



**ОСОБИСТІТЬ
У СОЦІАЛЬНОМУ, ВІКОВОМУ
ТА КЛІНІЧНОМУ ВИМІРІ
СУЧАСНОГО ЖИТТЯ**

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

**ОСОБИСТІТЬ
У СОЦІАЛЬНОМУ, ВІКОВОМУ
ТА КЛІНІЧНОМУ ВИМІРІ
СУЧАСНОГО ЖИТТЯ**

Збірник наукових статей

Луцьк
Вежа-Друк
2016

асиметричності складності властивостей виділених компонентів, інтегративних властивостей і функцій, зв'язків і відношень та динамічній неоднорідності станів, стадій, етапів зовнішнього і внутрішнього функціонування та наявності різноманітних перехідних процесів і станів.

Подальшого розвитку положень щодо розуміння професійної безпеки особистості як психологічного феномену, який реалізується в різноманітних варіативних формах і вміщує низку взаємопов'язаних структурно-функціональних компонентів, які є інтегративною властивістю цілого.

Щодо практичної реалізації результатів проведення такого дослідження, то варто зазначити, що отримані деталізовані результати дослідження проблеми відповідно до змодельованої структурно-ієрархічної організації професійної безпеки особистості можуть бути використані у клінічній практиці професійної психології у вигляді навчально-рекреативних рекомендацій з підвищення професійного комфорту та оптимізування фахівців різноманітних професій і на різних етапах їх професійного становлення.

Запропонований діагностичний комплекс методик, спрямований на дослідження суб'єктивно-особистісних та соціально-особистісних характеристик фахівця може бути використаний у навчально-дослідницьких проєктах вищих навчальних закладів. Результати даного дослідження і розроблені у його ході діагностичні процедури можуть бути використані в прикладних дослідженнях у галузі психології праці та професійної підготовки фахівців різного профілю.

Л.М. Лисенко

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЇ ГНІВУ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

На сучасному етапі розвитку суспільства, у зв'язку з напруженим темпом життя та частими стресами постає потреба розвивати вміння до регуляції емоційних станів. Гнів є однією з базових емоцій людини, яка може бути причиною дисгармонійної поведінки особистості та причиною порушення комунікації. Виразити дану емоцію, у прийнятній формі, є необхідним для підтримки здоров'я, оскільки стримуючи гнів, людина може страждати від того, що не може вільно виражати свої почуття. Замість пригнічувати та стримувати гнів дуже важко та шкідливо, так як ця емоція виконує захисну функцію. За певних обставин стримування

гніву може призвести до активізації вегетативної нервової системи підвищення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму та інших фізіологічних порушень. Еволюційно гнів був даний людині, щоб вижити давши відсіч і постояти за себе, подолати перешкоду, довести свою правоту, захиститися. Проблема регуляції емоції гніву є важливою у будь-якому віці, а особливо у підлітковому та юнацькому, тому що саме емоції негаряди є причиною проблемної поведінки. Рівень вираженості гніву представляє собою вроджену характеристику індивіда і по міру дорослішання набуває характеру стійкої особистісної риси. Без розуміння того, як розвивається гнів, дуже легко впасти в подавлений настрій та оптимістичним песимізмом дивитись на проблему контролю гніву.

Проблемою вивчення емоції гніву та емоційної регуляції поведінки займалися такі вчені, як П.К. Анохін, В.К. Вільюнас, Н.В. Гріншва, Т. Дембо, С.П. Гьбін, М.А. Кузнецов, В.А. Лабунська, О.Я. Чебикін та інші. Серед зарубіжних учених Л. Берковіц, К. Гард, Ч. Спілбергер, Р. Гафрейд, Дж. Уотсон, З. Фрейд та ін.

Соціальна і психологічна значущість проблеми та її недостатнє вивчення в психолого-педагогічних дослідженнях зумовили вибір даної проблематики.

Проблема вивчення емоції гніву та емоційної регуляції поведінки вивчалася в руслі різних психологічних підходів, а також сучасними дослідниками. Емоція гніву це психічне порушення, викликане неузгодженістю (конфліктом) між уявленнями, афективний стан, який мимоволі викликає вегетативні зміни. Дж. Уотсон вважав гнів природженою реакцією на обмеження рухів, що було в подальшому концептуально оформлено в так званій фрустраційній теорії агресії. Емоцію гніву, розглядали, як реакцію на перешкоди на шляху реалізації спонукання та як умови виникнення провокування агресивної поведінки [2]. Згодом Л. Берковіц переформулював фрустраційну теорію агресії вказавши, що фрустрації породжують агресивні тенденції лише в тій мірі в якій вони переживаються як негативні емоції. Емоції в свою чергу призводять до виникнення чисельних експресивно-моторних реакцій переживань, думок та спогадів, пов'язаних як з тенденціями боротьби, так і з тенденціями втечі. В першому випадку виникає прикрість, гнів, а в другому – страх. Як висновок, гнів не породжує емоційну агресію, а скоріше супроводжує її. Фрустраційні теорії емоцій пояснюють виникнення негативних емоцій як наслідок незадоволення потреб, потягів як наслідок невдачі, це емоції злості, гніву, люти, страху [3]. У межах психоаналізу З. Фрейд та його послідовники розглядали лише негативні емоції, що виникають в результаті конфліктних потягів [5]. К.Е. Гард наголосує, що емоції – не тільки основна мотивуюча система, а й

