

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Цільмак О. М., Лісовенко А.Ф.

**ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ:
методичні рекомендації з підготовки до практичних занять**

Одеса–2025

**Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
протокол № 4 від 10 лютого 2024 року**

Розробники:

Цільмак О. М. – доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

ORCID ID – <https://orcid.org/0000-0001-7348-4876>

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

ORCID ID – <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

Рецензенти:

Лефтеров В. О. – доктор психологічних наук, професор, перший проректор Міжнародного гуманітарного університету.

Асєєва Ю.О. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету.

Цільмак О.М., Лісовенко А.Ф.

Психологія емоцій та почуттів: методичні рекомендації з підготовки до практичних занять. Одеса: НУ ОЮА, 2025., 79 с.

У методичних рекомендаціях надані плани практичних занять з навчальної дисципліни «Психологія емоцій та почуттів», запропонована тематика індивідуальних завдань і самостійної підготовки, контрольні запитання, перелік рекомендованої літератури та вказана методика оцінювання знань.

Методичні рекомендації будуть корисними здобувачам вищої освіти та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців галузі знань С4 «Психологія».

ЗМІСТ

Вступ	4
Загальні рекомендації до вивчення тематичних блоків дисципліни	5
Критерії оцінювання, які поширюються на участь здобувачів у практичних заняттях та виконанні практичних індивідуальних завдань	7
Тема 1. Загальнотеоретичні положення психології емоцій	9
Тема 2. Психотехнології регуляції та безпечного проживання емоцій та почуттів	14
Тема 3. Емоційні реакції страху, гніву та суму	18
Тема 4. Стан тривоги і стресу	21
Тема 5. Стан фрустрації та стан афекту	31
Тема 6. Переживання стану втрати, горя і печалі	35
Тема 7. Почуття образи, образливості та самотності	43
Тема 8. Почуття провини, сором та сором'язливості	49
Тема 9. Пристрасть, заздрощі та ревності	55
Тема 10. Почуття любові та щастя	63
Питання для підготовки до підсумкового контролю	69
Список рекомендованих джерел	67
Додатки	72



ВСТУП

Навчальна дисципліна «Психологія емоцій та почуттів» призначена для здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю С4 «Психологія».

Метою навчальної дисципліни «Психологія емоцій та почуттів» є розвиток у здобувачів вищої освіти психологічної компетентності у галузі практики психологічного консультування, психокорекції та психоедукції.

Завданнями навчальної дисципліни «Психологія емоцій та почуттів» є розвиток у здобувачів вищої освіти умінь:

- 1) діагностувати той чи інший емоційний стан чи емоційну реакцію, почуття;
- 2) гнучко та креативно пропонувати клієнтові різноманітні психологічні технології для врегулювання, коригування, унормування, безпечного й екологічного проживання емоцій та почуттів;
- 3) самостійно використовувати, у разі необхідності, психологічні технології для врегулювання, коригування, унормування, безпечного й екологічного проживання емоцій та почуттів;
- 4) навчати клієнтів техніці використання тих чи інших методів, вправ чи технік для врегулювання, коригування, унормування, безпечного й екологічного проживання емоцій та почуттів та ін.

Навчальна дисципліна «Психологія емоцій та почуттів» є курсом професійної підготовки майбутніх психологів, що спрямований на вивчення та розуміння різноманітних емоційних реакцій людини, емоційних станів та почуттів. Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі знайомляться з загальнотеоретичною характеристикою різноманітних емоційних реакцій, емоційних станів і почуттів та з різноманітними психотехнологіями їх врегулювання, коригування, унормування, безпечного й екологічного проживання.

Загальні рекомендації до вивчення тематичних блоків дисципліни

Вивчення дисципліни "Психологія емоцій та почуттів" є важливим етапом у розумінні людської природи, поведінки та внутрішнього світу. Ця дисципліна допомагає зрозуміти, як емоції впливають на наше життя, рішення та взаємини з іншими. Щоб успішно опанувати цей курс, рекомендується дотримуватися наступних порад:

1. Розвивайте емоційну грамотність

Навчіться розпізнавати власні емоції та почуття. Це допоможе вам краще зрозуміти матеріал курсу та застосовувати знання на практиці.

Використовуйте щоденник емоцій, щоб фіксувати свої переживання та аналізувати їх.

2. Вивчайте теоретичні основи

Ознайомтеся з основними теоріями емоцій (наприклад, теорія Джеймса-Ланге, когнітивна теорія емоцій Арнольда та інші).

Звертайте увагу на ключові поняття, такі як емоційний інтелект, емоційна регуляція, емоційні стани та їх класифікація.

3. Практикуйте саморефлексію

Аналізуйте, як емоції впливають на ваші рішення, поведінку та взаємини з іншими.

Навчіться розуміти, які фактори викликають певні емоції (наприклад, стресові ситуації, радісні події тощо).

4. Використовуйте міждисциплінарний підхід

Психологія емоцій тісно пов'язана з іншими галузями психології, такими як когнітивна психологія, соціальна психологія та психологія особистості. Вивчайте ці зв'язки для більш глибокого розуміння.

Звертайте увагу на фізіологічні основи емоцій, такі як роль мозку та гормональної системи.

5. Працюйте з практичними кейсами

Аналізуйте реальні ситуації, в яких емоції відіграють ключову роль (наприклад, конфлікти, стресові ситуації, радісні події).

Вивчайте, як емоції впливають на професійну діяльність, особистісний розвиток та соціальну взаємодію.

6. Розвивайте емоційний інтелект

Навчіться розуміти емоції інших людей, співпереживати та ефективно комунікувати.

Практикуйте техніки емоційної регуляції, такі як дихальні вправи, медитація або ведення щоденника.

7. Використовуйте сучасні джерела інформації

Читайте наукові статті, книги та дослідження з психології емоцій. Серед рекомендованих авторів: Пол Екман, Деніел Гоулман, Роберт Плутчик.

Переглядайте лекції, вебінари та підкасти на тему емоцій та їх ролі в житті людини.

8. Беріть участь у дискусіях

Обговорюйте теми курсу з одногрупниками та викладачами. Це допоможе вам краще засвоїти матеріал та розвинути критичне мислення.

Діліться своїми думками та досвідом, щоб отримати зворотний зв'язок.

9. Застосовуйте знання на практиці

Використовуйте отримані знання у повсякденному житті, наприклад, для покращення комунікації з близькими чи колегами.

Експериментуйте з техніками управління емоціями, щоб знайти найбільш ефективні для себе.

10. Будьте відкриті до нового досвіду

Психологія емоцій – це галузь, яка постійно розвивається. Будьте готові до того, що ваші знання будуть оновлюватися та розширюватися.

Не бійтеся задавати питання та шукати відповіді на них.

Корисні ресурси для вивчення:

Книги:

Деніел Гоулман "Емоційний інтелект"

Пол Екман "Психологія емоцій. Як розпізнати, що відчуває інша людина"

Роберт Плутчик "Емоції: психологічний підхід"

Наукові статті:

Використовуйте бази даних, такі як PubMed, Google Scholar, для пошуку актуальних досліджень.

Висновок:

Вивчення дисципліни "Психологія емоцій та почуттів" вимагає як теоретичної підготовки, так і практичного застосування знань. Розвивайте емоційну грамотність, використовуйте міждисциплінарний підхід та застосовуйте отримані знання у повсякденному житті. Це допоможе вам не лише успішно опанувати курс, але й стати більш усвідомленою та емоційно компетентною особистістю.

Успіхів у навчанні! 😊

Критерії оцінювання, які поширюються на участь здобувачів у практичних заняттях та виконанні практичних індивідуальних завдань

Оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до [«Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія»»](#).¹

Так, зокрема, поточний контроль знань здобувачів освіти оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням при підсумковому контролі оцінок в бали за допомогою шкали Університету до національної шкали та шкали ECTS.

Шкала оцінювання			
100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	Fx	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

Для отримання підсумкової оцінки здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних/лабораторних занять та поточних контрольних заходів (реферату, контрольної роботи, завдань до самостійної роботи тощо).

Для переводу підсумкової оцінки у 100 бальну шкалу оцінювання знань середньоарифметична підсумкова оцінка множиться на коефіцієнт 20. Якщо протягом вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти, який складає екзамен, набрав не менше ніж 1/2 від загальної кількості оцінок суму балів 90 та більше за шкалою оцінювання ECTS, то він має право отримати оцінку за набраними балами A/Відмінно без складання підсумкового контролю.

Здобувач освіти, який складає залік та набрав суму балів 60 та більше за шкалою оцінювання ECTS, отримує оцінку за набраними балами без складання підсумкового контролю.

Якщо здобувач освіти бажає покращити оцінку, отриману як середньоарифметичну результатів поточного контролю, то він може скласти залік (екзамен).

Здобувач освіти, який набрав менше ніж 1/2 від загальної кількості оцінок на практичних/лабораторних заняттях та поточних контрольних заходах та/або менше ніж 60 балів (для залікової дисципліни) та менше ніж 90 балів (для

¹ [Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія»](https://www.onua.edu.ua/ua/doc-education-ukr/7844-polozhennya-pro-organizatsiyu-osvitnogo-protsesu-v-nu-oua)
<https://www.onua.edu.ua/ua/doc-education-ukr/7844-polozhennya-pro-organizatsiyu-osvitnogo-protsesu-v-nu-oua>

екзаменаційної дисципліни) складає залік/екзамен відповідно в обов'язковому порядку.

Вимоги викладача до поточного та підсумкового оцінювання здобувачів вищої освіти:

Оцінювання рівня знань та умінь здобувача за навчальною дисципліною відбувається за такими критеріями:

1. Усна складова:

- а) відповіді за темою;
- б) презентація доповіді;
- в) презентація підготовленого реферату;
- г) пояснення тематичної структурно-логічної схеми;
- д) доповнення відповідей інших здобувачів та ін.

2. Практична складова:

- а) підбір психодіагностичних методик для діагностики емоційної сфери особистості;
- б) підготовка бланків, ключів психодіагностичних методик;
- в) проведення психодіагностики за однією методикою;
- г) обробка результатів психодіагностики (за однією методикою);
- д) написання психологічної характеристики за результатами психодіагностики (за однією методикою);
- є) оформлення методів психодіагностики відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» (дивись Додаток А);
- ж) підбір психотехнологій (методів, вправ, технік) для врегулювання, коригування, унормування, безпечного й екологічного проживання ;
- з) оформлення психотехнологій відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня».

Здобувач вищої освіти, який не виконав (або частково виконав) практичну складову, – до іспиту не допускається!



ТЕМА 1.
ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙ

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ**

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання.

- Основні теорії емоцій.
- Характеристика емоцій.
- Психофізіологічні основи емоцій.
- Класифікація емоцій.
- Функції емоцій.
- Основні форми емоційного реагування.
- Компоненти емоційного реагування.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Подумайте, у яких випадках одні й ті ж самі емоції є стимульними (сприяють досягненню мети поведінки чи діяльності людини), а у яких випадках вони є астенічними (перешкоджають досягненню мети)?

2. Складіть таблицю відмінностей теорій емоцій Джеймса-Ланге та Кеннона-Барда.

Групове практико-орієнтовне завдання

Методика «Шкала диференціальних емоцій» (К Ізард)

<https://www.mediator.in.ua/emotions-scale-test>

Ця методика розроблена відомим американським психологом К Ізардом у вигляді додатка до його теоретичної концепції, в якій розвиваються положення про існування 10 базових емоцій, що становлять основу усього емоційного життя людини. Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

I. Інтерес (п. 1–3); II. Радість (п. 4–6); III. Здивування(п. 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16–18); VII. Презирство (п. 19–21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

Бланк Шкала диференціальних емоцій

Інструкція. Перед Вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираження цього переживання. Ми просимо Вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво Вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки: 1 – переживання повністю відсутні; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

1	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
2	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
3	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
4	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
5	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
6	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345
7	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
8	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
9	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
10	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

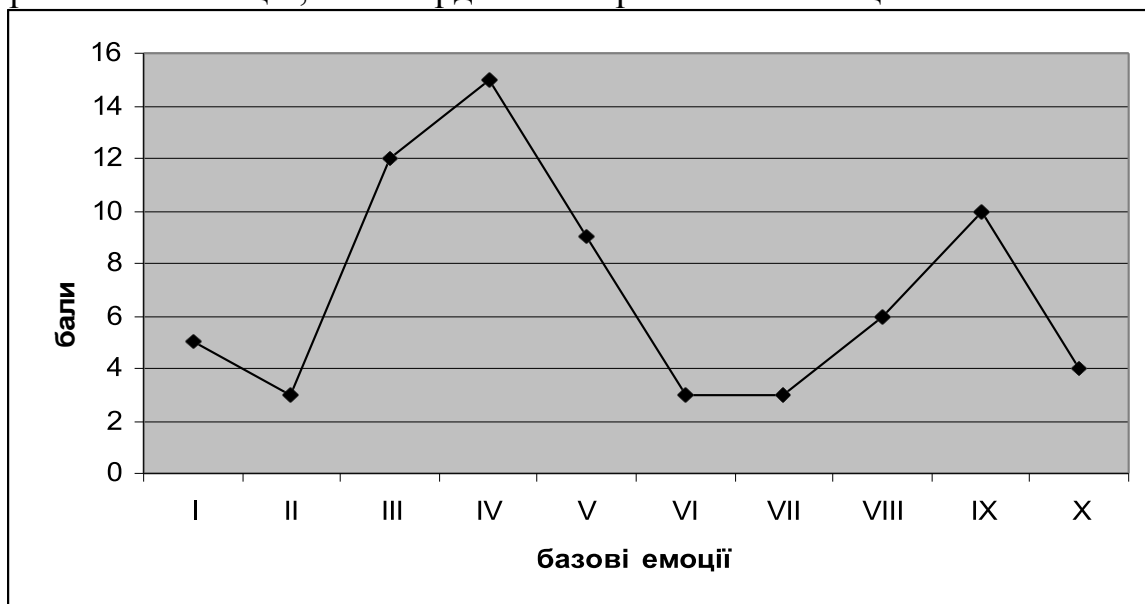
Індекс позитивних емоцій _____

Індекс гострих негативних емоцій _____

Індекс тривожно-депресивних проявів _____

Обробка даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи. На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з

яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.



На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

Індекс позитивних емоцій (ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного ставлення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$\text{ІПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування)}.$$

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій :

$$\text{ІГНЕ} = \sum \text{IV, V, VI, VII (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)}.$$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

$$\text{ІТДЕ} = \sum \text{VIII, IX, X (Страх + Сором + Вина)}.$$

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів :

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів

Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

На додаток до загальної характеристики міри вираження основних типів емоційних переживань проводиться якісний аналіз конкретних видів емоцій, що визначає емоційне забарвлення поточної діяльності. Для цього на профілі емоцій виділяються основні описи і співвідносяться з рівнем представленості інших емоцій.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Надайте визначення поняттю «емоція».
2. Чим зумовлено виникнення емоцій у периферичній теорії Джеймса-Ланге?
3. Про які три основні змінні йдеться у класифікації, розробленій Симоновим?
4. У чому полягає зміст основних теорій емоцій?
5. Які структури входять до складу лімбічної системи, і які за ними визнаються функції?
6. Як у формуванні і прояві емоцій виявляється функціональна асиметрія головного мозку?
7. За якими індикаторами можна судити про наявність, ступінь виявлення та знак емоцій?
8. Розкрийте класифікацію емоцій.
9. Назвіть основні прояви емоційних властивостей.
10. Назвіть основні компоненти емоцій.
11. Що являють собою емоції і які їх основні характеристики?
12. Якими є види емоцій?
13. Розкрийте функції емоцій.
14. Назвіть позитивні аспекти прояву емоцій та почуттів.
15. Назвіть негативні аспекти прояву емоцій та почуттів.

