

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

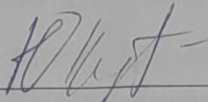
Центр післядипломної освіти та заочного
(дистанційного) навчання

Кафедра психології, педагогіки та
соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій
особистості

Здобувача вищої освіти
другого(магістерського) рівня
ПСМз-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу»


підпис здобувача вищої освіти

Ю.І. Кутова

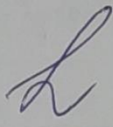
Науковий керівник


підпис наукового керівника

Л.В. Романюк

професор кафедри
психології, педагогіки
та соціології, доктор
психологічних наук

Гарант освітньо-
професійної програми

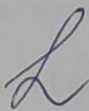

підпис керівника ОПП

Л.В. Романюк

професор кафедри
психології, педагогіки
та соціології, доктор
психологічних наук

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та соціології
протокол від «8» листопада 2022 р. № 5

Завідувач кафедри


підпис

І.О. Петухова, завідувач
кафедри психології, педагогіки
соціології, кандидат
педагогічних
наук, доцент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 11 10.09.2023 [підпис] Демченко О.А.
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 08.11.2022 [підпис]
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 91 14.02.2023 [підпис]
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [підпис] / Л.В. Романюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[підпис] І.О. Петухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

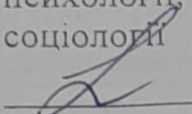
[підпис] М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання
Кафедра психології, педагогіки та соціології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри
психології, педагогіки та
соціології

 I.O.
Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Кутової Юлії Ігорівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості**

Затверджена наказом ректора від 30. 11. 2021 № 1656

2. Строк подачі закінченої роботи: 10.02.2023

3. Цільова установка: здійснити обробку даних щодо наявних цінностей особистості, розробити психологічні методи впливу на зміни цінностей завдяки емоційним станам особистості, здійснити експериментальну перевірку результатів змін емоцій та цінностей, розробити рекомендації щодо здійснення ефективних психологічних впливів для позитивних змін цінностей особистості.

Мета роботи: розкрити поняття цінностей особистості та вивчити динаміку змін в залежності від зміни емоцій

Об'єкт дослідження: цінності особистості та її емоції

Предмет дослідження: взаємозв'язки між позитивними змінами цінностей і емоцій особистості

База дослідження: Філія Центру Саногенного Мислення у м.Бучі, Київської області

4. Вихідні дані до роботи: результати когнітивно-емоційних тестів до та після застосування психотехнології корекції емоційної сфери.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці та рисунки у кількості 4 штуки

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом)

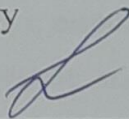
Теоретичний аналіз вивчення особливостей емоцій та цінностей особистості, Психологічні особливості прояву цінностей особистості, Психологічна характеристика емоційного розвитку особистості, Специфіка основних проблем психологічного впливу емоційного стану на цінності особистості, Методологічне забезпечення емпіричного дослідження корекції емоційної сфери особистості та динаміки змін цінностей особистості, Емоційна сфера особистості, методи її корекції та динаміка змін між особистісними цінностями та емоційним фоном, Вибір та характеристика досліджуваних, Обґрунтування методик дослідження, Аналіз результатів дослідження та рекомендації щодо застосування методів корекції емоційної сфери особистості для позитивних змін цінностей особистості, Аналіз результатів дослідження позитивних змін цінностей та емоцій особистості, Рекомендації щодо ефективності застосування методу трансформації цінностей особистості.

7. Календарний план виконання роботи

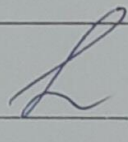
№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	23.02.2022	23.02.2022
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	09.02.2022	09.02.2022
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	14.05.2022	14.05.2022
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	31.08.2022	31.08.2022
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	28.09.2022	28.09.2022
6.	Отримання відгуку керівника роботи	10.10.2022	10.10.2022
7.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	30.10.2022	30.10.2022
8.	Попередній захист роботи	13.12.2022	13.12.2022
9.	Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	29.01.2022	29.01.2022
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	08.11.2022	08.11.2022
11.	Захист роботи	14.02.2023	14.02.2023

8. Дата видачі завдання «05» січня 2022 року

9. Керівник кваліфікаційної роботи

 Л.В. Романюк

10. Керівник освітньо-професійної програми

 Л.В. Романюк

11. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти

 Ю.І. Кутова

АНОТАЦІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості

Мета роботи полягає в розкритті різних поглядів на цінності особистості та вивченні динаміки їх змін залежно від зміни емоцій.

Завдання роботи включає збір та обробку даних щодо наявних цінностей особистості, розробку психологічних методів впливу на зміни цінностей завдяки емоційним станам особистості, експериментальну перевірку результатів змін емоцій та цінностей та висновки і розробку рекомендацій щодо здійснення ефективних психологічних впливів для позитивних змін цінностей особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язки між позитивними змінами цінностей і емоціями особистості

Об'єкт дослідження - цінності особистості та її емоції

База дослідження - Філія Центр Саногенного Мислення у м.Бучі

За результатами дослідження сформульовані висновки про доцільність використання практики саногенного здорового мислення для нейтралізації окремих видів розладів емоційної сфери особистості, прийняття рішень, зміни пріоритетів, позитивних змін цінностей.

Одержані результати можуть бути використані практикуючими психологами у їх психологічній практиці для терапії методом саногенного мислення.

Кваліфікаційна робота містить 90 сторінок, 1 таблиця, 3 рисунка, список використаних джерел з 73 наіменувань, 4 додатка.

Ключові слова: цінності особистості, емоції особистості, ціннісна система, трансформації особистості, психологічний вплив, корекція емоційних розладів, емоційний фон, настрій, депресія, апатія, переживання, відчуття, емоція образи, емоція провини, соціалізація, мотив, пореба, спрямованість, патогенне мислення, саногенне мислення, когнітивно-емотивний тест.

Рік захисту: 2023

ABSTRACT

QUALIFICATION WORK

on the topic: **Psychological features of positive changes in personal values and emotions**

The purpose of the work is to reveal different views on personal values and to study the dynamics of their changes depending on the change of emotions.

The task of the work includes the collection and processing of data on the existing values of the individual, the development of psychological methods of influencing changes in values due to the emotional states of the individual, experimental verification of the results of changes in emotions and values, and conclusions and the development of recommendations for the implementation of effective psychological influences for positive changes in the values of the individual.

The subject of the study is the relationship between positive changes in values and personal emotions

The object of research is the values of the individual and his emotions

The research base is the branch of the Center for Sanogenic Thinking in Buchi

According to the results of the study, conclusions were formulated about the feasibility of using the practice of sanogenic healthy thinking to neutralize certain types of disorders of the emotional sphere of the individual, decision-making, changing priorities, and positive changes in values.

The obtained results can be used by practicing psychologists in their psychological practice for therapy by the method of sanogenic thinking.

The qualification work contains 90 pages, 1 table, 3 figures, a list of used sources with 73 names, 4 appendices.

Key words: personality values, personality emotions, value system, personality transformations, psychological influence, correction of emotional disorders, emotional background, mood, depression, apathy, experiences, feelings, emotion of resentment, emotion of guilt, socialization, motive, stress, orientation, pathogenic thinking, sanogenic thinking, cognitive-emotional test.

Year of protection: 2023

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз вивчення особливостей емоцій та цінностей особистості

1.1. Психологічні особливості прояву цінностей особистості	11
1.2. Психологічна характеристика емоційного розвитку особистості	26
1.3. Специфіка основних проблем психологічного впливу емоційного стану на цінності особистості	34
Висновки до розділу 1	42

РОЗДІЛ 2. Методологічне забезпечення емпіричного дослідження корекції емоційної сфери особистості та динаміки змін цінностей особистості

2.1. Емоційна сфера особистості, методи її корекції та динаміка змін між особистісними цінностями та емоційним фоном	43
2.2. Вибірка та характеристика досліджуваних	50
2.3. Обґрунтування методик дослідження	52
Висновки до розділу 2	63

РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження та рекомендації щодо застосування методів корекції емоційної сфери для позитивних змін цінностей особистості

3.1. Аналіз результатів дослідження позитивних змін цінностей та емоцій	64
3.2. Рекомендації щодо ефективності застосування методу трансформації цінностей особистості	69
Висновки до розділу 3	73

ВИСНОВКИ	75
----------	----

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
----------------------------	----

ДОДАТКИ	86
---------	----

ВСТУП

Актуальність дослідження. Цінності особистості цікавили людство з античних часів і не полишають роздуми про них і в сьогоденні. Так як дані

цінності являють собою стержень особистості, життєві принципи і орієнтири, які корелюються з життєвими умовами особистості, то дане питання буде залишатися актуальним в будь-який час. Людство протягом всього свого буття та всіх етапів розвитку, його формування та становлення, дає оцінку навколишньому світові, співставляє та порівнює факти власного життя, поділяє їх за значенням та важливістю. Ціннісне відношення до світу виявляється це і є специфіка людського буття. Але крім матеріальних і духовних цінностей і відповідних потреб, люди зупиняють свою увагу на цінностях, які задовольняють психічні потреби. Переживання радості, щастя, морального комфорту, до які людина цінує і до яких прагне - вони є душевними (психічними), а не духовними цінностями. Саме тут ми можемо наголосити про відчуття до свого внутрішнього Я, свого внутрішнього світу, про емпатію до себе, участь у своєму житті і розвитку. Знаючи себе, людина знає інших. Однією з актуальніших тенденцій розвитку сучасного суспільства є все більша увага до людини, до її проблем в світі і до її внутрішнього світу. І очевидно це не випадково, тому що, врешті-решт, людина має бути поєднана зі світом, тобто вона має бути реальним представником і суб'єктом світу, а світ – дійсно людським.

Людина живе і діє в реальній дійсності і ця діє визначається через пізнання навколишнього світу, природу, людей, їхні соціальні стосунки, що формує її особисті цінності. У процесі життєдіяльності у людини складаються певні стосунки із суспільством та окремими його індивідами. Реальний навколишній світ у всій його різноманітності відображається у свідомості людини. Сфера психіки, яка пов'язана з переживанням людиною свого ставлення до довкілля та до інших людей, називається емоційною сферою або сферою емоцій та почуттів.

Цінності людини залежать та можуть змінюватися не тільки від зовнішніх факторів, а і від внутрішньо-емоційного стану. Отже, **мета даного дослідження** є розкриття тісної психологічної залежності між емоціями особистості та її цінностями, а також висвітлення можливості впливу на зміни останніх через психологічні емоційні трансформації людини.

Цінності особистості та її емоції є **об'єктом даного дослідження**. Цінності являють собою основоположним фактором життєвої концепції та прагнень особистості, тоді як емоції важливий рушійний інструмент ефективності вказаної концепції та прагнень. Що можуть бути як рушійною силою так і навпаки. Виходячи з цього, вивчення взаємозв'язку між позитивними змінами цінностей і емоціями особистості є **предметом даного дослідження**.

Дослідження та розкриття гіпотези, суть якої полягає в доказовості твердження, що при самотійному або за допомогою фахівця, психологічному впливу на емоційний стан людини є можливість впливати на її якісні ціннісні орієнтації, що в свою чергу призводить до підвищення життєвого рівня незалежно від зовнішніх факторів. Проблема цінностей, їх якість та стійкість є однією з найбільш фундаментальних у сучасній психології, а особливо на етапі розвитку суспільства, який ми спостерігаємо в наш час, що збігається з періодом складних трансформаційних процесів.

Визначено основні **задачі дослідження** згідно мети дослідження та висунутої гіпотези:

1. На основі аналізу наукової літератури здійснити збір та обробку даних щодо існуючих цінностей та емоцій особистості.
2. Вивчити взаємодію та розробити психологічні умови щодо змін цінностей через вплив на емоційні стани особистості.
3. Дослідити та здійснити експериментальну перевірку результатів змін емоцій та цінностей.
4. Узагальнити висновки та розробити рекомендації щодо здійснення ефективних психологічних впливів на цінності особистості.

Значний вклад у вивчення даного питання внесли такі видатні дослідники: Анохин П. К, Бек А., Блюмкин В.А., Галеви Н. А., Весельська Л. А., Вебер М., Выготский Л. С., Додонов Б. И., Изард К. , Здравомислов А.Г., Леонтьев А. Н., Орлов Ю. М., Петінова О.Б., Романюк Л.В., Рудельсон Е. А., Ручка А, Симонов

П. В., Ткачова Н. О., Хорни К. Наразі залишається неоднозначною думка науковців стосовно оцінки ролі емоцій у житті суспільства. Емоції, подібно до мислення і пам'яті, вважають психічним явищем, а емоційні особливості та особистісні орієнтації – одними з найважливіших властивостей у структурі особистості людини. Безперервне створення свого особистого світу, сама можливість і здатність такої самостворюваності передбачає наявність психологічного інструменту, який би координував і спрямовував процес самостворення особистості. Таким інструментом у зрілої соціально особистості є цінності й ціннісні орієнтації, а точніше між поведінкою та емоційним станом людини і соціальними групами, а також між ціннісною системою суспільства в цілому є комплекс психічних інструментів, серед яких цінності й ціннісні орієнтації є базовими, що показує взаємозв'язок цих психічних явищ.

Дослідження проведено методами емпіричного вивчення проблематики, а саме методом спостереження, порівняння, вимірювання та експерименту, також теоретичний аналіз літературних джерел; опитування; методи математичної статистики; психодіагностичні технології: когнітивно-емотивний тест Орлова Ю.М. (далі – КЕТ) на базі філії ЦСГМ у м. Бучі. У дослідженні беруть участь чоловіки та жінки віком від 16 до 48 років.

Дане дослідження має **практичне значення та прикладне використання** в побутовому житті людини, тому що цінності це ті речі, які складають наш характер. Вони являють собою те, що ми вважаємо важливим у житті, вони проявляються у наших рішеннях, діях і судженнях. Цінності займають важливе та центральне місце в житті людини і суспільства, оскільки саме вони характеризують власне людський стиль та спосіб життя. Особливу значущість проблема цінностей набуває в умовах вибору між цінностями та антицінностями адже сучасна людина часто є індивідом за «волею долі».

Наукова новизна одержаних результатів. В дослідженні показано технологію корекції емоційних розладів особистості методом саногенного мислення Ю.М. Орлова для стабілізації системи цінностей особистості та

орієнтирів у формуванні світогляду через нейтралізацію негативних емоційних станів та розладів. Показано, як діє метод саногенного (здорового, оздоровчого) мислення на протигагу патогенному (нездоровому, хворобливому). Результати позитивних змін цінностей через вплив саногенного методу корекції на емоційний стан особистост підтверджено на практиці (тести та діагностика до та після проведення курсу психотехнології з учасниками дослідження).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙ ТА ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні особливості прояву цінностей особистості

Навколишній світ людини має безліч явищ та предметів. В свою чергу кожній людині завжди було притаманне ціннісне ставлення до навколишнього світу. Людина зберігає та вдосконалює саме те, що її задовільняє, те що їй подобається, що вона вважає значущим, потрібним, необхідним. Людиною визначається цінність цих предметів та явищ, тобто нею осмислюється значущість предметів, явищ дійсної навколишньої реальності.

Поняття цінності – одне з фундаментальних та базових понять психології, філософії, соціальних наук. Його широко та активно використовують психологи, соціологи, культурологи, філософи, етнографи, історики, правознавці, представники інших галузей суспільнознавства, які вкладають в нього свій, як правило особливий зміст, який відображає і підкреслює ті чи інші сторони цього складного соціального та психологічного явища.

Пропонуємо звернути увагу на філософські думки ще періоду античності для з'ясування природи походження цінностей. Люди почали досліджувати власну природу, пізнавати себе, своє мислення, вивчати самих себе, тому, давні філософи зосереджували свою увагу не лише на природі, на першопочатку всього сущого.

Уявлення про цінності можна знайти в індійській та китайській філософіях IV століття до н.е. Згідно твердження Мо-Цзи, людська доброчесність визначається найвищою цінністю. «Вищою дорогоцінністю називають те, що приносить користь простолюдинам. Саме справедливість приносить користь людям. Тому стверджую: справедливість – найвища дорогоцінність» [37].

Софісти вважали, що єдину загально значиму цінність може мати одна універсальна, загально значима мораль і один універсальний загально значимий політичний ідеал. Протагором висловив думку, яка протирічить попередній про те, що «людина є мірою всіх речей, існуючих, що вони існують і не існуючих, що вони не існують», а також «будь-який плід уяви є істинним». Геракліт висунув тезу, що «добро і зло од но», підкресливши відносність цінностей взагалі [11, с.5]. Відтак, висловлені думки свідчать про умовність, відносність цінності.

