАНА АВТОРКА ПРИПУСКАЛА, ЩО АФЕКТ ВХОДИТЬ ДО КОГНІТИВНОЇ СТРУКТУРИ, ЩО ВИРАЖАЄТЬСЯ У МОТИВАЦІЙНОМУ УЯВЛЕННІ.

Р. ХОЛТ. АКЦЕНТУВАВ ВАЖЛИВІСТЬ ЗОВНІШНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ ТА ПЕРЦЕПТИВНО-КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ, ВОДНОЧАС ВИЗНАЄ ЗНАЧУЩІСТЬ ЕКСПРЕСІВНОГО ТА ПЕРЕЖИВАЛЬНОГО ФЕНОМЕНІВ ЕМОЦІЙ.

ФРУСТРАЦІЙНІ ТЕОРІЇ

6

ДЖ. ДЬЮІ. ЕМОЦІЇ СКЛАДАЮТЬСЯ ЯК З ВНУТРІШНІХ (НЕЙРОННА ТА ФІЗІОЛОГІЧНА АКТИВНІСТЬ, ФЕНОМЕНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ, КОГНІТИВНІ СУДЖЕННЯ), ТАК І З ЗОВНІШНІХ ПРОЦЕСІВ (ЕКСПРЕСІВНА ПОВЕДІНКА, ПОТОЧНІ ТРАНЗАКЦІЇ З НАВКОЛИШНІМ ПРОСТОРОМ). ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНИМИ Є МОЗОК, ЕКСПРЕСІВНЕ ТІЛО ТА СВІТ, ЩО ДЖ. ДЬЮІ ВИЗНАЧАЄ «КОНКРЕТНЕ ЦІЛЕ» ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ. НАГОЛОШУВАВ, ЩО ПСИХОЛОГІЧНО ЕМОЦІЯ ЯВЛЯЄ СОБОЮ АДАПТАЦІЮ АБО НАПРУГУ ЗВИЧОК І ІДЕАЛУ, А ОРГАНІЧНІ ЗМІНИ Є ВИЯВОМ ЦІЄЇ БОРОТЬБИ ЗА АДАПТАЦІЮ.

Е. КЛАПАРЕД. ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙ ВІДБУВАЄТЬСЯ ТОДІ, КОЛИ З ТІЄЇ ЧИ ІНШОЇ ПРИЧИНИ УСКЛАДНЯЄТЬСЯ АДАПТАЦІЯ

Л. ФЕСТИНГЕР. НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ ВИНИКАЮТЬ, КОЛИ МІЖ ОЧІКУВАНИМ І РЕАЛЬНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ДІЯЛЬНОСТІ НАЯВНЕ РОЗХОДЖЕННЯ – КОГНІТИВНИЙ ДИСОНАНС. А ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ Є НАСЛІДКОМ ЗБІГУ ОЧІКУВАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДІЯЛЬНОСТІ З РЕАЛЬНИМИ – КОГНІТИВНОГО КОНСОНАНСУ

ДВОФАКТОРНА ТЕОРІЯ

7

С. ШЕХТЕР, ДЖ. СІНГЕР. ВІСЦЕРАЛЬНІ РЕАКЦІЇ, ЯКІ ОБУМОВЛЮЮТЬ ЗБІЛЬШЕННЯ АКТИВАЦІЇ ОРГАНІЗМУ, ХОЧА І Є НЕОБХІДНОЮ УМОВОЮ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ, Є НЕДОСТАТНІМИ, ОСКІЛЬКИ ВИЗНАЧАЮТЬ ТІЛЬКИ ІНТЕНСИВНІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ, АЛЕ НЕ ЗНАК ЙОГО МОДАЛЬНОСТІ. ВІСЦЕРАЛЬНА РЕАКЦІЯ ВИКЛИКАЄ ЕМОЦІЮ ОПОСЕРЕДКОВАНО. НА ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙ ВПЛИВАЄ НЕ ТІЛЬКИ ДІЯ ЗБУДНИКА ТА ПОРОДЖУВАНІ НЕЮ ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ, АЛЕ Й МИНУЛИЙ ДОСВІД ЛЮДИНИ, ОЦІНКА НИМ НАЯВНОЇ СИТУАЦІЇ З ТОЧКИ ЗОРУ ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ.

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ – ЦЕ РЕЗУЛЬТАТ ВЗАЄМОДІЇ ДВОХ КОМПОНЕНТІВ: АКТИВАЦІЇ ТА ВИСНОВКУ ЛЮДИНИ ПРО ПРИЧИНИ ЗБУДЖЕННЯ НА ПІДСТАВІ АНАЛІЗУ СИТУАЦІЇ, В ЯКІЙ ВИНИКЛА ЕМОЦІЯ.



ОСНОВНІ ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

ПІЗНАВАЛЬНА ТЕОРІЯ

М. АРНОЛЬД. ЕМОЦІЯ – РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛІДОВНОСТІ ПОДИЙ, ЩО ОПИСУЮТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПОНЯТЬ СПРИЙНЯТТЯ ТА ОЦІНКИ, «ПОСЛІДОВНІСТЬ «СПРИЙНЯТТЯ – ОЦІНКА – ЕМОЦІЯ» НАСТІЛЬКИ ЖОРСТКА, ЩО НАШ БУДЕННИЙ ДОСВІД НЕ ВОЛОДІЄ СУВОРО ОБ'ЄКТИВНИМ ЗНАННЯМ РЕЧЕЙ; ЦЕ ЗАВЖДИ АБО ЗНАННЯ І ПРИЙНЯТТЯ, АБО ЗНАННЯ Й НЕПРИЯЗНЬ...ІНТУЇТИВНА ОЦІНКА СИТУАЦІЇ СПОНУКАЄ ДІЮ, ЩО ВІДЧУВАЄТЬСЯ ЯК ЕМОЦІЯ, ВИРАЖАЄТЬСЯ У РІЗНИХ ТІЛЕСНИХ ЗМІНАХ І ЗАЗВИЧАЙ МОЖЕ ПРИВОДИТИ ДО ЗОВНІШНЬОЇ ДІЇ. ЕМОЦІЯ Є НАСЛІДКОМ ІНТУЇТИВНОЇ ОЦІНКИ ОБ'ЄКТА.

8

Р. ЛАЗАРУС. КОЖНА ЕМОЦІЙНА РЕАКЦІЯ Є ФУНКЦІЄЮ ОСОБЛИВОГО РОДУ ПІЗНАННЯ АБО ОЦІНКИ. ЕМОЦІЙНА ВІДПОВІДЬ ЯВЛЯЄ СОБОЮ ПЕВНИЙ СИНДРОМ, КОЖНИЙ З КОМПОНЕНТІВ ЯКОГО ХАРАКТЕРИЗУЄ ВАЖЛИВИЙ МОМЕНТ В ЗАГАЛЬНІЙ РЕАКЦІЇ. ЛЮДИ РЕАГУЮТЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СПОЧАТКУ КОГНІТИВНО, ПОТІМ ЕМОЦІЙНО, В ОСТАННЮ ЧЕРГУ ФІЗІОЛОГІЧНО. ЯКІ ЕМОЦІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ ВІДЧУВАЄ ЛЮДИНА, ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ТОГО, ЯК ВОНА ДУМАЄ ПРО ПОДІЮ



ІНФОРМАЦІЙНА ТЕОРІЯ

ЗАВДЯКИ ЕМОЦІЯМ ЛЮДИНА ПРАГНЕ ДО ВСЬОГО, ЩО ДЛЯ НЕЇ КОРИСНО, ЩО ЗДАТНЕ ДОСТАВИТИ РАДІСТЬ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ І, НАВПАКИ, УНИКАЄ ШКІДЛИВИХ ТА НЕБЕЗПЕЧНИХ ВПЛИВІВ.

ХОЧА ЕМОЦІЇ ТІСНО ПОВ'ЯЗАНІ З ПРИСТОСУВАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ, ВОНИ НЕ СПІВПАДАЮТЬ З НЕЮ. ЕМОЦІЯ ВИНИКАЄ МІЖ ПОТРЕБОЮ І ДІЯМИ ДЛЯ ЇЇ ВДОВОЛЕННЯ

9

ЧЕРЕЗ СКЛАДНУ СИСТЕМУ ВРОДЖЕНИХ ТА УМОВНО-РЕФЛЕКТРОНИХ НЕРВОВИХ ШЛЯХІВ ВСТАНОВЛЮЮТЬСЯ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ ПОТРЕБОЮ ТА МОЖЛИВІСТЮ ЇЇ ЗАДОВОЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВЗАЄМОДІЇ ОРГАНІЗМУ З НАВКОЛИШНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ. ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ ДОСЯГАЄТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДІЙ, ФІЗІОЛОГІЧНУ ОСНОВУ ЯКИХ СТАНОВЛЯТЬ БЕЗУМОВНІ ТА УМОВНІ РЕФЛЕКСИ. ЕМОЦІЇ ЗАЙВІ ДЛЯ ЦІЛКОМ ПОІНФОРМОВАНОЇ СИСТЕМИ. ДЛЯ БУДЬ-ЯКОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ХАРАКТЕРНА ЗДАТНІСТЬ КОМПЕНСУВАТИ НЕСТАЧУ ВІДОМОСТЕЙ ДЛЯ ЦІЛКОМ ОБҐРУНТОВАНОЇ РЕАКЦІЇ ЖИВОЇ СИСТЕМИ. ЕМОЦІЯ ВИНИКАЄ ЗА БРАКУ ВІДОМОСТЕЙ, НЕОБХІДНІ ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ.



ОСНОВНІ ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

НЕЙРОСЕНСОРНА ТЕОРІЯ

10

С. ТОМКІНС. ЕМОЦІЇ ВИКЛИКАЮТЬСЯ ЗМІНАМИ ЩІЛЬНОСТІ НЕЙРОННОЇ СТИМУЛЯЦІЇ (КІЛЬКІСТЮ НЕЙРОНІВ, ЩО ЗБУДЖУЮТЬСЯ ЗА ОДИНИЦЮ ЧАСУ). ЦІ ЗМІНИ МОЖУТЬ ВІДБУВАТИСЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПРИРОДНОГО ВИВІЛЬНЕННЯ СПОНУКАННЯ, ОБРАЗУ АБО ІНШОЇ ЕМОЦІЇ. ГОЛОВНА РОЛЬ ВІДВОДИТЬСЯ СОМАТИЧНІЙ НЕРВОВІЙ СИСТЕМІ ТА ЕЛЕКТРИЧНОМУ ЗБУДЖЕННЮ КОРИ.

СУДИННА ТЕОРІЯ

11

І. УЕЙНБАУМ. М'ЯЗИ ОБЛИЧЧЯ РЕГУЛЮЮТЬ КРОВОТІК, ЩО СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ ЗМІНОЮ СУБ'ЕКТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ.

Р. ЗАЯНЦ. М'ЯЗИ ОБЛИЧЧЯ РЕГУЛЮЮТЬ НЕ АРТЕРІАЛЬНИЙ КРОВОТІК, А ВІДТІК ВЕНОЗНОЇ КРОВІ. У РЯДІ ВИПАДКІВ ЕФЕРЕНТНІ СИГНАЛИ ВІД М'ЯЗІВ ОБЛИЧЧЯ МОЖУТЬ ІНІЦІЮВАТИ ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ.

БІОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ

12

ВИНИКНЕННЯ ПОТРЕБ ПРИЗВОДИТЬ ДО ПОЯВИ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ МОБІЛІЗАЦІЇ НА ПОШУК ОПТИМАЛЬНИХ ШЛЯХІВ ВДОВОЛЕННЯ ВІДПОВІДНИХ ПОТРЕБ. ПОЗИТИВНА ЕМОЦІЯ ВИНИКАЄ, КОЛИ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПІДТВЕРДИТЬ, ЩО ДОСЯГНУТО ЗАПРОГРАМОВАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ, ПОТРЕБА ЗАДОВОЛЕНА. ЗА П.К. АНОХІНИМ ЕМОЦІЇ МАЮТЬ ПРИРОДНЕ ПОХОДЖЕННЯ ТА ЯВЛЯЮТЬ СОБОЮ ЕВОЛЮЦІЙНИЙ ЗАСІБ ПРИСТОСУВАННЯ У СВІТІ ТВАРИН

ЕМОЦІЇ Є СУБ'ЕКТИВНОЮ ФОРМОЮ ІСНУВАННЯ МОТИВАЦІЇ (ПОТРЕБ): «ВИСТУПАЮЧИ ЯК ПРОЯВ ПОТРЕБИ, ЯК КОНКРЕТНА ПСИХІЧНА ФОРМА ЇЇ ІСНУВАННЯ, ЕМОЦІЯ ВИРАЖАЄ АКТИВНИЙ БІК ПОТРЕБИ... ВИНИКАЮЧИ У ДІЯЛЬНОСТІ ІНДИВІДА, ЕМОЦІЇ ЧИ ПОТРЕБИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬСЯ ЯК ЕМОЦІЇ, Є ВОДНОЧАС СПОНУКАННЯМИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ».

ДО ЕМОЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НАЛЕЖИТЬ ШИРОКИЙ КЛАС ПРОЦЕСІВ ВНУТРІШНЬОГО РЕГУЛЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ І ВОНИ ЗДАТНІ РЕГУЛЮВАТИ ДІЯЛЬНІСТЬ ВІДПОВІДНО ДО ПЕРЕДБАЧУВАНИХ ОБСТАВИН. ВЧЕНИЙ РОЗДІЛИВ ЕМОЦІЇ ТА АФЕКТИ, ДЕ ПЕРШІ СПРИЙМАЮТЬСЯ СУБ'ЕКТОМ ЯК СТАН МОГО «Я», А ДРУГІ – ЯК СТАНИ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ «У МЕНІ».