Література для підготовки

1. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. К. : Центр учбової літератури, 2007. С. 968.
2. Грицюк І. Емоціями наша душа розмовляє зі свідомістю. URL: <https://www.volynnews.com/news/society/emotsiiamy-nasha-dusha-rozmovliaye-zi-svidomistiu-psykholoh-z-lutska/>
3. Загальна психологія. Класифікація емоцій та почуттів. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-4774.html>
4. Загальна психологія: підручник. / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С. 134-136.
6. М'ясоїд П.А. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., допов. Київ: Вища шк., 2001. 487 с.

7. Психологія: схеми, таблиці, коментарії: навчально–наочний посібник / О.М Пасько., О.М. Цільмак. [за загал. ред. Цільмак О.М.] Одеса: ОДУВС, 2013. 271 с. з іл. URL: http://www.oduvs.edu.ua/navch_pidruch_psixolog.html
8. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб. 2-ге вид-ня: випр. і доп. К.: ВД “Професіонал”, 2006.
9. Cicchetti D. Reflections on Carroll Izard’s Contributions : Influences on Diverse Scientific Disciplines and Personal Recollections. *Emotion Review*. 2015. Vol. 7, iss. 2. P. 104–109. doi:10.1177/1754073914554781.
10. Clark S. Theory and practice: psychoanalytic sociology as psycho-social studies // London: Sage Publication. 2006. Vol. 40 (6). pp. 1153–1169;
11. Cole P.M., Tan P.Z. Emotional socialization from a cultural perspective // Grusec J.E., Hastings P.D. (eds). *Handbook of socialization: theory and research*. N.Y.: Guilford press, 2007. P. 516 – 542;
12. *Emotion Review*. URL: <http://emr.sagepub.com>
13. Hochschild A. R. Emotion work, feeling rules, and social structure // *American journal of sociology*. 1979. 85. P. 551 – 575.
14. Hsu C.M., Chen T.T., Heh J.S. Emotional and Conditional Model for Pet Robot based on Neural Network. *International Conference on Ubi-Media Computing and Workshops*. July 2014. P. 305–308.
15. Graham, Michael C. (2014). *Facts of Life: Ten Issues of Contentment* [Facts of Life: Ten Issues of Contentment]. Outskirts Press. ISBN 978-1478722595.
16. Scherer, Klaus (2005). What are emotions? And how can they be measured? [What are emotions? And how can they be measured?]. *Social Science Information* 44 (4): 693–727. doi:10.1177/0539018405058216
17. Lövhelm H. A new perspective on the autonomic nervous system. (2013) *Med Hypotheses*, 81, 356 p.. doi:10.1016/j.mehy.2013.05.005 Epub 2013 Jun 2 PMID [23735561](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23735561/)
- 

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

- 1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:**
 - Основні теорії емоцій.
 - Характеристика емоцій.
 - Психофізіологічні основи емоцій.
 - Класифікація емоцій.
 - Функції емоцій.
 - Основні форми емоційного реагування.
 - Компоненти емоційного реагування.
 - 2. Обговорення результатів виконання практичного завдання.**
 - 3. Обговорення таблиць відмінностей теорій емоцій Джеймса-Ланге та Кеннона-Барда.**
 - 4. Проведення психодіагностичної методики «Шкала диференціальних емоцій» (К Ізард).**
 - 5. Підведення підсумків практичного заняття.**
- 

ТЕМА 2. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА БЕЗПЕЧНОГО ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання.

- Різновиди психотехнологій.
- Деякі положення конструктивного вираження та проживання емоцій та почуттів.
- Техніки вираження та проживання емоцій та почуттів.
- Основні правила застосування дихальних вправ та технік.
- Технологія застосування «Методу визволення емоцій» («Sedona-метод») Лестера Левінсона.
- Загальні положення «Методу визволення емоцій».
- Методика застосування «Методу визволення емоцій».

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Намалюйте структурно-логічну схему різновидів психотехнологій.
2. Заведіть «Щоденник емоцій та почуттів» та заповнюйте його протягом декількох тижнів.
3. Використайте на практиці метод Лестера Левінсона «Визволення емоцій».

Групове практико-орієнтовне завдання

Тест «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) [2].

Інструкція: «Методика складається з ряду тверджень, які відображають різні сторони Вашого життя. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який Вам найбільш підходить:

- 3 – повністю не згоден;
- 2 – в основному не згоден;
- 1 – частково не згоден;
- +1 – частково згоден;
- +2 – в основному згоден;
- +3 – повністю згоден.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як поступати в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в моєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із сторони.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх відчуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось розстроїло мене, я можу легко побороти свої відчуття.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову вставати на шляху до перешкоди.
14. Я намагаюсь підходити творчо до життєвих проблем.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних відчуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних відчуттів важливо для підтримки “гарної форми”.
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні відчуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре уловлюю знаки під час спілкування, які указують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні відчуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій іншим людям.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення власних цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

“Ключ”

Шкала “Емоційна обізнаність”: 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “Управління своїми емоціями”: 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “Самомотивація”: 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “Емпатія”: 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “Розпізнавання емоцій інших людей”: 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка результатів

За кожною шкалою обчислюється сума балів з урахуванням знака відповіді (“+” або “-”). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражений даний емоційний прояв.

Інтерпретація результатів

14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький рівень певного показника емоційного інтелекту.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Що визначає поняття «проживання» емоцій, почуттів?
2. Що визначає безпечно проживати негативні емоції?
3. Чому слід безпечно проживати негативні емоції, а не контролювати їх?
4. Який алгоритм безпечного проживання негативної емоції?
5. Які техніки ви можете запропонувати клієнтові?
6. Назвіть деструктивні способи проживання емоцій та почуттів.
7. Назвіть основні конструктивні способи проживання емоцій та почуттів.
8. Назвіть напрями застосування психотехнологій.
9. Розкрийте сутність тілесно-орієнтованих психотехнологій.
10. Розкрийте сутність біоенергетичних психотехнологій.
11. Розкрийте сутність психоемоційних психотехнологій.
12. Розкрийте сутність когнітивних психотехнологій.
13. Назвіть та обґрунтуйте основні правила дихальних вправ та технік.
14. Діафрагмальне дихання – це...
15. Грудне дихання – це...
16. Затримка дихання на видиху зменшує....
17. Який механізм придушення емоцій?
18. Який механізм уникнення емоцій?
19. Розкажіть алгоритм застосування методу визволення емоцій Лестера Левінсона.
20. Яка основна умова використання цього методу?
21. Визначте сутність методу Л. Боровської «Чоловічок».
22. Яка головна мета методу Л. Боровської «Чоловічок»?
23. Які основні та приватні правила застосування методу Л. Боровської «Чоловічок»?
24. Опишіть методику застосування методу Л. Боровської «Чоловічок» на трьох етапах його реалізації.

Література для підготовки

1. Боровська Л.Г. Емоційний інтелект: навіщо потрібен та як його розвивати. // Дитячий садок. № 7., 2019. URL: <https://epsiholog.mcfr.ua/741708>
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. – С. 200-204.
3. Онішкевич А.Д. Методика реалізації під час психологічного консультування методу Л. Боровської «Чоловічок». // The 5 th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects» (February 6-8, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 771 p. (C. 437-441) URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/02/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-6-8.02.22.pdf>

4. Цільмак О.М. Класифікація психотехнологій. // Analysis of modern ways of development of science and scientific discussions: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (29 листопада – 02 грудня 2022 р., Більбао, Іспанія). С. 493-498

5. Gavish, N., Gutiérrez, T., Webel, S., Rodríguez, J., Peveri, M., Bockholt, U., & Tecchia, F. (2015). Evaluating virtual reality and augmented reality training for industrial maintenance and assembly tasks. *Interactive Learning Environments*, 23(6), P. 778-798.

6. Manson, Mark. *The Subtle Art of Not Giving a F* ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. Macmillan Publishers Aus., 2016.

7. Preston, Stephanie D., and Alicia J. Hofelich. "The many faces of empathy: Parsing empathic phenomena through a proximate, dynamic-systems view of representing the other in the self." *Emotion Review* 4.1 (2012): P. 24-33.

8. Ranera, B., Lyahyai, J., Romero, A., Vázquez, F. J., Remacha, A. R., Bernal, M. L., ... & Martín-Burriel, I. (2011). Immunophenotype and gene expression profiles of cell surface markers of mesenchymal stem cells derived from equine bone marrow and adipose tissue. *Veterinary immunology and immunopathology*, 144(1-2), P. 147-154.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

- 1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:**
 - Різновиди психотехнологій.
 - Деякі положення конструктивного вираження та проживання емоцій та почуттів.
 - Техніки вираження та проживання емоцій та почуттів.
 - Основні правила застосування дихальних вправ та технік.
 - Технологія застосування «Методу визволення емоцій» («Sedona-метод») Лестера Левінсона.
 - Загальні положення «Методу визволення емоцій».
 - Методика застосування «Методу визволення емоцій».
- 2. Психодіагностика рівня емоційного інтелекту (Н.Холл).**
- 3. Обговорення структурно-логічної схеми різновидів психотехнологій.**
- 4. Проведення методу Л.Г. Боровської «Чоловічок».**
- 5. Обговорення методики проведення методу Л.Г. Боровської «Чоловічок».**
- 6. Обговорення методики самостійного проведення методу Лестера Левінсона «Визволення емоцій».**
- 7. Підведення підсумків практичного заняття.**

ТЕМА 3. ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ СТРАХУ, ГНІВУ ТА СУМУ

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема самостійної роботи: «Емоційні реакції страху, гніву та суму».

План самостійної роботи

1. Підготувати відповіді на такі запитання:
 - Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції страху.
 - Реакція гніву та його характеристика.
 - Психологічні рекомендації щодо контролю та конструктивного проживання гніву.
 - Загальні положення реакції суму.
 - Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції суму.

Індивідуальне теоретико-орієнтовне завдання

1. Найдіть основні відмінності між емоційними реакціями та емоційними станами.
2. Намалюйте структурно-логічну схему різновидів емоційних реакцій.
3. Доповніть класифікацію різновидів емоційних реакцій.
4. Навчіться проводити метод «Градусник гніву» (у адаптації О.М. Цільмак), – відповідно до інструкції.
5. Підведення підсумків практичного заняття.

Таблиця емоційних реакцій та станів

Гнів	Смуток	Страх	Радість
Лють	Розпач	Занепокоєння	Захват
Помста	Скорбота	Подив	Спокій
Сказ	Відлюдність	Жах	Натхнення
Ненавість	Самотність	Острах	Ніжність
Злість	Безпорадність	Тривога	Блаженство
Обурення	Безнадійність	Непевність	Вдячність
Образа	Нудьга	Спантичення	Задоволення
Досада	Втома	Ошелешеність	Пожвавлення
Вразливість	Почуття провини	Здивованість	Піднесеність
Нетерпіння	Сум		

Питання для контролю знань і вмінь

- ✓ Надайте визначення терміну «емоційна реакція».
- ✓ Надайте визначення терміну «емоційний стан».
- ✓ Назвіть основні відмінності між емоційними реакціями та емоційними станами.
- ✓ Прищеплені емоційні реакції – це...
- ✓ Реактивні емоційні реакції поділяються на...
- ✓ Як можна класифікувати емоційні реакції?
- ✓ Емоційний сплеск (виплеск) – це...
- ✓ Емоційний вибух характеризується...
- ✓ Емоційний відгук – це...
- ✓ Яка основна мета навичкових реакцій людини?
- ✓ Охарактеризуйте фізіологічні реакції людини на стресові чинники.
- ✓ Надайте визначення терміну «страх».
- ✓ Розкрийте фізіологічні ознаки страху.
- ✓ Розкрийте класифікацію реакції страху.
- ✓ Розкрийте алгоритм застосування дихальних вправ при реакції «завмирання».
- ✓ Розкрийте алгоритм застосування тілесноорієнтованих вправ при реакції «завмирання».
- ✓ Розкрийте алгоритм застосування дихальних вправ при реакціях «дерись або біжи».
- ✓ Розкрийте алгоритм застосування тілесноорієнтованих вправ при реакції «дерись або біжи».
- ✓ Сум – це....
- ✓ Гнів – це....
- ✓ Які поняття близькі до поняття гніву?
- ✓ Які ознаки має гнів?
- ✓ Назвіть суб'єктивні (внутрішні) та об'єктивні (зовнішні) фактори причини гніву.
- ✓ Які способи вираження гніву ви знаєте?
- ✓ Назвіть негативні наслідки від реакції гніву.
- ✓ Назвіть позитивні наслідки від реакції гніву.
- ✓ Назвіть специфічні особистісні характеристики людини, яка доволі часто гнівається.
- ✓ Назвіть основні психотехнології для контролю гніву.
- ✓ Назвіть основні психотехнології для конструктивного вираження гніву.

Література для підготовки

1. Малкова Т. М. Гнів // Енциклопедія Сучасної України: енциклопедія [електронна версія] / ред.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. Т. 5. URL: <https://esu.com.ua/article-30686> (дата перегляду: 14.01.2023)
2. Цільмак О.М. Алгоритм проведення методики «Градусник гніву». // *Science and innovation of modern world. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference.* Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023., Pp. 365-370, URL: <https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna->

3. *Averill, James R.* Anger. Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska Press, 1978.
4. *Berkowitz, L.* (1999). Anger. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), Handbook of cognition and emotion (pp. 411–428). John Wiley & Sons Ltd.
5. *Berkowitz, Leonard*, and Eddie Harmon-Jones. "Toward an understanding of the determinants of anger." *Emotion* 4.2 (2004): 107.
6. *Cannon WB.* 1929. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent research into the function of emotional excitement. 2nd ed. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.
7. *Videbeck, Sheila L.* Psychiatric Mental Health Nursing. 3rd. Lippincott Williams & Wilkins, 2006., ISBN 9780781760331.
8. *Kassinove, H., & Tafrate, R. C.* (2002). Anger management: the complete treatment guidebook for practitioners Howard Kassinove, Raymond Chip Tafrate. Atascadero, CA : Impact Publishers.
9. *Michael Kent*, Anger, The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine, Oxford University Press, ISBN 0-19-262845-3
10. *Raymond W. Novaco*, Anger, Encyclopedia of Psychology, Oxford University Press, 2000.
11. *John W. Fiero*, Anger, Ethics, Revised Edition, Vol 1.
12. *Walter B. Cannon.* *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage.* (2nd ed., revised and enlarged.) New York: Appleton, 1929. Pp. xvi+404.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Загальні положення реакції страху.
 - Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції страху.
 - Реакція гніву та його характеристика.
 - Психологічні рекомендації щодо контролю та конструктивного проживання гніву.
 - Загальні положення реакції суму.
 - Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції суму.
2. Обговорення основних відмінностей між емоційними реакціями та емоційними акціями й емоційними станами.
3. Обговорення структурно-логічної схеми різновидів емоційних реакцій.
4. Обговорення класифікації різновидів емоційних реакцій.
5. Проведення методу «Градусник гніву» (у адаптації О.М. Цільмак).
6. Обговорення методики проведення методу «Градусник гніву».
7. Підведення підсумків практичного заняття.

ТЕМА 4.
СТАН ТРИВОГИ І СТРЕСУ

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ**

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання.
 - Теоретичні положення реакції тривоги.
 - Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції тривоги.
 - Поняття та характеристика стресу.
 - Психотехнології допомоги та самодопомоги під час стресової ситуації.
 - Основні методи допомоги (самодопомоги) після стресової ситуації.