особистісний феномен, що надає сенс людському існуванню. Серед основних емоцій визначається і гнів. Зазначаючи, що причинами гніву можуть бути обмеження свободи, перешкоди у досягненні мети [2].

В рамках біологічної теорії П.К. Анохіна, зазначалося, що виникнення потреб призводить до негативних емоцій, які відіграють мобілізуючу роль, сприяючи найбільш швидкому задоволенню потреб оптимальним способом. Коли зворотний зв'язок підтвердить, що досягнуто запрограмованого результату, тобто що потреба задоволена, виникає позитивна емоція. Вона виступає як кінцевий підкріплювальний фактор. Закріплена в пам'яті, вона в майбутньому бере участь в мотиваційному процесі, впливаючи на прийняття рішення про вибір способу задоволення потреби. Якщо ж отриманий результат не узгоджується з програмою, виникає емоційне занепокоєння, що призводить до пошуку інших, більш успішних способів досягнення мети [5]. Поняття "гнів" синонімічно поняттям "обурення", "злість". За визначенням Е. Шострома, обурення – це блокована чи неповна, а також неправдива емоція. Він вважає, що обурення неприродно і здушено виражає страх. Багато людей виражають гнів, хоча насправді відчувають образу та біль. Це відбувається тому, що гнів – більш передбачувана емоція [3]. Серед класичних – вже експериментальних – досліджень гніву особливе місце займає робота Т. Дембо, яка вивчала динамічну ситуацію при гніві. Експериментатор «провокував» гнів, ставлячи підлоєдних перед нездійсненним званням. Експеримент тривав досить довго. Випробовувані «впадати» в гнів, сварилися, намагалися щось зруйнувати або поламати, деякі плакали. На думку Т. Дембо, гнівом випробовувані реагували на безнадійність ситуації [1]. Сучасні дослідження присвячені проблемам прояву гніву у стресових ситуаціях розглядаються у роботах М.А. Кузнецова. Він розглядає психологічні аспекти емоції гніву, такі як мотиваційний, емоційний, когнітивний, моторний, фізіологічний [5]. Питання патності емоційних явищ (афектів, емоцій, почуттів), які обумовлені мрією задоволення потреб розглядаються в роботах О.С. Копіної, Є.В. Івки [4].

Мета статті полягає у представленні результатів дослідження прояву гніву та здатності до емоційної регуляції поведінки у підлітків та студентів.

Для дослідження прояву емоції гніву у осіб підліткового та юнацького віку використовували такі психодіагностичні методики: "Структура гнівних переживань" М.А. Кузнецова призначена для виявлення ступеня вираженості певного аспекту гнівних переживань досліджуваних (фізіологічного, емоційного, моторного, когнітивного, мотиваційного), опитувальник включає 75 тверджень, котрі описують

різні типи станів: методика "Чотирихмодальний емоційний опитувальник" Л.А.Рабінович використовується для визначення домінуючого емоційного, включає 46 питань, на які досліджувані можуть дати 4 варіанти відповідей, кожній емоції (радість, гнів, страх, смуток) відповідає по 12 питань; методика оцінки "емоційного інтелекту" Н.Холда дає можливість визначити рівень емоційного інтелекту, спрямована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, відображеної в емоціях та управління емоційною сферою на основі прийняття рішень; опитувальник, який складається з 30 тверджень та включає 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей, уміння впливати на емоційний стан інших людей.

Експериментальне дослідження було проведено на базі Новопарафіївського НВК Харківської області, серед учнів 8-9 класів віком 14 - 15 років та на базі Харківського національного університету імені Г.С.Сковороди серед студентів I – II курсу віком від 17 до 18 років. Об'єм вибірки становить 85 досліджуваних: 40 підлітків, 45 чоловік юнацького віку.

Мета дослідження: вивчити компоненти переживання гніву, ступені їх вираженості, вміння керувати своїми емоціями та виявити здатність регулювати емоційний стан у підлітковому та юнацькому віці.