За твердженням Сократа світ являється у вигляді своєрідної «натуралістичної» цілісності, що «розчиняє» і підпорядковує людину як одну з частинок космічного цілого. Сократ вирізняє людину з космосу і скеровує свою увагу лише на неї. Обговорюючи проблему людини, він ставив запитання про такі істотні характеристики людини, як «мужність», «розсудливість», «краса» «благо», тощо. Сократ нічого не записував але ставив запитання до афінян про те, що вони цінують. Часто під час таких розпитувань виникало ще більше запитань, а ніж відповідей, що вказувало на те, що сталі традиції насправді не відображають того, що є добрим до людини. Сократ висловлював думку, що існують норми і цінності, які являють собою найвище добро і справедливість. Добродішність Сократ дорівнює «знанню» людини про саму себе і, як висновок, його теза «пізнай самого себе» [28].

В період епохи Відродження та Нового часу Платон, звертаючись до особистості Сократа як до свого головного героя, стверджував, що етику й цінності варто розуміти через ідею чеснот або стандарту досконалості в певних видах діяльності як керівництва стосовно способу діяти. За Платоном, добро існує як ідея, яка існує незалежно від простору і часу, вона не виникає і не зникає. Він вважав, що такі чесноти як «добро», «істина», «краса» займають вершину у ієрархії цінностей. [24, с. 8]. Намагання відповісти на запитання, що таке «істина», «краса», «добро», «благо» були дійсно актуальними в ті часи. Робимо висновок, що поняття «цінність», вже з тих давніх часів почали використовувати в суспільстві, а положення античної філософії явили собою основою для подальшого розвитку ціннісного підходу людини до навколишнього світу.

Аристотель взяв основну ідею Платона про чесноти, з якою ми ознайомилися й спробував обґрунтувати її за допомогою досліджень; тому він застосував науковий підхід до з'ясування того, що є «добро», а що загальнолюдською цінністю. Він стверджував, що так як тварини не використовують мови, яка дає людям можливість критично мислити про те, як вони живуть, що вони думають і діють, то існує два види діяльності, які відмежовують людей від усіх інших тварин: люди люди думають і люди живуть

у політичних спільнотах. Грецьке слово *logos* означає і мову, і думку, і саме це слово дає Аристотелеві ключ до пошуку добра і цінності для людської особистості. Він був впевнений, що людей треба привчати до чеснот. [25] Отже, загальнолюдські цінності можуть процвітати тільки у випадку використання свого раціонального мислення і для створення спільноти, у якій спонукатимуть до мислення і цінуватимуть освіту.

Д. Юм, англійський філософ вважав, що відображення почуттів не можуть бути ні істинними, ні хибними, отже категорії цінності і норми не є тотожними, і, відповідно, цінності мають суб'єктивний характер, тому що базуються на почуттях, притаманних певній людині і в кожного ці почуття свої [24, с. 10].

Вчення І.Канта про вищі цінності буття, які мають не онтологічні, а виключно регулятивні підстави до існування, стало важливим етапом у розвитку проблеми цінностей на зламі XVIII та XIX ст. Він протиставив сферу моральності як свободи в понятті природи, яка має підлягати закону, необхідності та першим розмежував поняття блага і буття. Кант стверджував, що цінності не являються буттям самі по собі, їм притаманна лише значущість, це вимога, яка звертається до волі, мети, поставлені перед нею. Разом з тим поставала проблема в існуванні самого поняття цінностей, їх наказової властивості щодо поведінки людини. Поняття цінності пов'язане з поняттям доброї волі. Сама по собі добра воля має цінуватися незрівнянно вище, ніж будь-що здійснене нею на користь якоїсь схильності. Важливим у кантівському аналізі поняття цінності є те, що він співвідносить поняття з людиною, її метою, розвитком, а такий аспект цінності, як корисність, - зі світом природи бажань. [18]. Основну увагу він звертає на суб'єктивний аспект цінності, який і прагне висвітлити. Водночас підкреслює наявність і об'єктивного аспекту, але детально його не розробляє. Як розуміємо, він вважав, що ціннісно (морально) орієнтовані спонукання присутні у всіх моментах процесу пізнання, свідомість при цьому завжди спрямовується на критерії добра, досконалості та цінності [24, с. 12–13].

Г.Гегель, який розглядав сутність цінності через її зв'язок з потребами був іншої думки ніж І.Кант. Цей видатний філософ стверджував, що кожна річ, яка задовольняє потреби людини, має свою певну цінність і, якщо ми звернемо увагу на значимість і цінність такої речі, то сама ця річ являє собою сигнал або ж маяк і вона значима тим, що наділяється певною суттю для індивіда у конкретній ситуації або ж з конкретними людьми чи для конкретної мети. В даній теорії цінності викладається ідея «абсолютної цінності», що являє собою притаманний момент абсолютного і це є нескінченний процес. [16].

Висунута учнями Канта проблема цінностей набула вже самостійного значення. Так сформувався аксіологічний напрям в працях Г.Лотце, В.Віндельбанда, Г.Ріккerta у другій половині XIX. Вчені поділили умовно навколишній світ на дві сфери – сферу існуючої дійсності, реальності і сферу «царства цінностей», ставлячи цінності за своєю значимістю вище дійсності, основуючись на системі цінностей. Г. Ріккерт відділяв цінності від реальних речей і явищ і стверджував, що сутність цінностей полягає не в фактичному їх існування, а в значимості. Людина, спираючись на власний розум може гармонійно, досконало влаштувати своє життя, чи вона мусить визнати вищих від розуму цінностей, які треба сприймати як закон. В концепції аксіології проблема цінностей вважалась сферою поза наукового експерименту, незвичним методом бачення світу, а цінності – феноменами особливої природи та від самого початку була виключена із раціонального пізнання. Уникаючи цієї суперечності, Ріккерт протиставляв світ культури як сферу панування цінностей, світові природи, де панують закони. Закони, що свідчать про те, що є і мусить неминуче бути. Усе це підштовхувало до думки про відносність, ілюзорність цінностей, що було б смертю цивілізації, яка живе доти, поки непорушні моральні закони [28]. Лотце, Віндельбанд розгляди цінності як норми, що утворюють основний напрям і фундамент творчої діяльності, намагаючи уникнути ціннісної відносності.

Розглянемо поняття подвійної моралі надлюдини за Ніцше. По відношенню один до одного – це поблажливі, стримані, ніжні, горді і

доброзичливі люди. Але по відношенню до «чужих» вони небагатьом краще за неприборканих звірів [39].

У основі «моралі панів», з точки зору Ніцше, повинні лежати наступні принципи:

- 1) «цінність життя» є єдина безумовна цінність;
- 2) Існує природна нерівність людей, обумовлена відмінністю їх життєвих сил і рівнем «волі до влади»;
- 3) Сильна людина вільна від моральних зобов'язань, він не пов'язаний ніякими моральними нормами [15] .

Надлюдина – це гармонійна людина, в якій поєднуються фізична досконалість, високі моральні і інтелектуальні якості. Ніцше був категоричним супротивником будь-яких форм панування масової свідомості.

За вченням М.Шелера, цінності є об'єктивними якісними феноменами, які не залежать від свідомості суб'єкта і від предметів, які є їх носіями. Усі цінності (етичні, естетичні, вітальні та інші) розподіляються на два великих класи: позитивні і негативні (останнє положення зазнавало критики з боку науковців, які дотримуються позиції щодо виключно позитивної характеристики цінностей). Найважливішою матеріальною сутнісною залежністю між цінностями М.Шелер вважав їх ієрархію – сувору градацію цінностей високого і низького порядку. Центральним ядром “царства цінностей” у його теорії є особистість, яка розглядається вченим і як окрема особистість, і як сукупна особистість (церква, держава), що може мати досконалі і недосконалі, духовні і недуховні форми [25]

З неокантіанської передумови, виходив Макс Вебер аналізуючи дії індивідів. Він заявляв, що при умові, що акт людської поведінки співвідносити з цінностями, то він стає осмисленим, в світі яких визначаються норми поведінки людей та їх мета [10]. Науковець стверджував, що в науці ми шукаємо постулат, який є загально значущим, і знання, які будуть визнані нормативними, які базуються саме на цінностях. Вебер порівнював поняття «цінності» з поняттям

«парадигми», вважаючи, що наукові дослідження пересікаються за допомогою ціннісних понять, при цьому сама наука являє собою незалежну і самостійну цінність [10, с. 157–181].

У доповіді Римському клубу лауреата Нобелівської премії Я.Тінбергена “Перегляд міжнародного порядку” структура й трансформація цінностей розкривається крізь фундаментальну мету світової спільноти, що полягає у досягненні гідного життя і добробуту всіх громадян світу [70].

Для цього автор вважає за доцільне впровадити в життя такі гуманістичні цінності, як рівність і боротьба з дискримінацією, свобода й визнання основних прав людини, демократія та участь людей у політичному, економічному, соціальному житті суспільства, солідарність, збереження культурного різноманіття, заснованого на визнанні національної самобутності народів. Ця доповідь увійшла в історію як така, що висувала рекомендації запровадження механізмів забезпечення стійкого розвитку світової системи крізь призму універсальних людських цінностей. Згодом член Римського клубу українець за походженням Б.Гаврилишин у своїй доповіді звертається до ціннісної основи формування ефективних суспільств. Серед трьох компонентів суспільного ладу: цінності, політичне правління, економічна система, на перше місце дослідник ставить саме цінності. За “... ступенем значущості, що приписується самому собі, іншим особам або громаді в цілому” Б.Гаврилишин класифікує цінності на “індивідуалістсько-конкурентні” (кожен індивідуум – унікальний, кожного турбують власні потреби прагнення, кожен шукає шляхи самоутвердження та самовираження); «групово-кооперативні» (особа – частинка всесвіту і суспільного ладу, кожен має шукати власну роль у ньому, підпорядкувати себе вищим цілям, виконувати обов’язки та реалізувати власне призначення шляхом кооперативної взаємодії з іншими), “егалітарно-колективістські” (кожен реалізує своє покликання і шукає його втілення в безконфліктному суспільстві) [14, с. 21–22]. Науковець розвиває ідею, що найбільш ефективною системою цінностей є кооперативна, за якої люди залишаються особистостями і співпрацюють за

власним бажанням, у результаті чого досягаються більше соціальне задоволення, економічні результати.

Про те, що для людства найбільш значуще в цьому світі, а це означає – цінне, ми замислюємося все життя. В.А. Блюмкін стверджував, що люди перетворюють навколишній світ через призму своїх потреб і інтересів, утворюючи навколо себе поле приємного, цікавого, привабливого, необхідного. І лише ті предмети, задовольняють потреби, стають привабливими для окремих людей і соціальних груп, стають об'єктами їх потреб і інтересів. Тобто, цінностями він називає відповідні властивості (тобто значущість певної речі для конкретної людини) та відношення (тобто цінним є суспільне відношення) [4].

Розглянемо авторів Р.Інглгарта, Е.Ноель-Нойман, Г.Клагеса. Їх концепції убачають зв'язок ціннісних змін суспільства з економічними, соціальними, технологічними змінами, однак вони дотримуються різних поглядів щодо спрямованості та наслідків ціннісно-сміслових метаморфоз сьогодні формуються нові ціннісносміслові пріоритети, що спричинено заміною “старих” (традиційних, матеріалістичних, модерних) цінностей на “нові” (ліберальні, постматеріалістичні, постмодерні) внаслідок зміни рівня соціально-економічного розвитку (підтверджено даними соціопитувань у 81 країні світу, що проводились упродовж 1984–2001 рр.).

Тобто у розвинених країнах відбувається перехід до більш високої якості людського життя, суспільного, політичного і людського розвитку. Модель ціннісної зміни німецького соціолога Г.Клагеса показує зміщення акценту з цінностей обов'язку і прийнятності на цінності саморозвитку.

Звертаючись до ціннісної проблематики представників української діаспори XIX – XX століття, можна відмітити, що, наприклад В. Зеньковський вбачав вищою цінністю Абсолют, який є причиною всього такою мірою як свобода вибору особистості, виходить з нього. Г. Фроловський найвищою цінність вважав свято, батьківські традиції Київської Русі. Л. Пестов, який є одним з фундаторів філософської течії екзистенціалізму, звертався до цінності

істини як універсального атрибуту знання, і вважав, що це і є та брехня, яка загороджує шлях до істини живого субстанційного одкровення – вільного, особистого, єдиного сутнього мислення. Він не сприймав цінності цінності моралі через її всезагальність, тому що, на його думку, моральні люди мстиві і свою моральність вони використовують як витончене знаряддя помсти. О. Кульчицький розглядав життя людини як постійне оцінювання, невіддільне від пізнання вартостей (цінностей), вважав, що філософія має їх дослідити, сферою такого знання виділяв аксіологію, і предмет її вивчення – вартості, як такі, що надаються особистості для задоволення власних потреб [41]. Важливим для розуміння сутності й природи цінностей є теоретичний аналіз співвідношення потреб, інтересів і цінностей, який був проведений А.Г. Здравомисловим. Він досліджує цінності як продукти інтересів, потреб, як їх когнітивну репрезентацію, включаючи як індивідуальні, так і соціальні, організаційні потреби і інтереси[8].

Хоча цінності напряду пов'язані із потребами, за твердженнями Н.Ф. Бучило, О.М. Чумакова, їх не можна зводити одне до одного. Адже потреби постійно перебувають у динаміці, мають ієрархію, яка постійно змінюється. Цінності є відносно незмінними і засвоюються індивідом у процесі його соціалізації. І це пояснює постійний протест проти усього нового, хоч яким би благами воно не було, і не важливо, в якій області життя воно виникло. Це філософи пов'язують із тим, що потреби можуть усвідомлюватися або не усвідомлюватися, або ж усвідомлюватися неадекватною. Тобто, фактично значущі явища можуть не усвідомлюватися у якості цінностей, а те, що не представляє собою ніякої цінності, може помилково сприйматися цінністю. Крім того існують явища, які або сприяють, або стають на перешкоді задоволення потреб. І відповідно, - не все значиме цінність, а лише позитивно значуще. Таким чином, в понятті цінності міститься позитивна значимість якого-небудь об'єкту. Однак, інколи позитивна значущість об'єкту, насправді є корисною, як, наприклад, корисні промені сонця для рослин. Цінність вимагає виявлення

змісту того явища, яке є значущим для людини. Тому цінність не співпадає з матеріальним буттям явищ, які виступають корисними [5, с. 365].

Цінність є відношенням буття духовних запитів людини, за Н.Ф. Бучило, О.М. Чумаковим. І те, що є цінним для одних, для інших це представляється злом, несправедливістю, свавіллям, аморальним, адже окрім особистісних інтересів, запитів, існують ще суспільні і групові. І тому ставлення до одних і тих же явищ різними суб'єктами може бути не лише різним, а й протилежним. І значна роль, на думку філософів, у формуванні ціннісних суджень належить нормам, які впливають на потребу особистості. Цінності є породженням потреб, визначають мету діяльності, а норми є засобом досягнення мети [5, с. 366].

Отже, цінності не зводяться ні до об'єктивної реальності, ні до суб'єктивної визначень. Вони відображають зв'язок людини і світу природних і соціальних явищ, які мають позитивне соціальне значення для життєдіяльності суспільства і особистості. Ряд філософів (М.І. Горлач, В.Г. Кремень, В.К. Рибалка) під цінністю розуміють специфічні соціальні визначення об'єктів навколишнього світу, що виявляють їх позитивне значення для людини і суспільства. Серед таких цінностей вони називають благо, добро, зло, чудове і потворне, які втілюються в явищах суспільного життя або природи. За їх допомогою людина вимірює всі предмети і явища суспільні та природні. Філософи зазначають, що цінності виступають властивостями предметів чи явищ, але цінності не можуть бути притаманні предмету або явищу від природи чи завдяки внутрішній структурі самого об'єкту, вони стають єдиною цілісністю з об'єктом тоді, коли він включений у суспільне життя людини і стає носієм певних соціальних відносин [67, с. 549-550]. Тобто ці автори, вважають, що цінності утворилися з об'єктивних потреб людини.

Про відносний характер цінностей також говорить С.Ш. Аваліані. Він вважає, що цінність має відносний характер не лише тому, що існує лише стосовно людини взагалі, а, головним чином, тому, що вона має значимість лише стосовно до окремої людини (групи, класу). «Те, що для однієї людини представляє

цінність, для іншої не має ніякої цінності. ТЕ, що для одного добре або красиве, для іншого може бути злим і потворним. Майже кожна людина має власний ціннісний підхід... немає єдиного критерію, тобто немає обов'язкового для всіх ідеалу краси чи добра; красивим або добрим, кожному видається те, що відповідає його власному ідеалу» [1, с. 141-142]. Отже, вчений робить висновок, що, оскільки цінності постійно змінюються, вони не є постійними, вони суперечливі, і, відповідно, спільних цінностей для різних класів, соціальних груп бути не може, адже всі цінності мають відносний характер.