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Потренуватися виконувати дихальні та візуалізаційні вправи та техніки, які спрямовані на унормування реакції тривоги.
2. Вивчити алгоритм проведення однієї дихальної вправи та однієї тілесно орієнтованої для їх проведення на практичному занятті.
3. Проаналізувати власний рівень тривоги та страху за допомогою вправи: «Пошук альтернатив».
4. Підібрати комплекс вправ та технік для самостійного використання під час стресової ситуації.

Групові практико-орієнтовні завдання

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса [6].

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

“Спокійність – тривожність”										“Енергійність – втомленість”									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
 7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
 6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
 5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
 4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
 3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
 2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
 1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.
- Енергійність – втомленість*
10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
 9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
 8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
 7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
 6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
 5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
 4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
 3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
 2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
 1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.
- „Піднесення – пригніченість”*
10. Сильний підйом, запальні веселощі.
 9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
 8. Збуджений, у доброму настрої.
 7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
 6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
 5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
 4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
 3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
 2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
 1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.
- „Впевненість у собі – безпорадність”*
10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
 9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
 8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
 6. Почуваю себе доволі компетентним.
 5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
 4. Почуваю себе доволі нездібним.
 3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

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

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

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення-пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

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

Інтерпретація результатів

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

“Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності” (Ч.Д. Спілбергер) [6].

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте в даний момент.** Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4

16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте звичайно**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

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

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо по формулах:

$$1. \quad РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

де Σ_1 – сума закреслених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \quad ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сума інших цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низька тривожність; 31-45 балів – помірна тривожність;

вище 45 балів – висока тривожність.

Тест «Стійкість до стресу» [6].

Інструкція для учасників опитування:

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3

18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3
-----	---	---	---	---

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма [5].

(Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007)

Інструкція. Всі люди реагують на стресові ситуації по-різному. Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилась з Вами протягом останнього місяця. Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви спрявлялися з окресленою Вами стресовою ситуацією.

Оцініть кожне твердження за шкалою а) ніколи (0 балів), б) іноді (1 бал), с) нерідко (2 бали), d) часто (3 бали), е) дуже часто (4 бали).

Текст методики.

1. Я вирішував проблеми відповідно до ситуації.
2. Я намагався побачити позитивні сторони проблеми.
3. Я розповідав про свої почуття задля того, що зменшити стрес.
4. Я шукав когось, хто може вислухати.
5. Я повадився так, ніби нічого не сталося.
6. Я сподівався, що станеться диво.
7. Я зрозумів, що сам відповідальний за свої проблеми.
8. Я проводив багато часу на самоті.
9. Я розробив план дій та чітко слідував йому.
10. Я дивився на проблему із різних точок зору та намагався знайти кращий варіант її розв'язання.
11. Я давав вихід своїм емоціям.
12. Я говорив про свої відчуття.
13. Я намагався забути про проблему.
14. Я хотів щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.
15. Я звинувачував себе.
16. Я уникав сім'ю та друзів.
17. Я не тікав від проблеми.
18. Я запитав себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів, що все не так погано як спочатку здавалося.
19. Я відкрито виражав свої емоції.
20. Я розмовляв з близькою мені людиною.

21. Я не хотів багато думати про проблему.
22. Я хотів би щоб ця ситуація ніколи не трапилась.
23. Я критикував себе за те, що сталося.
24. Я уникав спілкування з людьми.
25. Я знав, що треба робити тому подвоїв свої зусилля по розв'язанню проблеми.
26. Я переконав себе, що все не так погано, як здається.
27. Я прийняв свої почуття і відпустив їх.
28. Я звернувся до родича за порадою.
29. Я уникав думок про ситуацію.
30. Я сподівався, що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі.
31. В тому що сталося є моя провина і я це визнаю.
32. Я на деякий час усамітнився.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка результатів відбувається додаванням балів за шкалами та визначенням їх середніх значень.

Шкали першого порядку:

Шкала	Пункти
Вирішення проблем	1,9,17,25
Когнітивне реструктурування	2,10,18,26
Вираз емоцій	3,11,19,27
Соціальний контакт	4,12,20,28
Уникнення проблем	5,13,21,29
Прийняття бажаного за дійсне	6,14,22,30
Самокритика	7,15,23,31
Соціальне уникнення	8,16,24,32

Шкали другого порядку:

Адаптивний копінг сфокусований на проблемі (опанування з проблемою)
= Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування

Адаптивний копінг сфокусований на емоціях (опанування з емоціями) =
Соціальний контакт + Вираз емоцій

Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі
(неопанування з проблемою) = Уникнення проблем + Прийняття
бажаного за дійсне

Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях (неопанування з емоціями)
= Соціальне уникнення + Самокритика

Шкали третього порядку:

Взаємодія зі стресором = Адаптивний копінг сфокусований на проблемі +
Адаптивний копінг сфокусований на емоціях

Уникнення стресору = Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі +
Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Надайте визначення терміну: «тривога».
2. Надайте визначення терміну: «тривожність».
3. Розкрийте сутність етапів розвитку тривоги.
4. Чим відрізняється стан тривоги від реакції тривоги?

5. Надайте визначення поняттю «стан тривоги».
6. Надайте визначення «патологічний стан тривоги».
7. Розкрийте симптоми тривожного розладу.
8. Які психотехніки ви можете запропонувати клієнтові при стані тривоги?
9. Розкажіть класифікацію за змістом нав'язливих страхів Б. Карвасарського.
10. Соціальний страх – це...
11. Екзистенціальний страх – це...
12. Біологічний страх – це...
13. Назвіть основні форми страху за Ф. Ріманом.
14. Розкрийте сутність класифікації за генезисом нав'язливих страхів О. Свядоща.
15. Розкрийте сутність класифікації страхів Ю.В. Щербатих.
16. Розкрийте сутність поняття «фобія».
17. Чого найбільше бояться на глибинному рівні obsесивно-компульсивні чи нав'язливі особистості?
18. Чого найбільше бояться на глибинному рівні істеричні особистості?
19. Чого найбільше бояться на глибинному рівні шизоїдні особистості?
20. Чого найбільше бояться на глибинному рівні депресивні особистості?
21. Які види страху ви знаєте?
22. Чим відрізняється страх від фобій?
23. Що треба робити, коли звернувся клієнт для приборкання страху?
24. Які різновиди фобій ви знаєте?
25. Наведіть приклад соціальних фобій.
26. Чим відрізняється реакція тривоги від стану тривоги?
27. Які вправи та техніки є найбільш ефективними для врегулювання реакції тривоги?
28. Назвіть методи самодопомоги під час стресової ситуації.
29. Які вправи слід використовувати для підготовки до адекватного реагування на стресову ситуацію?
30. Назвіть основні правила аутогенного тренування.
31. Які методи релаксації ви знаєте?
32. Які точки на ділянках тіла допоможуть зняти стресове напруження?
33. Які дихальні вправи Ви можете назвати?
34. Чи всі методи самодопомоги є дієвими?

Література для підготовки

1. *Веракіс А.І.* Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / А.І. Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х.; К., 2005.–416с.
2. *Гірняк Г.С., Городова Ю.Ю.* Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17–18 листопада 2016 р. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320–321.

3. Гребенюк О.О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2. С. 30-36.
4. Губар А.О. Стрес як фактор впливу на адаптацію. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта»*. 2010. № 3. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С. 177-179.
6. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – С. 94-103.
7. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
8. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Т. 1. Вип. 18. С.112-116.
9. Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти*. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум, 2006.
10. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підруч. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
11. Радченко О.М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Health.ua.com*. URL: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosfsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>
12. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Репозитарій Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18151/1/59_Rubinskyi.pdf
13. Сирота О.В. Причини та наслідки стресу. керування стресом. *Репозитарій ВНАУ*. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/2225.pdf>
14. Цільмак О.М. Професійно–психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті: підручник. // О.М.Цільмак. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 143 с. з іл.
15. Фіннов ММ. Психофізіологія людини: Навч посій. К: МАУП, 2003. - 136 с.
16. Чайченко Г.М., Цибенко В.О., Сокур ВД. Фізіологія людини і тварини: Підручник для студ. біол. спец. вищ. навч. закл. - К. : Вища школа, 2003. - 464 с.
17. Selye, H. (1957). *Stress*. Ed. Scientifche Einaudi
18. Siang Yong Tan, Yip A. Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal*. 2018 Vol. 59(4). P. 170–171. doi: 10.11622/smedj.2018043
19. Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.

20. Habib, K. E., Gold, P. W., & Chrousos, G. P. (2001). Neuroendocrinology of stress. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, 30(3), 695-728.
21. Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of health and social behavior*, 241-256.\
22. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Теоретичні положення реакції тривоги.
 - Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції тривоги.
 - Поняття та характеристика стресу.
 - Психотехнології допомоги та самодопомоги під час стресової ситуації.
 - Основні методи допомоги (самодопомоги) після стресової ситуації.
2. Проведення психодіагностики станів тривоги та стресу.
3. Проведення дихальних та тілесноорієнтованих вправ.
4. Обговорення результатів проведення дихальних та тілесноорієнтованих вправ.
5. Підведення підсумків практичного заняття.



ТЕМА 5.
СТАН ФРУСТРАЦІЇ ТА СТАН АФЕКТУ

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ**

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання:
 - Загальнотеоретичні положення стану фрустрації.
 - Психологічні рекомендації для конструктивного проживання фрустрації.
 - Стан афекту.

Індивідуальне теоретико-орієнтовне завдання

1. Складіть алгоритм надання психологічної допомоги особі, яка переживає екзистенціальну фрустрацію.
2. Складіть алгоритм надання психологічної допомоги особі, яка переживає фрустрацію через проблеми зі здоров'ям.

Групове практико-орієнтовне завдання

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адапт. варіант методики Г. Айзенка) [3].

Інструкція: Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0

15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюбляю робити зауваження	2	1	0
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключая увагу	2	1	0
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№№ 21–30) – агресивність;
- четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий. 15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені. 8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Надайте визначення поняттю «емоційний стан».
2. Що таке емоційна напруга?
3. Що таке емоційна напруженість?
4. Які фактори впливають на емоційну напруженість?
5. На які групи поділяє П. Асеев емоційні стани людини?
6. Які основні риси мають емоційні стани?
7. Які функції мають емоційні стани?
8. Опишіть фізіологічні зміни при емоційних станах.
9. Як пов'язаний із функціональною асиметрією головного мозку процес формування та прояву емоцій?
10. Чим відрізняються поняття «фрустрація» та «фрустрованість»?
11. Що таке "толерантність до фрустрації"? Ким із вчених уперше це поняття було використано?
12. Опишіть види поведінки людини, яка перебуває у стані фрустрації.
13. Назвіть форми фрустраційного реагування.
14. Які зовнішні та внутрішні причини фрустрації?
15. Перерахуйте та охарактеризуйте найбільш типові емоції, що фарбують стан фрустрації.
16. Розкажіть про основні захисні механізми особистості, що використовуються при фрустрації.
17. Чи є позитивні моменти розвитку фрустрації? У чому вони виявляються?
18. Розкрийте основні ознаки патологічного афекту.
19. Надайте визначення терміну «афект».

Література для підготовки

1. Варій М.Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій [3-тє вид.]. К: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – С. 94-97.
4. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид. випр. К.: Вища шк., 2004.
5. Ташматов В.А., Вільгемська С.Ю. Джерела фрустрації у житті сучасної людини. LATEST DIRECTIONS OF MODERN SCIENCE Abstracts of III International Scientific and Practical Conference Vancouver, Canada (January 23 – 25, 2023) P. 254-255
6. Цільмак О.М., Пасько О.М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі: навчально-наочний посібник. // [за загал. ред. Цільмак О.М.], Одеса: ОДУВС, 2013. 271 с. з іл.
7. Michael Amoruso. Spaces of Suffering: Religious Transit in São Paulo's Devotion to Souls. // *Journal of the American Academy of Religion*, Volume 86, Issue 4, December 2018, Pages 989–1013, <https://doi.org/10.1093/jaarel/lfy016>
8. Samuel T. Gladding (2017) Counseling: A Comprehensive Profession (Merrill Counseling) 8th Edition, 560 p.
9. Vrabcova M., Ztrata, zarmutek a Huna. URL: http://www.wai.estranky.cz/clanky/huna-s-marjankou/ztrata_-zarmutek-a-huna

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Загальнотеоретичні положення стану фрустрації.
 - Психологічні рекомендації для конструктивного проживання фрустрації.
 - Стан афекту.
2. Обговорення результатів самостійної роботи щодо алгоритму надання психологічної допомоги особі, яка переживає екзистенціальну фрустрацію.
3. Обговорення результатів самостійної роботи щодо алгоритму надання психологічної допомоги особі, яка переживає фрустрацію через проблеми зі здоров'ям.
4. Підведення підсумків практичного заняття.



ТЕМА 6.
ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ ВТРАТИ, ГОРЯ І ПЕЧАЛІ

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ**

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання.

- Різні види втрати.
- Загальнотеоретичні положення горя.
- Симптоми переживання горя.
- Стадії переживання горя.
- Психотехнології допомоги в ситуації горя і втрати.
- Методи самодопомоги.
- Допомога дітям, які переживають втрату.
- Загальнотеоретичні положення стану печалі.
- Психотехнології та психологічні рекомендації, що спрямовані на екологічне проживання стану печалі.

Індивідуальне практико-орієнтовне завдання

1. Потренуйтеся виконувати техніку «Майндфулнес», яка дозволяє повернути людину до теперішнього, в «тут і зараз».

Групове практико-орієнтовне завдання

Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова [3].

Методика розроблена з метою виявлення депресивного стану. Вона дає можливість встановити тяжкість (рівень) депресивного стану на момент дослідження.

Інструкція: “Виберіть найбільш прийнятний варіант відповіді (0, 1, 2 або 3) у кожній з 44 груп суджень про психічний стан. Обраний варіант відповіді обведіть кружечком в реєстраційному бланку напроти номера відповідної групи”.

Текст опитувальника

1 0 Мій настрій зараз не більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.

1 Мабуть, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.

2 Так, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.

3 Мій настрій набагато більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.

2 0 Я відчуваю, що у мене немає тужливого (жалобного) настрою.

1 У мене іноді буває такий настрій.

2 У мене часто буває такий настрій.

3 Такий настрій буває у мене постійно.

3 0 Я не відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.

- 1 У мене іноді буває таке відчуття.
- 2 У мене часто буває таке відчуття.
- 3 Я постійно відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.
- 4 0 У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
 - 1 У мене іноді буває таке відчуття.
 - 2 У мене часто буває таке відчуття.
 - 3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
- 5 0 У мене не буває відчуття, ніби я постарів (ла).
 - 1 У мене іноді буває таке відчуття.
 - 2 У мене часто буває таке відчуття.
 - 3 Я постійно відчуваю, ніби я постарів (ла).
- 6 0 У мене не буває станів, коли на душі дуже важко.
 - 1 У мене іноді буває такий стан.
 - 2 У мене часто буває такий стан.
 - 3 Я постійно перебуваю в такому стані.
- 7 0 Я відчуваю себе спокійно за своє майбутнє, як звичайно.
 - 1 Мабуть, майбутнє турбує мене дещо більше, ніж зазвичай.
 - 2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.
 - 3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.
- 8 0 У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.
 - 1 У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.
 - 2 У своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.
 - 3 У своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.
- 9 0 Надій на краще у мене не менше, ніж зазвичай.
 - 1 Таких надій у мене трохи менше, ніж зазвичай.
 - 2 Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.
 - 3 Надій на краще у мене набагато менше, ніж зазвичай.
- 10 0 Я боязкий (ка) не більше звичайного.
 - 1 Я боязкий (ка) дещо більше звичайного.
 - 2 Я боязкий (ка) значно більше звичайного.
 - 3 Я боязкий (ка) набагато більше звичайного.
- 11 0 Хороше мене радує, як і раніше.
 - 1 Я відчуваю, що воно радує мене дещо менше чим раніше.
 - 2 Воно радує мене значно менше чим раніше.
 - 3 Я відчуваю, що воно радує мене набагато менше чим раніше.
- 12 0 У мене немає відчуття, що моє життя не має сенсу.
 - 1 У мене іноді буває таке відчуття.
 - 2 У мене часто буває таке відчуття.
 - 3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя не має сенсу.