ОСНОВНІ ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

ТЕОРІЯ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ

13

К. ІЗАРД. ОСНОВНУ МОТИВАЦІЙНУ СИСТЕМУ ЛЮДСЬКОГО ІСУВАННЯ УТВОРЮЮТЬ ДЕСЯТЬ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ: РАДІСТЬ, СУМ, ГНІВ, ВІДРАЗА, ПРЕЗИРСТВО, СТРАХ, СОРОМ, ВИНА, ЗДИВУВАННЯ, ІНТЕРЕС.

КОЖНА З БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ МАЄ УНІКАЛЬНІ МОТИВАЦІЙНІ ФУНКЦІЇ ТА ПЕРЕДБАЧАЄ СПЕЦИФІЧНУ ФОРМУ ПЕРЕЖИВАННЯ.

ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ЕМОЦІЇ ПЕРЕЖИВАЮТЬСЯ ПО-РІЗНОМУ, ПО-РІЗНОМУ ВПОИВАЮТЬ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ ТА ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ.

ЕМОЦІЙНІ ПРОЦЕСИ ВЗАЄМОДІЮТЬ ІЗ ДРАЙВАМИ, З ГОМЕОСТАТИЧНИМИ, ПЕРЦЕПТИВНИМИ, КОГНІТИВНИМИ, МОТОРНИМИ ПРОЦЕСАМИ І ЗДІЙСНЮЮТЬ НА НИХ ВПЛИВ.

ДРАЙВИ, ГОМЕОСТАТИЧНІ, ПЕРЦЕПТИВНІ, КОГНІТИВНІ ТА МОТОРНІ ПРОЦЕСИ ВПЛИВАЮТЬ НА ПЛІН ЕМОЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ.

ЕМОЦІЇ – СКЛАДНИЙ ПРОЦЕС, ЩО СКЛАДАЄТЬСЯ З НЕЙРО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ, НЕРВОВО-М'ЯЗОВИХ, ЧУТТЄВО-ПЕРЕЖИВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ. ЕМОЦІЇ – СИСТЕМНЕ ЯВИЩЕ.

ПСИХОЕВОЛЮЦІЙНА ТЕОРІЯ

14

Р. ПЛУТЧИК. ЕМОЦІЇ – ЦЕ АВТОМАТИЧНІ МЕХАНІЗМИ СПІЛКУВАННЯ ТА ВИЖИВАННЯ ОРГАНІЗМІВ ІЗ СЕРЕДОВИЩЕМ ТА ОДНЕ З ОДНИМ, ЗАСНОВАНІ НА ДОСВІДІ МІЛЬЙОНІВ РОКІВ ЕВОЛЮЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ. ЕМОЦІЇ ЗАПРОГРАМОВАНІ НА РІВНІ ГЕНЕТИКИ.

ЕМОЦІЇ МОЖНА СПІВВІДНОСИТИ З КОНКРЕТНИМИ КАТЕГОРІЯМИ Т.ЗВ. «СТИМУЛЬНИХ ПОДІЙ» ТА ПАТТЕРНІВ ПОВЕДІНКИ.

ЕМОЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ВІДНОВЛЕННЯ ГОМЕОСТАЗУ.

ЕМОЦІЇ МОЖЛИВО ЗОБРАЗИТИ У ВИГЛЯДІ СТРУКТУРНОЇ МОДЕЛІ, ЩО ОПИСУЄ ПРОСТІ ТА СКЛАДНІ ЕМОЦІЇ

ЕМОЦІЇ МОЖЛИВО СПІВВІДНОСИТИ З ПЕВНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ, ТИПОЛОГІЯМИ І ПСИХІАТРИЧНИМИ ДІАГНОЗАМИ.

ЗА Р. ПЛУТЧИКОМ ДО ВОСЬМИ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ НАЛЕЖАТЬ ГНІВ, СТРАХ, СУМ, РАДІСТЬ, ОГИДА, ЗДИВУВАННЯ, ПЕРЕДЧУТТЯ, ДОВІРА. ІНШІ ЕМОЦІЇ ЯВЛЯЮТЬ СОБОЮ СИНТЕЗ ОЗНАЧЕНИХ БАЗОВИХ.

ПОЛІВАГАЛЬНА ТЕОРІЯ

15

С. ПОДЖЕРС. ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ЗАРОДЖУВАТИСЯ НА РІВНІ КОРИ АБО БУТИ ІНІЦІЙОВАНІ ТА/АБО МОДУЛЬОВАНІ АФЕРЕНТНИМ ЗВОРОТНИМ ЗВ'ЯЗКОМ ВІД ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ. У МОДЕЛІ ВАГАЛЬНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ЗАСТОСОВАНО ПІДХІД СТИМУЛ – ОРГАНІЗМ – ВІДПОВІДЬ. ВИРАЗ І РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ – ЦЕ РЕАКЦІЇ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬСЯ І СТИМУЛОМ І ОРГАНІЗМОМ. НЕ ТІЛЬКИ СТИМУЛИ ВИКЛИКАЮТЬ РЕАКЦІЮ У ВІДПОВІДЬ; ШВИДШЕ ВІДПОВІДЬ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ СКЛАДНОЮ СИСТЕМОЮ ПОВЕДІНКОВИХ І ФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ, ЯКІ ВКЛЮЧАЮТЬ ПЕРЦЕПЦІЮ СТИМУЛУ, АФЕРЕНТНИЙ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК І РЕГУЛЯЦІЮ ПОВЕДІНКИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ЗБЛИЖЕННЯМ АБО УНИКНЕННЯМ ЗА ДОПОМОГОЮ БЛУКАЮЧОГО НЕРВУ .

ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ: КРИТЕРІЇ РОЗМЕЖУВАННЯ



КРИТЕРІЙ РОЗМЕЖУВАННЯ	ЕМОЦІЇ	ПОЧУТТЯ
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ПОХОДЖЕННЯ	ПЕРША СИГНАЛЬНА СИСТЕМА	ДРУГА СИГНАЛЬНА СИСТЕМА
ОБ'ЄКТНІСТЬ	РЕАКЦІЯ НА ЗБУДНИК	СТАЛИЙ ОБ'ЄКТ ЗВ'ЯЗКУ
СТІЙКІСТЬ	РЕАКТИВНІ ТА КОРОТКОЧАСНІ	СТІЙКІ, АЛЕ ПЛАСТИЧНІ
ВПЛИВ КУЛЬТУРИ	ФОРМА ВИРАЖЕННЯ МОЖЕ БУТИ ОБУМОВЛЕНА КУЛЬТУРНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ	ОБУМОВЛЕНІ КУЛЬТУРНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ
ДОВІЛЬНІСТЬ ВИРАЖЕННЯ	ЧАСТО ФОРМА ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ВИРАЖЕННЯ Є МИМОВІЛЬНОЮ	ВИБІР ФОРМИ ВИРАЖЕННЯ Є ДОВІЛЬНИМ
«ЗАРАЗЛИВІСТЬ»	ЕМОЦІЇ ЧАСТО МОЖУТЬ БУТИ «ЗАРАЗЛИВИМИ»	ІНДИВІДУАЛЬНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОБ'ЄКТА
НАЯВНІСТЬ РАЦІОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТУ	ІРРАЦІОНАЛЬНІ	НАЯВНИЙ РАЦІОНАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ



ПОТРЕБИ ТА ПІДТРИМАННЯ ГОМЕОСТАЗУ ОРГАНІЗМУ





ЕМОЦІЇ ТА ПОТРЕБИ

ЕМОЦІЯ	ПОТРЕБИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
РАДІСТЬ	СИГНАЛІЗУЄ ПРО ЗАДОВОЛЕНУ ПОТРЕБУ У ВІДДАЧІ, ВИДІЛЕННІ ЧОГОСЬ	РЕЗУЛЬТАТ ВІДДАЧІ, ПРОЯВЛЕННЯ, ВИДІЛЕННЯ
ЗАДОВОЛЕННЯ	СИГНАЛІЗУЄ ПРО ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ У ОТРИМАННІ ЧОГОСЬ	РЕЗУЛЬТАТ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ В ОТРИМАННІ
ЗЛІСТЬ	ВИНИКАЄ, КОЛИ ПЕВНА ПОТРЕБА ЗІШТОВХНУЛАСЬ ІЗ ЗОВНІШНЬОЮ ПЕРЕПОНОЮ	ЕМОЦІЯ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД НА ШЛЯХУ ДО ЗАДОВОЛЕННЯ БАЖАНОГО
СТРАХ	ПОТРЕБА У БЕЗПЕЦІ, ДОВІРІ, ОБІЗНАННОСТІ	СТРАХ ВИНИКАЄ, КОЛИ В ПЕРЕЛЯКУ ВИЯВЛЕНО НЕБЕЗПЕКУ У СЕРЕДОВИЩІ. СТРАХ – НЕЗАДОВОЛЕНА ПОТРЕБА В БЕЗПЕЦІ, ДОВІРІ, ПОІНФОРМОВАНОСТІ. СТРАХ ЗАХИЩАЄ ЖИТТЯ, Є ЕНЕРГІЙНОЮ, ТВОРЧОЮ ЕМОЦІЄЮ. МОЖЕ БУТИ БІОЛОГІЧНИМ (ЗАГРОЗА ЖИТТЮ ТА ЗДОРОВ'Ю) АБО СОЦІАЛЬНИМ (ЗАГРОЗА ВІДНОСИНАМ)
СУМ	ПОТРЕБА ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ АБО ВІДСУТНІСТЬ МОЖЛИВОСТІ	Є СИЛОЮ ЗАГАЛЬМОВУВАННЯ ЧАСТИНИ ІМПУЛЬСІВ



ЕМОЦІЇ ТА ПОТРЕБИ

ЕМОЦІЯ	ПОТРЕБИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
СОРОМ	ПОТРЕБА У ПРИЙНЯТТІ	У СОЦІУМІ ІСНУЮТЬ ЗАКОНИ ТА ПРАВИЛА СОЦІАЛЬНОГО СПІВЖИТТЯ. СОРОМ ВИНΙΚАЄ, КОЛИ МИ З ДЕЯКИХ ПРИЧИН ПОРУШИЛИ ЦІ ПРАВИЛА ТА ГОСТРО ВІДЧУВАЄМО ПОТРЕБУ, ЯК І РАНІШЕ, БУТИ ПРИЙНЯТИМИ. ОСКІЛЬКИ ВІДЧУЛИ СЕБЕ ПОГАНИМИ, НЕДОРЕЧНИМИ
ПРОВІНА	ПОТРЕБА ВИПРАВИТИ СИТУАЦІЮ, ДОПОМОГТИ ІНШОМУ БУТИ ЗНОВУ ВДОВОЛЕНИМ	ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ ВИНΙΚАЄ, КОЛИ МИ СВОЇМИ ДІЯМИ ЗАБЛОКУВАЛИ ЗНАЧУЩІЙ ЛЮДИНІ МОЖЛИВІСТЬ ЗАДОВОЛЬНИТИ ВАЖЛИВУ ПОТРЕБУ. ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ – ЦЕ ЕНЕРГІЯ НА ВІДНОВЛЕННЯ ТАКОЇ МОЖЛИВІСТІ
ЗЛІСТЬ	ВИНИКАЄ, КОЛИ ПЕВНА ПОТРЕБА ЗІШТОВХНУЛАСЬ ІЗ ЗОВНІШНЬОЮ ПЕРЕПОНОЮ	ЕМОЦІЯ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД НА ШЛЯХУ ДО ЗАДОВОЛЕННЯ БАЖАНОГО
ВІДРАЗА	ПОТРЕБА ЗАХИСТИТИ СВОЮ ЦІЛІСНІСТЬ, ФІЗИЧНЕ АБО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	СИГНАЛІЗУЄ ПРО ГОСТРУ ПОТРЕБУ У ПІДТРИМЦІ ЗДОРОВ'Я АБО ЦІЛІСНОСТІ ОРГАНІЗМУ. ВІДРАЗА «ВІДШТОВХУЄ» ВІД ШКІДЛИВОГО.
ІНТЕРЕС	ПІЗНАВАЛЬНА ПОТРЕБА, ПОВ'ЯЗАНА ІЗ ПЕРСОНАЛЬНИМ МАЙБУТНІМ	ІНТЕРЕС ВІДБИВАЄ НЕЗАДОВОЛЕНУ ПІЗНАВАЛЬНУ ПОТРЕБУ, ПОВ'ЯЗАНІЙ ІЗ МАЙБУТНІМ, СПІВВІДНОСИТЬСЯ З ІНШИМИ ПОТРЕБАМИ ОРГАНІЗМУ ТА ОСОБИСТОСТІ
ЦІКАВІСТЬ	ОРІЄНТОВНА ПОТРЕБА, НЕ ПОВ'ЯЗАНА З ОСОБИСТИМ СМИСЛОМ	НА ВІДМІНУ ВІД ІНТЕРЕСУ, ЦІКАВІСТЬ НЕ ПОВ'ЯЗАНА З МАЙБУТНІМ, З ПОТРЕБАМИ ЛЮДИНИ. У ЦІКАВОСТІ НЕМАЄ ГІПОТЕЗ, ВОНА ГОТОВА ДО ВСЬОГО. НЕ



ЧУТЛИВІСТЬ ДО СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ЕМОЦІЇ ТА ПОТРЕБИ

НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

- **НОВИЗНА**
- **СУПЕРЕЧЛИВІСТЬ**
- **СКЛАДНІСТЬ**
- **БАГАТОМАНІТТЯ МОЖЛИВОСТЕЙ, ВИБОРІВ, РІШЕНЬ**
- **НЕПЕРЕДБАЧУВАНІСТЬ**
- **НЕКОНТРОЛЬОВАНІСТЬ**
- **ПРИНЦИПОВА НЕМОЖЛИВІСТЬ ЗДІЙСНЕННЯ КОНТРОЛЮ**
- **СУПЕРЕЧЛИВІСТЬ ПАРАМЕТРІВ СИТУАЦІЇ, ВИСОКИЙ СТУПІНЬ РИЗИКУ**

ЗАГОСТРЮЄТЬСЯ ЯК СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ, ПОВ'ЯЗАНЕ ІЗ ПЕРЕЖИВАННЯМ ЕМОЦІЙ, ЩО НАЛЕЖАТЬ ДО НЕГАТИВНОГО ПОЛЮСУ ШКАЛИ АФЕКТУ

МОЗОК ПРАГНЕ ЗРОБИТИ СВІТ ЗРОЗУМІЛИМ, ЗНАЙОМИМ, ЯСНИМ – ВІН СИЛЬНО АКТИВІЗУЄТЬСЯ, КОЛИ СТИКАЄТЬСЯ ІЗ ЧИМось НОВИМ ДЛЯ СЕБЕ.

ВІДДІЛИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ, ЯКІ ЧИНЯТЬ ОПІР НОВИЗНИ:

- **МОЗОЧКОВА МИГДАЛИНА.** ЗАВДАННЯ ЦЬОГО УТВОРЕННЯ – ВИЯВИТИ ЗАГРОЗИ У НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ. А ЯК ЗАГРОЗУ МИГДАЛИНА ЗЧИТУЄ ЗМІНИ У СЕРЕДОВИЩІ – НАВІТЬ НАЙМЕНШІ. ЗА 200 МІЛІСЕКУНД ПІСЛЯ СИГНАЛУ ЦЬЄЇ МОЗКОВОЇ СТРУКТУРИ ОРГАНІЗМ НАПОВНЮЄ АДРЕНАЛІНОМ ТА КОРТИЗОЛОМ.
- **ЕНТОРИНАЛЬНА КОРА.** ДОПОМАГАЄ ОРІЄНТУВАТИСЯ І В ПРОСТОРИ – І В КВАЗІПРОСТОРИ: СИСТЕМІ МЕНТАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО БЛИЗЬКІСТЬ, ДИСТАНЦІЮ, СТОСУНКИ З ЛЮДЬМИ (ЯК У ДАВНО ПОБУДОВАНОЇ ЗВИЧНОЇ КАРТИ).
- **БАЗАЛЬНІ ГАНГЛІЇ.** ДОВОДЯТЬ ДО АВТОМАТИЗМУ ЗВИЧНІ ПОДІЇ. МОЗОК ТАК ЗАОЩАДЖУЄ ЕНЕРГІЮ.
- **ПОВІДЕЦЬ ЕПІТАЛАМУСА.** ВІН ВІДПОВІДАЄ ЗА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ТА ДІЇ. ЦЕ ДОСЯГАЄТЬСЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ ХІМІЧНИХ ОГОРОЖ, ЯКІ СПРЯМОВУЮТЬ НАШУ ПОВЕДІНКУ. ЦЕЙ ЦЕНТР ЗАПОБІГАЄ НЕВДАЧАМ – А БУКВАЛЬНО ПОВТОРЮЄ І ПОВТОРЮЄ «ВДАЛІ» ДІЇ (ЯКІ КОЛИСЬ СПРАЦЮВАЛИ З БАТЬКАМИ).



ЧУТЛИВІСТЬ ДО СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ЕМОЦІЇ ТА ПОТРЕБИ

ЧУТЛИВІСТЬ ДО СПРАВЕДЛИВОСТІ

РИСА ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ВІДОБРАЖАЄ СПОСІБ РЕАГУВАННЯ ЛЮДИНИ НА РОЗБІЖНОСТІ МІЖ ЇЇ УЯВЛЕННЯМИ ПРО НАЛЕЖНЕ ТА РЕАЛЬНИМ ПОЛОЖЕННЯМ ЗНАЧУЩОГО ДЛЯ НЕЇ ОБ'ЄКТА ДІЙНОСТІ.



**Опитувальник «Уявлення про справедливість в умовах невизначеності,
спричиненої воєнними діями в Україні»**

1. Більшість ситуацій, які я пережив (-пережила) впродовж року, вважаю справедливими.
2. Більшість ситуацій, свідком яких я став (-стала) впродовж року, вважаю справедливими.
3. Більшість подій, сучасником яких я став (-стала) впродовж року, вважаю справедливими.
4. Аналізуючи ситуації, які я пережив (-пережила), можу сказати, що вірю у справедливість.
5. Я вважаю, що моє майбутнє є невизначеним.
6. Думка «чому це відбувається саме зі мною» притаманна мені.
7. Я вважаю, спираючись на свій життєвий досвід, що справедливість завжди буде відновлена.
8. Я вважаю, що мені притаманно емоційно реагувати на випадки несправедливості.
9. Зазвичай у ситуаціях, які вважаю несправедливими, я відчуваю потяг до відновлення справедливості.
10. Я вважаю, що якби відновлення справедливості було неминучим, то моє життя було б більш безпечним.
11. Я вважаю себе схильним (-схильною) втручатися в ситуації, які вважаю не справедливими, та відновлювати справедливість навіть ціною особистих втрат.
12. Я вважаю, що утримаюсь від втручання в ситуації, які вважаю не справедливими, якщо це може призвести до негативних наслідків щодо мене або близьких мені людей.

13. Я відчуваю задоволення, якщо обставини складаються таким чином, що справедливість відновлюється.

14. Я відчуваю себе більш безпечно, якщо обставини складаються таким чином, що справедливість відновлюється.

15. Я відчуваю задоволення, якщо люди отримують «по заслугах» та у такий спосіб, на мою думку, відновлюється справедливість.

16. Я відчуваю себе більш безпечно, якщо люди отримують «по заслугах» та у такий спосіб, на мою думку, відновлюється справедливість.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА, СПРЯМОВАНА НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ
ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ, ЯКІ БУЛИ ЗМУШЕНІ ЗМІНИТИ МІСЦЕ СВОГО
ПОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ У ЗВ'ЯЗКУ
З ВОЄННИМИ ДІЯМИ В УКРАЇНІ

«МІЙ СПОКІЙ – МОЯ ПЕРЕМОГА»

Автор: Овіннікова Раїса Віталіївна
студентка 2 курсу ОР «Магістр»
Маріупольського державного університету

тел. (050) 855-45-31, e-mail: r.v.ovinnikova@gmail.com

м. Київ

2023

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ	5
МЕТОДИ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ	7
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ	8
ЗАНЯТТЯ 1	11
ЗАНЯТТЯ 2	13
ЗАНЯТТЯ 3	18
ЗАНЯТТЯ 4	23
ЗАНЯТТЯ 5	30
ЗАНЯТТЯ 6	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність психокорекційної програми обумовлена тим, що в обстановці дії особливого правового режиму воєнного стану населення України щоденно зазнає стресу, психічної депривації, відбувається пристосування до життєдіяльності в надзвичайних умовах. Відтак змінюються і емоційні стани. Ситуативна тривожність є адекватною реакцією на загрозу життю, здоров'ю, матеріальним цінностям. Тривога – це природна реакція на щось, що сприймається як загроза, вона тримає нас пильними та зосередженими, щоб спонукати до дій, якщо це необхідно. Втім, безпідставне занепокоєння, перманентне передчуття небезпеки, внутрішня емоційна напруга негативно впливає на якість життя.

В ході дослідження «Чутливість до справедливості в умовах невизначеності як особистісний феномен» нами встановлено, що в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, за середніми показниками наявний високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Спроби контролювати тривогу призводять до формування дисфункціональних поведінкових стратегій: уникнення ситуацій, які викликають тривогу та страх; спроби відволіктися від тривожних думок та переживань; ірраціональні намагання переконати себе, що «все буде добре»; прокрастинація; гіперконтроль; вживання алкоголю або інших психотропних речовин; охоронна поведінка, тощо. Все це негативно позначається на особистісних відносинах, роботі, стані здоров'я.

Зважаючи на додаткові об'єктивні труднощі та виклики, які постали перед особами, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, особливо важливо сформувати у них вміння та навички розуміння закономірностей та особливостей власних реакцій на рівні

тіла, думок та поведінки, щоб зробити їх більш адаптивними та знизити рівень дискомфорту.

Дана програма **створена для психокорекційної роботи** з особами віком від 18 до 45 років, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, у яких, за результатами діагностики за допомогою психодіагностичних методик «Чутливість до справедливості» (М. Шмітт, А.Баумерт, М. Голлвітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман) та Шкала тривоги Спілбергера (Д. Спілбергер), встановлено підвищений рівень тривожності.

Метою корекційної програми тривожності в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, є зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Відповідно до означеної мети визначено комплекс взаємозв'язаних **задач**:

- здійснити психоедукацію, спрямовану на формування уявлень про сутність та значення емоцій, почуттів, потреб;
- сформувати здатність розпізнавання емоцій та потреб, про які вони сигналізують, а також навичок задоволення відповідних потреб;
- започаткувати вміння самостійного регулювання емоційного стану;
- виробити навички здійснення когнітивної реструктуризації та роботи з обмежуючими переконаннями;
- надати інструменти психологічної самопомоги задля зниження рівня тривожності та зняття емоційної напруги.

ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ

Програма корекції підвищеного рівня тривожності в осіб, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, заснована на принципах:

1. Системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач.
2. Єдності діагностики і корекції.
3. Пріоритетності корекції причинного типу.
4. Проведення корекційної роботи через організацію активної діяльності учасників.
5. Урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей.
6. Комплексності методів психологічного впливу
7. Активного залучення соціального оточення до участі в корекційній програмі;
8. Опори на різні рівні організації психічних процесів;
9. Програмованого навчання;
10. Зростання складності;
11. Урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу;
12. Урахування емоційного забарвлення матеріалу.

Структура програми.

Програма **включає** 6 занять групової роботи.

Тривалість заняття – 90 хвилин.

Загальна кількість часу – 9 годин.

Періодичність проведення – 1 раз на тиждень.

Форма проведення – групова із використанням технологій дистанційного навчання.

Методи: застосування діагностичних методик; бесіди; дискусії; арт-терапія; прийоми КПТ-підходу, Гештальт-терапії, нейро-лінгвістичного програмування.

Очікувані результати:

- знижено рівень ситуативної та особистісної тривожності учасників;
- оволодіння учасниками навичками емоційної саморегуляції;
- сформовані навички психологічної самодопомоги.

Діагностичні засоби: психодіагностичні методики «Чутливість до справедливості» (М. Шмітт, А.Баумерт, М. Голлівітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман) та Шкала тривоги Спілбергера (Д. Спілбергер).

МЕТОДИ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ

За тематичним планом занять корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності осіб, які були змушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, після останнього заняття учасники мають повторно пройти опитування на платформі Google Форми, сформованого із психодіагностичних методик «Чутливість до справедливості» (М. Шмітт, А.Баумерт, М. Голлівітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман) та Шкала тривоги Спілбергера (Д. Спілбергер).

За результатами співставлення отриманих даних робиться висновок про успішність досягнення поставленої мети щодо зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ

№ п/п	Зміст	Необхідний час
1.	Заняття 1. Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою.	1 година 30 хвилин
	Вправа «Знайомство»	40 хвилин
	Вправа «Сподівання»	20 хвилин
	Вправа «Правила»	10 хвилин
	Рефлексія заняття	10 хвилин
2.	Заняття 2. Знайомство з емоціями	1 година 30 хвилин
	Вправа «Вітання»	15 хвилин
	Вправа «Багатоманіття емоційного світу»	15 хвилин
	Вправа «Найкращі та найгірші емоції»	20 хвилин
	Вправа «Контейнування»	30 хвилин
	Рефлексія заняття	10 хвилин
3.	Заняття 3. Емоції та потреби	1 година 30 хвилин
	Вправа «Вітання»	15 хвилин
	Вправа «Як пов'язані емоції із потребами?»	15 хвилин
	Вправа «Мій ідеальний світ (із використанням метафоричних асоціативних карток)»	35 хвилин
	Вправа «Усвідомлення потреб, про які сигналізує емоція»	15 хвилин
	Рефлексія заняття	10 хвилин

4.	Заняття 4. Уявлення про справедливість та пов'язані із ними потреби	1 година 30 хвилин
	Вправа «Вітання»	15 хвилин
	Вправа «Уявлення про справедливість та чутливість до справедливості»	15 хвилин
	Вправа «Переконання про справедливість»	15 хвилин
	Вправа «Робота з обмежувачими переконаннями «Квадрат Декарта»	20 хвилин
	Вправа «Трансформація обмежувачого переконання про справедливість»	20 хвилин
	Рефлексія заняття	10 хвилин
5.	Заняття 5. Що таке тривога	1 година 30 хвилин
	Вправа «Вітання»	15 хвилин
	Вправа «Тривога як попередження про небезпеку»	15 хвилин
	Вправа «Складання індивідуального профілю тривоги»	20 хвилин
	Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»	30 хвилин
	Рефлексія заняття	10 хвилин
6.	Заняття 6. Робота з автоматичними думками	1 година 30 хвилин
	Вправа «Вітання»	15 хвилин
	Вправа «Когнітивні помилки»	25 хвилин
	Вправа «Когнітивна реструктуризація»	30 хвилин
	Вправа «Браслет»	10 хвилин
	Вправа «Відкладене переживання»	10 хвилин
	Рефлексія заняття	10 хвилин
	Повторне проходження опитування за	

	<p>психодіагностичними методиками «Чутливість до справедливості» (М. Шмітт, А.Баумерт, М. Голлвітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман) та Шкала тривоги Спілбергера (Д. Спілбергер), встановлено підвищений рівень тривожності.</p>	
--	--	--

ЗАНЯТТЯ 1

«Вступне заняття. Знайомство та налаштування на роботу за програмою»

Обладнання: платформа Google Meet.