Українські філософи (І.В. Бичко, В.Г. Табачинський, Г.І. Горак та ін.), відзначаючи значущість загальнолюдських цінностей у суспільному житті стверджують, що найглибшою їх основою є такі спільні для всього людського роду біологічні фактори, як наявність двох статей, потреба в їжі, теплі, сексі, вікові відмінності, потреба в тривалій соціалізації дітей. На їх думку, до базових, загальнолюдських цінностей належать цінності добра (блага), свободи, користі, істини, правди, творчості, краси, віри. Ними вживається поняття «підсумкова цінність»), яким вони називають загальнолюдську цінність, тобто «благо як єдність істини, добра і міри». Дані дослідники чітко розрізняють загальнолюдські і вищі цінності. За їх визначенням, вищі цінності це місткі, емоціно-образні узагальнення провідних соціокультурних орієнтацій, що визначають усі сфери життя людини. До них відносяться цінності суспільного устрою, спілкування, діяльність, самозбереження, цінності особистісних якостей [24, с. 52]. Тобто, автори розглядають поділ на загальнолюдські і вищі цінності. Хоча, на наш погляд, такі вищі цінності як спілкування, діяльність, самозбереження можна було б віднести до загальнолюдських, адже їх значущість розглядається кожною людиною окремо, незалежно від того, до якого соціуму вона належать.

Вивчення феномену цінностей у різних культурологічних синтезах залишається предметом досліджень науковців у галузі психології, соціології, філософії. З позиції дослідження процесу зміни ціннісностей особистості у сучасному світі та формування “нових” цінностей сучасної культури становить

інтерес монографія науковців Інституту філософії імені Г.С.Сковороди НАН України “Ціннісні орієнтації сучасного інформаційного суспільства” [52]. Г.Ємельяненко, К.Райд, С.Шевченко дослідили феномен загальнолюдських цінностей, висвітлили антропологічні та антропоонтологічні процеси трансформації ціннісних пріоритетів у добу глобалізму [23].

Різні підходи до розуміння цінностей заклали підґрунтя до розвитку в науці окремих шкіл і студій цінностей. За класифікацією, яку пропонує М.Кіссель, з позиції аксіологічного підходу в теорії цінностей виділяють натуралістичний психологізм, трансценденталізм, персоналістичний онтологізм, культурно-історичний релятивізм, соціологізм [26].

Натуралістичний психологізм (А.Мейнонг, Р.Б.Перрі, Дж.Дьюї, К.І.Люіс) розглядає цінності як емпірично фіксовані факти спостережувальної реальності, а їх джерелом визначає біопсихологічно інтерпретовані потреби людини. Велику роль у цьому підході відіграє поняття стандартизації цінностей на підставі недостатньо визначеного розуміння “корисності” або “інструментальності”. Водночас інтерпретація цінності як феномена, що емпірично констатується, означає змішування цінності з предметною реальністю [26]. Найбільш потужним представником цієї теорії є американський філософ Р.Б.Перрі, соціально-політичні й філософські основи теорії цінностей якого мали яскраво виражену гуманістичну спрямованість. Акцентуючи увагу на значенні духовних цінностей, філософ зазначає, що не машини і речі, а соціалізовані й наповнені емоціями стійкі ідеї утворюють сутність культури і цивілізації [63, с. 155].

Називаючи свій підхід до цінностей “біоцентричним” або “психоцентричним”, Р.Б.Перрі встановлює зв’язок цінностей та інтересів, визначає цінність як об’єкт інтересу, поняття, яке виражає ставлення до інтересу. “Будь-який об’єкт, хоч би яким він був, набуває цінності, коли будь який інтерес, хоч би яким він був, поширюється на нього”, а інтерес – характеристика “моторноафективного життя, стан, акт або позиція, потяг або огида” [63, с. 259–160]. На думку дослідника, характер цінностей та їх зміни завжди залежать від

характеру та зміни інтересів. Водночас цінність як соціальне явище вирізняється більшою стійкістю, визначеністю, ніж інтерес, який може змінитися в досить широких межах. Знайшла розвиток у науці й запропонована Р.Б.Перрі класифікація цінностей [63, с. 166]: справжні і несправжні, розвинені і нерозвинені, складні і прості, позитивні і негативні, приховані і активні. Далі інтереси і цінності розглядаються як такі, що повертається, або повторюються (потреба в їжі), та прогресивні інтереси, які змінюються та розвиваються мірою їх задоволення (інтерес до багатства, слави). Інтереси й цінності автор класифікує також за інтенсивністю, силою, тривалістю, освіченістю. За теорією Р.Б. Перрі, є чотири головних принципи градацій цінностей правильність (correctness), інтенсивність (intensity), перевага (preference) і включеність (inclusiveness). Три з них класифікують цінності за внутрішніми ознаками і не пов'язані зв'язком будь-якої цінності із сукупністю інших. І тільки останній принцип установлює формальний зв'язок між даною цінністю та іншими. Саме відмова від побудови єдиної шкали цінностей, на думку вченого, допомагає вирішити риторичне питання щодо пріоритетів.

Незважаючи на те, що погляди Р.Б.Перрі поділяли такі великі вчені, як Г.Беккер, Т.П С.Пеппер та інші, його теорія зазнавала критики, зокрема в частині невизнання суспільства як суб'єкта цінностей. Трансценденталізм, який активно розвивала фрейбургська (баденська) школа неокантіанства (В.Віндельбанд, Г.Ріккерт), розкривав цінності як ідеальне буття, буття норми, яке співвідноситься не з емпіричним, а з "чистою", трансцендентальною або "нормальною" свідомістю [9.1]. В.Віндельбанд розрізняв логічні, естетичні, етичні, релігійні цінності. Конфлікт особистості й суспільства як наслідок економічних і соціальних причин, за В.Віндельбандом, є першоосновою всіх суспільних перетворень. Розуміючи зростаюче взаємовідділення особистості й суспільства, завданням філософії він вважав обґрунтування вічних цінностей, які мали б примирити цінності внутрішнього життя особистості й масові цінності. На переконання вченого, в умовах такого конфлікту проблема

загальнообов'язковості цінностей має культурно-філософське значення [57, с. 135, 142].

Поняття цінності наскрізною лінією проходить у теорії послідовника В.Віндельбанда Г.Ріккерта. На його думку «цінності не представляють собою дійсності, ні фізичної, ні психічної. Сутність їх полягає в їх значущості, а не у їх фактичності» [57, с. 136–137]. Г. Ріккерт виділяв шість сфер пізнання (логіку, етику, естетику, релігію, містику, еротику) та відповідні їм типи цінностей, серед яких істина, добро, моральність, краса, любов, щастя та інше. З цього приводу дослідник неокантіанського вчення про цінності Е.Рудельсон зазначає, що в теорії Г.Ріккерта цінності та буття перебувають у різних “площинах”; цінності розглядаються ним як трансцендентна царина значень логічних, етичних і естетичних суджень, істинність яких абсолютно не залежить від реальності, та підпорядковується тільки вимозі всезагальності й загальнозначущості. Саме в протиставленні значущості існуванню, цінностей буттю, наук про буття (про природу) наукам про культуру (про цінності) виявляється об'єктивно-ідеалістична сутність неокантіанства [54, с. 137, 139]. Попри внесок теорії трансценденталізму в аксіологію, її головний методологічний недолік полягав у відриві від природних потреб людини. Тому найбільшій критиці вона зазнала в добу поширення демократичних цінностей – свободи, рівності, справедливості, миру, всебічного розвитку людини.

Культурно-історичний релятивізм, у витоків якого був В.Дільтей, будувався на ідеї аксіологічного плюралізму. Проте багато послідовників В.Дільтея сповідували інтуїтивістський підхід до обґрунтування ціннісної сутності культур (О.Шпенглер; А.Тойнбі; П.Сорокін, який, підпорядкувавши соціологію теорії цінностей як головній спонукальній рушійній силі у суспільстві, фактично спричинив революцію в теорії соціології; та ін.) [26].

Ураховуючи всю сукупність чинників, що розкривають природу цінностей, їх структуру та взаємозв'язки, місце в предметній або соціальній діяльності людини, особистості, ціннісно-орієнтаційній структурі суспільства,

сучасні дослідники наполягають на тому, що основу буття сьогоденного суспільства в національному, міжнародному, глобальному вимірі визначають не окремі цінності, а їх система з огляду на функції, які виконують цінності на соціальному рівні (серед основних функцій, фундаментальна – інтеграція соціуму, підтримка його цілісності та стабільності; орієнтувальна, мотивувальна, оцінювальна, регулятивна, ідентифікаційна, комунікативна, соціалізійна, пізнавальна [58, с. 118–119]). Н.Ткачова в системі сучасних цінностей розглядає п'ять компонентів [66, с. 80–82], кожний з яких слугує певним соціокультурним орієнтиром для саморегуляції подальшого розвитку особистості, суспільства і держави: фундаментальні, базові, загальнолюдські цінності, що відображають сталі ціннісні орієнтири людства (життя, людина, природа, суспільство, справедливість, свобода, рівність, гуманізм, праця знання тощо); національні цінності (національна ідея, рідна мова, традиції, звичаї тощо); громадянські цінності або цінності демократичного суспільства (демократичні права та обов'язки, толерантність, терпимість, повага до культурних традицій, освіта інформаційна культура тощо); сімейні цінності (любов, повага, взаємодопомога, взаємопіклування, довіра, взаємовідповідальність, шанування тощо); особисті або особистість, персональні цінності, які є стрижнем внутрішнього світу особистості та характеризують певну культуру самореалізації особистості, освідченість, морально-вольові якості, ставлення до здоров'я, етикету тощо.

За оцінками Р.Лаутмана, у соціально-науковій літературі є понад 4 тис. назв праць, у яких автори звертаються до поняття “цінності”. З цього приводу Н.Натансон, укладач антології “Філософія суспільних наук”, яка вийшла у США, зазначав, що термін “цінність” ще М.Вебер назвав “невдачливим дитям бідності нашої науки”, засуджуючи його двозначне застосування, однак майже 60 років потому ситуація все ще залишається заплутаною, термін “цінність” використовується вченими і філософами в безлічі різних смислів і дискусії навколо проблеми цінностей далекі від завершення [30].

Цілі розвитку людства, які відповідають гуманістичним ідеалам, постулюються і в документах ООН. Новим порядком денним у галузі сталого

розвитку до 2030 р. [17] визначено 17 глобальних цілей сталого розвитку, досягненню яких підпорядкована масштабна всезагальна програма заходів із ліквідації бідності, боротьби з нерівністю і охорони довкілля. Програма ґрунтується на наборі цінностей, які відображають інтереси (цілі) і зміст управлінської діяльності. За змістовними характеристиками побудови документа можна зробити висновок, що в його основу покладено вітальні (подолання бідності, зупинення голоду, збереження здоров'я, збереження екосистем), світоглядні/соціокультурні (якісна освіта), соціально-економічні (зайнятість населення, упровадження інновацій та розвиток інфраструктури, розвиток міст, відповідальність в економічній діяльності), політичні (запобігання дискримінації, справедливість, партнерство) групи цінностей.

Під цінністю розуміється об'єктивна значимість явища або процесу, на якій заснована оцінка. Сутність цінності полягає у тому, що, якщо вона є, то вона отримує свою зовнішню певну символічну форму в діях, вчинках, предметах, речах, емоціях. Якщо цінність прийнята індивідом, то вона надає смисл всьому життю, всім потребам, думкам, прагненням, бажанням. І те, що людина обирає собі як цінність свого життя, не обов'язково виступає чимось високим, благородним, воно може бути направлене проти інших людей, проти суспільства взагалі. Те, що люди обирають те, що роблять сенсом свого життя залежить від їх суб'єктивного людського рівня.

речах, емоціях. Якщо цінність прийнята індивідом, то вона надає смисл всьому життю, всім потребам, думкам, прагненням, бажанням. І те, що людина обирає собі як цінність свого життя, не обов'язково виступає чимось високим, благородним, воно може бути направлене проти інших людей, проти суспільства взагалі. Те, що люди обирають, те, що роблять сенсом свого життя, залежить від їх суб'єктивного людського рівня.

1.2. Психологічна характеристика емоційного розвитку особистості

Особистісні цінності, як етичні орієнтації, які забезпечують розуміння окремих

актів поведінки людини, а також сприяє прогнозуванню цієї поведінки в широкому полі ситуацій вважається ядром особистості. Разом з тим, емоції знаходять своє місце практично в усіх основних компонентах особистості, відіграють значну роль в здійсненні різних видів діяльності, роблячи визначальними вплив на формування способів її організації, виступають регулятором процесів пізнання, спілкування, мотивації діяльності, займають значне місце в рішенні творчих задач, ставлення до самого себе та суспільства, що є основою для створення, збереження, трансформації системи цінностей особистості.

Емоція як акт поведінки особистості має роль управляти конкретною поведінкою, яка в свою чергу є показником життєвої стратегії людини.

Емоційну сферу особистості становлять емоції, почуття та прояви, з якими вони пов'язані. Емоції – це ставлення людини до явищ реальності, яке виникає в даний момент у зв'язку з можливістю або неможливістю задоволення певної потреби. Це інстинктивна форма реагування на дійсність, яка не усвідомлюється людиною і важко піддається контролю [2, с. 17]. Роль емоцій в управлінні поведінкою людини велика, і не випадково практично всі автори, які писали про емоції, відзначили їх мотивуючу роль і пов'язали емоції з потребами та їх задоволенням.

До елементарних емоцій, які властиві як людині так і вищим тваринам, відносять емоції задоволення, незадоволення, страх, гнів, інтерес. Емоції мають зовнішнє вираження в міміці, жестах, рухах, позах, диханні, реакціях, діяльності серцево-судинної системи, а також супроводжуються внутрішніми діалогами та переживаннями з приводу ситуації. До емоційної сфери також належать численні стани, переживання: радість, горе, хвилювання, повага, захоплення тощо.

У науці до цього часу немає повної згоди стосовно того, що належить до поняття «почуття», а що до поняття «емоції». Ще зовсім недавно термін «емоції» було прийнято використовувати для позначення найпростіших переживань, пов'язаних з первинними потребами (в їжі, сну тощо). Наближеним до поданого

вище є погляд на емоції як на реакції, які характеризуються сильними тілесними змінами і їх яскравим зовнішнім виявом. При цьому в емоціях однобічно бачать їхню здатність, як негативний, руйнівний вплив на поведінку людини. На сучасному етапі розвитку психології поширеним є таке розуміння емоцій: емоції – це недовгострокові переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто пов'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають в їхній дійсності або можливих ситуацій до своєї діяльності, до конкретних вчинків [50]. Таке розуміння не прив'язує емоції лише до органічних потреб. При цьому справедливо вважається, що емоції людини є продуктом суспільно-історичного розвитку і впливу соціального середовища, у якому вона розвивається, і що вони пов'язані з усією різноманітністю явищ і сторін дійсності, а не тільки з інстинктивними потребами та їх задоволенням. Однак думка відносно оцінки ролі емоцій у житті людини до цього часу неоднозначна.

У психології існує декілька теорій емоцій, які по-різному пояснюють причини їх появи та умови перебігу. Ми розглянемо такі з них: периферичну, таламічну, когнітивну, когнітивно-фізіологічну, біологічну, а також теорії емоцій Б.І.Додонова, К.Ізарда, Ю.М.Орлова.

Периферична теорія (теорія У.Джеймса-К.Ланге). Теорія Джеймса-Ланге сформульована в кінці 19 століття. Її автори - американський філософ і психолог Вільям Джеймс і датський медик і анатом Карл Ланге не були знайомі один з одним і прийшли до однакових поглядів незалежно один від одного. В ній автор висунув несподівану і парадоксальну гіпотезу: якщо відсікти від емоції її зовнішній прояв, то від неї взагалі нічого не залишиться. Більше того, спостерігаються ознаки є не стільки наслідок емоції, скільки її причина. У відповідь на зміну навколишніх умов в організмі несвідомо виникає фізіологічна рефлекторна реакція - підвищується секреція залоз, скорочуються певні групи м'язів і т. п. Сигнал про ці зміни в організмі надходить у центральну нервову систему, тим самим породжуючи емоційне переживання. Тобто ми плачемо не тому, що засмучені, але впадаємо в смуток, варто лише нам заплакати або навіть насупитися. Щоб викликати приємне переживання, треба вести себе так, немов

воно вже настало. Якщо у вас поганий настрій - посміхайтесь! Привчайте себе посміхатися, і ви частіше насправді будете почувати себе життєрадісною. Своєю усмішкою або похмурістю ви формуєте оточення навколо себе, а це оточення вже впливає і на вас. Люди несвідомо цураються похмурих осіб. У кожного вистачає своїх проблем, і не хочеться зустрічатися ще і з чужими. А от людина з оптимістичною посмішкою на обличчі завжди зустрічає відгук і взаємне розташування. Наприклад, зображення гніву призводить до того, що людина починає дійсно переживати це почуття. Причина емоцій полягає в змінах периферичної нервової системи, що викликають судинні (вегетативні) й гуморальні зміни (склад крові). За цією теорією, спочатку на зовнішній вплив реагують периферичні відділи нервової системи, а потім виникає переживання. Ця теорія не змогла пояснити, чому однакові фізіологічні зміни супроводжують різні за якістю емоції, а штучні органічні зміни не викликають емоцій [12, с. 126].