- 13 0 Я образливий (а) не більше, ніж зазвичай.
 1 Мабуть, я трохи більш образливий (а), ніж звичайно.
 2 Я образливий (а) значно більше, ніж зазвичай.
 3 Я образливий (а) набагато більше, ніж зазвичай.
- 14 0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.
 1 Я отримую таке задоволення дещо менше, ніж раніше.
 2 Я отримую таке задоволення значно менше, ніж раніше.
 3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.
- 15 0 Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.
 1 Іноді я відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на)
 2 Я часто відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на).
 3 Я постійно відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на).
- 16 0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше звичайного.
 1 Я звинувачую себе за це дещо більше звичайного.
 2 Я звинувачую себе за це значно більше звичайного.
 3 Якщо щось в мене не так, я звинувачую себе набагато більше звичайного.
- 17 0 Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.
 1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.
 2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.
 3 Я постійно відчуваю, що я ненавиджу себе.
- 18 0 У мене не буває почуття, ніби я загруз (ла) в гріхах.
 1 У мене іноді тепер буває це почуття.
 2 У мене часто буває тепер це почуття.
 3 Це почуття у мене тепер не проходить.
- 19 0 Я звинувачую себе за провини інших не більше звичайного.
 1 Я звинувачую себе за них дещо більше звичайного.
 2 Я звинувачую себе за них значно більше звичайного.
 3 За проступки інших я звинувачую себе набагато більше звичайного.
- 20 0 Стан, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.
 1 Іноді у мене буває такий стан.
 2 У мене часто буває тепер такий стан.
 3 Цей стан у мене тепер не проходить.
- 21 0 Почуття, що я заслужив (ла) на кару, у мене не буває.
 1 Тепер іноді буває.
 2 Воно часто буває у мене.
 3 Це почуття у мене тепер практично не проходить.
- 22 0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.
 1 Я бачу в собі дещо менше хорошого, ніж раніше.
 2 Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.
 3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.
- 23 0 Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж в інших.
 1 Іноді я думаю, що в мені поганого більше, ніж в інших.
 2 Я часто так думаю.

- 3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж в інших.
24. 0 Бажання померти у мене не буває.
1 Це бажання у мене іноді буває.
2 Це бажання у мене буває тепер часто.
3 Це тепер постійне моє бажання.
25. 0 Я не плачу.
1 Я іноді плачу.
2 Я плачу часто.
3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.
26. 0 Я не відчуваю, що я дратівливий (ва).
1 Я дратівливий (ва) дещо більше звичайного.
2 Я дратівливий (ва) значно більше звичайного.
3 Я дратівливий (ва) набагато більше звичайного.
27. 0 У мене не буває станів, коли я не відчуваю своїх емоцій.
1 Іноді у мене буває такий стан.
2 У мене часто буває такий стан.
3 Цей стан у мене тепер не проходить.
28. 0 Моя розумова активність ніяк не змінилася.
1 Я відчуваю тепер якусь “неясність” у своїх думках.
2 Я відчуваю тепер, що я сильно “отупів (ла)”, (“у голові мало думок”).
3 Я зовсім ні про що тепер не думаю (“голова пуста”).
29. 0 Я не втратив (ла) інтерес до інших людей.
1 Я відчуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.
2 Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.
3 У мене зовсім пропав інтерес до людей (“я нікого не хочу бачити”).
30. 0 Я приймаю рішення, як і зазвичай.
1 Мені важче приймати рішення, ніж зазвичай.
2 Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.
3 Я вже не можу сам (а) ухвалити ніяких рішень.
31. 0 Я не менш привабливий (а), ніж звичайно.
1 Мабуть, я дещо менш привабливий (а), ніж зазвичай.
2 Я значно менш привабливий (а), ніж зазвичай.
3 Я відчуваю, що я виглядаю тепер просто потворно.
32. 0 Я можу працювати, як звичайно.
1 Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай.
2 Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не можу тепер працювати (“все валиться з рук”).
33. 0 Я сплю не гірше, ніж зазвичай.
1 Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.
2 Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.
3 Тепер я майже зовсім не сплю.
34. 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.
1 Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.
2 Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.

- 3 У мене вже немає ніяких сил щось робити.
- 35 0 Мій апетит не гірше звичайного.
1 Мій апетит дещо гірше звичайного.
2 Мій апетит значно гірше звичайного.
3 Апетиту у мене тепер зовсім немає.
- 36 0 Моя вага залишається незмінною.
1 Я трохи схуд (ла) останнім часом.
2 Я помітно схуд (ла) останнім часом.
3 Останнім часом я дуже схуд (ла).
- 37 0 Я дорожу своїм здоров'ям, як і зазвичай.
1 Я дорожу своїм здоров'ям менше, ніж зазвичай
2 Я дорожу своїм здоров'ям значно менше, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не дорожу тепер своїм здоров'ям.
- 38 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.
1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.
2 Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.
3 Я повністю втратив (ла) інтерес до сексу.
- 39 0 Я не відчуваю, що моє "Я" якось змінилося.
1 Тепер я відчуваю, що моє "Я" дещо змінилося.
2 Тепер я відчуваю, що моє "Я" значно змінилося.
3 Моє "Я" так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам (а).
- 40 0 Я відчуваю біль, як і зазвичай.
1 Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.
2 Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.
3 Я майже не відчуваю тепер болю.
- 41 0 Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, закрепи, задуха)
у мене бувають не частіше, ніж зазвичай.
1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.
2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж
звичайно.
3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше, ніж звичайно.
- 42 0 Вранці мій настрій зазвичай не гірше, ніж ближче до ночі.
1 Вранці він в мене трохи гірший, ніж ближче до ночі.
2 Вранці він в мене значно гірший, ніж ближче до ночі.
3 Вранці мій настрій набагато гірший, ніж ближче до ночі.
- 43 0 У мене не буває спадів настрою навесні (восени).
1 Таке якось зі мною було.
2 Зі мною таке було два або три рази.
3 Зі мною було таке багато разів.
- 44 0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.
1 Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до
місяця
2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.
3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року і більше.

Обробка результатів

Визначається сума відзначених номерів відповідей (вони

одночасно є балами).

Інтерпретація результатів

1-9 – депресія відсутня, або незначна;

10-24 – депресія мінімальна;

25-44 – легка депресія;

45-67 – помірна депресія;

68-87 – виражена депресія;

88 і більше – глибока депресія.

Якісний аналіз результатів обстеження дозволяє виявляти такі форми психічних станів:

Апатія. Стан байдужості, повної індиферентності до того, що відбувається, до оточуючих, свого положення, минулого життя, перспектив на майбутнє. Це стійке або швидкоплинне тотальне випадіння як вищих і соціальних почуттів, так і уроджених емоційних програм.

Гіпотимія (знижений настрій). Афективна пригніченість у вигляді засмученості, тужливості з переживанням втрати, безвиході, розчарування, приреченості, ослаблення прив'язаності до життя. Позитивні емоції при цьому поверхневі, виснажені, можуть бути повністю відсутні.

Дисфорія (“погано переносу”). Похмурість, озлобленість, ворожість, понурий настрій з буркотливістю, невдоволенням, неприязним ставленням до оточуючих, спалахами роздратовування, гніву, люті з агресією та руйнівними діями.

Розгубленість. Гостре відчуття невміння, безпорадності, нерозуміння самих простих ситуацій та змін свого психічного стану. Типові надзміненість, нестійкість уваги, запитливий вираз обличчя, пози й жести спантеличеної і вкрай невпевненої людини.

Тривога. Неясне, незрозуміле самій людині відчуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи, напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія діє настільки потужно, що виникають своєрідні фізичні відчуття: “всередині все стислося в клубок, напружилосся, натягнулося як струна, ось-ось порветься, лусне...”. Тривога супроводжується руховим збудженням, тривожними вигуками, відтінками інтонацій, перебільшеними виразними актами.

Страх. Розлитий стан, який переноситься на всі обставини й проєкціюється на все в оточуючому. Страх також може бути пов'язаний з певними ситуаціями, об'єктами, особами та виражається переживанням небезпеки, безпосередньої загрози життю, здоров'ю, благополуччю, престижу. Може супроводжуватися своєрідними фізичними відчуттями, що свідчать про внутрішню концентрацію енергій: “усередині похолело, обірвалося”, “ворушиться волосся”, “скувало груди” і т. п.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Розкрийте сутність основних втрат у житті людини.
2. Чим відрізняється «нормальне» горе від «патологічного»?
3. Назвіть основні стадії переживання горя.
4. Дайте загальну характеристику реакцій на смерть дітей різного віку.
5. Назвіть методи самодопомоги, які будуть корисні для

- подолання/прийняття ситуації втрати.
6. Надайте визначення терміну «стан суму».
 7. Надайте визначення терміну «стан смутку».
 8. Надайте визначення терміну «стан туги».
 9. Надайте визначення терміну «стан зневіри».
 10. Надайте визначення терміну «печаль».
 11. Надайте визначення терміну «стан меланхолії».
 12. Надайте визначення терміну «стан скорботи».
 13. Назвіть ознаки станів: суму, смутку, туги, зневіри, печалі, меланхолії та скорботи.
 14. Чим відрізняється реакція тривоги від стану печалі?
 15. Яких рекомендацій слід дотримуватися щоби екологічно прожити стан печалі, скорботи та тощо?

Література для підготовки:

1. Гершанов О. Той, хто йде з тобою шляхом. Ізраїль, 2021. 22 с.
2. Доценко В.В. Психологія горя і втрати: історія становлення та сучасний етап розвитку // Психологія кризових станів: наука і практика / Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 61-65.
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – С.112-120.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
5. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К.: 2022, 103 с.
6. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
7. Як допомогти дитині пережити втрату. Путівник для батьків. Буклет. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». URL: <https://k-s.org.ua/>



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Різні види втрати.
 - Загальнотеоретичні положення горя.
 - Симптоми переживання горя.
 - Стадії переживання горя.
 - Психотехнології допомоги в ситуації горя і втрати.
 - Методи самопомоги.
 - Допомога дітям, які переживають втрату.

- Загальнотеоретичні положення стану печалі.
 - Психотехнології та психологічні рекомендації, що спрямовані на екологічне проживання стану печалі.
2. Проведення техніки «Майндфулнес».
 3. Обговорення методики проведення техніки «Майндфулнес».
 4. Підведення підсумків практичного заняття.

ТЕМА 7.
ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ, ОБРАЗЛИВІСТЬ ТА САМОТНІСТЬ

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ**

Практичне завдання

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Психологічна характеристика почуттів.
 - Різновиди почуттів.
 - Поняття образи та образливої особистості.
 - Прояви образливості на індивідуальному рівні.
 - Психотехнології мінімізації проявів образи на індивідуальному рівні.
 - Психологічна характеристика самотності.
 - Види та прояви переживання самотності.

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Скласти структурно-логічну схему класифікації почуттів.
2. Виконати методики Гарькавця С.О., Яковенко С.І. «Інсталяції образливості індивіда» та «Стратегії поведінки образливого індивіда»:
https://www.academia.edu/37000088/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8

Групове практико-орієнтовне завдання

Тест на образливість

http://psychologis.com.ua/test_na_obidchivost.htm#google_vignette

Ми ображаємося на людей, коли їх поведінка не відповідає нашим очікуванням. Іноді наші образи справедливі, але часто вони виникають через суцільних дрібниць. Наскільки легко образити Вас, покаже наступний тест. Виберіть один, найбільш відповідний для вас варіант відповіді.

1. Мені легко зіпсувати настрій.
 - а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
2. Якщо мене хтось образив, я довго потім пам'ятаю цей випадок.
 - а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
3. Я довго переживаю з-за дрібних неприємностей (запізнився на автобус, розбив чашку, замастив рукав одягу).
 - а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.

4. Я можу протягом тривалого часу перебувати у стані, коли не хочеться нікого бачити і ні з ким розмовляти.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
5. Сторонні розмови і шуми дуже мене відволікають.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
6. Я можу протягом тривалого часу аналізувати свої переживання, почуття, вчинки.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
7. Мої дії спрямовуються миттєвим поривом.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
8. Мені часто сняться кошмари.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
9. Мене турбує думка, що я чимось гірший за інших.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
10. У мене дуже часто змінюється настрій.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
11. В моєму голосі під час суперечки починають звучати низькі або високі тони, які зазвичай мені невластиві.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
12. Мені нічого не варто вийти з себе.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
13. Якщо у мене поганий настрій, навіть смачна їжа не зможе мені його підняти.
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
14. Якщо мене не розуміють, мене це дуже дратує.
- а) так;

б) іноді;

в) ні.

Інструкції

При підрахунку результатів за кожну відповідь «так» нарахуйте собі 0 балів, «іноді» - 1 бал, «ні» - 2 бали. Складіть всі отримані бали.

Результати тесту

23 - 28 балів. Ви необразлива людина. Невеликі розбіжності не здатні вивести Вас зі стану душевної рівноваги. Можливо, деякі люди навіть вважатимуть Вас байдужим.

17 - 22 бали. Ви уразливі, і це створює чимало проблем, причому не тільки Вам, але і оточуючим. Ви легко виходите із себе, що нерідко закінчується конфліктом з близькими або колегами. Не варто так заводитися через дрібниці, побережіть нерви (і свої, і чужі).

0 - 16 балів. Ви уразливі, мстиві, болісно реагуєте на те, як по відношенню до Вас ведуть себе оточуючі. Ваш настрій часто змінюється. Розслабтеся і перестаньте ображатися на хмари за те, що вони плывуть занадто повільно. Світ створений зовсім не для того, щоб докучати Вам.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассел, М. Фергюсон) https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diaagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html

Оцініть кожне твердження, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

№ з.п.	Твердження	Варіанти відповідей			
		3. Часто	2. Іноді	1. Рідко	0. Ніколи
1.	Я нещасливий, займаючись багатьма речами наодинці				
2.	Мені немає з ким поговорити				
3.	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4.	Мені не вистачає спілкування				
5.	Я відчуваю, ніби ніхто не розуміє мене по-справжньому				
6.	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7.	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8.	Я зараз вже ні з ким не близький				

9.	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10.	Я почуваю себе покинутим				
11.	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12.	Я почуваю себе абсолютно самотнім				
13.	Мої соціальні взаємини та зв'язки є поверхневими				
14.	Я постійно прагну бути в компанії				
15.	Насправді ніхто як слід не знає мене				
16.	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17.	Я нещасний, будучи таким знедоленим				
18.	Мені важко заводити друзів				
19.	Я почуваю себе виключеним і ізольованим іншими				
20.	Люди – навколо мене, але не зі мною				

Порахуйте суму набраних балів. Відповіді у колонці «Ніколи» оцінюються в 0 балів, відповіді у колонці «Часто», відповідно оцінюються у 3 бали. Запишіть, скільки балів Ви отримали.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.

Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.

Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Надайте визначення поняттю «почуття».
2. Розкрийте основні критерії почуттів.
3. Чи відрізняються почуття від емоцій?
4. Які функції почуттів?
5. Як можна класифікувати почуття?
6. Які різновиди почуттів ви знаєте?
7. Розкрийте сутність моральних почуттів.
8. Розкрийте сутність інтелектуальних почуттів.
9. Розкрийте сутність релігійних почуттів
10. Розкрийте сутність соціальних почуттів.
11. Розкрийте сутність естетичних почуттів.

12. Розкрийте сутність практичних почуттів.
13. Що загального, а що відмінного в існуючих наукових підходах до проблеми образи особистості?
14. Чому абсолютно необразливих особистостей не існує?
15. Чим відрізняються прояви образ у індивідів з різним типом темпераменту?
16. У чому полягає основний зміст технології когнітивно-мотиваційного контролю негативних емоційний станів індивіда?
17. Як можна мінімізувати прояви образливості особистості?
18. Самотність – позитивні та негативні наслідки.
19. Психологічна характеристика самотності.
20. Причини самотності.

Література для підготовки

1. *Бедан В. Б.* Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Вікторія Борисівна Бедан; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 319 с.
2. *Гарькавець С.О., Яковенко С.І.* Методики дослідження образи: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєверодонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.
3. *Свертілова Н. В.* Диференційно-психологічний аналіз переживання образи [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Наталія Валеріївна Свертілова; наук. кер. О. П. Саннікова; ДЗ "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2017. – 216 с.
4. *Bell M.* Hard Feelings: The Moral Psychology of Contempt. Oxford University Press, 2013. 320 p.
5. *Capriles R.* Leadership by Resentment: From resentment to redemption. Edward Elgar Publishing, 2012. 224 p.
6. *James, M., Jongeward, D., & Karpman, S. B.* (1971). Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments (pp. 64-65). Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company. *Kandathil, G., & Kandathil, C.*(1997). *Autonomy: Open door to spirituality. Transactional Analysis Journal*, 27, 24-27.
7. *Osho R.* Love, freedom, loneliness. A new look at relationships. // Saint Martin's Griffin, U.S.; Reprint edition (16 Jan. 2003)
8. *Nussbaum M. C.* Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice. Oxford University Press, 2016. 208 p.
9. *Colin T.* Radical Forgiveness: Make Space for a Miracle // Global Thirteen Pubns Co; 2nd edition (March 24, 2002)
10. *Henderson M.* Forgiveness: breaking the shackles of hatred. // Bookpartners; First Edition (November 1, 1999)



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Психологічна характеристика почуттів.

- Різновиди почуттів.
 - Поняття образи та образливої особистості.
 - Прояви образливості на індивідуальному рівні.
 - Психотехнології мінімізації проявів образи на індивідуальному рівні.
 - Психологічна характеристика самотності.
2. Обговорення результатів самостійної роботи щодо структурно-логічної схеми класифікації почуттів.
 3. Проведення методик Гарькавця С.О., Яковенко С.І. «Інсталяції образливості індивіда» та «Стратегії поведінки образливого індивіда».
 4. Обговорення методики проведення методик Гарькавця С.О., Яковенко С.І. «Інсталяції образливості індивіда» та «Стратегії поведінки образливого індивіда».
 5. Проведення психодіагностики рівня самотності.
 6. Підведення підсумків практичного заняття.



ТЕМА 8. ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, СОРОМ ТА СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання.
 - Загальні аспекти почуття провини.
 - Психотехнології для роботи з почуттям провини.
 - Поняття сорому та сором'язливості
 - Причини виникнення сорому та збільшення сором'язливих людей
 - Види, функції та наслідки сорому
 - Механізми захисту від сорому
 - Психотехнології для роботи з почуттям сорому.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Оберіть будь-яку вправу для роботи з соромом або соромливістю та підготуйтеся до її проведення під час практичного заняття.
2. Оберіть будь-яку вправу для роботи з почуттям провини та підготуйтеся до її проведення під час практичного заняття.

Групові практико-орієнтовні завдання

Тест «Вимір неадаптивної провини» (IGQ)

Тест розроблений американськими психологами (O'Connor et al., 1997) та адаптований Є. В. Коротковою (2002).

Служить для виявлення чотирьох типів ірраціональної провини: провини вижилого, провини відділення, провини гіпервідповідальності і провини ненависті себе.

Інструкція. Дайте відповідь на кожне запитання, використовуючи один з п'яти поданих нижче варіантів відповіді: 1) ні; 2) скоріше ні, ніж так; 3) іноді ні, іноді так; 4) скоріше так, ніж ні; 5) так.

1. Я схильний приховувати чи зменшувати свій успіх.
2. Якщо у мене виникають критичні думки про своїх батьків, то переживаю дискомфорт.
3. Я дуже турбуюсь за своїх батьків.
4. Думаю, що я не заслуговую на повагу або захоплення інших людей.
5. Я почуваюся незручно, якщо люди звертаються зі мною краще, ніж я з ними.
6. Мені важко усвідомлювати, що мої батьки мають недоліки.
7. Я боюся сповна насолоджуватися своїми успіхами, тому що думаю, що тут же може статися щось погане.
8. Я часто насамперед роблю не те, що приємно для мене самого, а те, що від мене хочуть інші.

9. Думаю, що я вартий бути відкинутим людьми.
10. Нещастя інших людей не чіпають мене.
11. Я почуваюся погано, коли я не згоден з уявленнями та цінностями своїх батьків, навіть якщо я про це не говорю.
12. Я боюся зачепити почуття іншої людини, якщо відмовлю їй у співчутті чи розумінні, на яку він чекає від мене.
13. Я завжди чекаю, що мені завдадуть біль, скривдять.
14. Я іноді думаю, що не заслуговую на щастя, якого досяг.
15. Я хотів би більше бути схожим на своїх батьків.
16. Мені подобається, коли інші люди заздять мені.
17. Коли інша людина сподівається зустрітися зі мною, то мені дуже важко сказати їй, що маю свої плани.
18. Якщо зі мною трапляється щось погане, то я думаю, що заслужив на це.
19. У ситуаціях спілкування я відчуваю відповідальність за людей, яким важко розпочати розмову з іншими.
20. Мені здається, що з членами моєї сім'ї можуть статися неприємності, якщо я не підтримуватиму з ними тісного контакту.
21. Я дуже турбуюся за людей, яких люблю, навіть якщо у них все добре.
22. Здійснивши помилку, я починаю відчувати зневіру, пригніченість.
23. Я здатний зберігати гарний настрій, навіть коли бачу жебраків та бездомних людей.
24. Будучи довгий час далеко від дому, я стаю тривожним.
25. Мені важко сказати людям «ні», відмовити їм у відповідь на їхнє прохання.
26. Якщо хтось засуджує мене за невдачу чи помилку, то я вважаю, що він правий.
27. Я не співчуваю людям, які менш успішні та щасливі, ніж я.
28. Мені незручно в суспільстві говорити про свої досягнення.
29. Я відчуваю незручність, якщо я не роблю так само, як робили мої батьки.
30. Мені важко усвідомлювати, що я образив когось.
31. Якщо я терплю невдачу, то я засуджую себе і хочу себе покарати.
32. Я відчуваю себе ніяково, якщо інші заздять мені.
33. Я волію робити так само, як чинили мої батьки.
34. Я не дозволяю своїм батькам перекладати на мене відповідальність за їхні нещастя.
35. Коли я бачу дуже бідних людей, це не порушує мою душевну рівновагу.
36. Іноді я почуваюся такою поганою людиною, що думаю, що не вартий жити.
37. У суспільстві я люблю говорити про свої переваги та досягнення.
38. Я дуже неохоче висловлюю думку, яка відрізняється від думки мого оточення (сім'ї, друзів, знайомих).
39. Якщо близькі мені люди мають якусь проблему, я маю бажання спробувати вирішити її за них.
40. Думаю, що інші люди живуть краще, бо вони гідні цього, ніж я.
41. Якщо я більш щасливий у чомусь, ніж мої друзі або члени сім'ї, то я почуваюся дуже ніяково.

42. Я не остерігаюся говорити щось негативне про своїх батьків.
43. Я боюся самотності.
44. Коли я був дитиною, мої батьки суворо карали мене, якщо я погано поведився.
45. Коли я почуваюся краще, ніж інші люди, я відчуваю незручність.
46. Мені неважко знехтувати цінностями моєї родини.
47. Проблеми моїх батьків стосуються лише їх, але не мене.
48. Якщо щось відбувається не так, я завжди вважаю, що в цьому я винен.
49. Коли мої ближні досягають успіху та визнання, у мене знижується тривога.
50. Я радий, що не схожий на батьків.
51. Я не можу бути щасливим, коли у друга чи родича неприємності.
52. Мені легко сказати іншим «ні».
53. Думаю, що, коли люди поведуться зі мною погано, я заслуговую на це.
54. Мені часто важко насолоджуватися тими подіями та досягненнями, на які я очікував.
55. Я почував би себе жахливо, якби не любив своїх батьків.
56. Мене не турбують проблеми моїх близьких.
57. Я почуваюся негідним кохання.
58. Я боюся отримати те, що я хочу, через занепокоєння, що за це потрібно буде заплатити непередбачену ціну.
59. Вважаю, що батьки завжди мають рацію.
60. Якщо в сім'ї трапляється щось погане, я запитую себе, як би я міг запобігти цьому.
61. Я думаю, що життя карає мене за погані вчинки, які я зробив раніше.
62. Я схильний ставати дещо пригніченим після важливих досягнень.
63. Я відчував би себе винним, якби не любив своїх батьків.
64. Іноді я думаю, що я егоїст і безвідповідальна людина.
65. Коли я несподівано отримую трохи додаткових грошей, у мене з'являється спокуса розділити їх із бідним другом або родичем.
66. Я відчуваю, що в мені є щось погане.
67. Коли мій друг чи родич переживає нещастя, я уявляю, як я відчував себе на їхньому місці.

Обробка результатів.

За різні варіанти відповіді нараховуються такі бали: «ні» - 1 бал; «скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «іноді ні, іноді так» - 3 бали; «скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «так» - 5 балів.

Наступні тринадцять пунктів вираховуються за зворотною шкалою («ні» - 5 балів, «так» - 1 бал): 10, 16, 23, 27, 4, 35, 37, 42, 46, 47, 50, 52, 56. З урахуванням цього підраховуються наступні суми набраних балів за кожною з чотирьох шкал:

Шкала «вина того, хто вижив»: пункти 5, 7, 10, 14, 16, 19, 23, 27, 28, 32, 35, 37, 41, 45, 49, 51, 54, 58, 62, 65, 67.

Шкала «вина відділення»: пункти 2, 6, 11, 15, 20, 24, 29, 33, 38, 42, 46, 50, 55, 59, 63.

Шкала «вина всеосяжної відповідальності»: пункти 3, 8, 12, 17, 21, 25, 30, 34, 39, 43, 47, 52, 56, 60.

Шкала «вина ненависті»: пункти 4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 40, 44, 48, 53, 57, 61, 64, 66.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Провина – це...
2. Назвіть функції провини.
3. Назвіть форми провини.
4. Ірраціональна провина – це...
5. Раціональна провина – це...
6. Невротична провина – це...
7. Які причини виникнення невротичної провини?
8. Які психотехнології для роботи з провинною ви можете розкрити?
9. Розкажіть основні рекомендації психологів при роботі з токсичною провинною.
10. Які основні істини помилок?
11. Сором – це...
12. Назвіть функції сорому.
13. Сором'язливість – це...
14. До складових особистісної сором'язливості належать ...
15. Визначте причини виникнення сором'язливості.
16. Назвіть види сорому.
17. Визначте функції сорому.
18. Які психотехнології для роботи з соромом ви можете розкрити?
19. Розкажіть основні рекомендації психологів під час роботи з соромом.

Література для підготовки

1. Бондарчук О. Психологічні особливості сором'язливості у дітей дошкільного віку. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020. № 1(11). С. 10-14 (2020).
2. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
3. Лазуренко О.О. Психологія емоцій. Підручник. Київ: Книга Плюс. 2018. 264 с.
4. Мілорадова Н.Е. Життя після війни - техніки відновлення особистісних ресурсів (техніка «Житійна ікона»). Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: тези доп. Всеукраїнської наук.- практ. конф. (Харків, 28 жовтня 2022 р) / МВС України, Львів. державний університет внутрішніх справ Харків, 2022. С. 223-225.
5. Мілорадова Н.Е., Доценко В.В. Використання техніки «Кайдзен» для повернення відчуття безперервності життя після травматичної події. Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., (30 травня 2023 р.) Харків: НА НГУ. 2023. С. 27-30.
6. Мілютіна К.Л., Колодич Д. М., Лагута А. О., Тренінговий матеріал для роботи з підлітками, батьками та викладачами в системі інформальної освіти. Методичні рекомендації. Київ : Яроченко Я. В., 2020. 107 с.

7. Причини сором'язливості
http://psychologis.com.ua/prichiny_zastenchivosti.htm
8. Сидоренко О.Б. Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці. <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2022/02/httpsdoi.org10.31174SENDPP2021259IX10118.pdf>
9. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970—1980. Т. 3. С. 467.
10. Сором та почуття провини: що корисно, а що ні.
<https://narkosumy.lic.org.ua/statti/sorom-ta-pochuttya-provyny-shho-korysno-a-shho-ni/>
11. Степаненко І. М. Проблема визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2017. Вип. 5. С. 212-218. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_5_32.
12. Турчин М.Я. Форми вияву морального сорому: системний аналіз. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія*. 2015. № 1 (21). С.131-135
13. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 260 с.
14. Червоний, білий, іспанський»: як влаштований людський сором
<https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/simple-words/278459-chervoniy-biliy-ispanskiy-yak-vlashtovaniy-lyudskiy-sorom>
15. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
16. Як допомогти дитині побороти сором'язливість: причини виникнення
<https://sobor.com.ua/news/dopomogti-ditini-poboroti-sorom-yazlivist>
17. Jacoby M. *Longing For Paradise*. Inner City Books. 2006. 240 p.
18. Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
19. Tarnopolsky, C. Prudes, Perverts, and Tyrants: Plato and the Contemporary Politics of Shame. *Political Theory*, 32 (4). 2004. P. 468–494.
20. Tugendhat E. Die Rolle der Identität in der Konstitution der Moral. *Zur Philosophie der Gefühle*. Frankfurt a. M. Suhrkamp. 1993. S. 354–372.
21. Zimbardo, P. G., & Leippe, M. R. (1991). *The psychology of attitude change and social influence*. New York: McGraw-Hill. P.370



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Загальні аспекти почуття провини.
 - Психотехнології для роботи з почуттям провини.
 - Поняття сорому та сором'язливості
 - Причини виникнення сорому та збільшення сором'язливих людей
 - Види, функції та наслідки сорому
 - Механізми захисту від сорому
 - Психотехнології для роботи з почуттям сорому.

2. Проведення вправи для роботи з соромом або соромливістю.
3. Обговорення методики проведення вправи для роботи з соромом або соромливістю.
4. Проведення психодіагностики неадаптивної провини
5. Проведення вправи для роботи з почуттям провини.
6. Обговорення методики проведення вправи для роботи з почуттям провини.
7. Підведення підсумків практичного заняття.



ТЕМА 9.
ПРИСТРАСТЬ, ЗАЗДРОЩІ ТА РЕВНОЩІ

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ**

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання.