За результатами проведеної психодіагностичної методики "Структура гнівних переживань" аналіз даних свідчить, що домінуючим є мотиваційний аспект переживання гніву у 55,0 % підлітків і 45,0 % юнаків, що пояснює обумовленість поведінки емоційними переживаннями. На другій позиції у 27,5 % досліджуваних є когнітивний аспект, що передбачає аналіз поведінки, передбачення можливих наслідків та регуляцію поведінки (стримування емоції гніву чи прийнятний спосіб вираження емоції). Третє місце займає емоційний аспект у 10,0 % школярів та 12,5 % студентів, що свідчить про емоційні переживання, пов'язані з наслідками вираження емоції гніву (погнозування реакції кривдника, відчуття тривоги, провини, сорому, відрази). Моторний аспект займає четверте положення у вибірці підлітків 5,0 % та 10,0 % у юнаків. Це пояснюється, що рухові реакції (тремтіння рук, колін, голосу, зміна ходи, статури, різкі рухи тіла, збільшення фізичної сили, поява особливой жестикуляції) є недостатньо вираженими, можливо не є бажаними у прояві. Останнє місце за результатами аналізу займає фізіологічний аспект, як оцінили 2,5% підлітків та 5,0% студентів, що пов'язано з проявом таких фізіологічних реакцій організму як підвищення артеріального тиску, потіння долонь, потемніння в очах, прискорення серцебиття та ін. Між показниками аспектів переживання

гніву віднайдено досить тісний кореляційний зв'язок з рівнем значущості * $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$.

Таблиця 1

Кореляційний зв'язок між аспектами переживання гніву

Аспекти	Фізіологічний	Емоційний	Моторний	Когнітивний	Мотиваційний
Фізіологічний		*0.74	**0.76	*0.66	*0.63
Емоційний			**0.66	*0.76	**0.68
Моторний				*0.73	**0.71
Когнітивний					*0.69
Мотиваційний			**0.66		

За результатами методики "Чотирьохмодальний емоційний оцінювальник" низький рівень показників вираженості гніву виявлено у 12,5 % підлітків та у 10,0 % студентів; середній рівень показників вираженості гніву у 70,0 % учнів та 77,5 % студентів; високий рівень показників 17,5 % школярів та 12,5 % осіб юнацького віку. У більшості юнаків, так як і у підлітків, поряд з емоцією гніву яскраво виражена радість. Порівнюючи результати досліджуваних підліткового та юнацького віку, можна сказати, що спостерігається середній рівень вираженості емоції гніву.

Аналіз результатів за методикою оцінки "емоційного інтелекту" Н. Холла загальний рівень "емоційного інтелекту" досліджуваної групи підлітків є низьким у 70,0 % та 50,0 % студентів. Це свідчить про те, що досліджувані недостатньо розуміють свої емоції та почуття інших людей, неефективно керують своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка мало адаптивна, та досягнення своїх цілей у взаємодії з оточуючими являється складним процесом. У 25,0 % досліджуваних учнів та 40,0 % студентів середній рівень емоційного інтелекту, та лише 5,0 % підлітків та 10,0 % юнаків мають високий рівень емоційного інтелекту. Дані порівняльного аналізу доводять, що представники категорії юнацького віку в більшій мірі проявляють здатність до розуміння емоцій, емпатії, та регуляції емоційних станів.

За допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона. Було визначено, що з фізіологічним аспектом переживання гніву позитивно корелюють показники за шкалою "емоційна обізнаність" ($r = 0,21$ $p \leq 0,05$) та "емпатія" ($r = 0,3$ $p \leq 0,01$). Емоційний аспект переживання має позитивну кореляцію з показниками за шкалою "керування своїми емоціями" ($r = 0,21$ $p \leq 0,05$) та з "емоційною обізнаністю" ($r = 0,17$ $p \leq 0,05$) і "самотивацією" ($r = 0,12$ $p \leq 0,05$). Тобто чим вищим є показник емоційного переживання гніву, тим краще розвинена емоційна обізнаність. Моторний аспект має

кореляційний зв'язок з такими якостями як "керування своїми емоціями" ($r = 0.05$ $p \leq 0.05$), "самотивація" ($r = 0.07$ $p \leq 0.05$), "емпатія" ($r = 0.19$ $p \leq 0.05$) та "розпізнавання емоцій інших людей" ($r = 0.19$ $p \leq 0.05$). Показники мотиваційного аспекту пов'язані зі шкалами «керування своїми емоціями» ($r = 0.13$ $p \leq 0.05$), "самотивацією" ($r = 0.11$ $p \leq 0.05$) та "розпізнавання емоцій інших людей" ($r = 0.17$ $p \leq 0.05$). Тісний зв'язок мотиваційного аспекту був виявлений з показниками шкал "емоційна обізнаність" ($r = 0.31$ $p \leq 0.01$) та "емпатія" ($r = 0.21$ $p \leq 0.05$). Тобто більшою вираженістю мотиваційний аспект переживання гніву, тим краще розвинені емоційна обізнаність та емпатія.