Таламічна теорія (теорія У.Кеннона-Ф.Барда). У таламічній теорії роль центральної ланки емоційних переживань відіграє таламус. У ньому відбувається поділ нервових імпульсів: частина надходить у кору великих півкуль, де виникає суб'єктивне переживання емоції, а решта у гіпоталамус, що відповідає за вегетативні зміни в організмі. У цій теорії суб'єктивне переживання виділене як самостійна ланка і пов'язане з діяльністю кори півкуль головного мозку. На основі досліджень над тваринами було доведено, що одні і ті самі периферичні зміни можуть відбуватися при різних емоціях і навіть у станах, не пов'язаних з емоціями. Сьогодні прийнято говорити про складне поєднання та взаємозумовленість емоцій та органічних змін, а не про передування одного з цих явищ.

Когнітивна теорія (теорія П.В.Симонова). П.В.Симонов стверджував, що емоції з'являються внаслідок нестачі чи надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. Ступінь емоційної напруги визначається силою потреби й величиною дефіциту інформації, необхідної для досягнення мети. У нормальній ситуації людина орієнтує свою поведінку на сигнали високої ймовірності подій, тобто на те, що мета може бути досягнута і без допомоги емоцій. Однак у неясних

ситуаціях минулому частіше відбувалося. Завдяки цьому її поведінка в більшості випадків буває адекватною і веде до досягнення мети. В умовах повної визначеності, коли людина не має точних відомостей для того, щоб організувати свою поведінку для задоволення потреби, потрібна інша тактика реагування на сигнали. Негативні емоції, на думку Симонова, виникають тоді, коли у людини недостатньо відомостей, необхідних для досягнення мети, що в житті трапляється найчастіше. Наприклад, емоція страху викликана нестачею відомостей, необхідних для захисту. Емоції визначаються певною актуальною потребою та можливістю її задоволення. Позитивні емоції виникають, якщо реальні результати відповідають очікуваням при реалізації цілей. Негативні – коли отримані результати менш значні, ніж очікувалося [59, 60, 61].

Когнітивно-фізіологічна теорія (теорія С.Шехтера). Згідно цієї теорії, емоції залежать від пам'яті та мотивації, тобто установки чи інструкції. В експерименті двом групам людей давали фізіологічний розчин. Так, в одному експерименті людям давали в якості «ліків» фізіологічно нейтральний розчин, причому в одному випадку їм говорили, що дане «ліки» буде викликати у них ейфорію, а в іншому - стан гніву. І дійсно, після прийняття «ліки» через відведений інструкцією часовий проміжок у випробовуваних з'явилися очікувані емоційні переживання. [73].

Теорія емоції Б.І.Додонова. Б.І.Додонов, представник діяльнісного підходу, розглядає емоцію у зв'язку з потребами. Але разом із тим висуває тезу, що на певному етапі розвитку діяльності емоція відділяється від потреби, з якою спочатку була пов'язана, і стає для людини самоцінною, тобто перетворюється на суб'єкт здійснення діяльності. Б.І.Додонов ввів поняття “емоційна індивідуальність”, яким він позначив сукупність індивідуальних емоційних властивостей, що являють собою відносно самостійні виміри індивідуальності. Дослідник здійснив спробу класифікації емоцій та розділив їх на такі: 1) альтруїстичні (в основі потребу в підтримці, допомоги іншій людині), 2) практичні (потреба в діяльності, задоволення від закінчення справи), 3) комунікативні (потреба в спілкуванні, бажання отримати відгук, поділитися

думкою), 4) глористичні (потреба в самоствердженні, популярності, слави, публічності), 5) пугністичні (потреба у подоланні перешкод, небезпеки), 6) романтичні (потреба в незвичайному, чудесне, очікування чогось світлого), 7) естетичні (потреба в красі, почутті витонченого, піднесеного), 8) гностичні (потреба у свідомій картині світу), 9) егоїстичні (потреба в задоволенні, в тілесному і душевному комфорті), 10) акізитивні (потреба в накопиченні, набування). На основі цієї класифікації Б.І.Додонов ввів нове поняття – “загальна емоційна спрямованість особистості”. Вона визначається перевагою одного з типів ціннісних емоцій. Загальна емоційна спрямованість, виступаючи в якості одного з системоутворюючих чинників у психічній структурі особистості, визначає багато особливостей емоційної сфери особистості. Через неї може обумовлюватися вибір виду діяльності, професія, хобі, вибір партнера, світовідчуття взагалі. У цьому контексті правомірно говорити не тільки про кількісну емоційну депривацію, а й про якісну [18, 19].

В своїй теорії К.Ізард називає 10 основних емоцій: гнів, презирство, відраза, горе-страждання (дистрес), страх, провина, інтерес, радість, сором, Звертаючись до питання класифікації емоцій, слід зауважити, що у науковій літературі донині не існує єдиної загальноприйнятої класифікації цього феномену, що зумовлено складністю та багатоаспектністю цієї наукової проблеми. Така багатогранність думок робить неоднозначною відповідь на питання, які ж емоції вважати базовими, фундаментальними. Ця теорія має 5 ключових припущень, які полягають в тому, що:

- базові емоції мають виразні й специфічні нервові субстрати;
- емоція проявляється за допомогою виразної та специфічної конфігурації м’язових рухів особи – міміки;
- базова емоція спричиняє виразне й специфічне переживання, яке людина усвідомлює;
- емоції виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;

- базові емоції здатні здійснювати організаційний і мотиваційний вплив на людину, слугувати її адаптації.

Вивчаючи характеристики емоцій у своїх працях, К. Ізард зазначив позитивну роль такої негативної емоції, як сором. Крім того, він відзначив, що й радість, яка виявляється у формі зловтіхи, може завдати людині, яка її відчуває, такої ж шкоди, як і гнів.

Емоції – це психофізіологічний феномен, тому про виникнення переживання людини можна робити висновки за самозвітом людини про пережитий нею стан, за характером зміни вегетативних показників (за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, частотою подиху тощо), за психомоторикою (мімікою, пантомімікою (позою), руховими реакціями, голосом тощо). Однакова емоція може супроводжуватися в різних людей протилежними змінами вегетатики, а з іншого боку, різні емоції можуть супроводжуватися однаковими вегетативними зрушеннями [20, 21].

Психолог Орлов Ю.М. основою розуміння виникнення емоції обирає теорію функціональних систем Анохіна П.К., оскільки тільки ця теорія пояснює фізіологію протікання процесів у мозку людини та виникнення реакцій в організмі. Теорія функціональних систем привела Ю.М. Орлова до розуміння теорії як пояснення психічних явищ. Він переклав фізичні аспекти на мову психологів і доповнив розуміння розумових операцій. Якщо зрозуміло, яку роль виконує психіка в походженні емоцій, то можна встановити зв'язок між образами і думками, емоцією і реакцією. Це дає розуміння процесу: народження емоційного стану, його зовнішнім і внутрішнім виразом, його віддзеркаленням в свідомості. Виникає можливість діагностування причин душевних і соматичних розладів людини, а також нове розуміння психосоматичних відносин і виникнення захворювань людини. Ю.М.Орлов розклав емоції на розумові операції, тобто, він описав послідовність розумових актів, що утворюють емоцію. Виявив загальну структуру цієї послідовності і показав, що емоції мають ідентичну структуру. Вид певної емоції буде залежати від спрямованості

очікувань. Він описав як саме життєва філософія людини, набір її шаблонних ідей приводить людину до здоров'я або хвороби, до спокою або тривоги, до успіху або невдачі. Об'єднавши фізіологічний і психологічний погляди, Ю.М.Орлов дав психологам і лікарям нове уявлення про природу характеру людини і її зв'язок із хворобами.

Інтерес до людських почуттів існував у науковців із давніх часів. Було усвідомлено сам факт існування та своєрідного функціонування почуттів, які виникають в ході пізнання. Тут доречно згадати вчення Арістотеля про темпераменти, середньовічні трактати з фізіогноміки Ф.Бекона, Дж.Бальвера, І.Лафатера та інших. Крім того, не менш значущим було звернення античних філософів до проблеми впливу почуттів на поведінку людини. Так, наприклад, Демокріт та Епікур наголошували на тісному зв'язку почуттів і поведінки, а Платон, навпаки, заперечував вплив емоцій на людську поведінку.

Найбільш поширеним у психології є визначення емоцій як психічного відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій, зумовленого співвідношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [62, с. 8].

Аналіз низки теоретичних досліджень з проблеми емоцій свідчить, що фактично термін “емоція” вживається у двох різних значеннях. Перше з них – у широкому тлумаченні – позначає всю сферу переживань людини, а друге – у вузькому значенні – ситуативний прояв цих переживань [62, с. 9].

Поняття емоції і почуття близькі, але їх варто розрізняти. Існують різні погляди на їх співвідношення. Так, дослідники С.Л. Рубінштейн та П.М.Якобсон ототожнювали ці поняття [56, 72]. Крім того, С.Л.Рубінштейн виділив такі різновиди емоційних переживань: емоції, пристрасні, почуття, афекти. До емоційного стану вчений відніс настрій, визначивши його як загальний емоційний стан особистості.

А.В.Петровський та Г.С.Костюк вважали емоцію проявом почуттів в певних ситуаціях [27, с.310-341, 40], У.Макдауголл, у свою чергу, наполягав на

тому, що почуття – вищий рівень розвитку емоцій, який притаманний лише людині [30], а А.Н.Лук, Г.Х.Шингаров і В.В.Богословський ототожнювали у своїх працях емоції, емоційні стани (душевні стани) та переживання [6, 70].

В наукових працях В.С. Мерліна, Б.М.Теплова, А.Е.Ольшаннікової розглядається таке поняття як “емоційність”. Цей феномен визначається як властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку його емоцій і почуттів [32, 42, 43]. Психологічний зміст емоційності визначається як здатність переживати емоції та реагувати на емоційні стимули [70].

Усе вищевикладене свідчить про те, що в поняттях “емоційне переживання”, “емоційний стан”, “емоційний процес” відображається ставлення до дійсності, а головним елементом є переживання. Вони відображують одні й ті самі явища: емоції, почуття, афекти, настрій. Відмінності ж виявляються в якісних властивостях. Так, емоційні стани і емоційні переживання характеризують тривалість і силу прояву, а емоційні процеси, на відміну від перших, відображають внутрішню регуляцію діяльності і виявляють певну структуру [29].

Емоційні стани особистості можна визначити як внутрішні, неусвідомлені відчуття людини, які вона відчуває, переживаючи ту чи іншу емоцію. А емоційні реакції, відповідно, визначаються як зовнішні, неприховані прояви емоційних станів [3].

Характерною особливістю емоцій і почуттів є те, що вони охоплюють особистість повністю. Здійснюючи майже миттєву інтеграцію, тобто зливання воедино всіх функцій організму, емоції і почуття сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм. Завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини - від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, емоції можуть стати як позитивним чинником життєдіяльності, посилюючи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції.

1.3. Специфіка основних проблем психологічного впливу емоційного стану на цінності особистості

Стержнем внутрішнього світу особистості є персональні цінності. Вони характеризують самореалізацію особистості, морально-вольові якості, ставлення до здоров'я фізичного і ментального, тощо. Тобто, її стійкі внутрішні ідеї, які наповнені емоціями. Емоції є головною характеристикою людської особистості. Подібно до мислення і пам'яті, емоції є психічним явищем. Саме емоційні особливості є одними з найважливіших властивостей у структурі людської особистості.

Люди самовизначають себе через свої емоції. Сутність емоцій визначають ставлення людини до світу, подій, людей, до себе. Емоції є формою відображення дійсності, своєрідність якого полягає у тому, що вони відображають значення об'єктів для життя людини у формі переживання (задоволення – незадоволення). Аналіз низки теоретичних досліджень з проблеми емоцій свідчить, що фактично термін “емоція” вживається у двох різних значеннях. Перше з них – у широкому тлумаченні – позначає всю сферу переживань людини, а друге – у вузькому значенні – ситуативний прояв цих переживань [62, с. 9].

В сучасній вітчизняній психології переважає традиційна точка зору, що структуру особистості утворює система її психічних якостей, яка поділяється на чотири групи: Темперамент, Спрямованість, Здібності, Характер. Місце цінностям відводиться в другій групі – Спрямованість. До якої також відносяться мотиви і потреби.

Стійкою особистісною властивістю, яка втілює в собі потреби, наміри, спонуку до конкретної діяльності, є мотив. Мотив (від лат. *movere* “штовхати, приводити у рух”) – спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб. Це сукупність зовнішніх чи внутрішніх умов, які зумовлюють активність суб'єкта і визначають її спрямованість.

Важливим за мотиваційним значенням є стан індивіда, сформований потребою в об'єктах, необхідних для його існування і розвитку. Це потреби, які є джерелом активності людини та завдяки яким здійснюється регулювання її поведінки, визначається спрямованість мислення, емоцій, почуттів і волі. Людина спрямовує свої вчинки, дії та поведінку за допомогою установки – стійкої схильності індивіда до певної форми реагування. Люди по-різному пояснюють життєві події, ситуації та свою поведінку, неоднаково сприймають успіхи й невдачі. Залежить це від їх психічного емоційного стану, виконуваної діяльності, етнопсихологічних особливостей, соціокультурних установок, а загалом від об'єктивних (зовнішніх) і суб'єктивних (внутрішніх) факторів, які зумовлюють сутнісні характеристики особистості. Під впливом всіх цих факторів формуються цінності особистості, які не є вродженими якостями індивіда. Простежується специфіка цінностей і ціннісних та особистісних орієнтацій переважно в тому, що цінності – це зовнішні утворення по відношенню до людини, а ціннісні і особистісні орієнтації є її внутрішніми утвореннями. Формується і одночасно в них же проявляється відношення людини до світу, відношення в якому відображається освоєння світу і відбувається самоствердження, саморозкриття сутності людини. Тлумачення цінностей та ціннісних орієнтацій і розуміння останніх як особистісних, не виключає думки, що поряд з позитивними можуть існувати негативні цінності, своєрідні цінності - вади. Особистісні орієнтації можуть бути і негативними. Особистісні орієнтації включають в себе спрямованість як на вади, які виправдовуються об'єктивною реальністю [55].

Якщо в цінності головне – спрямованість на соціальний прогрес і розвиток людини відповідно до її призначення (покликання), то вона не може бути негативною за своїм значенням, а відповідно й ціннісні орієнтації є виключно позитивними утвореннями.

На сучасному етапі ціннісну категоризацію свідомості особистості визначають як її спрямованість, підкреслюючи, що саме система цінностей особистості є її базою для багатоманітних відношень до дійсності. Підґрунтям

для визначення місця функцій цінностей можна вважати відношення “людина-людина”, “людина-природа”, “людина-суспільство”, а точніше те, які значення приписує людина природному і соціальному довкіллю, на основі чого їх приписує, як їх оцінює і переживає та на основі чого їх оцінює і переживає.[55]

Появу цінності вони зображують наступним чином. У своєму житті людина неодноразово потрапляє у ситуації, які вимагають зробити вибір з багатьох потреб, інтересів, можливих переживань і засобів, шляхів їх реалізації, чому віддати перевагу, а від чого взагалі відмовитися, як встановити порядок переваг та вчинків. І у кожної людини є своя внутрішня шкала, система, за якою порівнюються різні мотиви можливих дій, вибори чогось важливого. В цей момент найвагоміші для суб'єкта інтереси, потреби, переживання виконують орієнтири у виборі ним альтернативних потреб, інтересів, засобів і шляхів їх реалізації. Тобто, так виникають цінності, які автори визначають як «філософське поняття, за допомогою якого характеризується соціально-історичне значення певних явищ дійсності для суспільства, індивіда» [67, с. 551].

Психологічні механізми процесу становлення цінностей у розвитку особистості раннього дорослого віку потребували виокремлення таких двох боків цього процесу: соціально-психологічної і внутрішньо-особистісної. Перша презентована соціалізуючими інститутами (організаціями) суспільства, для яких доросла особистість є суб'єктом чи об'єктом соціального впливу. Друга – відображає внесок особистості періоду дорослості відповідно до її психологічних ресурсів, потенціалів, особливостей емоційно-вольової сфери в її психологічне життя. У соціокультурному просторі, зокрема родинному, у дорослої особистості постійно актуалізується механізм соціальної ідентифікації завдяки засвоєнню особистістю цінностей, які є найістотнішими в її родинному колі й найближчому соціальному оточенні. Процес засвоєння в генезі відбувається спочатку на неусвідомлюваному рівні (копіювання, уподібнення, наслідування), але згодом цінності аналізуються, узагальнюються, диференціюються й усвідомлюються й інтегруються на свідомому рівні (заміщення, моделювання, імпровізування). Для професійного й

університетського просторів властиві механізми асиміляції-акомодації у становленні цінностей дорослої особистості. У процесі міжособистісних взаємодій під час здобуття професійних навичок молоді люди асимілюють суб'єктивно значущі для себе цінності, орієнтуючись на ідеальний образ людини певної професії, відбувається перетворення (акомодація) цих цінностей, а також злиття (асиміляція) її з власним особистісним простором. Університетський простір відкриває можливість асимілювати загальнолюдські, культурні й освітні цінності й, на основі перетворення (акомодації) та «введення» їх у психологічний простір кожного, відчувати єдність і цілісність ціннісної системи, що є спільною для людей усіх країн. У психологічному просторі людини ранньої дорослості особистісна рефлексія виявляється в усвідомленні змісту цінностей. На підставі їх осмислення виникає переживання задоволеності або незадоволеності ними. Завдяки рефлексивному аналізу особистість здійснює пошуки просторів реалізації цінностей. У процесі вивчення образу соціокультурного простору відбувається уявна «імплементация» цінностей через рефлексивні очікування. Якщо останні співвідносяться з «аттракторами цілей» близьких і власними, тоді особистість прагне реалізувати цінності реально і вони стають стійкими особистісними утвореннями в життєтворчості людини.