- Теоретичні положення пристрасті.
- Різновиди пристрастей.
- Гармонійна та всепоглинаюча пристрасть.
- Пристрасть і афект.
- Пристрасть і безпристрасність.
- Бажання та пристрасть.
- Позитивні аспекти пристрасних емоцій.
- Небезпека пристрасті.
- Ознаки нездорової, сильної, фанатичної пристрасті.
- Прояви пристрасті у стосунках.
- Пристрасне кохання.
- Пристрасть до предметів, явищ або занять.
- Відновлення пристрасті.
- Контроль пристрастей.
- Кроки для корекції та подолання пристрасті.
- Етимологія та соціально-філософський зміст поняття «заздрість».
- Передумови та чинники заздрості.
- Структурні компоненти заздрості.
- Види заздрості.
- Рекомендації та психотехніки роботи з почуттям заздрості.
- Етимологія, поняття ревнощів.
- Види патологічних ревнощів.
- Психотехнології роботи з почуттям ревнощів.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Підготуватися до проведення вправи для роботи з ревнощами.
2. Напишіть роздуми про те, що для вас означає пристрасть і як вона впливає на ваше особисте життя.

Групове практико-орієнтовне завдання

**Оригінальний опитувальник «Диференціальна діагностика
схильності особистості до заздрості» (ДІЗА)
(Саннікова О.П., Лісовенко А.Ф.)**

Інструкція. Перед Вами опитувальник, що містить різні твердження, і бланк, на якому передбачено 4 варіанти відповідей: «Так»; «Мабуть, так»; «Мабуть, ні»; «Ні». Ваше завдання погодитися або не погодитися з кожним із тверджень, вибрати той варіант відповіді, котрий найбільш Вам підходить, і хрестиком позначити його в бланку для відповідей. Відповідаючи, перевіряйте,

щоб номер твердження співпадав з тим же номером у бланку для відповідей. Дуже важливо, щоб Ваші відповіді були відвертими. Конфіденційність даних гарантується. Дякуємо за участь у дослідженні!

Шкала 1 (ZEm)

1. Мене турбує перевага інших людей наді мною
2. Мене дратують успіхи людей, менш здатних, чим я
3. Мені неприємно, коли при мені хвалять інших людей, котрі на це не заслуговують
4. Мене зачіпає, коли мої знайомі одягаються краще, модніше за мене
5. Мене дратує, коли мене порівнюють з людьми, яких я не поважаю
6. Мені образливо, коли моя мрія легко збувається у кого-небудь іншого
7. Мене дратують люди, котрі виставляють свої успіхи і придбання напоказ
8. Буває, я злюся на себе, оскільки не можу добитися того, що без особливих зусиль досягають інші
9. Мені може зіпсувати настрої той факт, що хтось із знайомих купив нову дорогу машину або квартиру, про яку я давно мрію
10. Мене дратують люди, яким все легко дається
11. Мені прикро, що іншим більше таланить, ніж мені
12. Мені буває сумно тому, що інші, на відміну від мене, можуть дозволити собі багато подорожувати

Шкала 2 (ZKg)

1. Я завжди хочу зрозуміти, чому я менш успішний, чим інші
2. Часто я в думках дорікаю собі в тому, що не можу влаштувати своє життя так, як це роблять інші
3. Я думаю, що якщо я і заздрю кому-небудь, то тільки «білою» заздрістю
4. Часто в своїх фантазіях я одержую всі переваги, яких у мене немає
5. Я глибоко переконаний, що багатьом, але не мені, везе «на рівному місці»
6. На тлі чужих успіхів, я гостріше усвідомлюю власні невдачі
7. Я часто думаю про те, що комусь живеться краще, ніж мені, і хтось одержує більше задоволення від життя, чим я
8. Я припускаю, що в моєму оточенні багато людей, котрі мені заздрять
9. Буває, я замислююся про те, що мої бажання набагато вищі за мої можливості
10. Я часто думаю, що я невдаха
11. У мене часто виникає думка, що ті, хто раніше був «мого рівня» зараз досягли набагато більшого, ніж я
12. Я думаю, що мої права і можливості повинні дорівнювати правам і можливостям більшості людей

Шкала 3 (ZPv)

1. Я не люблю програвати тим, хто слабкіше за мене
2. У мене «опускаються руки», коли бачу, що всі навколо успішні, а я – ні
3. Іноді я уникаю контакту з тими, хто в чомусь мене перевершують
4. Я не проти того, щоб попліткувати
5. Я люблю похвалити своїми успіхами і досягненнями
6. Я прагну підтримувати свій зовнішній вигляд на рівні сучасної моди
7. Я не приховую свою перевагу над іншими людьми
8. Чужий успіх викликає у мене бажання якось зарадити своєму життю

9. Я часто дію під впливом хвилинних бажань
10. Іноді, щоб досягти успіху в житті, мені доводиться відповідати очікуванням інших
11. Я все зроблю задля того, щоб стати повноцінним членом суспільства, добитися успіху, престижу, шани, слави
12. Я швидко втрачаю терпіння і все кидаю, якщо відстаю від інших

Шкала 4 (ZPv)

1. У досягненнях я прагну відповідати загальноприйнятим стандартам, щоб бути прийнятим суспільством
2. Я намагаюся розвинути в собі такі ж здібності, як у значущих для мене людей
3. Я прагну відповідати сучасній моді і прагну підкреслити свій імідж необхідними атрибутами успіху
4. Побачивши чужого достатку і процвітання, я згадую про свої незадоволені потреби
5. Я теж хочу, як інші насолоджуватися життям, не докладаючи при цьому зусиль
6. Володіння тим, чого немає у інших, допомагає мені відчувати перевагу над іншими
7. Я прагну підвищити свій соціальний статус, щоб бути поважним членом суспільства
8. Мені хочеться стати більш значущим в очах оточуючих мене людей, щоб отримати більше любові та уваги
9. Дуже соромно і принизливо, коли значущі люди вважають тебе невдахою
10. Я часто порівнюю себе з іншими, щоб зрозуміти, чого мені не вистачає і що потрібно зробити
11. Деколи саме моя увага до когось успішного дає мені сили і енергію вдосконалювати себе
12. У мені завжди є пристрасне бажання «переплюнути» конкурентів і зайняти вищу позицію

Шкала 5 (ZKR)

1. Я завжди вмію приборкати свою заздрість
2. Я не завжди можу приховати незадоволеність, при несподіваному повідомленні про великий успіх моїх конкурентів
3. У мене «все валиться з рук», коли хтось поряд успішніше за мене
4. Мені важко контролювати свої реакції, коли я програю в чому-небудь
5. По виразу мого обличчя можна здогадатися, що я заздрю
6. Я прагну «не фіксуватися» на своєму переживанні заздрості
7. Я завжди можу строго контролювати свою поведінку, коли я комусь заздрю
8. Навіть якщо я заздрю комусь, то своїм видом цього не показую
9. Як би мене не брала досада за свої невдачі, оточуючі ніколи цього не помітять
10. Коли я переживаю заздрості, то шукаю способи, як їх позбавитися
11. Як правило, я приховую заздрість до успіху своїх друзів
12. Завжди помітно, що у мене «опускаються руки», коли оточуючі легше і успішніше за мене досягають своїх цілей

Обробка результатів: «Так» - 4 бали; «Скоріше, так 3 бали»; «Скоріше, ні - 2 бали»; «Ні - 1 бал». Максимальне значення – 48 балів за кожною шкалою, мінімальне 12.

№	Показники	Прямі питання	Зворотні питання
1	ZEm – емоційний компонент	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11,12	
2	ZKg – когнітивний компон.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11,12	
3	ZPv – поведінковий компон.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11,12	
4	ZMt – мотиваційний компон.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11,12	
5	ZKR – контроль- регулятивний компонент	2, 3, 4, 5, 12	1, 6, 7, 8, 9, 10, 11
6	ZZag – композитна оцінка	ZZag = (ZEm + ZKg + ZPv + ZMt): 4	

Інтерпретація шкал надана в дисертації А.Ф. Лісовенко [4, с.200-202].

Тест "Ревниві Ви?"

https://stud.com.ua/17611/psihologiya/test_revnivi

Помірні ревності можуть внести навіть деяку різноманітність у сімейні стосунки. Але коли ревнують надмірно, життя перетворюється на кошмар. Хворобливі ревності знищують душевний зв'язок подружжя і не може не позначитися на дитині. Перевірте, ревниві ви. Для цього щиро і по можливості довго не роздумуючи дайте відповідь на питання, після чого за допомогою ключа підрахуйте суму набраних вами балів.

Тестовий матеріал

- Коли чоловік розмовляє але телефоном:
 - а) ви чекаєте кінця розмови, щоб дізнатися, з ким він говорив; б) відразу ж допитуватися, з ким він говорить; в) займаєтеся своєю справою, не надаючи значення розмови.
- Що ви думаєте про кохання?
 - а) вона повинна триватиме все життя; б) людина може любити кілька разів у житті; в) хотілося б вірити, що любов триває все життя, але ви вважаєте, що це утопія.
- Що ви відчуваєте, коли вам через роботу необхідно провести ніч поза домом?
 - а) боїтеся, що ваша половина скористається нагодою відправитися з кимось розважитися; б) навіть схвалюєте, якщо вона (він) це зробить; в) ніколи не замислюєтеся над тим, що вона (він) робить, поки вас немає вдома.
- Розкривати ви пошту, адресовану дружині?
 - а) ні; б) тільки рахунки, квитанції; в) завжди, якщо є така можливість.
- Що ви думаєте про минуле свого чоловіка?
 - а) вас охоплює неприємне почуття, коли ви думаєте про тих, з ким він зустрічався; б) намагаєтеся не думати про це; в) ніколи про це не замислюєтеся.
- Вам належить купити спальний гарнітур:
 - а) ви обираєте широке ліжко; б) волієте окремі з чоловіком ліжка; в) залишаєте вибір на розсуд чоловіка.
- Ви несподівано застаєте свого чоловіка в глибокій задумі:

а) ви вважаєте, що він (вона) думає про вас; б) хотіли б прочитати його (її) думки, щоб дізнатися, чи не думає він (вона) про когось іншого; в) не задаються ніяких питань, тому що вас це не займає.

8. У вас достатньо доказів подружньої невірності:

а) ви пропонуєте поговорити відверто, з'ясувати відносини; б) вирішуєте відплатити тим же; в) зневіряєтеся, вважаючи, що життя розбита, але робите ще одну спробу зберегти сім'ю.

9. З часом ви помічаєте, що ваш чоловік стає все більш чужим, далеким від вас людиною:

а) ви думаєте, що це пройде; б) боїтеся, що своїми діями або словами ви дали привід для цього; в) починаєте вистежувати дружина, розкривати його пошту.

10. На зустрічі з друзями ваш чоловік кокетує з іншими:

а) ви не звертаєте ніякої уваги; б) наполягаєте, щоб чоловік припинив це робити; в) не робите з цього драми, але після гостей говорите з ним.

11. Вам доводиться на кілька днів виїхати:

а) ви ні про що не тривожитесь; б) часто телефонуєте, особливо вночі; в) ревнуєте, але нічого не робите.

12. Як ви поведетеся під час сцени ревнощів?

а) знаходите цю ситуацію смішною і безглуздою; б) вам це навіть приносить задоволення; в) відчуваєте суперечливі почуття.

КЛЮЧ

Варіант відповіді	Бали	Варіант відповіді	Бали	Варіант відповіді	Бали	Варіант відповіді	Бали	Варіант відповіді	Бали	Варіант відповіді	Бали
1а	2	3а	3	5а	3	7а	2	9а	1	Па	1
1б	3	3б	2	5б	2	7б	3	9б	2	11б	3
1в	1	3в	1	5в	1	7п	1	9в	3	11в	2
2а	3	4а	1	6а	3	8а	2	10а	1	12а	1
2б	1	4б	2	6б	2	8б	1	10б	3	12б	2
2в	2	4в	3	6в	1	8в	3	10в	2	12в	3

12-20 балів. Ви абсолютно не ревниві (або ваш чоловік не дає вам для цього приводу).

21-28 балів. Ви ревниві, але не агресивні. Якщо вам в голову і приходять чорні думки і охоплює недовіра, то ви вмієте проявити стриманість і завдяки здоровому глузду ніколи не доводьте сварки до точки кипіння, що не застосовуєте насильства.

29-36 балів. Отелло- ягня в порівнянні з вами. Ви- владна людина, багато чого хочете, вам ніколи не дістає відданості. Тим самим ви можете зруйнувати і найніжніше почуття.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Як би ви охарактеризували поняття «пристрасть» із психологічної точки зору?
2. Які фактори сприяють розвитку пристрасті до певної діяльності чи об'єкта?
3. Як пристрасть впливає на мотивацію та досягнення людини?
4. Які позитивні наслідки має пристрасть у житті людини?
5. Як можна відрізнити здорову пристрасть від нездорової?
6. Як пристрасть впливає на стосунки між людьми?
7. Чи може пристрасть перетворитися на залежність? Які можуть бути наслідки цього?
8. Чому деякі люди більше схильні до розвитку пристрасті, ніж інші?
9. Як можна керувати своєю пристрастю, щоб забезпечити баланс у житті?
10. Як пристрасть впливає на особистісний розвиток людини?
11. Чи може пристрасть змінитися з часом? Які фактори впливають на зміну пристрасті?
12. Які стратегії можуть бути корисними для того, щоб керувати нездоровою пристрастю?
13. Як визначити, коли пристрасть перетворюється на obsesію?
14. Як пристрасть впливає на творчий процес?
15. Чи може пристрасть бути деструктивною? Які можуть бути наслідки?
16. Як впливає культурний контекст на розвиток і вияв пристрасті?
17. Як можна допомогти людині виявити свою пристрасть, якщо вона не знає, що її цікавить або в чому вона відчуває задоволення?
18. Як пристрасть впливає на емоційний стан людини? Чи може вона бути джерелом радості, задоволення або стресу?
19. Як пристрасть впливає на кар'єру людини? Чи є вона фактором успіху?
20. Чи може пристрасть змінити пріоритети та цінності людини? Які можуть бути наслідки цього?
21. Чи може пристрасть зумовлювати конфлікти в міжособистісних стосунках? Як можна з ними впоратися?
22. Чи може пристрасть стати джерелом інспірації та творчого росту для інших людей?
23. Як можна розвивати пристрасть і підтримувати її упродовж тривалого періоду?
24. Як пристрасть пов'язана зі здоров'ям і добробутом людини?
25. Чи може пристрасть змінити сприйняття часу та сприяти поглибленому зануренню у діяльність?
26. Як пристрасть впливає на рішення, які ухвалює приймає в житті?
27. Як пристрасть може відображатися в поведінці та діях людини?
28. Ревнощі – це...
29. В структурі схильності особистості до переживання почуття ревнощів виділяють ...

30. Назвіть види ревнощів.
31. Вкажіть ознаки патологічних ревнощів.
32. Які психотехнології для роботи з ревнощами ви можете розкрити?
33. Заздрість – це...
34. Назвіть функції заздрості.
35. Заздрісність – це...
36. До складових схильності особистості до переживання почуття заздрощів належать ...
37. Визначте причини виникнення заздрісності.
38. Назвіть види заздрощів.
39. Які травматичні події можуть призвести до заздрісності?
40. Вкажіть захисні механізми, що активізуються в стані заздрощів.
41. Які психотехніки для роботи з заздрістю вам запам'ятались?
42. Назвіть основні рекомендації психологів для опрацювання заздрощів.