Результати дослідження спонукали до створення корекційної розвивальної програми, яка у своїй структурі складала серію занять з різноманітними рольовими іграми, проблемними ситуаціями, груповими дискусіями [6]. Мета програми сформуовати уявлення про емоцію гніву, розвиток здібностей регуляції емоційного стану, освоєння способів саморегуляції. Послідовність реалізації розвивальної програми включала такі етапи: ознайомчий етап, спрямований на ознайомлення з поняттями емоції гніву; усвідомлення ролі емоції гніву в житті людини; визначення впливу емоції гніву на успішність функціонування діяльності; на успішність спілкування; на якість поведінки. Розвивальний етап спрямований на визначення системи життєвих проблемних ситуацій, які успішно вирішуються за допомогою емоції гніву; визначення системи життєвих проблемних ситуацій, які складно розв'язати за допомогою емоції гніву; розвиток почуття емпатії. Регулятивний етап присвячений ознайомленню із засобами емоційної саморегуляції, усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей, управління своїми емоціями і емоціями інших людей, уміння на цій основі будувати конструктивну взаємодію.

На основі аналізу літературних джерел було визначено, що гнів – емоція, що має агресивний характер, спрямована по відношенню до інших людей з метою приниження, нанесення образи, пов'язана зі зміною фізіологічного стану та втратою контролю над поведінкою.

За результатами психодіагностичної методики, "Структура гнівних переживань" М.А. Кузнєцова, у групі підлітків та студентів було виявлено, що домінуючим є мотиваційний та когнітивний аспекти прояву гніву. За результатами методики "Чотирьохмодальний емоційний опитувальник" Л.А. Рабінович переважає середній рівень показників вираженості гніву. Результати аналізу за методикою методикою оцінки "емоційного інтелекту" Н. Холла свідчать про низькі показники розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.

Результати дослідження були підґрунтям для розробки методики розвивальної програми, яка спрямована на розвиток здатностей емоційної регуляції поведінки, гармонійного функціонування особистості, формування комунікативних навичок, надання психологічної допомоги і підтримки. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці методів регуляції емоцій та розвитку емоційного інтелекту особистості на різних вікових етапах.

Список використаних джерел

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас – М.: Из-во МГУ, 1976 – 142 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций: Пер. с англ. / К.Э. Изард – СПб.: Питер, 1999 – 464 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2001 – 752 с.
4. Копина О.С. Экспресс-диагностика уровня психоземotionalного напряжения и его источников / О.С. Копина, Е.А. Суслова, Е.В. Заика // Вопросы психологии – 1995. – № 3. – С. 119 – 133.
5. Кузнецов М.А. Эмоциональная память / М.А. Кузнецов – Харьков: Крок, 2005 – 568 с.
6. Кэмерон-Бэндлер Л. Заложник эмоций: Как спасти вашу эмоциональную жизнь / Л. Кэмерон-Бэндлер, М. Лебо – СПб.: прайм-Е:ВРОЗНАК, 2004 – 224 с.

О. М. Лось

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри дошкільної освіти, Херсонський державний
університет, Херсон, Україна*

ПРИРОДА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСГАРМОНІЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Системною соціальною характеристикою індивіда – є особистість. Особистість виявляється і формується у взаємодії з навколишнім середовищем. Світ людини побудований на рівновазі рушійних сил, на взаємодії протилежностей. Більшість явищ можуть бути визначені за тими чи іншими характеристиками, які мають протилежні полюси. У цій діалектиці відображена не тільки логічність поняттєвого апарату, але і найбільш поширений стан людини – єдність ознак гармонії і дисгармонії одночасно, деяке їх поєднання з перевагою в ту або іншу сторону.

Умовами і водночас критеріями звичайного людського розвитку, з психологічної точки зору вважається: ставлення до іншої людини як до особистості; у якості способу реалізації цього ставлення – здатність до децентрації, самовіддачі і любові, творчий характер життєдіяльності; потребу в позитивній свободі; здатність до вільного самовиявлення; можливість самопроектування майбутнього; віра у здійсненність мпланованого; внутрішня відповідальність перед собою та іншими поколіннями; прагнення до знаходження наскрізного загального сенсу