Ядром внутрішнього світу кожної дорослої особистості є її ціннісне Я, котре розвивається завдяки особистісній рефлексії. Як відомо, рефлексія є «механізмом організації механізмів», тобто психологічним механізмом найвищого порядку складності. Особистісна ж рефлексія актуалізує перетворення внутрішніх змістів (минулого, теперішнього, майбутнього; ідеального, динамічного, фантастичного Я тощо) образу людини та її смислових утворень (цінностей) на кожному віковому етапі онтогенезу, а також у безпосередніх життєвих ситуаціях, які вона глибоко переживає. В межах цих перетворень відбувається засвоєння, трансгресія й оновлення цінностей особистості, яким властива ієрархічність, циклічність, стадіальність, залученість, відкритість у процесі становлення.

Взаємозв'язки і взаємозалежності загальнолюдського, соціального й особистісного у процесі становлення цінностей особистості підсилюються завдяки впливам соціально-психологічних факторів (віку, фаху, родини, культури) і діям механізмів (соціальній ідентифікації, асиміляції й акомодатії, особистісній рефлексії) та виявляються у відповідних ефектах (духовних, моральних, соціальних тощо) цього процесу. В моделі становлення цінностей ключовий бік цінностей – їх смисл для дорослої особистості, оскільки вони в процесі трансгресії та змін, конституювання й інтерпретації у психологічному просторі суб'єктивуються й утворюють найбільш значущі для дорослого особистісні цінності. У процесі самоздійснення дорослої особистості, коли самоактуалізовані цінності наповнюються в контекст життєвого простору, виникає суб'єктивне благополуччя. Останнє зумовлює не тільки психологічне здоров'я людини, але й її життєстійкість за умов нестабільності на зламних етапах політичного, соціально-економічного розвитку суспільства. [53]

Структуру національно-психологічних особливостей утворюють такі сфери: мотиваційна (своєрідність мотивів, спонукальних сил взаємодії у представників певної національної спільноти); інтелектуально-пізнавальна (своєрідність сприймання й мислення носіїв національної психіки, що виражається у наявності специфічних пізнавальних та інтелектуальних якостей, які забезпечують особливе сприйняття, оцінювання навколишнього, відповідну стратегію поведінки); емоційно-вольова (своєрідність емоційних та вольових якостей, від яких нерідко залежить результативність соціальних контактів); комунікативно-поведінкова (власне інформаційна і міжособистісна взаємодія, взаємини та спілкування). Значна увага приділяється дослідженню цих особливостей у процесі взаємодії представників різних національних культур, у суттєвих характеристиках конкретної комунікативно-поведінкової культури, її національної специфіки у відображенні соціально-психологічної реальності.

Не менш важливими є проблеми, пов'язані з впливом традиційних етнокультурних норм і цінностей на соціальну поведінку людей, сфери групового менталітету – на реалізацію комунікативно-поведінкових потреб

індивіда, зі схильністю сприймати соціальне життя з позицій своєї етнічної групи. Відомо, що не всі соціальні міжетнічні контакти є безпроблемними. Найпродуктивніші з них ті, які дотримуються визнання рівності сторін, відбуваються в умовах щирості, довіри, поваги до норм, способу життя, доброзичливості до представників іншої національної культури тощо.

Ураховуючи всю сукупність чинників, що розкривають природу цінностей, їх структуру та взаємозв'язки, місце в предметній або соціальній діяльності людини, особистості, ціннісно-орієнтаційній структурі суспільства, сучасні дослідники наполягають на тому, що основу буття сьогоденного суспільства в національному, міжнародному глобальному вимірі визначають не окремі цінності, а їх система з огляду на функції, які виконують цінності на соціальному рівні (серед основних функцій, фундаментальна – інтеграція соціуму, підтримка його цілісності та стабільності; орієнтувальна, мотивувальна, оцінювальна, регулятивна, ідентифікаційна, комунікативна, соціалізаційна, пізнавальна [58, с. 118–119]). Деякі науковці в системі сучасних цінностей розглядають п'ять компонентів [66, с. 80–82], кожний з яких слугує певним соціокультурним орієнтиром для саморегуляції подальшого розвитку особистості, суспільства і держави: фундаментальні, базові, загальнолюдські цінності, що відображають сталі ціннісні орієнтири людства (життя, людина, природа, суспільство, справедливість, свобода, рівність, гуманізм, праця, знання тощо); національні цінності (національна ідея, рідна мова, традиції, звичаї тощо); громадянські цінності або цінності демократичного суспільства (демократичні права та обов'язки, толерантність, терпимість, повага до культурних традицій, освіта, інформаційна культура тощо); сімейні цінності (любов, повага, взаємодопомога, взаємопіклування, довіра, взаємовідповідальність, шанування тощо); особисті або особистісні, персональні цінності, які є стрижнем внутрішнього світу особистості та характеризують певну культуру самореалізації особистості, освіченість, морально-вольові якості, ставлення до здоров'я, етикету тощо). Очевидно, система цінностей, уключаючи різні компоненти політичного, світоглядного, морального, соціокультурного

характеру, характеризує певну культуру та визначає орієнтири подальшого розвитку і людини, і суспільства.

Особисті та особистісні персональні цінності можуть трансформуватись в бік позитивного напрямку, в залежності від внутрішнього емоційного стану особистості, а не від зовнішніх факторів. І ці позитивні зміни, в свою чергу, підвищують якість життя людини. Емоційний стан рушійна сила поведінки особистості так як емоції програмують думки. Це певний нервово-психічний тонус, який стійко зберігається протягом тривалого часу. До них, насамперед, належить настрій. У нормі настроїв характеризується коливаннями у зв'язку з численними враженнями і переживаннями людини. У разі патології настроїв може бути різко змінено у бік його підвищення або зниження. Воно може зазнавати різкі зміни або бути одноманітним впродовж тривалого часу, а також неадекватним фізичним або психічним станом людини. Часто важливі рішення в житті особистості приймаються як раз під час дії такого емоційного стану і в цьому випадку людина вибирає той хід думок, до якого вона звикла в повсякденному житті. Програми готових образів поведінки і мислення існують у вигляді шаблонів та стереотипів: - поганому має бути погано, - хорошому – добре, покарання має бути пропорційно проступку, - хороші діти мають бути слухняними. Проблема полягає в тому, що більшість погоджується з цими ідеями і слідує цим стереотипам. Коли особистість слідує цим формалізованим вимогам соціума, то в конкретних ситуаціях автоматично програмують його поведінку, що породжує часто стрес і конфлікт.

Хочеться зазначити, що становлення, розвиток або зміна національних, громадянських або сімейних цінностей неможлива без надійно формованої сталої системи особистісних цінностей. В своє чергу система особистісних цінностей залежить від стану емоційної сфери, наявності вад та порушень даної сфери. Причини виникнення емоційних розладів досить складні. Вади емоційної сфери, як вид порушення, досліджується не лише з позицій корекційної педагогіки і психопатології, а й з позицій загальної педагогіки, вікової, педагогічної, соціальної та практичної психології.

Висновки до розділу 1

В першому розділі було вивчено трактування цінностей особистості та емоцій, проаналізовано напрямки, теорії щодо розуміння змісту цінностей і основних складових емоційної сфери, а також взаємозв'язок цих двох категорій. Було обговорено низку теорій та концепцій, які обґрунтовують феномен цінностей, однак подекуди вони суперечать одна одній, що, власне, підтверджує складність цього поняття в системі психологічних, філософських і суміжних дисциплін, неоднозначність у різних культурних традиціях.

Таким чином, розглянувши погляди деяких представників різних історичних епох, різних галузей суспільствознавства, можна узагальнити, що автори під цінністю тих або інших явищ розуміють їхню здатність задовольняти ті або інші соціальні потреби.

Також, проаналізовано неоднозначне та багатогранне явище емоцій та поняття цього феномена у психологічних та гуманітарних дискурсах. Ми обрали за основне визначення емоцій як психічного відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій, зумовленого співвідношенням їх об'єктивних властивостей до потреб, мотивацій, особистісних орієнтацій суб'єкта.

Отже, цінності належать до області смисложиттєвих орієнтирів, які визначають життя особистості в цілому, це ідеал, до якого прагне людина, який надихає життя людини, надає їй смисл, а емоції належать до рушійної сили, яка керує та штовхає людину до досягнення обраного сенсу і мети.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ДИНАМІКИ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Емоційна сфера особистості, методи її корекції та динаміка змін між особистісними цінностями та емоційним фоном

Емоційна сфера особистості є результатом стихійного некерованого нагромадження життєвого досвіду. Зрозуміло, що цей досвід часто може бути недостатнім або взагалі, негативним. Позитивний досвід у цьому разі, як правило, реалізується на рівні інтуїтивних рішень і вчинків. Відомо, що є багато людей, які не мають не тільки спеціальної психологічної підготовки, але навіть вищої освіти, однак відрізняються щиросердечною рівновагою та гармонійністю, умінням будувати відносини з іншими людьми. Емоційний сан особистості впливає з рівня психологічної культури особистості, яка передбачає володіння людиною достатніми психологічними знаннями та вміннями ефективно застосовувати їх для розв'язання різноманітних ситуацій із психологічним змістом.

Зупинимо свою увагу на емоції як на психофізіологічному феномену. Основне визначення емоцій як психічного відображення існує у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій, зумовленого співвідношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

На формування емоційної сфери особистості впливають, по-перше, природні особливості (тип темпераменту), соціальні чинники, тип сімейного виховання, ставлення оточуючих (суспільства). По-друге, у розвитку емоційної сфери можна виділити три групи порушень: порушення настрою, порушення поведінки та порушення психомоторики, які можна розділити на перший вид, де спостерігають посилення емоційності - стани ейфорії, депресії, тривоги та страху та зниження емоційності - відносять апатію та емоційну тупість. Зупинимо увагу на вивченні другої групи порушень емоційної сфери, які визначаються у певних

емоційних станах. Перш за все, до емоційних станів належить настрій. Зниження настрою спостерігається при депресії або апатії, підвищення при відхиленнях, наприклад при маніакальному стані і це підвищення є основним симптомом. До основних розладів настрою належать депресивний та афективний розлад. Стан афекту – короткочасне сильне душевне хвилювання, яке супроводжується не тільки сильною емоційною реакцією, але і порушенням всієї психічної діяльності. Депресію характеризує переживання глибокої туги, розчарування та відчаю. На фоні депресивного розладу можуть виникати супутні психічні розлади, наприклад, тривожні розлади, нав'язливість, синдром гіперактивності та дефіциту уваги. Фрустрація – психічний стан, викликаний не задоволенням потреби, бажання і цей стан відчувається як напруга, тривога, відчай, гнів. Тривога, в постійному прояві може перетворитись на рису особистості. Стрес – стан сильної психологічної напруги, пов'язаний з психічним перенавантаженням. Стрес має захисну та мобілізуючу функцію: в екстремальній або кризовій ситуації він мобілізує психічні та фізичні сили організму для подолання перешкоди. Проте тривалий і сильний стрес виснажує нервову систему, супроводжується негативними емоціями (тривогою, хвилюванням), приводить до перевтоми, зниження імунітету. Як правило, постійне перебування у стресі призводить до неврозу, який являється яскравим прикладом розладу емоційної сфери особистості.

Для більш детального вивчення емоції як психофізіологічного феномену, необхідно зупинити увагу на соціальних чинниках, ставлення оточуючих, отже на потребах і детально розглянути взаємозв'язок між потребами та емоціями.

Не секрет, що особистість відчуває позитивну емоцію при умові задоволення її потреб і негативну при умові незадоволення певних потреб. Згадуємо, що потреба знаходиться в спрямованості разом з мотивами та цінностями в структурі особистості. А. Маслоу ввів в психологію поняття ієрархії потреб, коли задоволення нижчої базової потреби являє собою умову для задоволення вищої. Тобто, потреба це рушійна сила, яка керує поведінкою особистості.

За Анохіним ми розділяємо дві фази керування поведінкою, перша це підготовча фаза, керування активізується потребою, для задоволення досягнення конкретної мети та другу – виконавчу фазу – запуск поведінки здійснюється з урахуванням умов, місця, часу, кожному з яких відповідають конкретні запускаючі стимули. Далі відбувається звірення поведінки зі здійснюваним планом. В ході виконання план може змінюватися. При відкиданні одної альтернативи зменшується кількість варіантів, що залишилися. В процесі здійснення дій постійно відбувається звірення проміжних результатів дій з фрагментами плану, існуючим у вигляді проміжних цілей. При припиненні дії відбувається різке збільшення порогу дії, що зменшує доступність операцій, складаючих дію. Насичення любою потребою можна розглядати як збільшення порогу даної дії процесом задоволення. З цього слідує, що в припиненні дії ми бачимо значну долю автоматизму. При порушенні зворотнього зв'язку дія стає нестримною, що спостерігається, наприклад, при надмірному споживанні їжі чи інформації.

Структура особистості представляє собою множину скоординованих між собою програм, які керують поведінкою. Емоції виникають в ситуаціях, коли необхідне коригування до вимог рис особистості поведінок, направлених на задоволення базових потреб. На основі чого формуються потреби особистості?

Потреби формуються на основі особистісних орієнтацій, які можуть бути як позитивними так і негативними, які звуться вадами і відповідно впливати на якість життя особистості. Дані вади (антицінності) часто виправдовуються людьми через реалії сучасного життя. Особистісні орієнтації транслують в світ активну або ж неактивну позицію особистості, формують здатність приймати рішення, брати відповідальність за вибір. Головною ознакою зрілості особистості, показником міри її соціальності виступають розвинені цінності. Їх система утворює в свідомості людини, яка визначає рівень сталості та послідовності її дій і вчинків, спрямованості потреб та інтересів.

Можна умовно поділити джерела формування потреб, тобто класифікувати особистісні цінності, які будуються на цінностях інших:

1. Сімейні цінності (сімейне виховання)
2. Соціальні цінності (шкільне, студентське та вуличне виховання)
3. Власні цінності (досвід)

Під час становлення особистості з раннього віку основним фундаментом в психіці особистості по праву прийнято вважати виховання дитини, вплив взаємовідносин між батьками, моделі поведінки членів сім'ї. Ідеальним є ситуація коли сімейне виховання починається з любові до дитини. Метою такого сімейного виховання є формування таких якостей і властивостей особистості, які допоможуть гідно долати труднощі й перешкоди, що зустрічаються на життєвому шляху. Адже життя повне несподіванок. Розвиток інтелекту і творчих здібностей, пізнавальних сил і первинного досвіду трудової діяльності, моральних та естетичних начал, емоційної культури і фізичного здоров'я дітей - все це залежить від сім'ї, від батьків, і все це складає головну мету сімейного виховання. Сімейне виховання - це такий процес взаємодій батьків і дітей, який неодмінно повинен приносити задоволення як тієї, так і іншій стороні. Певний педагогічний досвід є в кожного тому на виховання власних дітей переноситься досвід, засвоєний з дитинства від своїх батьків, від бабусь і дідусів. Всі найважливіші процеси початкового виховання відбуваються в сім'ї - все починається з раннього дитинства. Але варто зазначити, що дана модель є доволі свідомою позицією членів сім'ї і далеко не кожній особистості підвладний такий рівень свідомості. Набагато частіше зустрічаємо «передачу у спадок» вад, страждань, неефективних моделей поведінки батьків і їх наслідків, які продовжують укорінюватися та розвиватися в наступних поколіннях, що призводить до продовження страждань і що більш прикро, сприймається наступними поколіннями як норма.

Наступним впливовим вихованням є соціальне виховання, яке формується з шкільного, студентського, релігійного, вуличного соціуму, тощо. Головним соціальним процесом, через який здійснюється взаємодія між особистістю та суспільством, є процес соціалізації [22].