Література для підготовки

1. Кляйн М. Заздрість і вдячність. Дослідження несвідомих джерел. Київ : Центр навчальної літератури. 2019, 96 с.
2. Лісовенко А.Ф. Заздрісність та нарцисизм / А.Ф. Лісовенко // Наука і освіта. Одеса, 2016. №2-3. С.83-90. <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000394502600012>
3. Лісовенко, А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Анна Федорівна Лісовенко; наук. кер. О. П. Саннікова; МОН України, Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 259 с.
4. Лісовенко А. Ф. Психологічне благополуччя особистостей, схильних та не схильних до заздрощів Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Т.1. № 2. С. 85-90.
5. Татенко Віталій. (2013). Психологія інтимного життя. Монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 300 с.
6. Taran Randy (2019). Emotional Advantage. Embracing All Your Feelings to Create a Life You Love. St. Martin's Essentials, 304 p.
7. Vallerand Robert J. (2008). On the Psychology of Passion: In Search of What Makes People's Lives Most Worth Living. Canadian Psychological, Vol. 49, No. 1, 1-13. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_Vallerand_CanPsych.pdf
8. Vallerand Robert J. (2015). The Psychology of Passion: A Dualistic Model. Oxford University Press. 280 p.
9. Hancock, Tim. (2007) "The Chemistry of Love Poetry." *The Cambridge Quarterly* 36, №3: 197–228. <http://www.jstor.org/stable/42967062>.
10. Tallis Frank. (2005). Love Sick: Love as a Mental Illness, Thunder's Mouth Press (New York, NY). 332 p.
11. Gross Daniel M. (2006). The Secret History of Emotion: From Aristotle's 'Rhetoric' to Modern Brain Science. Chicago: University of Chicago Press. 194 p.
12. Ben-Ze'ev, Aaron. (2001). The subtlety of emotions. *Psychology*. 12(7) https://www.researchgate.net/publication/293423321_The_subtlety_of_emotions



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Теоретичні положення пристрасті.
 - Різновиди пристрастей.
 - Гармонійна та всепоглинаюча пристрасть.
 - Пристрасть і афект.
 - Пристрасть і безпристрасність.
 - Бажання та пристрасть.
 - Позитивні аспекти пристрасних емоцій.
 - Небезпека пристрасті.
 - Ознаки нездорової, сильної, фанатичної пристрасті.
 - Прояви пристрасті у стосунках.
 - Пристрасне кохання.
 - Пристрасть до предметів, явищ або занять.
 - Відновлення пристрасті.
 - Контроль пристрастей.
 - Кроки для корекції та подолання пристрасті.
 - Етимологія та соціально-філософський зміст поняття «заздрість».
 - Передумови та чинники заздрощів.
 - Структурні компоненти заздрісності.
 - Види заздрості.
 - Рекомендації та психотехніки роботи з почуттям заздрості.
 - Етимологія, поняття ревнощів.
 - Психотехнології роботи з почуттям ревнощів.
2. Проведення вправи для роботи з ревнощами.
3. Обговорення методики проведення для роботи з ревнощами.
4. Підведення підсумків практичного заняття.



ТЕМА 10.
ПОЧУТТЯ ЛЮБОВІ ТА ЩАСТЯ

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ**

Практичне завдання

1. Підготувати відповіді на такі запитання:

- Феноменологія любові
- Типи любові
- Етапи кохання
- Фізіологічні основи кохання.
- Феномен щастя та його характеристика.

Індивідуальне теоретико-орієнтовне завдання

1. Побудуйте схему складових характеристик любові.
2. Побудуйте схему типів любові.

Групове практико-орієнтовне завдання

Тест 5 мов любові https://plan-diy.com/pair_quiz/

Гері Чепмен, який написав книгу “5 мов любові” виділяє основні мови, якими кожна людина проявляє і приймає любов. Це:

- слова підтримки,
- якісний час,
- подарунки,
- вчинки служіння,
- фізичні дотики.

Нам іноді важко зрозуміти, що не всі люди сприймають світ інакше ніж ми. Так само і прояви любові. Іноді для когось помитий за власною ініціативою посуд принесе більше радості і позитивних відчуттів, ніж подарунок чи спільно проведені вихідні. І навпаки, є люди, для яких спільний час важливіший за все решта. Ви напевно вже почали пізнавати себе і близьких. Гері Чепмен на прикладі різних сімейних пар, з якими він працював, показує, як легко добитись відновлення романтичних почуттів навіть після десятків років шлюбу.

Щоб визначити притаманну Вам мову любові, потрібно пройти тест, який ми подали нижче. Більше про мови любові можна дізнатися у книжці Гері Чепмена. Для того, щоб Ви отримали максимальний результат варто, щоб обоє партнерів пройшли цей тест.

Тест на визначення мови любові

1.	Мені подобається, коли ти даруєш мені невеликі подарунки без причини	С
	Мені так приємно, коли ти просто поруч	В
2.	Мені потрібно, щоб ти щодня торкався мене кожен день (не вистачає)	Е
	Мені потрібно щодня чути твої слова схвалення	А

3	Я відчуваю любов, коли ти з ентузіазмом займаєшся тим, про що я тебе прошу	D
	Я відчуваю любов, коли ти кажеш мені, як ти мене цінуєш	A
4	Твої подарунки завжди важливі для мене	C
	Я почуваюся добре, коли ти торкаєшся мене	E
5	Мені подобається, коли ти кажеш, що ти мене цінуєш	A
	Мені подобається, коли ти дивишся на мене під час нашої розмови	B
6	Твої несподівані поцілунки мене збуджують	E
	Твої подарунки без особливих випадків хвилюють і радують мене	C
7.	Я хотіла би усвідомити, що ти достатньо турбуєшся, щоб допомогти мені в моїх щоденних обов'язках	D
	Мені подобаються довгі поїздки з тобою	B
8.	Я знаю, що ти думаєш про мене, коли даруєш мені подарунок	C
	Я відчуваю любов, коли ти допомагаєш мені з моїми домашніми справами	D
9.	Я відчуваю любов, коли на день народження ти скажеш мені важливі слова (у письмовій чи усній формі)	A
	Я відчуваю любов, коли ти даруєш мені подарунок на день народження	C
10.	Мені дуже подобається відчуття, що я отримую, коли ти приділяєш мені свою нерозділену увагу	B
	Мені дуже подобається відчуття, що я отримую, коли ти служиш мені своїми діями	D
11.	Я ціную багато речей, які ти робиш для мене	D
	Мені подобається отримувати подарунки, які ти мені робиш	C
12.	Я відчуваю себе в безпеці, коли ти торкаєшся мене	E
	Я відчуваю любов, коли ти служиш мені своїми діями	D
13.	Я хотіла би, щоб ти похвалив мою зовнішність	A
	Я відчуваю любов, коли ти намагаєшся зрозуміти мої почуття	B
14.	Мені дуже подобається отримувати подарунки від тебе	C
	Я відчуваю любов, коли ти допомагаєш мені з моїми домашніми справами	D
15.	Мені це подобається, коли ти торкаєшся мене, коли ми ідемо поруч	E
	Мені подобається, коли ти уважно слухаєш мене	B
16.	Я хотіла би, щоб ти похвалив мої досягнення	A
	Я знаю, що ти любиш мене, коли робиш для мене щось, що зазвичай тобі не подобається робити	D
17.	Я відчуваю більш близькість, коли ми говоримо чи робимо щось разом	B
	Я відчуваю себе ближче до тебе, коли ти частіше торкаєшся мене	E
18.	Я ціную твою похвалу і намагаюся уникати твоєї критики	A

	Кілька недорогих подарунків від тебе є більш цінними для мене, ніж один великий подарунок	С
19.	Коли ми обіймаємося, я почуваюся добре	Е
	Твої дії впливають на мене більше, ніж на твої слова	Д
20.	Мені подобається, коли ми щось робимо разом	В
	Мені подобаються теплі слова, які ти мені кажеш	А
21.	Твої слова схвалення важливі для мене	А
	Допомагаючи мені, я знаю - ти любиш мене	Д
22.	Я люблю проводити з тобою час ...	В
	Мені подобається отримувати від тебе маленькі подарунки	С
23.	Мені подобається сидіти поруч з тобою.	В
	Мені подобається, коли ти кажеш мені, що я приваблива/красива	А
24.	Я відчуваю любов, коли ти мене хвалиш	А
	Для мене видимі прояви любові дуже важливі	С
25.	Мені подобається тримати тебе за руку	Е
	Я люблю відвідувати з тобою різні місця	В
26.	Я відчуваю любов, коли ти обіймаєш мене	Е
	Я відчуваю любов, коли отримую подарунки від тебе	С
27.	Я відчуваю любов, коли ти щось робиш, щоб допомогти мені	Д
	Я відчуваю любов, коли ти торкаєшся мене	Е
28.	Я люблю проводити час з тобою наодинці	В
	Мені подобаються довгі прогулянки разом	В
29.	Я люблю проводити час з тобою наодинці	В
	Я відчуваю любов, коли ти надаєш мені практичну допомогу	Д
30.	Мені подобається отримувати від тебе ознаки уваги	С
	Мені подобається, коли ти обіймаєш мене	Е

5 мов любові:

А Слова. Компліменти, заохочення, слова підтримки та схвалення, вираження почуттів зі словами.

В. Якісний час. Спільні прогулянки, вечери, поїздки та безроздільна увага.

С. Подарунки. Ознаки уваги у вигляді невеликих сюрпризів.

Д Дії служіння. Фізична допомога та турбота у вигляді конкретних дій.

Е. Дотик. Обійми, поцілунки, ласкаві жести.

Люди з різною мовою любові можуть відчувати непорозуміння. Один чекає компліментів та теплих слів, а другий - що допоможе йому прибирати чи дати квіти. Тому так важливо з'ясувати, якою мовою ви та ваш партнер говорите. Напишіть 12 випадків, які дозволили перевірити любов свого партнера. (Це може статися в будь-який період ваших стосунків: до і після весілля. Це може бути постійно повторювана подія або один випадок, це може здатися значним або абсолютно неважливим).

Питання для контролю знань і вмінь

1. З чим пов'язане велике розмаїття концепцій любові?
2. Назвіть основні критерії типології любові та приведіть приклади її класифікації.

3. Як відрізняється любов від закоханості?
4. В чому сутність ефекту «рожевих окулярів»?
5. Перелічіть і прокоментуйте фактори, що сприяють виникненню міжособистісної атракції та є умовами привабливості партнера?
6. Психологічна характеристика щастя.

Література для підготовки

1. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с. з іл. URL: <http://lira-k.com.ua/preview/12763.pdf> ISBN 978-617-7910-50-2
2. П'ять фактів про кохання з точки зору науки. URL: <https://inspired.com.ua/practice/people/love-neuroscience/>
3. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О.А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015., 136 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015., 364 с.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до усного опитування з таких питань:
 - Феноменологія любові
 - Типи любові
 - Етапи кохання
 - Фізіологічні основи кохання.
 - Феномен щастя та його характеристика.
2. Обговорення схеми складових характеристик любові.
3. Обговорення схеми типів любові.
4. Підведення підсумків практичного заняття.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Основні теорії емоцій
2. Характеристика емоцій
3. Психофізіологічні основи емоцій
4. Класифікація емоцій
5. Функції емоцій
6. Основні форми емоційного реагування
7. Компоненти емоційного реагування
8. Різновиди психотехнологій
9. Деякі положення конструктивного вираження та проживання емоцій та почуттів
10. Техніки вираження та проживання емоцій та почуттів
11. Основні правила застосування дихальних вправ та технік
12. Технологія застосування «Методу визволення емоцій» («Sedona-метод») Лестера Левінсона. Загальні положення «Методу визволення емоцій». Методика застосування «Методу визволення емоцій»
13. Технологія застосування методу Л.Г. Боровської «Чоловічок». Загальні положення методу «Чоловічок». Методика застосування методу «Чоловічок»
14. Поняття, ознаки, різновиди емоційних реакцій
15. Еволюційні та надбані реакції людини у критичних ситуаціях
16. Теоретичні положення реакції тривоги
17. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції тривоги
18. Загальні положення реакції страху
19. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції страху
20. Реакція гніву та його характеристика
21. Психологічні рекомендації щодо контролю та конструктивного проживання гніву
22. Загальнотеоретична характеристика емоційних станів
23. Фізіологічні засади емоційних станів
24. Поняття та характеристика стресу
25. Психотехнології допомоги та самодопомоги під час стресової ситуації
26. Основні методи допомоги (самодопомоги) після стресової ситуації
27. Характеристика стану тривоги
28. Психотехнології для регуляції, корекції та проживання стану тривоги
29. Онтологія страху
30. Психотехнології роботи зі страхами
31. Загальнотеоретичні положення стану фрустрації
32. Техніки проживання фрустрації
33. Загальнотеоретичні положення стану печалі
34. Психотехнології та психологічні рекомендації, що спрямовані на екологічне проживання стану печалі
35. Різні види втрати

- 36. Загальнотеоретичні положення горя
- 37. Симптоми переживання горя
- 38. Стадії переживання горя
- 39. Психотехнології допомоги в ситуації горя і втрати
- 40. Методи самодопомоги
- 41. Допомога дітям, які переживають втрату
- 42. Психологічна характеристика почуттів
- 43. Різновиди почуттів
- 44. Поняття образи та образливої особистості
- 45. Прояви образливості на індивідуальному рівні
- 46. Психотехнології мінімізації проявів образи на індивідуальному рівні
- 47. Загальні аспекти почуття провини
- 48. Психотехнології для роботи з почуттям провини

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Список основних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
2. Емоції / упор. ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз»». – Харків: Моноліт Бізз, 2024. – 240 с.
3. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник. Київ: Книга Плюс., 2018., 264 с. <https://nautilus.com.ua/intelbook/view/psykhologiya-emotsiy-pidruchnyk>
4. Лісовенко А.Ф., Третьякова Т.М., Цільмак О.М. Чинники прокрастинації та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості // Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») Київ, 2023. № 4(22), с.460-472. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/archive>
5. Лісовенко, А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Анна Федорівна Лісовенко; наук. кер. О. П. Саннікова; МОН України, Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 259 с.
6. Мудрак І.А. Психологія (Основи психології): методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 31 с.
7. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак., Одеса: 2024., 420 с.
8. Психологія: схеми, таблиці, коментарі: навчально–наочний посібник / О.М Пасько., О.М. Цільмак. [за загал. ред. Цільмак О.М.] Одеса: ОДУВС, 2013. 271 с. з іл. URL: http://www.oduvs.edu.ua/navch_pidruch_psixolog.html
9. Психодіагностика та психорегуляція емоційних станів людини: практикум. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Психологія» /Юрченко В.М. Рівне, МЕРУ, 2020., 156 с. (друге доповнене та виправлене видання)
10. 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.
11. Терен Р. Влада емоцій. Як керувати своїми почуттями / Ренді Терен. – Київ: Вид. дім «СВАРОГ», 2023. – 302 С.
12. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. – Одеса : Астропринт, 2023. – 212 с. з іл. – (Серія «Психотехнології») ISBN 978–966–927–907–1
13. Цільмак О.М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. / О.М. Цільмак // *Юридична психологія*. 2020. № 2 (27). С.17-23. URL: <https://doi.org/10.33270/03202702>
14. Цільмак О.М. Еталонний психологічний профіль комунікативних професійно важливих якостей психолога-консультанта. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки., Випуск 1.,

2021. С. 53-59 DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-7> URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/issue/view/33/190>

15. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Емоційний світ людини : навч.посібник. 2- ге вид.доповн. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. – 126 с.