Загальна мета заняття: познайомитись з учасниками програми, отримати від них зворотній зв'язок щодо очікувань від подальшої роботи.

Вправа 1. «Знайомство»

Тривалість: 40 хвилин.

Мета: надати можливість презентувати себе та познайомитись з іншими присутніми людьми, згуртувати колектив, створити сприятливий мікроклімат у групі.

Кожен з присутніх по чергово представляється так, як вважає за потрібне. Позначає, як усі інші можуть до нього звертатися та зазначає дві-три ідентифікуючі його риси характеру (на його думку).

Вправа 2. «Сподівання»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: визначити, що саме присутні очікують від подальшої роботи, їх прагнення, домагання, потреби.

Кожен з учасників проговорює свої очікування від участі у програмі. Їм пропонується у довільній формі зафіксувати ці тези.

Обговорюється, що завчасно, до початку роботи за психокорекційною програмою, учасники отримали свої результати за психодіагностичними методиками: Опитувальник «Чутливість до справедливості» (Justice Sensitivity Inventory) (М. Шмітт, А. Баумерт, М. Голлівітцер, Ю. Маес), Шкала базових переконань (World Assumptions Scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман), Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Д. Спілбергер).

Учасникам пропонується поставити питання (за наявності) з приводу отриманих результатів.

Вправа 3. «Правила»

Тривалість: 10 хвилин.

Мета: врегулювати відносини учасників задля узгодження спільної роботи впродовж участі у програмі.

Робота за корекційною програмою здійснюється відповідно до таких правил:

1. Перебувати «тут і тепер».
2. Участь є добровільною. Про небажання брати участь у певних вправах необхідно попереджати, оголошуючи своє рішення.
3. Необхідно виконувати завдання.
4. Ставитись з повагою до інших учасників.
5. Неможна перебивати інших, за наявності бажання висловитись, необхідно про це сповістити методом піднятої руки та дочекатись надання відповідної можливості.
6. Говорити про свої почуття, в тому числі проговорювати, якщо щось викликає дискомфорт.
7. Обмін думками є важливим.
8. Зберігати конфіденційність здобутої інформації про інших учасників програми.

Обговорення правил, встановлення домовленостей щодо організації подальшої роботи.

Рефлексія

Тривалість: 10 хвилин.

Присутні висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

ЗАНЯТТЯ 2

«Знайомство з емоціями»

Обладнання: платформа Google Meet.

Загальна мета заняття: сформувані знання про багатоманіття емоцій, які відчуває людина, навчити учасників розпізнавати емоції.

Вправа 1. «Вітання»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.

Кожен з присутніх має коротко поділитися своїми переживаннями з приводу подій, які відбулись в їх житті протягом тижня або сказати декілька слів про своє самопочуття.

Вправа 2. «Багатоманіття емоційного світу»

Обладнання: наочний матеріал у форматі PDF.

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: психоедукація, спрямована на формування уявлень про те, що таке емоції та чим емоції відрізняються від почуттів.

Міні-лекція за темою (підготовлено на підставі матеріалів магістерської роботи).

Значущість для життєдіяльності людини явищ, подій, ситуацій відображається за допомогою особливого класу психічних процесів – емоцій, які пов'язані з інстинктами, потребами, мотивами.

Емоції:

- являють собою особливий клас психічних процесів;
- пов'язані з потребами та мотивами;

- виникають як реакція на явища та ситуації, відображають їх значимість для суб'єкта, об'єктивовані як чуттєві переживання.

Існують різні теорії емоцій, а саме: еволюційна (Ч. Дарвін), асоціативна (В. Вундт), соматична (У. Джеймс, К. Ланге), таламічна (У.Б. Кеннон, Ф. Бард), фрустраційна (Дж. Дьюї, Е. Клапаред, Л. Фестінгер), психоаналітична (З.Фрейд, М. Кляйн, Р. Холт, Д. Рапапорт), двофакторна (С. Шехтер, Дж. Сінгер), пізнавальна (М. Арнольд, Р. Лазарус), інформаційна (П.В. Сімонов), нейросенсорна (С. Томкінс), судинна (І. Уейнбаум, Р. Зоянц), біологічна (А.П. Анохін, С.П. Рубінштейн), диференціальних емоцій (К. Ізард), психоеволюційна (Р. Плутчик), полівагальна (С. Поджерс). А також сучасні погляди на природу емоцій, оформлені працями Л. Криумане (розгляд емоцій як нервових імпульсів), Ш. Харелі та У. Гесс (модель соціального сприйняття емоцій), Я. Беркітт (визначення емоцій як культурного та історичного явища).

Більш детально з положеннями кожної теорії можна познайомитись з наукового матеріалу, який вам було надіслано окремим листом та представлено на екранах ваших моніторів.

Пропонуємо ознайомитись із колесом емоцій Р. Плутчика, базовими емоціями за К. Ізардом, а також з таблицею емоцій та почуттів.

Почуття – одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності, що відрізняється відносною сталістю.

Ознаки почуттів:

- являють собою одне з базових явищ психіки, що має раціональний компонент; є формою переживання ставлення до об'єктів дійсності;
- характеризується сталістю; пов'язані із рядом подібних ситуацій, до яких залучений об'єкт почуття; дозволяють охарактеризувати особистість з точки зору її самооцінки;
- фундаментальні форми почуттів – вдоволення та невдоволення; є регуляторами поведінки людини;

- мають емоційний компонент; поділяються на моральні, інтелектуальні, естетичні, соціальні;
- відбивають важливість та значущість для людини подій, явищ, тощо; екзистенційно важливі;
- обумовлені культурним середовищем; людина може свідомо обирати форму вираження почуттів.

Відмінності між емоціями та почуттями представлені в наочному матеріалі.

Як емоції, так і почуття є формою відношення людини до дійсності, що завжди супроводжується оцінкою. Зв'язок між почуттями та емоціями може бути проілюстровано формулою: «почуття можуть проявлятися через форми вираження емоцій, а емоції можуть перетворитись на почуття в процесі соціалізації особистості».

Під вираженням емоцій і почуттів розуміємо певні способи об'єктивування внутрішніх емоційних процесів особи, як сукупності форм реагування, доступних для сприйняття. До форм вираження емоцій належать жести, міміка, пантоміміка, емоційні компоненти мови, вегетативні зміни

Емоції та почуття можуть виражатися у комунікативному акті за допомогою засобів вербальної та невербальної комунікації, що є культурно обумовленим.

Відповіді на питання учасників (за наявності).

Вправа «Найкращі та найгірші емоції»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: поглиблення розуміння явища емоцій, формування усвідомлення емоційних станів.

Учасникам пропонується подумати над тим, з якими емоціями вони б не хотіли мати справу: у себе та в інших людей. А які емоції їм подобається проживати.

Обговорення.

Вправа «Контейнування»

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці, маркери.

Тривалість: 30 хвилин.

Мета: зниження рівня тривоги, емоційної напруги та страху.

1. Подумайте, будь ласка, про те які неприємні думки, спогади, емоції, почуття, фізичні відчуття чи якісь ситуації існують зараз у вашому душевному просторі.

Покладіть руку в область грудної клітини і спробуйте відчутти, що зараз у вас у душі. Яке «сміття» там зібралось. Від чого хочеться звільнитися. Від чого на душі тяжко. Можливо у вас якісь складні стосунки з кимось із близьких. Можливо вам потрібно прийняти якесь важливе для вас рішення. Сформулюйте один або два стани, може бути кілька, з якими ви готові зараз працювати. І запишіть їх ручкою у своєму зошиті або на листі паперу. Це дуже важливо визначити їх словесно. І буде ще краще, якщо ви промовите це словами «Зараз я відчуваю ... ».

Зараз спробуйте уявити, як міг би виглядати контейнер, у який ви могли б помістити на деякий час ці неприємні почуття. Як би він виглядав? З якого цей контейнер був би матеріалу? Дуже важливо, щоб на цьому контейнері був спеціальний код або спеціальний замок та ключ були тільки у вас.

2. Візьміть чистий аркуш паперу, олівці та зобразіть цей контейнер. Намалюйте місце, де знаходиться цей контейнер. Це може бути капсула на дні моря. Це може бути якийсь спеціальний бокс на космічному кораблі десь взагалі в іншій галактиці.

Що це за контейнер? Як він виглядає? Як він закривається? Де контейнер знаходиться? Можливо, він десь у землі, в ядрі землі або де ви відчуваєте, що в цьому місці саме цей контейнер буде надійно зберігати те, що ви туди покладете.

Створіть контейнер. Уявіть на символічному рівні, як ви розміщуєте в нього важкі почуття та стани. Зобразіть середовище, в якому цей контейнер безпечно знаходиться і чекає свого часу.

3. Запрошуємо бажаючих до діалогу про створений простір.

А) Опишіть контейнер, який ви створили. Розкажіть про нього у характеристиках.

Б) Як цей контейнер захищає те, що всередині? Чому для вас важливо було, як вам здається, щоб контейнер знаходився саме у цьому місці?

В) Якби зараз ви могли взяти якийсь своє почуття і помістити в цьому контейнері, опишіть, як ви це зробили б?

Г) Як ви бачите ваше життя, коли це почуття у контейнері та на безпечній від вас відстані?

Це почуття нікуди не подінеться. Ви повернетесь до нього, коли будуть готові, коли у вас буде ресурс. Ви просто знаєте, що воно окремо, а ви окремо.

Техніка дозволяє «контейнувати», помістити почуття, які у людини викликають неприємні, болючі відчуття до контейнеру, дає можливість людині «видихнути», зняти напругу.

Рефлексія

Тривалість: 10 хвилин.

Присутні висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Що нового вони дізнались, що стане їм у нагоді, на їх думку.

ЗАНЯТТЯ 3

«Емоції та потреби»

Обладнання: платформа Google Meet.

Загальна мета заняття: сформувати знання про зв'язок емоцій із потребами.

Вправа 1. «Вітання»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.

Кожен з присутніх має коротко поділитися своїми переживаннями з приводу подій, які відбулись в їх житті протягом тижня або сказати декілька слів про своє самопочуття.

Вправа 2. «Як пов'язані емоції із потребами?»

Обладнання: наочний матеріал у форматі PDF.

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: психоедукація, формування уявлення про взаємозв'язок емоцій та потреб.

Міні-лекція (підготовлено на підставі матеріалів магістерської роботи).

Напрямами розвитку наукових психологічних уявлень про потреби можна визначити: 1. Біологізаторський: від біхевіористів до психоаналізу (біхевіористи: Д.Б. Вотсон, Е. Торндайк, Б.Ф. Скіннер; представники

психоаналізу: 3. Фрейд, А. Адлер, К.Г. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні, С. Салліван, Ф. Франкл, А.Ф. Лазурський, Н.М. Ланге, Г. Мюррей та ін.). 2. Гуманістичний: гештальтпсихологія (М. Вертхаймер, К. Левін, Г. Мерфі, Д. Гілфорд та ін), гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, С. Мадді, К. Обухівський та ін.). 3. Когнітивний (Л. Фестінгер, Дж. Роттер, Х. Хекхаузен, Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Ж. Піаже; О.М. Леонтьєв, Л.С. Виготський, А. Бандура та ін.). 4. Інтегральний (Х. Хекхаузен, Д. М. Босс, Ж. Ньютен; Є. П. Ільїн, Д. О. Леонтьєв, В. О. Іванніков та ін).

За Ф. Перлзом потреби спрямовані на підтримання гомеостазу в навколишньому середовищі (самозбереження) та зростання. На їх підґрунті відбувається вибір поведінки задля вдоволення. Найбільш загальними, базовими є потреби у самозбереженні та зростанні (не тільки фізичне зростання, але і соціальне буття людини, її самореалізацію).

За Є.П. Ільїним наявні різні аспекти розуміння явища потреб: як нестаток; як предмет задоволення нестатку; як відсутність блага; як необхідність; як стан.

На думку Д.М. Узнадзе, живий організм встановлює зв'язок з дійсністю, оскільки в нього є потреба, задовольнити яку без такого зв'язку неможливо. Зовнішнє середовище під час впливу на живу істоту як на цілісного індивіда, впливає на нього як ситуація вдоволення певної потреби, як система, що містить умови для задоволення цієї потреби. На нашу думку, вплив об'єктивних обставин зовнішнього середовища може й спричиняти виникнення потреб.

Ж. Ньютен розглядає потреби як базові відносини, необхідні індивіду для його оптимального функціонування, а бажання – як когнітивну обробку мотиваційного стану або потреби.

Відповідно до теорії самодетермінації Е. Дісі та Р. Райана базовими психологічними потребами людини є: потреба в автономії (сприйняття своєї поведінки як такої, що відповідає власним інтересам та цінностям), компетентності (схильність до оволодіння своїм оточенням та ефективною

діяльності в ньому) та зв'язку з іншими (прагнення до близькості з іншими людьми). Якщо соціальний контекст сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень суб'єктивного благополуччя та життєвих сил людини.