Соціалізація — процес інтеграції індивіда в суспільство, у різноманітні типи соціальних спільнот (група, соціальний інститут, соціальна організація) шляхом засвоєння ним елементів культури, соціальних норм і цінностей, на основі яких формуються соціально значущі риси особистості. Особистість є не тільки наслідком, а й причиною соціально-естетичних дій, що відбуваються в соціумі. Її сприйняття економічних, політичних, соціальних відносин залежить від історичної епохи і типу суспільства. Відповідно, кожна людина по-своєму відображає їх, що визначає її соціальну якість, зміст і характер практичної діяльності. Елементами соціально-психологічної поведінки особистості є: соціально окреслена мета її діяльності; соціальні статуси позиції і виконувані соціальні ролі; зумовлені статусами і ролями очікування; норми і цінності (культура), якими вона керується в процесі діяльності; соціокультурна, психологічна програма поведінки; система знаків, яку вона використовує; соціально-психологічне відображення, соціальних відносин; сукупність знань; рівень освіти і спеціальної підготовки; комунікативний потенціал; особистості механізми регуляції соціального процесу; активність і ступінь самостійності в прийнятті рішень. Становлення особистості в соціумі неможливе поза суспільними відносинами, поза взаємодією з групою, спілкуванням і діяльністю [9, с.440, 38 с.184]. Людина розвивається у взаємодії з навколишнім середовищем, проте життя її є індивідуальним надбанням, а процес розвитку особистості завжди — глибоко неповторним явищем.

Саме в процесі такої діяльності людина, з одного боку, інтегрує соціальні відносини навколишнього середовища, а з другого — виробляє своє особливе ставлення до оточення, стратегію соціальної поведінки.

Таким чином накладається третій блок, який можна назвати самовихованням, який формується на цінностях за вибором вже самою особистістю з навколишнього світу, а саме з інформаційних джерел.

Отже, при задоволення або незадоволення тих чи інших потреб, які, нагадаємо формуються в процесі соціалізації на основі цінностей інших, особистість відчуває певний спектр емоцій - негативних або позитивних. В свою чергу емоції в залежності від виду впливають на поведінку людини, вибір, прийняття рішень і висвітлюють її цінності. Отримуємо замкнуте коло. Тобто, можна сказати, що корегуючи вплив емоцій на особистість, ми можемо самостійно або за допомогою фахівця впливати на цінності особистості.

Корекція емоційної сфери людини можлива в когнітивно-поведінковій теорії П.В.Симонова та в концепції саногенного мислення Ю.М.Орлова. Розглянемо детальніше обрані варіанти.

Відповідно до теорії П. В. Симонова, в організмі людини об'єктивно існують певні потреби, які не залежать від свідомості. Мотивація є результат усвідомлення цієї потреби, що призводить до формування мети активності. При цьому активність може бути двоякого роду: по наближенню бажаної події та щодо усунення небажаної.

П.В. Сімонов також підкреслював інформаційну природу емоцій. Можна сказати, що емоція це психічний стан, що виникає в результаті когнітивної обробки інформації, яка може бути отримана ззовні, витягнута з пам'яті, або навіть вигадана, нафантазована. Емоція регулює кількість енергії, виділену організмом на вирішення задачі, пов'язаної з отриманою інформацією. Кількість енергії (активність) визначається рівнем фізіологічного збудження. Емоція визначає також, у найзагальніших рисах, послідовність дій (поведінкову програму), яка викликається отриманою інформацією. Наприклад, страх змушує тікати або зачайтися, гнів - нападати, інтерес - дослідити, надія - вичікувати і т. д. Виходячи з вищевказаного робимо висновок, що корекція емоцій відбувається за наявності більшого об'єму інформації ніж першочергово, коли певна емоція

з'явилася. Розглянемо на прикладі емоції страху. Людина боїться чогось невідомого, невивченого та невизначеного, коли в користуванні людини з'являється більше інформації щодо даної ситуації, то об'єм страху знижується. Отже, відбувається корекція емоційної сфери і збалансування емоцій але досконало невідомо, яким шляхом необхідно добувати інформацію, як її аналізувати, використовувати, а головне якої якості має бути дана інформація і чи не призведе вона до більшого розладу психоемоційного стану особистості.

Корекція емоційної сфери за Ю.М.Орловим полягає у використанні оздоровчого мислення, направленого на управління емоціями шляхом рефлексії. Орлов вперше показав як психологічна наука може використати знання фізіологів. За основу поняття виникнення емоції він взяв теорію функціональних систем Анохіна П.К, так як вона пояснює фізіологію перебігу процесів мозку та виникнення реакцій в організмі. По суті, теорія функціональних систем привела його до поняття того, що цю теорію необхідно використовувати для пояснення психічних явищ. Ю.М.Орлов розклав емоції на розумові операції, а точніше він описав послідовність розумових актів, утворюючих емоцію. Виявив загальну структуру цієї послідовності та показав, що у всіх емоцій ця структура ідентична і що вид емоцій буде залежати від вектора (направленості) очікувань. За допомогою психологічного процесу викликається фізіологічна реакція – це саме послужило основою, під якою ми зараз розуміємо вищу нервову діяльність. Висновок такий, що будь-якими реакціями можна управляти, будь-яку поведінку можна корегувати. А коригування психо-емоційного стану пов'язане з коригуванням потреб, мотивів і цінностей особистості, на яких базується сама особистість і її емоційна сфера. В даній роботі буде використовуватися психотехнологія саногенного мислення Ю.М.Орлова як ефективний метод корекції емоційної сфери особистості з подальшим впливом на зміни цінностей людини.

Підсумовуючи, підкреслюємо, що емоційна корекція веде до позитивних змін в психоемоційному стані особистості, змінюється мотив, поведінка та результат цієї поведінки, отже і результат діяльності, а в глобальному сенсі,

якість життя. При підвищенні якості життя змінюються також в більш якісну сторону сенси життя, пріоритети, більш якісні цінісні орієнтації і з ними, як «по спіралі» потреби, мотиви, емоції і знову поведінка і результат ще більш якісного рівня. Спостерігаємо безперервний процес позитивних змін, який підвладний кожній особистості.

2.2. Вибірка та характеристика досліджуваних

Вибірка для дослідження була сформована на базі філіалу «Центру саногенного мислення Україна» (ЦСГМУ) у м.Бучі, Київської області. У емпіричному дослідженні на діагностичному етапі, який полягав у відборі особистостей, що звернулись до ЦСГМУ з причини корекції емоційного стану особистості та цінностей, взяли участь 22 особи, з яких жінок – 14, а чоловіків – 8. Віковий діапазон випробуваних становить від 16 до 48 років. Всі досліджувані особи звернулись до Філії ЦСГМУ у м.Буча з метою корекції емоційного стану.

Досліджувані на момент звернення до центру мали наступні схильності :

До депресивного неврозу: 5

До хронічного неврозу: 6

Психоемоційний стан задовільний: 7

Психоемоційний стан у нормі: 4

Всього: 22 особи

У ході проведення емпіричного дослідження були використані такі методики: Когнітивно-емотивний тест (КЕТ) Орлова Ю.М. Оцінювались показники психоемоційного стану та показники на предмет кількісної наявності саногенних та патогенних думок у досліджуваних, співвідношення загальної кількості думок на негативну емоцію та саногенних думок, здатних продуктивно переосмислити негативну емоцію. Результати діагностики представлені 22ма досліджуваними.

У досліджуваних, які схильні до депресивного неврозу, особливо при великій ймовірності настання вказаного стану, були виявлені труднощі з недостатньою ідентифікацією емоцій, страх потрапляння в ситуації, де є вірогідність переживання негативних емоцій та намагання уникнути вказаних ситуацій. Досліджувані, які схильні до хронічного неврозу мають психоемоційний дисбаланс, високий рівень тривоги та почуття занадто гострого та болісного переживання ситуацій з наявністю негативних емоцій. Тестовані, які мають задовільний психоемоційний стан, в загалом можуть ідентифікувати негативні емоції та самостійно справлятися з переживанням ситуацій, в яких вони проявляються але зберігається розбалансованість емоційного фону. При показнику норми, тестовані мають стабільний психоемоційний стан але потребують більшої гармонізації емоцій.

Ми знаємо, що при розбалансуванні емоційного стану зміщуються пріоритети, втрачається сенс діяльності людини, з'являється зневіра та зміна цінностей людини в негативну сторону або ж цінності втрачають вагу. Тому, у всіх вище перелічених схильностях рекомендується поглиблена або стандартна корекція емоційної сфери для збалансування і гармонізації емоцій за технологією саногенного (здорового) мислення Ю.М.Орлова для трансформації особистісних цінностей і як наслідок покращення якості життя особистості.

2.3. Обґрунтування методик дослідження

Когнітивно-емотивний тест (далі – КЕТ) Ю.М.Орлова та Н.Д.Творогової розроблений для виміру захисної та здорової рефлексії, що виникає під час відчуття образи, провини, сорому та страху. Тест було запропоновано у кінці 80-х років XX століття у складі концепції саногенного (здорового) мислення (далі – СГМ). Схожа теорія емоційного інтелекту розроблена на заході була схожа з теорією саногенного мислення. Тест ідентифікує та вимірює когнітивні процеси (розумові акти), що являють собою рефлексію людини, яка виникає у результаті

впливу ситуації, що призводять до переживання почуття провини, страху, сорому і образи, тобто негативних емоцій. Тест побудовано на основі дослідження розумової поведінки, функцією якої є вирішення певної життєвої задачі. Ця задача являється захисною і направлена на зменшення страждань та напруження шляхом “розмислення” ситуації, яка викликає руйнівну емоцію. КЕТ призначений для вимірювання захисної та саногенної рефлексії, що виникає при негативних емоціях.

Під рефлексією у даному випадку розуміють розумові акти, що виникають у відповідь на невідповідність ситуації та призводять до її відповідності та вибору рішення. Ціллю рефлексії у випадку виникнення ситуації з переживанням негативних емоцій є зменшення страждань від переживання такої емоції. Рефлексія в даному випадку виконує захисну функцію, тобто не усвідомлено виробляються шаблони, які допомагають позбавитися від емоційних страждань. Тест виглядає як перелік висловлювань (стандартних реакцій), які можна віднести до певних розумових операцій, що виникають у відповідь на виникнення певної негативної емоції. В тесті присутні не лише шаблони висловлювань захисного характеру, а й розумові операції, які є навичками здорового мислення. Розробники КЕТ пропонували тестованим повернутися подумки до емоціогенних ситуацій, які виникали у їхньому житті в минулому, та зафіксувати на папері думки, що при цьому виникали. Таким чином сформувалися списки висловлювань респондентів, які після спеціальної обробки включили у даний тест. КЕТ складається з 80 тверджень, які визначають 4 основні групи параметрів: агресію проти себе та проти інших, раціоналізація обставин (пошук причин), проекція на інших, захист від почуття (втеча від певних ситуацій). Тест складається з інструкції тестованих та тверджень, що відображають певні думки. Всі твердження поділено на 4 розділи, що відповідають страху невдачі, емоції провини, сорому та образи [45, 65].

Пункти тесту відпрацьовані згідно концепції емоцій, яка розроблена у теорії саногенного (здорового) мислення і розглядаються як результат психічного автоматизма, що являє собою реалізацію стійкої послідовності

розумових операцій. У теорії та практиці саногенного мислення негативну емоцію розглядають не як реакцію на нестачу інформації або задоволення потреби, а як не співпадіння між очікуваною та реальною поведінкою реального або ж уявного партнера по спілкуванню. Наприклад, емоція образи виникає у наслідок не співпадіння реальної поведінки партнера з очікуваннями суб'єкта. Сором розглядають як неузгодженість з уявною або реальною програмою поведінки суб'єкта відповідно до себе ж самого. А провина це не співпадіння між очікуваннями партнера по спілкуванню відносно суб'єкта. Якщо несвідомі програми усвідомлюються, то особистість отримує контроль над своїми емоціями і зупиняє свої страждання.

Перелік показників когнітивно-емотивного тесту включає 20 позицій:

1. Об'єм захисної рефлексії під час відтворення невдачі.
2. Об'єм захисної рефлексії під час відтворення провини.
3. Об'єм захисної рефлексії під час відтворення сорому.
4. Об'єм захисної рефлексії під час відтворення образи.
5. Агресія проти інших.
6. Агресія проти себе.
7. Раціоналізація “знецінення об'єкта”.
8. Раціоналізація обставинами.
9. Проекція на інших.
10. Захист від почуття провини.
11. Захист від почуття сорому.
12. Захист від страху невдачі.
13. Захист від почуття заздрості.
14. Захист від образи.

15. Втеча від ситуації.
16. Самоприниження Я.
17. Формування провини в інших.
18. Саногенне, реалістичне мислення.
19. Невідповідність поведінки інших очікуванням.
20. Апеляційне мислення.

Показник тесту “Саногенне, реалістичне мислення” показує кількість розумових операцій, які є навичками здорового мислення. Здатність усвідомлювати власні очікування, які суб’єкт приписує партнерові і які, у разі розбіжностей, викликають емоцію образи, унеможливають усвідомлення несвідомого. Прийняття партнера по спілкуванню таким, яким він є, відмова від порівняння себе з іншими людьми та інші розумові операції все більше нейтралізують напруження від емоції. В основі здорового, реалістичного, саногенного мислення знаходиться концепція емоцій, згідно якій емоцію розглядають як психічну функціональну систему, що забезпечує пристосування людини до навколишнього оточення, ситуації та інших людей. Саногенне мислення направлене на зменшення страждань від негативних емоцій, у результаті забезпечується свідомий вибір конструктивних та ефективних програм поведінки. Психотехнологію саногенного мислення розробив радянський психолог Юрій Михайлович Орлов. Ця технологія отримала визнання як один з найбільш ефективних методів подолання стресу. Сам вчений розділив мислення особистості на шаблонне (патогенне), що породжує хворобу та страждання, і здорове (саногенне), що породжує захист та благополуччя. Саме патогенне мислення продовжує стрес далеко за межі об’єктивного існування стресора. Але мислення може працювати на те, щоб зменшити страждання від невдачі, образи, провини, сорому чи будь-якої іншої негативної емоції. В основі патогенного мислення знаходяться розумові автоматизми, які активізуються, але не відповідають змінам і новим обставинам, тому що обставини вже змінилися.

Як наслідок, виникає хвороба на основі постійної дії стресу. Саногенне мислення приводить до усвідомлення цих автоматизмів, і послаблює емоцію. Оволодіння саногенним мисленням оздоровлює людину, вчить її управляти емоційними станами та протистояти стресу. Більшість людей безтурботні відносно своїх думок, тому хвороби починаються для них неочікувано. Слід контролювати свої думки та змінювати їхній хід [49, с. 1].

У сучасному світі вже нікого не здивуєш, що існує тісний зв'язок емоційною сферою людини з її тілесною сферою та здоров'ям. У 1818 році німецький психіатр Йоганн Хайнрот ввів термін “психосоматика” (від грец. *psycho* – душа та *soma* – тіло) та довів, що будь-яка негативна емоція підриває душевне та тілесне здоров'я людини. Відомо, що негативні емоції завжди набагато сильніші, ніж позитивні, тому і вплив цих емоцій на особистість відповідно теж сильніший. Негативні емоції можуть викликати серйозні проблеми, хвороби та розлади, так як погано впливають на здоров'я та самопочуття людини. Занадто сильна та довга емоційна напруга, яка супроводжується негативними емоціями, здатна викликати патологічні зміни нервової системи та внутрішніх органів. Так, наприклад, тривога та хвилювання послаблюють імунітет, впливають на серцево-судинну систему та призводять до порушень роботи шлунково-кишкового тракту, гнів підвищує кров'яний тиск, ускладнює роботу серця, а відчай здатен викликати розвиток злоякісних утворень тощо. Вчені стверджують, що люди з однаковими хворобами мають спільну характеристику особистості, однакову рефлексію.

Саме тому у своїй психотехнології, Ю.М.Орлов відділив емоції, які можна віднести до енергетично сильних та найбільш впливових, а саме: образу, сором, заздрість, страх та провину. Емоції сорому та заздрості перешкоджають самовдосконаленню та просвітленню особистості, вони здатні навіть знищити людину енергетично. Сором дуже підступний, тому що він неусвідомлюється людиною найбільше і часто людина плутає його з іншими емоціями. Сором і заздрість перешкоджають зрілим діям особистості. Зріла особистість не перебуває у полоні цих емоцій та не керується ними. Вона здатна свідомо

переживата та “розмислювати” сором та заздрість [48, с. 1]. Не менш руйнівним, на думку професора, є і образа, тому що вона призводить до агресії (проти себе та проти інших). Отже, образа здатна не лише руйнувати людину зсередини, але й руйнувати її зв’язки з оточуючим світом. .

Орлов Ю.М. вважав, що немає жодної користі у прямій боротьбі людини з поганими думками, наприклад, коли людина соромиться або відмовляється думати погано, відволікає себе від цих думок, концентрується на іншій справі, роботі, хобі, вживає наркотики чи алкоголь. Усі згадані методи не ведуть до розв’язування проблеми та провокують нову появу негативних думок з новою силою. Вчений закликав знищити стандартні, шаблонні, патогенні механізми мислення та набути нових, саногенних звичок мислення про емоції [46, с. 4-10]. Тільки у цьому випадку емоції більше не зможуть програмувати хід людських думок, а людина навчиться мислити не звично, саногенно. Контроль та управління предметом свідомості починається з усвідомлення несвідомого. Коли людина усвідомлює, зокрема, з чого складається її образа або провина, вона може подивитися на ситуацію під іншим ракурсом і контролювати емоції, що виникли.