Список допоміжних джерел

1. Крюкова М.А., Лісовенко А.Ф., Форманюк Ю.В. Особливості експертного дослідження афективної сфери особистості // Психологія та соціальна робота. 2021. – Випуск 1(53) – С. 122-132.

2. Лісовенко А.Ф., Форманюк Ю.В. Психофізіолого-генетичні та нейропсихологічні основи заздрості // Габітус. – Одеса: Видавн. дім «Гельветика», 2021. – Вип. 22. – С. 76-82. <http://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/15.pdf>

3. Лісовенко А.Ф., Долінська Л.В. Специфіка ворожості та агресивності осіб, схильних до переживання заздрощів за різним типом / А.Ф. Лісовенко, Л.В. Долінська // Юридична психологія: наук. журн. / [редкол.: Ю.М. Черноус (голов. ред.) та ін.]. –Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. –№1. – С. 31-39

4. Носенко, Е.Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю/ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак.– Дніпропетровськ: ПП Акцент – 2016. – 114 с

5. Психологія : підруч. для студ. Вищ. Навч. Закл. / Т. Б. Партико, С.Л. Грабовська, А.О. Вовк та ін..; за заг. Ред.. Т.Б. Партико. – К. : ІнЮре, 2014. – С.535-538

6. Робсон Д. Життя без емоцій. – 496 с. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2015/08/150826_vert_fut_live_without_emotions_vp2008 .

7. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія» URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/3123/3/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%96%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20186.pdf>

8. Цільмак О.М. Соціальноспрямовані професійно важливі якості психолога-консультанта. *Norwegian Journal of development of the International Science*. №54. Vol.4. 2021. P.61-65 DOI: 10.24412/3453-9875-2021-54-4-61-64

9. Цільмак О.М. Психологічний профіль сенсорно-перцептивних професійно важливих якостей психолога-консультанта. *Sciences of Europe (Praha, Czech Republic)* No 63. Vol 4. 2021. С.59-64 DOI: 10.24412/3162-2364-2021-63-4-59-64

10. Цільмак О.М. Алгоритм проведення методики «Градусник гніву». // *Science and innovation of modern world. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023., Pp. 365-370, URL: <https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-and-innovation-of-modern-world-25-27-01-2023-london-velikobritaniya-arhiv/>.

11. Цільмак О.М. Характеристика рефлексорних та надбаних реакцій індивіда на стресові ситуації. // *Innovations and prospects in modern science. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference*. SSPG Publish.

Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 216-220. URL: <https://sciconf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovations-andprospects-in-modern-science-13-15-03-2023-stokgolm-shvetsiya-arhiv/>

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.
2. <https://dspace.onua.edu.ua> - Репозитарій (відкритий електронний архів) Національного університету «Одеська юридична академія».
3. <https://lib.iitta.gov.ua/view/divisions/ins=5Fspe=5Fped/> – Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України
4. www.dnrb.gov.ua/ – Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського.
5. <https://www.apa.org> - American Psychological Association (APA).
6. <https://www.efpa.eu> - European Federation of Psychologists' Associations.
7. <https://iaapsy.org> - International Association of Applied Psychology.



ДОДАТОК А



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»

ВСТУП

Запровадження в освітній процес дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» є провідною умовою практичної підготовки конкурентоспроможних компетентних фахівців у сфері надання психологічних послуг.

Метою дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» є забезпечення випускників-психологів практичним психологічним інструментарієм.

Завданнями ДМК «ПС» є збір, систематизація та класифікація здобувачами за певними напрямками психологічної діяльності психолога:

- найбільш валідних методів, вправ, технік, бланків, методики їх проведення, зразків необхідних матеріалів до кожного методу тощо;
- протоколів надання психологічної допомоги;
- сертифікатів та дипломів додаткової психологічної освіти здобувачів;
- подяк та грамот здобувачів та ін.

Відповідно до напрямів психологічної діяльності цей комплекс повинен мати такі розділи як:

а) психодіагностика – у цьому розділі повинні міститися конкретні методики виявлення, вимірювання та оцінки індивідуальних психологічних характеристик особистості, соціально-психологічного клімату у колективі та тощо, бланки до них, ключі та інтерпретація;

б) психологічне консультування - у цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних методів, вправ, технік, бланки фіксації відповідей клієнта тощо;

в) психокорекція - в цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних тематичних методів, вправ, технік психологічної корекції;

г) психологічна просвіта - в цьому розділі повинні міститися конкретні просвітницькі брошури, структурно-логічні схеми, таблиці з поясненнями певних психічних феноменів (стадій горя, стадій розгортання конфлікту...), назви психологізованих кінострічок, які слід подивитися, назви літератури, які слід почитати тощо;

д) психологічна допомога особам в екстремальних та кризових ситуаціях - в цих розділах повинні міститися конкретні алгоритми дій психолога в екстремальних ситуаціях, протоколи кризової інтервенції, методики певних методів, вправ, технік для нормалізації, урегулювання та безпечного проживання певних емоцій та станів тощо;

є) психопрофілактика - в цьому розділі повинні міститися конкретні науково-обґрунтовані рекомендації щодо попередження різноманітних психологічних проблем, вжиття заходів для збереження психічного здоров'я особистості та тощо.

Отже, зазначений комплекс:

По-перше, озброїть молодих фахівців психологічним інструментарієм.

По-друге, надасть можливості здобувачам пізнавати себе та інших під час апробації психологічного інструментарію.

Третє, дозволить сформувати у здобувачів вищої психологічної освіти дидактико-методичну компетентність.

Четверте, посилить практичну складову освітнього процесу.

П'яте, дозволить молодому фахівцеві безболісно приступити до практичної діяльності.

Шосте, сприятиме самовизначенню психолога стосовно вибору певного психологічного напрямку психологічної допомоги.

Сьоме, сприятиме якості психологічної освіти.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» здобувачі повинні оформити два розділи дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня», а саме:

1 розділ – Психотехнології психологічного консультування;

2 розділ - Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації;

3 розділ – Психодіагностичні методи.



2. Методичні рекомендації щодо структури ДМК «Психологічна скриня»



Дидактико-методичний комплекс «Психологічна скриня» повинен мати таку структуру:

Зміст

Розділ 1 «Психотехнології психологічного консультування»

Наприклад:

1.1 Прийняття рішень: методи, вправи та техніки

1.2. Цілепокладання: методи, вправи та техніки.

1.3. Робота з самооінністю (самооцінкою) клієнта: методи, вправи та техніки.

1.4. Аналіз актуальної життєвої ситуації: методи, вправи та техніки.

1.5. Самосаботаж: методи, вправи та техніки.

1.6. Психотехнології для екологічного проживання емоцій, для унормування емоцій, врегулювання емоцій.

1.6.1. Психотехнології для роботи з тривогою

1.6.2. Психотехнології для роботи зі страхом

1.6.3. Психотехнології для роботи з фрустрацією

1.6.4. Психотехнології для роботи з агресією

1.6.5. Психотехнології для роботи з гнівом

1.6.6. Психотехнології для роботи зі станом горя

1.6.7. Психотехнології для роботи з злістю

1.6.8. Психотехнології для роботи з почуття провини

У першому розділі можуть міститися й інші підпункти та підрозділи.

Другий розділ «Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації та пам'ятки»

Наприклад:

Пам'ятка щодо стадій горя

Пам'ятка щодо правил застосування дихальних вправ

Пам'ятка щодо екологічного проживання емоцій

Пам'ятка щодо безпечного унормування емоції (емоційної реакції, емоційного стану)

Пам'ятка психологу для роботи з агресивним клієнтом.

Пам'ятка психологу для роботи з маловмотивованим клієнтом.

Пам'ятка психологу які фрази не можна говорити клієнту під час психологічного консультування

У другому розділі можуть міститися й інші пам'ятки чи рекомендації для клієнтів та психологів.

Другий розділ «Психодіагностичні методи»

Наприклад:

1.1. Метод М. Боуена «Генограма»

1.2. Проективний тест В. Сатир «Скульптура сім'ї».

1.3. Метод «Сімейний простір»

3. Методичні вказівки до оформлення «Змісту»

ДМК «Психологічна скриня»

Зміст

Розділ 1 «Психотехнології психологічного консультування» (вказівка на сторінку).

Наприклад:

1.1 Прийняття рішень: методи, вправи та техніки

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.2. Цілепокладання: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.3. Робота з самооцінністю (самооцінкою) клієнта: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.4. Аналіз актуальної життєвої ситуації: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.5. Самосаботаж: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6. Психотехнології для екологічного проживання емоцій, для унормування емоцій, врегулювання емоцій.

1.6.1. Психотехнології для роботи з тривогою

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.2. Психотехнології для роботи зі страхом

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.3. Психотехнології для роботи з фрустрацією

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.4. Психотехнології для роботи з агресією

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.5. Психотехнології для роботи з гнівом

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.6. Психотехнології для роботи зі станом горя

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.7. Психотехнології для роботи з злістю

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.8. Психотехнології для роботи з почуття провини

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

Другий розділ «Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації» (вказівка на сторінку)

Наприклад:

Пам'ятка щодо стадій горя (вказівка на сторінку)

Пам'ятка щодо правил застосування дихальних вправ (вказівка на сторінку)

Пам'ятка щодо екологічного проживання емоцій (вказівка на сторінку)

Пам'ятка щодо безпечного унормування емоції (емоційної реакції, емоційного стану)

Пам'ятка психологу для роботи з агресивним клієнтом.

Пам'ятка психологу для роботи з маловмотивованим клієнтом.

Пам'ятка психологу які фрази не можна говорити клієнту під час психологічного консультування

Третій розділ: Психодіагностичні методи

Наприклад:

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Список використаних джерел (вказівка на сторінку)

Додатки (вказівка на сторінку)

Примітка:

У Змісті, вказується назва методу, вправи, техніки та автор,... рекомендації (автор) та конкретні сторінки, де можна знайти.

В першому розділі в підрозділах та підпунктах повинно бути представлено не менше як по 3 методи (вправи чи техніки).

4. Методичні рекомендації щодо структурного оформлення методу, вправи, техніки

Метод (вправу чи техніку) слід оформлювати відповідно до дидактико-методичних правил. Отже, кожний метод (вправа чи техніка) повинна мати такі змістовні компоненти:

Метод (або вправа, або техніка): «Назва» (автор, посилання на першоджерело). Наприклад:

Метод: «Шість капелюхів мислення» (автор Едвард де Боно²).

1) Мета методу (або вправи, або техніки).

Примітка: *Іноді можуть бути ще й завдання методу (або вправи, або техніки).*

2) Необхідні матеріали.

Примітка: *вказуються усі необхідні матеріали для забезпечення роботи з методом (вправою, технікою).*

3) Необхідний час.

Примітка: *вказується приблизний час, який необхідний для реалізації алгоритму застосування методу (вправи, техніки).*

4) Інструкція (хід застосування).

Примітка: *вказується алгоритм застосування методу (вправи, техніки).*

5) Додатки.

Примітка: *надаються оригінали бланків відповідей клієнта, зразки бланків; бланки з домашнім завданням та тощо.*

5. Методичні рекомендації щодо оформлення пам'яток та науково-практичних рекомендацій

Пам'ятки чи рекомендації повинні бути науковими, валідними, конкретними, чіткими, логічними.

² Джерело звідки узятий метод.

Якщо здобувач компілював зміст пам'ятки, то обов'язково треба вказувати авторів. Тобто, якщо пункти пам'ятки не одного автора, то про це вказується в пунктах.

Не слід надавати тавтологічні рекомендації, тобто змістовно одна й та ж сама рекомендація не повинна бути представлена різними пунктами тільки тому, що автори різні. Слід взяти одну найбільш дотичну рекомендацію. Можна об'єднати авторів та надати узагальнену рекомендацію.

Наприклад.

6. Не слід придушувати чи витісняти емоції. (Іванов В.О.³; Сидоров С.І.⁴).

6. Методичні рекомендації щодо оформлення психодіагностичних методик (тестів, методів)

Метод (методику або тест) слід оформлювати відповідно до дидактико-методичних правил. Отже, кожний метод (тест) повинна мати такі змістовні компоненти:

Метод (тест, методика): «Назва» (автор, посилання на першоджерело).

Наприклад:

Методика «Генограма» (автор М. Боуен⁵).

- 1) Мета методики (тесту, методу).
- 2) Призначення методики.
- 3) Необхідний час.
- 4) Інструкція (хід застосування).
- 5) Текст опитувальника
- 6) Бланк
- 7) Обробка та інтерпретація результатів.

7. Вимоги до загального оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»

Рукопис дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» друкується на аркушах білого паперу формату А4 (210x297 мм) з однієї сторони аркуша.

Інтервал – 1.0.

Шрифт - Times New Roman.

Розмір шрифту - 14.

Абзацний відступ – 1,0 знаків.

Бібліографічний опис списку використаних джерел оформлюється відповідно до вимог Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

Список використаних джерел має становити не менше - 30 найменувань.

³ Джерело звідки узятa рекомендація.

⁴ Джерело звідки узятa рекомендація.

⁵ Джерело звідки узятий метод.

Список використаних джерел не має містити застарілих праць, праць написаних російською мовою та виданих російськими та білоруськими видавництвами.

Приклади оформлення списку використаних джерел відповідно до ДСТУ

Книги. Приклад оформлення

До трьох авторів

Скидан О. В., Ковальчук О. Д., Янчевський В. Л. Підприємництво у сільській місцевості: довідник. Житомир, 2013. 321 с.

Чотири і більше авторів

Колективний автор

Основи марикультури / Грициняк І.І. та ін. Київ: ДІА, 2013. 172 с.

Багатотомне видання

Органічне виробництво і продовольча безпека: зб. матеріалів доп. учасн. ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. / Житомир. нац. агрокол. ун-т. Житомир: Полісся, 2015. 648 с.

За редакцією

Генетика і селекція в Україні на межі тисячоліть: у 4 т. / гол. ред. В. В. Моргун. Київ: Логос, 2001. Т. 2. 636 с.

Автор і перекладач

Розділ книги

Сталий розвиток сільських територій: монографія / за ред. Т. Зінчук, Ю. Раманаускаса. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 421 с.

Частина видання

Саблук П. Т. Напрямки розвитку економіки в аграрній сфері виробництва. Основи аграрного підприємництва / за ред. М. Й. Маліка. Київ, 2000. С. 5-15.

Тези доповідей, матеріали конференцій

Зінчук Т. О. Економічні наслідки впливу продовольчих органічних відходів на природні ресурси світу. Органічне виробництво і продовольча безпека: зб. матеріалів доп. учасн. ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир: Полісся, 2014. С. 103-108.

Статті з періодичних видань

Якобчук В. П. Стратегічні пріоритети інноваційного розвитку підприємництва в аграрній сфері. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Сер. Економіка. 2013. Вип. 148. С. 31-34.

Шипуліна Ю. С. Товарна інноваційна політика: підручник. Суми: Університетська книга, 2007. 281 с. URL: <http://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf> (дата звернення: 10.11.2017).

Про стандартизацію: Закон України від 11 лют. 2014 р. No 1315. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1315-18> (дата звернення: 02.11.2017)

Періодичні видання

Клітна М. Р., Брижань І. А. Стан і розвиток органічного виробництва та ринку органічної продукції в Україні. Ефективна економіка. 2013. No 10. URL: <http://www.m.nayka.com.ua/?op=1&j=efektyvnaekonomika&s=ua &z=2525> (дата звернення: 12.10.2017).



НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Олена Миколаївна Цільмак
Анна Федорівна Лісовенко**

**ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ:
методичні рекомендації з підготовки до практичних занять**

Електронне видання

В авторській редакції