Піраміда ієрархічних потреб, запропонована А. Маслоу, передбачає наявність рівнів потреб в залежності від їх важливості : фізіологічні потреби (необхідність в їжі, воді, теплі), потреба в безпеці (стабільність та комфорт життя); потреби в любові та приналежності (контакт з оточуючими, любов, прив'язаність); потреби поваги (потреба у повазі та визнанні), потреба у самоактуалізації. Це базові потреби людини. Базовими когнітивними потребами є бажання знати та розуміти, а також естетичні потреби.

Потребна модель людини Е. Фромма передбачає наявність таких екзистенційних потреб: у встановленні зв'язків; у подоланні; у корінні; в ідентичності; у світогляді та сенсі життя.

Під ієрархією потреб у Гештальті розуміють здатність до розрізнення та вибору. При цьому постулюється, що ієрархія потреб у кожного своя та не є сталою. Вона існує та гнучко змінюється в контексті психологічного поля. У протилежному випадку, вона стає частиною «жорсткого» фіксованого кордону особистості. Найчастіше ієрархія потреб порушується, коли виникає конфлікт між потребою людини отримати щось від середовища, потребою належати до цієї частини середовища і потребою чинити опір тим умовам, обмеженням середовища, які вона висуває в якості умов приналежності.

Дж. Янгом, засновником схема-терапії виокремлено п'ять груп емоційних потреб, які мають задовольнятися в дитинстві для нормального розвитку психіки. Це потреба в надійній прив'язаності (потреба в любові, в безпеці та захисті, в увазі, підтримці, стабільності, передбачуваності); потреба в автономії, компетентності та ідентичності; потреба в реалістичних кордонах, самодисципліні, самоконтролі; потреба в свободі вираження та визнання емоцій; потреба у спонтанності та грі.

За теорією мотивації К. Альдерфера наявні три основні потреби: існувати, мати зв'язок та спілкуватися з іншими, особистісно зростати. Рух угору від першої із зазначених потреб до останньої має назву «процес задоволення», а протилежний – «процес фрустрації».

Емоції – індикатор ступеня задоволеності потреби, сигнальна система, яка вказує на те, яка потреба наразі актуальна.

Розуміння своїх емоцій підвищує якість життя.

Зв'язок між емоціями та потребами представлено наочно.

Відповіді на питання учасників (за наявності).

Вправа 3. «Мій ідеальний світ (із використанням метафоричних асоціативних карток)»

Обладнання: метафоричні асоціативні картки у форматі PDF.

Тривалість: 35 хвилин.

Мета: визначити наявні потреби та способи їх задовольнити.

Учасникам пропонується обрати картку, на якій зображено їх ідеальний світ. Та відповісти на такі питання:

- 1) Що ви бачите на картці?
- 2) Що ви відчуваєте, дивлячись на картку? Які думки та емоції виникають?
- 3) Що на картці привертає увагу. Чому?
- 4) Що на картці не подобається. Чому?
- 5) Чи бачите ви себе на картці? Це може бути один з персонажів, неживий предмет, колір або ви залишаєтесь стороннім спостерігачем.
- 6) Як почувається той чи інший персонаж на картці? Що він хоче зробити? Персонаж може бути неживим, наприклад, дерево або іграшка.
- 7) Що міг би розповісти, порадити персонаж?
- 8) Що ця картка говорить про вас? Про вашу ситуацію?

- 9) Що на картці є, а ви не помітили?
- 10) Які висновки ви можете зробити?

Вправа 4. «Усвідомлення потреб, про які сигналізує емоція»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: визначити наявні потреби та способи їх задовольнити.

1. Відчути емоцію в тілі.
2. Намагайтеся не стримувати дихання, дихати повною груддю та животом.
3. Зрозуміти яка потреба породила цю емоцію.
4. Зорієнтуватися в навколишньому середовищі: як ця потреба з'явилася, які ресурси наявні у середовищі, щоб її задовольнити.
5. Зрозуміти, які дії допоможуть задовольнити потребу.
6. Зробити такі дії.

Рефлексія

Тривалість: 10 хвилин.

Присутні висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Що нового вони дізнались, що стане їм у нагоді, на їх думку.

ЗАНЯТТЯ 4

«Уявлення про справедливість та пов'язані із ними потреби»

Обладнання: платформа Google Meet.

Загальна мета заняття: визначити наявні уявлення про справедливість у учасників, сформувати навички роботи з обмежуючими переконаннями.

Вправа 1. «Вітання»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.

Кожен з присутніх має коротко поділитися своїми переживаннями з приводу подій, які відбулись в їх житті протягом тижня або сказати декілька слів про своє самопочуття.

Вправа 2. «Уявлення про справедливість та чутливість до справедливості»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: психоедукація, формування уявлення про явище справедливості у психологічній докрині.

Міні-лекція (підготовлено на підставі матеріалів магістерської роботи).

Безпосереднє вивчення справедливості як психологічного явища розпочалося у середині ХХ ст., що певною мірою було спричинено подіями Другої світової війни, після завершення якої виникла нагальна потреба переосмислення трагічних подій, формування екзистенційних цінностей,

побудови взаємин у новому суспільному устрої. Виокремилосся чотири підходи: теорія відносної депривації, теорія віри у справедливий світ, теорія рівності та теорія процедурної справедливості.

Теорія відносної депривації виходить з того, що почуття гніву та образи виникають як природна реакція на те, що хтось перебуває у гіршому становищі порівняно з певним стандартом. Підґрунтям означеної теорії стали результати опитувань американських солдатів під час Другої світової війни, які свідчили, що військовослужбовці армії США були розчаровані у зв'язку з умовами підвищення по службі у порівнянні з військовою поліцією.

Поняття «віра у справедливий світ» введено в науковий обіг у 1960-х р.р. М. Дж. Лернером та описано однойменною теорією. Віра у справедливий світ є світоглядною установкою, яка спрямовує когнітивні процеси, переживання та власну активність суб'єкта. М. Лернер визначає віру у справедливий світ як розповсюджене і стійке переконання, засноване на іманентній потребі людини жити у безпечному, передбачуваному та керованому середовищі. Віра у справедливий світ виконує адаптивні функції: являє собою знак того, що суб'єкт зобов'язується чинити справедливо; наділяє його впевненістю, що інші будуть чинити справедливо щодо нього; задає концептуальні рамки для осмисленої інтерпретації подій свого життя.

Домагання процесуальної справедливості пов'язані з очікуваннями, що базуються на уявленнях людей про те, на яке ставлення вони заслуговують з боку інших, що може бути пов'язано із потребою у повазі, статусі, престижі. Так, Д.Т. Міллер вказує, що сприйняття того, що з кимось поводитися зневажливо, широко визнано поширеним джерелом виникнення гніву. Прояви неповаги вважають несправедливими, що підтверджується дослідженнями реакції аудиторії на людей, які мстяться за жахливі вчинки: люди менш критично ставляться до ворожих дій людини, коли розглядають такі дії як відплату за попередню образу, травму. Отже, такий тип агресії вбачається

виправданим, а відплата розглядається як необхідність для збереження іміджу, честі, гідності, є формою самозахисту. Сильне почуття несправедливості є необхідним, щоб люди відчували себе виправданими у вживанні агресивних дій проти членів своєї групи.

Згідно з теорією рівності відносини між людьми будуються на основі норми справедливості (очікування, що внески особи буде еквівалентно винагороджено). При цьому, оцінка справедливості здійснюється шляхом зіставлення особистих витрат та здобутків з іншими людьми у відносинах соціального обміну. Порушення такого балансу призводить до почуття несправедливості, яке зумовлює виникнення душевного дискомфорту. Задля того, аби позбутися внутрішньої напруги, людина прагне відновити справедливість.

Для несправедливих ситуацій, на думку Г. Мікули, властиві такі характеристики: порушення прав людини; порушення прав відбувається не постраждалою особою, а іншими людьми або групами людей; правопорушник мав змогу вчинити інакше; дія або бездіяльність були навмисними; правопорушник не зазнав відплати. Ці характеристики було об'єднано у три групи: передбачуване порушення прав; покладення відповідальності на іншого агента, крім постраждалої особи; звинувачення відповідного агента.

Як потенційний соціально-когнітивний механізм розвитку було припущено, що часте зіткнення з випадками несправедливості може підвищити потенціал активації концепцій, пов'язаних з несправедливістю, і, таким чином, може призвести до підвищення чутливості до справедливості з часом. Р. Вейн і К. ван ден Бос виявили, що справді зіткнення з несправедливістю посилює чутливість до справедливості.

Чутливість до несправедливості, яку зазнають інші, є відмінною рисою теорії мотиву справедливості, яка пояснює чому людей легко розізлити або

спонукати діяти у відповідь на страждання інших. Віра в те, що люди отримують те, на що заслуговують, є екзистенціальною.

М. Лернер вбачав підґрунтя чутливості до справедливості у важливому дитячому досвіді та пов'язаному із ним когнітивному розвитку. Так, коли діти вчаться стримувати свої імпульси і відкладають негайне задоволення в очікуванні, що їх тривалі зусилля приведуть до ще більшого результату, вони фактично формують своє переконання про право отримати в майбутньому те, на що заслуговують. Якщо очікується, що теперішні дії призведуть до майбутніх результатів передбачуваним способом, тоді потрібно мати можливість припустити, що світ є достатньо стабільним і передбачуваним, а інші люди теж отримують те, на що заслуговують. Отже, віра у справедливий світ виходить з морального імперативу: кожен отримує те, на що заслуговує.

Наприкінці ХХ ст. соціальні психологи прийняли концепцію реактивності і висунули припущення, що люди можуть відрізнитися не тільки толерантністю або чутливістю до фізичних подразників, розчарування, двозначності, винагороди та покарання, а також толерантністю до порушення моральних норм і несправедливості. З'ясування того, чому та як люди відчують, що за результатами соціальної взаємодії або реалізації певних процедур, щодо них вчинено несправедливо, стало предметом ґрунтовного дослідження М. Шмітта, Р. Ноймана і Л. Монтада.

Було встановлено, що чутливість до справедливості є рисою особистості. Спершу за М. Шміттом вона мала назву «чутливість до несправедливості, що відбулась» та використовувалася (як поняття) для фіксації стійких індивідуальних особливостей реагування на випадки несправедливості.

Спочатку, зосереджуючись на вимірюванні чутливості до справедливості з точки зору жертви, М. Шмітт, Р. Нойман і Л. Монтада припустили, що конструкція складалася з чотирьох компонентів:

1) перцептивний компонент: чутливість включає поріг та потенціал активації концепцій, пов'язаних з несправедливістю. Відповідно, обробка інформації людьми, чутливими до справедливості, здійснюється таким чином, що підвищує ймовірність зазнати несправедливості;

2) афективна реакція на сприйняту несправедливість: емоційна реакція на несправедливість має бути сильнішою, залежно від того, наскільки справедливість визначається як фундаментальна цінність.

3) настирливість думок про несправедливість як когнітивна реакція: чутливі до справедливості люди повинні довше та інтенсивніше розмірковувати про пережиту несправедливість, ніж люди менш чутливі до справедливості.

4) мотиваційний компонент: схильність до відновлення справедливості та подолання несправедливості становить складову чутливості до справедливості.

Концепція чутливості до справедливості розглядає рису особистості (диспозицію), що відображає індивідуальні відмінності у готовності сприймати випадки несправедливості та в інтенсивності когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на несправедливість. Відповідно до різних ролей, які може виконувати людина у ситуації несправедливості, виокремлюють чутливість до справедливості жертви, свідка, бенефіціара та порушника.

Чутливість жертви передбачає готовність сприймати як несправедливу власну віктимізацію, характеризується повторюваними думками та інтенсивним гнівом після досвіду віктимізації, а також сильними намірами протестувати та виправити несправедливість. Результати подальших досліджень чутливості жертви були викладені в моделі чутливості до підлих намірів. Згідно з цією моделлю, чутливість жертви включає гіперчутливість до сигналів, що вказують на загрозу експлуатації. Особливо в ситуаціях, які характеризуються взаємозалежністю та соціальною невизначеністю (тобто ситуації, в яких можлива експлуатація), особи з високою чутливістю жертви (порівняно з людьми з меншою чутливістю до жертви) реагуватимуть на незначні ознаки

ненадійності з очікуванням і страхом експлуатації та небажання співпрацювати. Маючи мотивацію уникнути експлуатації, вони радше самі порушуватимуть норми та охоче зможуть пояснити такі дії як виправдані засоби запобігання або компенсації власних видатків.

Чутливість до справедливості бенефіціара та порушника ілюструє індивідуальні відмінності в готовності сприймати себе як вигодонабувача від несправедливості або особи, яка вчинила несправедливість. В обох випадках типова афективна реакція на уявну несправедливість включає почуття провини, сильну мотивацію відновити справедливість і компенсувати збитки жертвам несправедливості. Науковці відзначають просоціальні тенденції, пов'язані з чутливістю до справедливості бенефіціарів і порушників.

Подібно до чутливості бенефіціарів і злочинців, вважається, що чутливість спостерігачів включає справжнє занепокоєння стосовно справедливості та просоціальні нахили. Так, чутлива до справедливості спостерігача особа має внутрішню мотивацію відновлення справедливості, що проявляється як каральні тенденції щодо порушника, а також солідарність із жертвами несправедливості. Було виявлено, що чутливість спостерігача передбачила гнів, який відчувається при зіткненні з порушеннями норм іншими, і опосередковано сприяє вживанню заходів проти таких порушень, незважаючи на особистий ризик.