Засобом формування саногенного мислення є саногенна рефлексія [34, 35]. Її функції полягають у розпізнаванні стереотипів мислення і програм поведінки, що запускають народження негативних емоцій. Отже, саногенна реалістична рефлексія направлена на усвідомлення психічного захисту та регуляцію емоційних станів людини.

Основним методом розвитку саногенної рефлексії являється аутопсихоаналіз переживань. Меиа – самопізнання своїх емоцій. Багаторазове повторення рефлексії, що направлене на створення емоційного благополуччя, утворює саногенне мислення.

Ю.М.Орлов вперше впорядкував та описав структуру емоції як “розумову поведінку”, тобто програму поведінки, що виробляє емоцію. Саме неузгодженість реальності поведінки очікуванням переживаються суб’єктом як негативна емоція. Емоції являють собою психічні утворення, що закріплені

звичними реакціями, значна частина яких здійснюється несвідомо, автоматично. Цим пояснюються складності в ідентифікації емоцій та складність відмови від закріплених шаблонів емоційного реагування. Для полегшення страждань від емоцій людина зазвичай мислить звичними стереотипами, тобто психічно захищається. Саме механізми психічного захисту вчений відносить до патогенних видів реакцій та протиставляє їх саногенній рефлексії. Важливо згадати, що психічні захисти дають тимчасовий ефект, ілюзію, і це призводить до ще більш негативних наслідків.

Управління емоціями передбачає їх ідентифікацію, розпізнавання. Переживання емоцій не дає ключа до управління ними, а пізнання дає. Воно направлене на усвідомлення розумових операцій, за допомогою яких породжується та чи інша емоція. Зародження і розвиток здорової (саногенної) рефлексії під час переживання негативних емоцій відбувається через усвідомлення неконструктивних програм поведінки людини та їхню корекцію.

Методика набуття навичок саногенній рефлексії – це наукове знання про механізм зародження емоцій та навичка свідомо контролювати розумову поведінку, що виробляє ці емоції. По-перше, потрібно уявити емоцію, по-друге, вивчити її структуру. Потім продемонструвати, як необхідно мислити про цю емоцію. І на останок заняття засвоїти способи мислення, пов'язані з конкретною емоцією.

Основний сенс саногенного мислення полягає у тому, що емоції особистості утворюються в результаті відхилень роботи розуму, яка відбувається автоматично та несвідомо, від шаблонних ментальних звичок. Людина вчиться спостерігати розумові дії та отримує здатність представляти у вигляді об'єкту когнітивну структуру емоції. Крім того, важливо навчитися працювати зі щоденником, використовуючи алгоритм “розмислення” негативних емоцій, який розробили Ю.М.Орлов. Записи в щоденнику потрібно робити регулярно, враховуючи певний набір правил та обов'язкових пунктів. Ведення щоденника сприяє закріпленню алгоритму ефективної роботи з негативними емоціями.

Людина описує та пояснює та записує появу та дію своїх емоцій і таким чином повторює розумові дії інтроспекції, що призводять до поступової нейтралізації емоцій. Саме таким чином закріплюються акти конструктивного мислення, які у подальшому стають звичними[44]. Дана технологія переробки негативних емоцій є достатньо довершеним видом управління емоціями і полягає у правильному переосмисленні минулого досвіду, виявленні неефективних рефлексивних стратегій, що призводять до страждань і переживань. Психотехнологія сприяє свідомому вибору нової розумової поведінки особистості, направленої на зменшення страждань від переживання відповідної негативної емоції.

В дослідженнях таких науковців як Ю.М.Орлов, С.М.Морозюк, Н.В.Павлюченкова та інших доведено, що розвиток саногенної (здорової) рефлексії сприяє зниженню тривожності особистості, підвищенню ступеню її емоційної стійкості, зниженню негативних переживань образи, провини, страху невдачі [34, 35, 47, 51]. Ю.М.Орлов виділив образу, провину, сором та страх як базові негативні емоції. Кожна з цих емоцій являє собою певне стає утворення, що має свою структуру та програму виконання, тобто певну поведінку.

Саногенне мислення призводить до усвідомлення власного Я та розширює свідомість. Це дає змогу усвідомити себе, свою індивідуальність, свої риси, наслідки своїх дій минулого, теперішнього та майбутнього. Розширення свідомості особистості полягає у тому, що людина починає усвідомлювати свою поведінку, яку вона не усвідомлювала, діючи автоматично [46, с. 20-21].

Саногенне мислення дозволяє усвідомлювати і контролювати емоції. Поведінка людини впливає на самопочуття, настрій, здоров'я, успіх, благополуччя людини, положення в соціумі та ціннісну картину світу взагалі. В одному випадку це вплив позитивний, в іншому негативний. І іноді цей вплив очевидний, іноді – скритий і потребує розмислення. Людина має змогу зрозуміти, яким чином, у результаті звичних стандартних розумових дій і яких ситуацій у ній виникає емоція (провина, образа, сором, заздрість тощо).

Саногенне реалістичне мислення нівелює емоцію, послаблює результат емоційних ситуацій, нейтралізуючи емоційний заряд. Саногенне мислення знищує хронічні та застійні емоційні стани, що породжують емоційний стрес, та сприяє послабленню і контролю емоції. Відтак покращуються стосунки під час спілкування і взагалі з навколишнім світом.

Навчання правильному “розмисленню” негативних емоцій, складається з таких етапів, перший - відділити емоцію від власного Я, що послабить енергію емоції та зробить можливим об’єктивні роздуми емоції, другий - потрібно зробити емоцію об’єктом сприйняття і зрозуміти, з яких розумових операцій вона складається. З цих двох пунктів і складається саногенне мислення. Спостерігаючи та контролюючи свої розумові операції, пов’язані з нейтральними образами, особистість навчається розмислювати і розумові операції, що породжують емоції. Наприклад, людина може скласти список дій, за допомогою яких реалізується власна програма або програма іншої людини. Знання поведінки передбачає знання програм, що її створюють. Якщо людина знає, як влаштовані розумові програми, вона здатна до інтроспекції власних емоцій. Навчання саногенному мисленню відбувається у процесі пізнання потрібної поведінки і в виконанні цієї поведінки самою людиною. Людина повинна використовувати “правильну” поведінку для задоволення своїх певних потреб. Тоді розумова поведінка закріплюється та стає звичною для людини.

Узагальнюючи опис психотехнології саногенного мислення, розглянемо приклад технології переробки негативної емоції, яку розробив та описав Ю.М.Орлов та виклав у своїй книзі “Обида. Вина” та розглянемо як послабити емоцію провини [46, с. 4-12].

Розглянемо що ж таке провини і коли вона активізується. Провину можна уникнути у випадку, якщо робити все як того бажають люди навколо але це неможливо. Тому відчувати провини є нормальним станом особистості. Щоб уникнути провини є захисні реакції: гнів та ненависть. Людина починає ненавидіти того, хто її звинувачує. Гнів тимчасово відтягує на себе психічну

енергію і відбувається тимчасове полегшення. Саногенне мислення позбавляє від відчуття провини. Так як ми вже знаємо, ще емоція це функціональна поведінка, а кожна поведінка має свою структуру, то запишімо її структуру. Структура емоції провини:

- 1.Очікування других людей до мене і моїм уявленням про ці очікування;
- 2.Моя реальна поведінка;
- 3.Порівняння першого і другого пунктів.

Тепер можна сформулювати визначення провини. Провина це невідповідність моєї поведінки очікуванням інших людей і моїм уявленням про ці очікування.

1.Як послабити провину?

Для цього потрібно зробити очікування іншої людини об'єктом споглядання та поставити собі питання: “Як я повинен був поводити себе, щоби на мене не образилися?”. Зрозуміти, чому той, хто на мене образився, хотів саме від мене саме цієї поведінки. Прийняти себе такою людиною як я є, та визнати реальною свою свободу. Провести медитацію провини у стані спокою та благополуччя: уявити собі свої думки та почуття, пов'язані з провинною, програти ситуацію від початку до кінця, не переживаючи її знову. У результаті проведених дій провини згасне, тобто відбудеться згасання емоційного заряду.

2.Звідки очікування людей від мене?

Наші очікування визначаються культурними стереотипами, які чітко вказують, як повинна поводити себе людина стосовно інших у різних життєвих ситуаціях. Через велику кількість різноманітних життєвих ситуацій виникли ролі, кожній з яких відповідає певний сценарій поведінки. Наприклад, рольові очікування стосовно дружини будуть суттєво відрізнятися від тих, які виникають стосовно сестри чи колеги. Міркуючи про свої уявлення, потрібно відповісти на питання: 1) Звідки у людей очікування до мене? 2) Наскільки вони реалістичні?

3) Чи існує можливість скорегувати мою поведінку напрямку більшої реальності? та 4) Що заважає мені здійснити таку корекцію?

3. Наскільки реалістичні очікування до мене людей?

Очікування являються оцінкою інших. Будь-яка оцінка – це певний стандарт, який нав'язується іншим та програмує їхню поведінку. З одного боку, почуттям провини карає людину за те, що вона не відповідає програмі поведінки інших. З іншого боку, провини стає відплатою за залежність від очікувань інших людей.

4. Наскільки очікування інших людей програмують мою поведінку?

Людина, яка відчуває провини розуміє, що очікування інших від неї нереалістичні і вона ніколи не зможе відповісти цим очікуванням. Потрібно спробувати поставити себе на місце того, хто на нас образився. Тоді ми зрозуміємо, що ми можемо/ не можемо вимагати від себе, а також від імені ображеного простите самого себе. Таке вміння помінятися з іншим ролями та подивитися на себе з іншого боку є ознакою мудрості та гнучкого мислення. З часом сприйняття інших та себе стане більш реалістичним.

5. Відчуваючи провини, я караю себе

Провини являється дуже болісним методом керування поведінкою. Наприклад, якщо постійно відчувати провини, то можна постійно програвати сценарій, нав'язаний тим, хто цю провини викликає. Вся поведінка людини будується не за власним бажанням, а за бажанням не відчути цю негативну емоцію, тобто за бажанням інших.

6. Розмова із самим собою про провини.

Розмірковуючи над конкретною провини, потрібно поставити собі такі питання: 1) Якими були очікування від мене? 2) Чи дійсно це були реалістичні очікування від мене чи це були лише мої уявлення про ці очікування? 3) Звідки ці очікування в людини до мене? 4) Чи можу я відповісти цим очікуванням? 5)

Як реально я повів себе в цій ситуації? 6) Чи можу я завжди і в усьому відповідати очікуванням інших людей? Під час відповіді на ці питання провина зменшується.

7. Прийняття себе такою людиною, якою я є.

Біль невідповідності зменшується з моменту прийняття себе і пізнання справжніх мотивів своєї поведінки. Людина з відчуття провини опиняється перед вибором: продовжувати звинувачувати себе або зруйнувати звичний шаблон своєї поведінки і зняти напруження від болю. Акт прийняття полягає у пробаченні себе. Саме пробачаючи, ми припиняємо рівнятися на думку інших та оцінювати себе очима другої людини. Прийняття полегшується, якщо запитати себе, чому людина має такі очікування, які її мотиви, чи можу я відповідати її очікуванням, чи мушу я це робити, чи зміниться моє ставлення, відношення до людини і себе, якщо я це не зроблю. Ці питання допомагають виправдати себе і, відповідно, нейтралізувати провину

8. Якщо я відмовляюсь порівнювати себе, я відмовляюсь судити себе.

Порівняння відіграє не останню роль у породженні емоцій. Відмова від порівнянь послаблює невідповідність очікувань та реальності.

9. Відсторонення провини.

Відсторонення провини від власного Я послаблює її, тому потрібно вчитися розглядати провину ніби відсторонено. Відчужуючи провину, ми позбавляємо цю емоцію психічної енергії, яка виробляється під час злиття з власним Я.

10. Імітація провини, програвання її.

Не потрібно приховувати свої почуття. Якщо ви відчуваєте провину, не забороняйте собі це відчувати. Це говорить про чуттєвість, небайдужість. Крім того, не робіть вигляд, що вам все одно. У цьому випадку той, хто викликає провину у вас спеціально, буде розчарований через недосягнення своєї мети. Якщо ви почнете “програвати” (імітувати) провину для іншої людини, це призведе до повторних маніпуляцій, що може викликати комплекс вини.

Висновки до розділу 2

Аналіз та вивчення особливостей і чинників розладів емоційної сфери особистості передбачає, насамперед, обробку та виклад теоретичних поглядів на проблему. У другому розділі роботи розглянуто класифікації порушень емоційної сфери та методи корекції. Було обрано для нашого дослідження когнітивно-емотивний тест (KET) Орлова Ю.М. для проведення емпіричного дослідження. У емпіричному дослідженні на діагностичному етапі взяли участь 22 особи. Віковий діапазон випробуваних становить від 21 до 48 років. Усі вони звернулись до Філії «Центру саногенного мислення Україна» (ЦСГМУ) у м.Бучі з запитом гармонізації емоційного фону, корекції «картини» цінностей особистості. Описано обрані методики дослідження: когнітивно-емотивний тест та психотехнологію розмислення негативних емоцій. Орлов Ю.М розділив мислення людини на патогенне, що породжує страждання та викривлення осі цінностей особистості, і саногенне (здорове), що породжує захист, благополуччя та стабілізацію, яке направлене на зниження страждань від негативних емоцій та збалансування емоційного стану.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОЗИТИВНОЇ ЗМІНИ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження позитивних зміни цінностей та емоцій особистості

Проаналізуємо приклад тестування, вказаною вище методикою. Тестований (підліток чоловічої статі) звернувся з проблемою постійного гострого відчуття тривожності, відсутності мотивації, пасивного ставлення до власного життя. Одразу зазначаємо, що є конфліктна взаємодія мотивів та

особистісних орієнтацій, що зумовлює виявлення певного рівня домагань. Для нього життєві труднощі нездоланні, що негативно впливає на реалізацію власного потенціалу, викликаючи емоційний дискомфорт, фрустрацію, страх відторгнення тощо. Отже, високий рівень тривожності спричиняє негативне самопочуття з наступним порушенням функціональних можливостей психіки, призводячи до порушення гармонійного розвитку особистості.

Розглянемо Тест (Додаток А).

Одразу можна сказати про показники співвідношення кількості саногенних думок до патогенних – 50%/50%, результати тестованого знаходяться в групі нижче норми ($19/78 \cdot 100\% = 24\%$), це вказує, що тестований не може, не вміє самотійно перероблювати емоції та саногенно мислити. Більшу частку займає патогенне мислення, тобто мислення старими неефективними шаблонами, яке призводить до постійних страждань.

В результатах тесту в розрізі базових негативних емоцій чисельник позначає загальну кількість думок на емоцію, знаменник – кількість саногенних думок). Норма загальної кількості думок при формуванні одної базової негативної емоції для здорової людини – від 7 до 11 думок, саногенних – 3-4 думки (не менше 1/3 частини від загальної кількості), $< 7-11/3-4$ – нижче норми; $> 7-11/3-4$ – вище норми.

Відносно норми тестованого по всім базовим емоціям, результати знаходяться у групі вище норми. Такі об'єми реакцій вказують на психоемоційний дисбаланс. Найбільший об'єм реакцій переживань викликають емоції «образи» та «сорому». Особистість тривожна, дані емоції викликають гостре їх переживання.

Тестований не справляється з «образами». «Образ» в тяжкому хронічному стані, прослідковується схильність до неврозу образи. Думки, які здатні зупинити емоцію «образ» існують в недостатній кількості, дуже обмежені внутрішні резерви для нейтралізації образ. Хлопець ображений на весь світ, вважає, що все проти нього. Багато очікувань від дій інших людей. Намагається

уникати ситуацій, де може стикнутися з образою, також може направити свою агресію на образника. Тестований потребує постійного схвалення навколишніх (залучення сторонніх авторитетів) в своєму захисті від образ. Через те, що в особистості багато очікувань від інших, які в значній мірі не справджуються, це призводить до неспівпадіння очікувань і дій, що веде до розчарування в людях і труднощам в спілкуванні з ними. Також має місце проекція агресії на себе.

В емоції «провина» тренований. В більшості випадків з провиною справляється добре, може визнати помилки, прийняти відповідальність за вчинки. Разом з цим, боїться сильного переживання «провини» і в цьому випадку може фантазувати в своє виправдання, щоб зменшити свою вину. Провину може переживати болюче, так як схильний до самоїдства та самоприпинення. Також, схильний агресивно перекладати свою провину на інших, захищаючись від неї. Іноді очікує підтримки ззовні.