Відповіді на питання учасників (за наявності).

Вправа 3. «Переконання про справедливість»

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: з'ясувати наявні в учасників деструктивні переконання про справедливість.

Учасникам пропонується занотувати декілька переконань про справедливість, в які вони вірять.

За бажанням – оголосити та обговорити у групі.

Вправа 4. «Робота з обмежуючими переконаннями «Квадрат Декарта»

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: подолання деструктивних обмежуючих переконань.

Учасникам пропонується занотувати відповіді на такі питання:

- 1) Якщо я продовжу вірити в те, що ..., то ...
- 2) Якщо я припиню вірити в те, що ..., то ...
- 3) Якщо я збережу переконання про те, що ..., то не зможу...
- 4) Якщо я подолаю переконання про те, що ..., то зможу ...

Обговорення результатів.

Вправа 5. «Трансформація обмежуючого переконання про справедливість»

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: подолання деструктивних обмежуючих переконань.

Учасникам пропонується обрати деструктивне переконання про справедливість та заповнити щодо нього таблицю.

Звідки (від кого) я вперше дізнався (-лася) про те, що ...	Які наслідки для мене має віра в істинність переконання про те, що ...
Мої думки, почуття та відчуття	На яке переконання я згоден (-

у зв'язку з переконанням про те, що ...	на) змінити переконання про те, що ...
---	--

Рефлексія

Тривалість: 10 хвилин.

Присутні висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Що нового вони дізнались, що стане їм у нагоді, на їх думку.

ЗАНЯТТЯ 5

«Що таке тривога»

Обладнання: платформа Google Meet.

Загальна мета заняття: визначити наявні уявлення про справедливість у учасників, сформувати навички роботи з обмежувачими переконаннями.

Вправа 1. «Вітання»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.

Кожен з присутніх має коротко поділитися своїми переживаннями з приводу подій, які відбулись в їх житті протягом тижня або сказати декілька слів про своє самопочуття.

Вправа 2. «Тривога як попередження про небезпеку»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: психоедукація, формування уявлення про стан тривоги.

Обладнання: наочний матеріал у форматі PDF.

Міні-лекція із використанням авторського гайду «Робота з тривоною».

Вправа 3. «Складання індивідуального профілю тривоги»

Обладнання: наочний матеріал у форматі PDF, аркуші паперу, ручки.

Тривалість: 20 хвилин.

Мета:

Учасникам пропонується заповнити таблицю «Профіль тривоги»

Таб. 1

Профіль тривоги

Тригер	Оцінка інтенсивності	Тілесні прояви	Які думки виникають	Емоції, що супроводжують	Типові поведінкові реакції	Бажані поведінкові реакції
Що провокує?	Прошкаювати від 1 до 10	Як саме я відчуваю тривогу?	Які думки супроводжують мою тривогу?	Які емоції супроводжують мою тривогу?	Що саме я роблю?	Як саме я хочу поводитись?

Обговорення.

Вправа 4. «Прогресивна м'язова релаксація»

Тривалість: 30 хвилин

Мета: оволодіння учасниками навичками прогресивної м'язової релаксації для подолання тривоги та стану напруги.

Учасникам надається детальна інструкція з нервово-м'язової релаксації

1. Для початку рекомендую налаштувати ритмічне дихання. Наприклад, схема 4-2-4. Тобто, 4 секунди вдихаємо, 2 секунди затримка, 4 секунди видихаємо. Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо, коли здається, що дихання майже зупинилось. Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.

2. Стисніть свої кулаки, зачекайте 7-10 секунд, згодом розслабте їх на 15-20 секунд. (Використовуйте такі ж інтервали часу для всіх інших груп м'язів).

3. Напружуйте свої біцепси, підтягнувши передпліччя до плечей і «напружуйте м'язи». Вправа виконується обома руками одночасно. Затримайте напруження, відтак розслабтесь.

4. Стисніть свій трицепс – м'язи на зворотній стороні верхньої частини руки – витягнувши руки рівно і стиснувши їх у ліктях. Затримайте напруження, відтак розслабтесь.

5. Напружте м'язи свого чола, піднявши брови якнайвище. Затримайте напруження, а потім розслабтесь. Коли розслабляється, уявляйте, як м'язи вашого чола стають гладкими та м'якими.

6. Напружте м'язи навколо очей, зажмуривши очі. Затримайте напруження, відтак розслабтесь. Уявіть, як відчуття глибокої релаксації огортає Ваші м'язи.

7. Стисніть свої щелепи, відкриваючи рот так широко, щоб натягнулися усі м'язи навколо щелепи. Затримайте напруження, розслабтесь. Нехай Ваші губи залишаються розімкненими, а щелепа розслабленою.

8. Потягніть м'язи шії, закинувши голову назад, ніби хочете торкнутися головою до спини (працюйте м'яко з цією групою м'язів, аби уникнути пошкодження). Сфокусуйтеся лише на напруженні м'язів шії. Затримайте напруження, розслабтесь. Оскільки ця частина тіла зазвичай особливо напружена, бажано зробити вправу двічі або тричі.

9. Зробіть кілька глибоких вдихів, відчуйте усю вагу голови, м'яко поклавши її на будь-яку поверхню (спинку крісла, ліжко).

10. Потягніть плечі, піднімаючи їх уверх, ніби хочете торкнутися вух. Затримайте напруження, розслабтесь.

11. Потягніть м'язи навколо лопаток, розпрямивши плечі так, ніби хочете однією лопаткою торкнутися іншої. Затримайте напругу в лопатках, розслабтесь. Оскільки ця ділянка часто особливо напружена, можете повторити вправу двічі або тричі.

12. Потягніть грудні м'язи глибоко вдихнувши. Затримайте повітря на десять секунд, повільно видихніть. Уявіть, як спадає напруга разом із видихом.

13. Потягніть м'язи живота, втягнувши його в себе. Затримайте напруження, розслабтесь. Уявіть хвилю релаксації, що поширюється на весь живіт.

14. Потягніть м'язи спини, прогнувши її назад (якщо у вас біль у спині, краще оминати цю вправу). Затримайте напруження, розслабтесь.

15. Напружте сідниці. Затримайте напруження, відтак розслабтесь. Уявіть, що сідничні м'язи розслаблені і м'які.

16. Напружте свої стегна аж до колін. Доведеться напружити сідниці також, оскільки ці м'язи поєднані. Затримайте напруження, розслабтесь. Відчуйте, як стегна стають м'якими і повністю розслабленими.

17. Напружте литкові м'язи, потягнувши на себе носок стопи (тягніть обережно, щоб уникнути судом). Затримайте напруження, розслабтесь.

18. Напружте стопу, скрутивши пальці ніг під себе. Затримайте напруження, розслабте пальці.

19. Зосередьте увагу на тілі, з'ясуйте чи не залишилися напруженими окремі м'язи. Якщо так, то попрацюйте над ними, виконуючи вправу раз чи два.

20. А тепер уявіть хвилю релаксації, що повільно поширюється на все ваше тіло, розпочинаючи з голови, поступово проникає всередину кожної групи м'язів, наближаючись до пальців на ногах.

Через 3-5 хвилин повної релаксації уявіть (із закритими очима), що бачите стелю та підлогу приміщення, у якому перебуваєте. Якщо уявлене результативно, відчуєте таку ж саму м'язову напруженість, що опрацьовували під час виконання завдань. Надалі (знову ж після релаксації) уявіть собі, що повз вас проїжджає автомобіль. Подібним чином можна зробити це з будь-якими предметами, що рухаються; уявити, начебто їде поїзд, пролітає літак і т.п. Відчувши напругу в очах під час уявлення об'єктів, що рухаються, зосередьтеся

на напруженні м'язів ока за «спостереження» за нерухомими об'єктами. Наприклад, уявіть себе за читанням будь-якої книги. Такий підхід призводить до «очищення думок» – вже під час або після вправи відчуєте, що думки, як би вляглися, припинили Вас турбувати, жодна з них не миготить у свідомості.

Повна прогресивна послідовність розслаблення м'язів повинна займати приблизно 20–30 хвилин перший раз. З оволодінням практикою можете зменшувати час до 15–20 хвилин.

Рефлексія

Тривалість: 10 хвилин.

Присутні висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

ЗАНЯТТЯ 6

«Робота з автоматичними думками»

Обладнання: платформа Google Meet.

Загальна мета заняття: зниження рівня тривожності щодо пережитої травмівної події.

Вправа 1. «Вітання»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: створення дружньої атмосфери, підтримання згуртованості.

Кожен з присутніх має коротко поділитися своїми переживаннями з приводу подій, які відбулись в їх житті протягом тижня або сказати декілька слів про своє самопочуття.

Вправа 2. «Когнітивні помилки»

Тривалість: 25 хвилин.

Мета: психоедукація, формування уявлення про явище справедливості у психологічній докрині.

Міні-лекція

Когнітивні викривлення – систематичні помилки в мисленні або шаблонні відхилення, які виникають на підставі дисфункціональних переконань та легко віднаходяться під час аналізу автоматичних думок.

Концепція була вперше представлена дослідниками Амосом Тверскі та Даніелем Канеманом у 1972 році.

Причини викривлень:

- відсутність відповідних розумових механізмів (обмежена раціональність);

- вплив конституції та біологічного стану людини;

- обмежена здатність до опрацювання інформації.

У нас всіх є когнітивні викривлення, вони є похідними від обмежень людського опрацювання інформації. Необхідно помічати когнітивні викривлення, які можуть стояти за тривожними думками.

Види:

1) чорно-біле мислення;

2) катастрофізація;

3) емоціональне міркування;

4) навішування ярликів;

5) читання думок;

6) надузагальнення;

7) ілюзія контролю;

8) знецінювання позитивного;

9) жорсткі судження про те, як мають вчиняти інші;

10) схильність сприймати події, що відбулись, як передбачувані;

11) магічне мислення;

12) передбачення майбутнього;

13) негативна фільтрація;

14) фантазування про те, як мали відбутися події, що вже відбулись;

15) самозвинувачення;

16) заяви «а якщо...».

Чи вписується якась із ваших некорисних думок у ці загальні шаблони?

Обговорення прикладів учасників.

Вправа 3. «Когнітивна реструктуризація»

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Тривалість: 30 хвилин

Мета: формування навички перевірки думок на адекватність.

Питання, які слід ставити собі кожного разу, коли виникають автоматичні думки:

1. Чи можливі інші пояснення?
2. Що у такій ситуації подумав би хтось інший?
3. Чи допомагає мені ця думка або заважає?
4. Чи заснована ця думка на моїх відчуттях або ж на реальних фактах?
5. Чи не мислю я у категоріях «все або нічого»?
6. Чи не очікую я від себе досконалості?
7. Чи не пред'являю я до себе більше вимог, ніж до інших?
8. Чи не переоцінюю я ймовірність настання події?
9. Що я можу зробити, щоб змінити ситуацію, яка склалася?
10. Якщо близька мені людина поділилась би зі мною такою думкою, то що б я їй порадив?

Робота з конкретними прикладами учасників.

Також учасникам пропонується використовувати таблицю «За» та «Проти»

Думка	
Аргументи «за»	Аргументи «проти»

Робота по заповненню таблиці з конкретними прикладами учасників.

Вправа 4. «Браслет»

Обладнання: резинка для волосся або будь-який предмет, який можна використати замість неї.

Тривалість: 10 хвилин

Мета: формування навички контролю тривоги.

«Браслет» – це своєрідний вам інструмент, який ви можете використовувати як нагадування про те, як контролювати свою тривогу.

Одна з головних проблем, яка впливає на тих, хто страждає від тривоги, це відчуття, що вони знаходяться всередині своєї власної голови. Їм здається, що вони настільки заглиблені в думки, що не можуть зосередитися на насолоді від життя.

Означений інструмент призначений, щоб повернути вас до реальності, припинити надмірне мислення та запобігти посиленню тривоги.

1. Підберіть еластичну стрічку, яка б могла огорнути зап'ястя. Переконайтеся, що готові носити саме цей предмет щодня.

2. Подумайте, щоб ви могли собі сказати або пригадайте приємні для вас слова близької людини.

3. Огорніть зап'ястя гумкою тричі, відтворіть сформульовану вище фразу, перед тим, як зняти.

4. Кожного разу, коли будете відчувати тривогу, повторіть цю дію, відтворюючи пам'ятну фразу.

Вправа 5. «Відкладене переживання»

Тривалість: 10 хвилин

Мета: вивільнення часу для поточних справ і обмеження часу переживань.

Для виконання вправи потрібно зробити наступні кроки:

1. Виділіть певний час у своєму розкладі (зазвичай це 15-30 хвилин), коли ви можете дати волю тривожним переживанням. Це може бути чітко виділений час: з 19-30 до 19-45. Чи може бути більш неформальне призначення «Я переживаю 15 хвилин під час обідньої перерви після їжі».

2. Коли некорисна тривожна думка приходить у непризначений час, скажіть собі: «Це лише некорисна тривожна думка, я переживатиму про це у відведений час». Запишіть цю думку у спеціально відведений блокнот чи файл.

3. Третій крок. Поверніться до поточної діяльності. Впевнено керуйте вашою увагою.

Рефлексія

Тривалість: 10 хвилин.

Присутні висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Добровольська А. MIND DETOX-1. Детоксикація Розуму. URL: <https://video.alunika.com/uk/samoterapiya/mind-detox-1-detoksikaciya-rozumu.html> (дата звернення: 26.09.2023).
2. Добровольська А. НЛП відеопідручник. «Сила слова». URL: <https://video.alunika.com/uk/nlp/nlp-videopidruchnik-sila-slova.html> (дата звернення: 26.09.2023).
3. Життєстійкість молоді в умовах криз. Prometheus. URL: https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3/home (дата звернення: 26.09.2023).
4. Ковалькова Т.О. Емоції в житті людини. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0026.pdf. (дата звернення: 26.09.2023).
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
6. Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник / За заг.ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. К.: Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.

7. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія. URL: <https://www.sablina.com/viyskova-psyhologiya> (дата звернення: 26.09.2023).
8. Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самопомоги для ветеранів та ветеранок. Prometheus. URL: https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:VETERAN_HUB+TM101+2022_T3/home (дата звернення: 26.09.2023).
9. Тараріна О. Робота з ПТСР в умовах воєнного часу. URL: <https://vtkosnova.com/ptsr/> (дата звернення: 26.09.2023).
10. Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта. Prometheus. URL: https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:Prometheus+PTSD101+2023_T1/home (дата звернення: 26.09.2023).
11. Baumert A. Schmitt M. Justice sensitivity. Handbook of Social Justice Theory and Research. 2016, Springer. Pp. 161-180.
12. Bell W. S. The Archetype of Home and Secure Attachment to Self and Others: A Foundation for Individuation. ProQuest. URL: <https://www.proquest.com/openview/6957afde2a8d37497df70a0a8a7b67c2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y> (date of access: 13.08.2023).
13. Davlembayeva D. Alamanos E. Equity Theory: A review. TheoryHubBook. 2023. URL: <http://open.ncl.ac.uk/> (date of the access: 31.08.2023).
14. Ellard J.H. , Harvey A. , Callan M.J. The Justice Motive: History, Theory, and Research. Handbook of Social Justice Theory and Research. 2016. P.127-143.
15. Gollwitzer M., Rothmund T. What exactly are victim-sensitive persons sensitive to? Journal of Research in Personality. 2011. №45. Pp. 448-455.
16. Gollwitzer M., Rothmund T. When the need to trust results in unethical behavior: The Sensitivity to Mean Intentions (SeMI) model. Psychological Perspectives on Unethical Behavior and Decision Making. 2009. Pp. 135-152.

17. Lerner M.J. The belief in a just world: A fundamental delusion. N.Y.: Plenum. URL: <https://archive.org/details/beliefinjustworl0000lern/page/220/mode/2up> (date of access: 25.08.2023).
18. Lotz S., Schlösser, T., Cain, D. M., The (in)stability of social preferences: Using justice sensitivity to predict when altruism collapses. *Journal of Economic Behavior and Organization*. 2013. №93. Pp. 141-148
19. Mikula G. On the experience of injustice. *European Review of Social Psychology*. Eds.: W. Stroebe & M. Hewstone. Chichester: Wiley, 1993. Vol. 4. Pp.223–244. URL: https://www.researchgate.net/publication/240237680_The_Experience_of_Injustice (date of access: 25.08.2023).
20. Milgram S., Liberty H.I., Toledo R., Wackenhut J. Response to intrusion into waiting lines. *J. Pers. Soc. Psychol.* Pp. 683-689. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1987-04011-001> (date of access: 25.08.2023).
21. Miller D. T. Disrespect and the experience of injustice. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol.52. Pp. 527-553.
22. Sasse J., Halmburger A., Baumert A. The functions of anger in moral courage – Insights from a behavioral study. *Emotion*. 2022. № 22(6). Pp. 1321–1335.
23. Schmitt, M., Baumert, A., Fetchenhauer, D., Gollwitzer, M., Rothmund, T., Schlösser, T. Sensibilität für Ungerechtigkeit [Sensitivity to injustice]. *Psychologische Rundschau*. 2009. №60(1). Pp. 8-22.
24. Smith HJ, Pettigrew TF, Pippin GM, Bialosiewicz S. Relative deprivation: a theoretical and meta-analytic review. *Pers Soc Psychol Rev*. 2012. №16(3). Pp. 203-32.
25. Understanding Anxiety. URL: <https://www.anxietyuk.org.uk/wp-content/uploads/2010/06/Understanding-Anxiety-.pdf> (date of access: 26.09.2023).

26. What is Anxiety? A guide to help you cope URL: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/03/OH-195.20-Anxiety.pdf> (date of access: 26.09.2023).

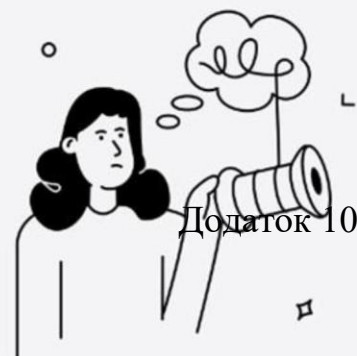
27. Wijn R. van den Bos K. Toward a better understanding of the justice judgment process: The influence of fair and unfair events on state justice sensitivity. European Journal of Social Psychology. 2010. № 40. Pp. 1294-1301.

РОБОТА З ТРИВОГОЮ

В РАМКАХ ДОСЛІДЖЕННЯ «ЧУТЛИВІСТЬ ДО СПРАВЕДЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

У ГАЙДІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ ВІДПОВІДІ НА ТАКІ ПИТАННЯ:

- ✓ **ЩО ТАКЕ ТРИВОГА**
- ✓ **НАВІЩО НАМ ПОТРІБНА ТРИВОГА**
- ✓ **ЯКІ Є ПРОЯВИ ТРИВОГИ**
- ✓ **КОЛИ ТРИВОГА СТАЄ ПРОБЛЕМОЮ**
- ✓ **ЯК СОБІ ЗАРАДИТИ, КОЛИ ОХОПИЛА ТРИВОГА**



ТРИВОГА



- ✓ **БАЗОВА ЕМОЦІЯ**
- ✓ **ЧАСТИНА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**
- ✓ **РЕАКЦІЯ НА ЗАГРОЗУ, ЯКА «ВМОНТОВАНА» У НЕРВОВУ СИСТЕМУ**
- ✓ **СТОЛІТТЯМИ ДОПОМАГАЛА ВИЖИВАТИ**
- ✓ **КОЛИ ТРИВОГА АКТИВОВАНА, ВІДБУВАЄТЬСЯ КІЛЬКА ПРОЦЕСІВ:**



- **УВАГА ФОКУСУЄТЬСЯ НА НЕБЕЗПЕЦІ**
- **ТІЛО ОТРИМУЄ ВСІ НЕОБХІДНІ РЕЧОВИНИ, ЩОБ ДІЯТИ ШВИДШЕ - ВІДКЛЮЧАЮТЬСЯ «ЗАЙВІ» СИСТЕМИ МИСЛЕННЯ, ЩОБ НЕ ЗАВАЖАЛИ РЯТУВАТИСЯ ТА НЕ ВИТРАЧАЛИ ДОРОГОЦІННОЇ ЕНЕРГІЇ**
- ✓ **ПОВЕДІНКОВА ВІДПОВІДЬ НА ТРИВОГУ ТЕЖ ЗАКЛАДЕНА В НАС ЕВОЛЮЦІЙНО:**
 - **ЯКЩО МИ ВІДЧУВАЄМО СИЛИ ПРОТИСТОЯТИ ЗАГРОЗІ АКТИВНО, ТО АКТИВУЄТЬСЯ РЕЖИМ «БІЙ»**
 - **ЯКЩО Я НЕ ЗМОЖУ ВІДБИТИСЬ, АЛЕ В ЗМОЗІ ВТЕКТИ, ТО ВМИКАЄТЬСЯ РЕЖИМ «БІЖИ»**
 - **ЯКЩО НАВІТЬ УТЕКТИ Я НАРАЗІ НЕ СПРОМОЖНИЙ, ТО АКТИВУЄТЬСЯ РЕЖИМ «ЗАМРИ»**

ТРИВОГА



- ▼ **ТРИВОГА – ЦЕ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ОРІЄНТОВАНИЙ НА МАЙБУТНЄ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ ВИПЕРЕДЖАЛЬНИМИ КОГНІТИВНИМИ, ПОВЕДІНКОВИМИ ТА АФЕКТИВНИМИ ЗМІНАМИ У ВІДПОВІДЬ НА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЩОДО ПОТЕНЦІЙНОЇ ЗАГРОЗИ.**
- ▼ **ТРИВОГА СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ ВІДЧУТТЯМ СИЛЬНОГО ДИСКОМФОРТУ, ЯКЕ ЗМУШУЄ ЛЮДИНУ УНИКАТИ ПОДРАЗНИКІВ/СИТУАЦІЙ, ЯКИХ ВОНА БОЇТЬСЯ. НАДМІРНА ТРИВОГА ЗАВЖДИ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ПОВЕДІНКОЮ УНИКНЕННЯ.**
- ▼ **КОЖНОГО РАЗУ, КОЛИ ЛЮДИНА УНИКАЄ СИТУАЦІЇ, ЩО ВИКЛИКАЄ ТРИВОГУ, НАСТУПНОГО РАЗУ ЇЇ ТРИВОГА БУДЕ ЩЕ ГІРШОЮ. МОЗОК БАЧИТЬ ЦЕ ТАК: «КОЛИ Я УНИКАЮ ЦІЄЇ СИТУАЦІЇ, МЕНІ СТАЄ КРАЩЕ. Я ДУМАЮ, ЩО НАСТУПНОГО РАЗУ Я ТЕЖ МАЮ ЦЕ ЗРОБИТИ».**



ТРИВОГА



- ▼ **ТРИВОГА БІЛЬШ ТРИВАЛИЙ ТА СКЛАДНИЙ СТАН, НІЖ СТРАХ. ЦЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ МОЖЛИВОЇ ЗАГРОЗИ У МАЙБУТНЬОМУ.**
- ▼ **В ОСНОВІ ТРИВОГИ – БАЗОВИЙ СТРАХ. НАПРИКЛАД, ЛЮДИНА БОЇТЬСЯ ОСУДУ ТА НЕГАТИВНОЇ ОЦІНКИ З БОКУ ІНШИХ ЛЮДЕЙ. АЛЕ ТРИВОГА ВИНИКАЄ НЕ ТІЛЬКИ В СИТУАЦІЇ ОЦІНКИ, АЛЕ Й ПРОСТО ПІД ЧАС ДУМОК ПРО МОЖЛИВІ НЕВДАЧІ НА СПІВБЕСІДІ, ЕКЗАМЕНІ, ТОЩО.**
- ▼ **СТРАХ ПОДІБНИЙ ДО СПАЛАХУ. ТРИВОГА НАГАДУЄ ДИМОВИЙ ДАТЧИК: МОЖЕ ПОПЕРЕДИТИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ ПОЖЕЖІ, А МОЖЕ ЗРЕАГУВАТИ НА ПІДГОРІЛУ ЯЄЧНЮ.**
- ▼ **ПРОБЛЕМОЮ СТАЄ СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ**





ТІЛЕСНІ ПРОЯВИ ТРИВОГИ

- ПРискорене серцебиття
- Зміна ритму, частоти та глибини дихання
- Підвищене потовиділення
- озноб, жар
- нудота, розлад травлення
- тремтіння, тремор
- слабкість, нестійкість
- напруженість м'язів



КОГНІТИВНІ ПРОЯВИ ТРИВОГИ

- Тривожні думки
- образи та спогади, що лякають
- складнощі з концентрацією уваги
- відволікання
- звуження фокусу уваги
- погіршення пам'яті





АФЕКТИВНІ ПРОЯВИ ТРИВОГИ

- СТРАХ
- ЗАНЕПОКОЄННЯ
- НАПРУГА
- РОЗДРАТУВАННЯ
- НЕТЕРПЛЯЧІСТЬ
- РОЗГУБЛЕНІСТЬ



ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ ТРИВОГИ

- УНИКНЕННЯ
- ВТЕЧА
- ПОШУК БЕЗПЕКИ
- ВІДВОЛІКАННЯ УВАГИ
- ЗАЦІПЕНІННЯ
- МЕТУШНЯ, НАДМІРНА ТА ХАОТИЧНА АКТИВНІСТЬ



ТАКА ПОВЕДІНКА ТІЛЬКИ ПІДСИЛЮЄ ТРИВОГУ

ЩО ДИКТУЄ ТРИВОГА?



РОЗПІЗНАЙ НЕБЕЗПЕКУ



ЗВЕДИ ЇЇ В КАТАСТРОФІЧНИЙ СТУПІНЬ



**КОНТРОЛЮЙ ВСЕ, ЩО МОЖЕШ
КОНТРОЛЮВАТИ**



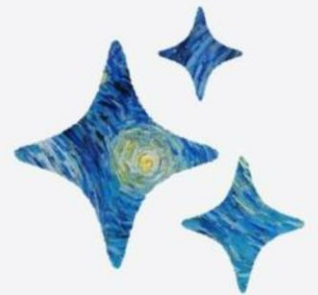
УНИКАЙ ДИСКОМФОРТУ



ЦИКЛ ТРИВОГИ



**ТРИГЕР
(ТЕ, ЩО ЗАПУСКАЄ
ТРИВОЖНУ РЕАКЦІЮ)**



**ПОЧУТТЯ ТА ТІЛЕСНЕ
ВІДЧУТТЯ ТРИВОГИ**



**УНИКНЕННЯ
ПРОКРАСТИНАЦІЯ
ОХОРОННА ПОВЕДІНКА**

**КАТАСТРОФІЗАЦІЯ
ПОМИЛКА ВІРОГІДНОСТІ
ПОМИЛКА РЕСУРСІВ**

**ВІДСУТНІСТЬ ДОСВІДУ
ПОДОЛАННЯ СИТУАЦІЙ,
ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ
ТРИВОГУ**

**КОРОТКОТРИВАЛЕ
ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ**

КОЛИ ТРИВОГА СТАЄ ПРОБЛЕМОЮ?

НАДМІРНА ІНТЕНСИВНІСТЬ

ТРИВАЛІСТЬ ТА ЧАСТОТА

ЧАСТІ РАПТОВІ ПРИСТУПИ ТРИВОГИ ТА ПАНІКИ

ВТРАТА ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ І СПОКОЮ

ВПЛИВ НА ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ



КОЛИ ВНУТРІШНІЙ НАДЧУТЛИВИЙ ДИМОВИЙ ДАТЧИК СПРАЦЬОВУЄ НА БУДЬ-ЯКУ НЕЗНАЧНУ ЗАГРОЗУ, УСЕ ЖИТТЯ ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА СПРОБИ ПОПЕРЕДИТИ ПОЖЕЖУ



ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ

- ПОМИЛКА ВІРОГІДНОСТІ (ЩОСЬ ПОГАНЕ НЕОДМІННО МАЄ СТАТИСЯ)
- КАТАСТРОФІЗАЦІЯ (МАЄ СТАТИСЯ НАЙГІРШЕ ІЗ МОЖЛИВОГО)
- ПОМИЛКА РЕСУРСУ (Я НЕ ВПОРАЮСЬ)



ПОВЕДІНКОВІ ПОМИЛКИ

- УНИКНЕННЯ (КРАЩЕ УНИКАТИ СИТУАЦІЙ, ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ ТРИВОГУ)
- ВІДВОЛІКАННЯ УВАГИ (ПРОКРАСТИНАЦІЯ)
- ОХОРОННА ПОВЕДІНКА (РИТУАЛИ, НОСІННЯ ІЗ СОБОЮ ПЕВНИХ ПРЕДМЕТІВ, ВЖИВАННЯ ПРЕПАРАТІВ)

ПРОБЛЕМОЮ СТАЄ СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ

НАПРИКЛАД:



- ✓ СТРАТЕГІЇ КОНТРОЛЮ ТРИВОГИ
- ✓ УНИКНЕННЯ СИТУАЦІЙ, ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ ТРИВОГУ ТА СТРАХ
- ✓ СПРОБИ ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД ТРИВОЖНИХ ДУМОК ТА ПЕРЕЖИВАНЬ
- ✓ НАМАГАННЯ ЗАПЕВНИТИ СЕБЕ, ЩО ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ
- ✓ ПРОКРАСТИНАЦІЯ
- ✓ ПОСТІЙНІ ПЕРЕВІРКИ ТА ГІПЕРКОНТРОЛЬ
- ✓ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ АБО ІНШИХ РЕЧОВИН ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ
- ✓ ОХОРОННА ПОВЕДІНКА (НОСІННЯ З СОБОЮ ПЕВНИХ ПРЕДМЕТІВ, ВИКОНАННЯ РИТУАЛІВ ТОЩО)

ПРАВИЛА ПЕРЕВІРКИ ВІРОГІДНОСТІ КАТАСТРОФІЧНИХ СЦЕНАРІЇВ, ПРОДИКТОВАНИХ МОЄЮ ТРИВОГОЮ



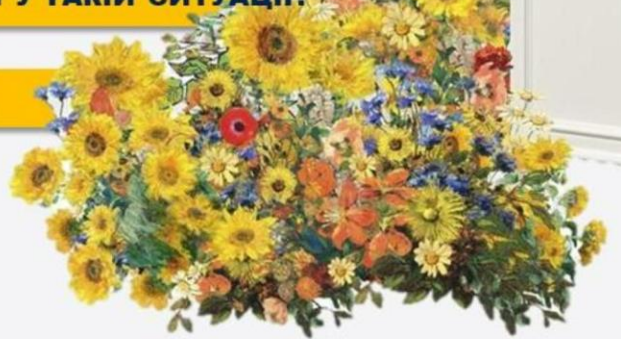
З ПОЗИЦІЇ СПОСТЕРІГАЧА (ДИСОЦІЙОВАНО ВІД СИТУАЦІЇ ТА ВЛАСНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ) НЕОБХІДНО ВІДПОВІСТИ НА ТАКІ ПИТАННЯ:



1. ЩО ПОДУМАЛИ Б АБО ЗРОБИЛИ БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ У ТАКІЙ СИТУАЦІЇ?

2. ЩО Б БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ВИЗНАЛА Б РОЗСУДЛИВИМ У ТАКІЙ СИТУАЦІЇ?

3. ЯКА ВІРОГІДНІСТЬ, ЩО ВСЕ ЗАВЕРШИТЬСЯ ДОБРЕ?



ТРИВОГА



РОЗУМІННЯ СВОЄЇ ТРИВОГИ: СКЛАДАЄМО ПРОФІЛЬ ТРИВОГИ

НЕОБХІДНО

НАВЧИТИСЯ ПОМІЧАТИ СТАН ТРИВОГИ: ПОЧУТТЯ, ВІДЧУТТЯ, ДУМКИ, ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ

ТРИГЕР	ОЦІНКА ІНТЕНСИВНОСТІ ТРИВОГИ	ТІЛЕСНІ ПРОЯВИ	ДУМКИ, ЯКІ ВИНΙΚАЮТЬ	ЕМОЦІЇ, ЩО СУПРОВОДЖУЮТЬ	ТИПОВІ ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ	БАЖАНІ ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ
Що провокує? 	Прощкалювати від 1 до 10 	Як саме я відчуваю тривогу? 	Які думки супроводжують мою тривогу? 	Які емоції супроводжують мою тривогу? 	Що саме я роблю? 	Як саме я хочу поводитись? 

КОРИСНІ ПИТАННЯ ПІД ЧАС ВИНΙΚНЕННЯ КАТАСТРОФІЧНИХ ДУМОК

ЧИ ОБОВ'ЯЗКОВО ТАКІ ДУМКИ Є ВІРНИМИ?

.....

ЯКИЙ ЩЕ ПОГЛЯД НА СИТУАЦІЮ МОЖЛИВИЙ?

.....

ЯКИМ МОЖЕ БУТИ НАЙЛІПШИЙ, НАЙГІРШИЙ ТА НАЙБІЛЬШ ВІРОГІДНИЙ РОЗВИТОК СИТУАЦІЇ?

.....

ЩО Б ВИ ПОРАДИЛИ ДРУГУ, ЯКЩО Б ВІН ОПИНИВСЯ В ТАКІЙ СИТУАЦІЇ?

.....

ЧИ КОРИСНІ ЦІ ДУМКИ ДЛЯ ВАС? ЧИ КОРИСНО У ЦЕ ВІРИТИ?

.....





ТЕХНІКИ ДИСТАНЦІЮВАННЯ

«ХМАРИНКИ»



1. УЯВІТЬ СОБІ ПОТІК АВТОМАТИЧНИХ ДУМОК У ВИГЛЯДІ ЧЕРЕДИ ХМАРИНОК, ЩО ПЛИВУТЬ НЕБОМ. ДУМКА, ЩО ВИКЛИКАЄ НЕКОРИСНУ ТРИВОГУ – ОДНА З НИХ.
2. ДОЗВОЛЬТЕ ЦИМ ХМАРИНКАМ ПРОПЛИСТИ ПОВЗ ВАС.
3. ПОВЕРНІТЬСЯ ДО ПОТОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

ТЕХНІКИ ДИСТАНЦІЮВАННЯ

1. ІДЕНТИФІКУВАТИ ДУМКУ (ВПІЗНАТИ ДУМКУ, ВИЗНАТИ ЇЇ НАЯВНІСТЬ; ПОДЯКУВАТИ РОЗУМУ, ПОСМІХНУТИСЯ, У ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ БОРОТИСЯ З НЕЮ).
2. НАГАДАТИ, ЩО ЦЕ НЕКОРИСНО Й НЕПРАВДА.
3. ПЕРЕКЛЮЧИТИ УВАГУ НА АКТИВНІСТЬ, ЯКА ПРИНЕСЕ БІЛЬШЕ КОРИСТІ «ТУТ І ТЕПЕР».

ДАЛІ ТРЕБА ВЧИТИСЯ ПЕРЕВІРЯТИ СВОЇ ДУМКИ:

- **ЧИ Є СПОСІБ ОТРИМАТИ БІЛЬШЕ ДОКАЗІВ?**
.....
- **ЧИ Є АЛЬТЕРНАТИВНЕ ПОЯСНЕННЯ?**
.....
- **ЧИ ЦЕ КОРИСНО – ТАК ДУМАТИ В ЦІЙ СИТУАЦІЇ?**
.....
- **ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ НАСЛІДКИ ТАКОГО СПРИЙНЯТТЯ Й ДІЙ ПІД ВПЛИВОМ ТАКОГО МИСЛЕННЯ?**
.....

ТЕХНІКИ ДИСТАНЦІЮВАННЯ

«ВІДКЛАДЕНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ»



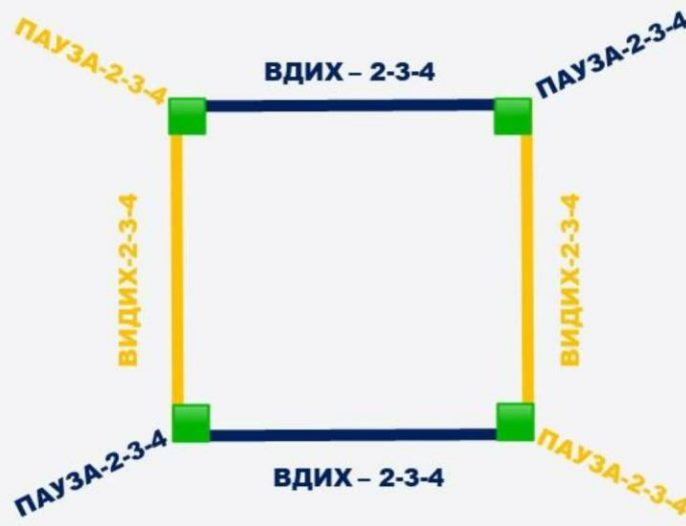
1. **ВИДІЛИТИ ПЕВНИЙ ЧАС У СВОЄМУ РОЗКЛАДІ (ЗАЗВИЧАЙ ЦЕ 15-30 ХВИЛИН), КОЛИ ВИ МОЖЕТЕ ДАТИ ВОЛЮ ТРИВОЖНИМ ПЕРЕЖИВАННЯМ. ЦЕ МОЖЕ БУТИ ЧІТКО ВИДІЛЕНИЙ ЧАС: З 19-30 ДО 19-45. ЧИ МОЖЕ БУТИ БІЛЬШ НЕФОРМАЛЬНЕ ПРИЗНАЧЕННЯ «Я ПЕРЕЖИВАЮ 15 ХВИЛИН ПІД ЧАС ОБІДНЬОЇ ПЕРЕРВИ ПІСЛЯ ЇЖІ».**
2. **КОЛИ НЕКОРИСНА ТРИВОЖНА ДУМКА ПРИХОДИТЬ У НЕПРИЗНАЧЕНИЙ ЧАС, СКАЖІТЬ СОБІ: «ЦЕ ЛИШЕ НЕКОРИСНА ТРИВОЖНА ДУМКА, Я ПЕРЕЖИВАТИМУ ПРО ЦЕ У ВІДВЕДЕНИЙ ЧАС». ЗАПИШІТЬ ЦЮ ДУМКУ У СПЕЦІАЛЬНО ВІДВЕДЕНИЙ БЛОКНОТ ЧИ ФАЙЛ. ВСЕ, ВОНА ВЖЕ НЕ ЗАГУБИТЬСЯ.**
3. **ПОВЕРНІТЬСЯ ДО ПОТОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ВПЕВНЕНО КЕРУЙТЕ ВАШОЮ УВАГОЮ**

ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ

«ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ»



СЕНС У ТОМУ, ЩОБ ВДИХ – ПАУЗА – ВИДИХ ТА ПАУЗА МАЛИ ОДНАКОВУ ДОВЖИНУ. ДЕСЬ 4 СЕКУНДИ.



ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ

ДИХАННЯ ЖИВОТОМ



СЕНС У ТОМУ, ЩОБ ЗАДІЯТИ В ДИХАННІ НИЖНЮ ЧАСТИНУ НАШИХ ЛЕГЕНЬ ТА АКТИВУВАТИ ПАРАСИМПАТИЧНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ, ЩО ПРАЦЮЄ В НАС ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ.

- 1. ПОКЛАДІТЬ ОДНУ РУКУ НА ГРУДНУ КЛІТКУ, ІНШУ – НА ЖИВІТ. ПІД ЧАС ВДИХУ НАБИРАЙТЕ ПОВІТРЯ НАЧЕ В ЖИВІТ. ВІН ПРЯМО ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ. ВЕРХНЯ РУКА ПРИ ЦЬОМУ НЕ РУХАЄТЬСЯ.**
.....
- 2. ВДИХ- ВИДИХ.**
.....
- 3. ПІД ЧАС ВИДИХУ – ЖИВІТ НАЧЕ ЗДУВАЄТЬСЯ ЯК ПОВІТРЯНА КУЛЬКА. НАЧЕ ПРИТИСКАЄТЬСЯ ДО СПИНИ.**
.....
- 4. ВДИХ – ВИДИХ.**
.....