Тестований дуже важко переносить емоцію «сором». Можна припустити, що в людини не достатньо спрацьовує захист від сорому, що говорить про болісність даних станів. Хронічна форма стану вказує на високий ступінь ймовірності неврозу сорому. Активний «самоїд». Є припущення в наявності заниженої самооцінки, невпевненості в собі. Прослідковується потреба порівнювати себе з іншими. Якщо зробити зауваження або вказати на недоліки може проявити агресію проти об'єкта, викликавшого сором. Намагається не потрапляти в ситуації з соромом. Потребує підтвердження своєї правоти та схвалені дій. Але резервів для нейтралізації емоції «сором» достатньо, здатний справитися з соромом.

Страх добре треноване переживання. Але через гостре відчуття тривожності в сильному страху може сказати неправду або проявити агресію проти інших. Має місце агресивна заздрість. Через занижену самооцінку важко переживає страх невдачі і може проявлятися самоїдство. Намагається уникати страху невдачі але резервів для нейтралізації даної емоції достатньо. В цілому до переживання страху стійкий.

Особистість тривожна має схильність до неврозів сорому і образи. Через вік, тестований знаходиться в стані формування особистості, рекомендується курс саногенного мислення для отримання навичків саногенної переробки та нейтралізації негативних емоцій, що знаходяться в хронічній формі та формують тривожність особистості (Додаток А).

Проведемо аналіз стану досліджуваних при формуванні думок на базові негативні емоції до та після корекції методом СГМ Орлова Ю.М. (Додаток Б)

(Чисельник позначає загальну кількість думок на емоцію, знаменник – кількість саногенних думок). Норма загальної кількості думок при формуванні одної базової негативної емоції для здорової людини – від 7 до 11 думок, саногенних – 3-4 думки (не менше 1/3 частини від загальної кількості), $< 7-11/3-4$ – нижче норми; $> 7-11/3-4$ – вище норми.

За допомогою таблиці у Додатку Б ми з'ясували кількість досліджуваних осіб, у яких формуються думки на кожен із базових емоцій в межах норми – 7-11; нижче норми - $< 7-11$; вище норми - $> 7-11$ до корекції та після корекції методом СГМ Ю.М.Орлова. Так, на емоцію “страх невдачі” до корекції у 10 досліджуваних осіб показники були нижче норми, а після корекції – кількість осіб зменшилась до 5. Таким чином, завдяки саногенній корекції когнітивних процесів у 50% досліджуваних осіб показник перейшов у норму. Позитивна динаміка спостерігається також у досліджуваних у групі вище норми. У 33% досліджуваних показник перейшов у норму. Кількість осіб у нормі збільшилась на 100%. Подібна позитивна динаміка спостерігається у досліджуваних при формуванні думок на емоції “провина”: 45% досліджуваних перейшли в групу норми. Кількість осіб у нормі збільшилась на 267%. Динаміка по емоції “сором” наступна: у 23% досліджуваних показник перейшов у норму. Щодо емоції “образ” слід сказати, що динаміка інша. Кількість осіб у групі норми збільшилась на 25%, але досліджуваних у групі нижче норми теж збільшилось на 2 особи. Збільшення кількості осіб до і після корекції із групи нижче норми говорить про те, що дана емоція носить глибокий хронічний характер. Важливо

відзначити, що образа серед всіх емоцій має найбільш руйнівну силу, негативно впливає на організм тим, що включає розумову агресію. Образа – це нездоланне прагнення програмувати поведінку іншого і емоційна реакція на невдачу. Це думки, в яких ми караємо кривдника. Тому опрацювання і згашення цієї емоції у процесі корекції проходить найдовше. Дані показники в таблиці показують, що досліджувані на момент експерименту ще не достатньо глибоко опрацювали алгоритм переробки образи. Так, образу навчились опрацьовувати саногенно лише 45% досліджуваних, у яких показники були вище норми. Говорячи про загальні показники всіх сформованих думок на базові емоції по групах відносно норми думок, слід відзначити яскраво виражену позитивну динаміку змін: із групи нижче норми загальний показник кількості осіб при формуванні думок на всі базові емоції зменшився з 29 до 17, із групи вище норми – з 32 до 20, а група норми збільшилась з 26 до 49, тобто на 88%. Дані результати вказують на те, що досліджувані особи навчились саногенно переосмислювати базові емоції у межах норми. Отже, метод СГМ професора Орлова являється ефективним у корекції емоційної сфери особистості.

Крім того, за допомогою таблиці Додатку Б. було встановлено, які саме емоції домінують у досліджуваних до корекції. У групі нижче норми – страх невдачі і провина, у групі вище норми – сором та образа.

За даними результатами стає можливим узагальнити наявність діагнозів у досліджуваних. Так, особи з депресією не здатні протистояти емоціям страху та провини, в результаті чого дані емоції набувають глибокого хронічного характеру і, таким чином, формують хвороби. Особи схильні до неврозів і тривожного стану не здатні самотійно справлятися з емоціями сором та образа. Досліджувані групи норми найкраще здатні до саногенного переосмислення даних емоцій.

Проаналізуємо співвідношення показника саногенних думок у досліджуваних до та після корекції методом СГМ Орлова Ю.М. (Додаток В)

Показник саногенного мислення повинен домінувати у співвідношенні і не має бути нижчим норми. Співвідношення кількості саногенних думок до патогенних – 50%/50% – у одиницях.

Аналіз даних у Додатку В показує, як змінилось співвідношення саногенних та патогенних думок у досліджуваних після корекції методом СГМ Ю.М.Орлова. Загальна кількість досліджуваних нижче норми ($< 50\%$) зменшилась майже на 35%. До корекції цей показник мали 17 осіб, а після корекції – 6 осіб. Показники нижче норми ($< 50\%$) 11-и інших осіб після корекції мали позитивну динаміку змін. Вони перейшли у норму (50%/50%), а у показнику вище норми ($> 50\%$) – у 3 осіб. Загальна позитивна динаміка змін дає нам можливість сказати про ефективність застосованого метода СГМ Орлова Ю.М. для корекції емоційної сфери особистості.

Проаналізуємо наявність саногенних думок у досліджуваних по базових емоціях до та після корекції методом СГМ Орлова Ю.М. (Додаток Г). (відносно норми співвідношення кількості саногенних думок до патогенних – 50%/50%). Дані таблиці показують нам наявність саногенних думок у досліджуваних у розрізі базових негативних емоцій. Так, найбільша кількість досліджуваних здатна до саногенного переосмислення емоцій “провина”. Їхня кількість налічує до корекції 11 осіб, після – 19. Стосовно емоції “страх невдачі” та «сором» слід сказати, що дані емоції стоять на другому місці по здатності тестованих їх переробляти але з значним відривом від емоції “провина”. Так ми бачимо, що після корекції більша половина тестуючих навчилася справлятися з даними емоціями. Аналізуючи результати КЕТ (когнітивно-емотивного тесту) в розрізі емоції «образу» відслідковуємо високу складність в опрацюванні саногенного мислення по вказаній емоції. Так, із 22 досліджуваних тільки 9 здатні до саногенного переосмислення руйнівної емоції після корекції. 11 осіб залишились у статусі нижче норми. Тобто, 50% осіб не здатні за нетривалий термін впоратись з емоцією образу. Це говорить про тяжкий хронічний стан образу у досліджуваних, закарбування у їхній пам’яті наслідків сталого переживання образ, звільнення від яких потребує тривалого часу для нейтралізації та

загашення емоції образи за алгоритмом. Аналітичні показники таблиці Додатку Г свідчать про ефективність методу СГМ Орлова Ю.М. у корекції емоційної сфери особистості.

3.2. Рекомендації щодо ефективності застосування методу трансформації цінностей особистості

Питання сенсу життя і цінностей особистості невичерпне, проте кожна людина повинна визначити мету свого життя і визначити свої ціннісні орієнтири. Задовольняючи свої потреби, людина тим самим розвиває їх, що лежить в основі розвитку сенсу життя. Проте цілі самі по собі не можуть наповнювати життя людини значенням і щастям, бо робити – це ще не дійсність, а всього лише можливість. Отже, здобуття навичок емоційної корекції дозволяє особистості змінити своє ставлення до навколишніх ситуацій через зміну ставлення до негативних емоцій, навчитись ними володіти та контролювати. Досліджувані, що практикували саногенне мислення почали відокремлювати себе від власних переживань і спостерігати за ними. Навчилися пристосовуватись до стресової ситуації відтворювати через опанування спокою та концентрації уваги. Важливо, що придбання досліджуваними навичок розуміння природи страхів, сорому, образи та провини навчило їх розумінню тих психічних станів, які можна і треба контролювати. Тобто, саногенне мислення сприяє розвитку досить високого рівня психологічної культури особистості. А ми знаємо, що психологічна культура особистості поєднує в собі як загальне, наприклад загально-людські цінності і соціальні норми, як особливе – своєрідність етнічного менталітету і способів соціальної взаємодії, та як одиничне – індивідуально-своєрідний стиль відносин, поведінки і діяльності. Розвинена психологічна культура розглядається як розумна самоорганізація і самореалізація своїх прагнень з урахуванням внутрішніх потреб, можливостей та особливостей навколишнього середовища. Психологічна культура, поряд з оптимальним способом життя і розвиненими духовними цінностями, забезпечує стійке гармонійне

функціонування особистості і є одночасно одним з його проявів. Вона є важливою частиною загальної культури людини і його інтегральної гармонійності, і служить, в кінцевому підсумку, особистісним засобом оптимального здійснення бажань і цілей особистості, забезпечення стійких цінностей особистості.

Застосування саногенного мислення як технології для корекції емоційної сфери ефективно в трансформації цінностей особистості, так як має значний вплив на психологічну культуру особистості. В свою чергу, психологічна культура особистості являє собою складну інтегративну властивість особистості, яка забезпечує своєчасне і оптимальне вирішення всіх повсякденних і професійних питань психологічного змісту, що базується в щирій спрямованості на людину і глибокій переконаності в цінності людської особистості й значущості всіх її проявів.

Отримання навичок саногенного мислення не означає, що особистість не відчує негативні емоції. Динаміка позитивних змін показників у досліджуваних до та після корекції показують, що в людини негативні емоції присутні але вона вміє ними керувати. Тобто, вказане мислення стає ефективним засобом розв'язування психотравмуючих проблем та ситуацій у досліджуваних. Основа ефективного засобу – свідомо постановка та розгляд психотравмуючих проблем та ситуацій, свідомий рефлексивний аналіз власних емоцій та стресогенних факторів. Дана психотехнологія виступає чинником ефективної та конструктивної емоційно-стійкої поведінки особистості, на що вказують отриманні результати проведеного дослідження.

Висновки, до яких ми прийшли після аналізу отриманих результатів нашого дослідження:

1. Зовнішня агресія, війна довела до кризи і критичних нестабільних станів економічне, соціальне, політичне життя в країні, далекого до стійкого морально-психологічного стану суспільства. Все це призвело до того, що сучасна особистість, не в незалежності знаходження

в середині країні чи за її межами, перебуває в постійному стресі та дуже високій напруженості. Цінності особистості змістилися з високо-духовних та цінностей, що відносяться до самопізнання, розвитку особистості в бік цінностей виживання, що на жаль, понижує рівень психологічної культури. Тому, рекомендується поширення дієвого методу корекції емоційної сфери особистості – саногенне мислення – в освітницьких процесах середніх та вищих навчальних закладах. Це дозволить набутти навичок здорового мислення, контролювати негативні емоції ще в молодому віці і забезпечити формування позитивних цінностей та координування ціннісних трансформацій в майбутньому, які саме формуються в даний період життя. Дані навички забезпечать більш стійкий емоційний фон і відповідно міцні цінності особистості.

2. Зважаючи на те, що в психологічній практиці за останній час все частіше звернення клієнтів, пов'язані з порушенням ціннісних і особистісних орієнтації, дисбалансу емоційного стану, дисгармонізацією самопочуття, ми рекомендуємо розглядати постулати психотехнології саногенного мислення як терапію для використання практикуючим психологам. Вказана концепція може відігравати роль потужного чинника захисту особистості від негативного впливу зовнішнього світу і сприяти налагодженню кращого життя соціуму за допомогою спеціалістів-психологів.

3. В даний час особливо актуальне ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, котрі допомагають ефективно реагувати на ці зміни, визначають, наскільки особистість здатна впоратися із труднощами, наскільки особистість здатна використовувати свої внутрішні ресурси. При умові, що емоційний стан нестабільний, то і використання ресурсів неможливе, прийняття зважених рішень піз загрозою, як значущих так і повсякденних, перебої в саморегуляції поведінки, ціннісна картина світу не працює «на повну» Тому, також рекомендоване самостійне набуття навичок саногенного

мислення та впровадження цих навичків в повсякденне життя кожної особистості.

Основна роль корекції емоційного стану – це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення: гармонія рис, злагода з самим собою й оточенням, усунення поганих звичок, управління власними емоціями, вдоволеність життям, контроль над своїми потребами та працездатність. Так як, цінністю особистості слід вважати установку особистості на ті чи інші цінності матеріальної та духовної культури суспільства, в якій ніби підсумовується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку, то вчасна корекція емоційного фону особистості, чи то самостійна чи то за допомогою фахівця, дає змогу не допустити викривлення ціннісної осі свідомості, навколо якої обертаються думки і почуття людини і з точки зору якої вирішуються багато життєвих питань.

Здорове мислення формує здорову поведінку, регуляторним компонентом якої стає мотивація та цінності особистості, емоційні переживання, її життєві смисли. Цей компонент налаштовує особистість реалізовувати дії в напрямку обраної мети та формувати ефективну стратегію по досягненню даної мети.

Набувши навичок саногенного мислення, особистість отримує можливість відмовитися від застарілих реакцій, розмислити кризову ситуацію та надати їй нового сенсу. “Розмислення” ситуації – когнітивна переробка інформації, що дозволяє особистості ефективно розподілити власні ресурси для збереження здоров’я та використання адаптивних методів подолання емоційного стресу. Стресостійкість людини, її вдоволеність життям та працездатність грають ключову роль у процесі змін в кризові періоди. Ці зміни стосуються в основному структури цінностей і відображають зміни пріоритетів, внаслідок чого одні цінності стають більш значущими, інші відходять на задній план у процесі становлення і розвитку особистості. Так як цінності впливають на прийняття рішень, регуляцію поведінки, способи та види реакції людини на подію чи ситуацію, то вони допомагають людині знайти ресурси для подолання стресів.

Ось чому саме в кризових ситуаціях важливо набути навички здорового мислення. Як правило, сформувавши свою ціннісну картину світу, людина зберігає її незмінною практично протягом усього життя.

Висновки до розділу 3

Основну увагу даного розділу приділено дослідженням емоційної сфери та отриманим емпіричним даним. Проаналізовано емоційний стан досліджуваних при формуванні думок на базові негативні емоції, кількість здорових думок, підраховано показники функціонального стану досліджуваних осіб, Проаналізовано порушення емоційної сфери, які було діагностовано у досліджуваних. Обґрунтовано зв'язок базових емоцій з виникненням або загостренням розладів емоційної сфери особистості. Обрано психотехнологію саногенного мислення як основний метод корекції емоційної сфери особистості. Експериментально доведено ефективність обраної методології.

Насамперед, ми проаналізували стан досліджуваних при формуванні думок на базові негативні емоції та дійшли висновку, що наявна позитивна динаміка змін по формуванню думок на базові негативні емоції: страх невдачі, сором, образа та провина. Наявні результати вказують на те, що досліджувані особи навчились здорово переосмислювати базові емоції у межах норми.

Надані рекомендації по застосуванню вказаної методики для корекції емоційної сфери та показані її позитивні зміни та наслідки в регулюванні поведінки та реакцій особистості, процесів прийняття рішень, зміни пріоритетів, змін цінностей на користь більш позитивних і значущих.

ВИСНОВКИ

Відомо, що система цінностей особистості виражає змістовне відношення людини до соціальної дійсності і в цій якості визначає мотивацію її поведінки, робить істотний вплив на всі сторони її діяльності. Це складний соціальнопсихологічний феномен, що характеризує спрямованість і зміст активності особи, визначає загальний підхід людини до світу, до себе, надаючи сенс і напрям особистим позиціям, поведінці, вчинкам. Система цінностей особистості має багаторівневу структуру. Як елемент структури особи, цінності особистості характеризують внутрішню готовність до здійснення певної діяльності із задоволення потреб і інтересів, вказують на спрямованість її поведінки. На основі проведеної роботи робимо висновок, що набір цінностей, які засвоює індивід у процесі соціалізації йому «трансює» саме суспільство. На сучасному етапі головну роль у житті людей посідають проблеми мікрорівня. Тобто, формується якісно нове сприйняття навколишнього світу крізь призму насамперед особистих інтересів. Людей турбує власне здоров'я, кар'єра, матеріальні блага, освіта, сім'я, тому так важливо і необхідно вміти контролювати свій емоційний стан і своє життя, слідкувати і впорядковувати своє психологічне здоров'я.

Проведений аналіз наукової літератури з психології та суміжних гуманітарних наук, а також експериментальні дані доводять та підтверджують

зв'язок позитивної корекції емоційної сфери особистості з трансформацією вже сформованих ціннісних систем особистості. Це ті цінності, котрі виражають домінуючі інтереси і цілі. На етапі корекції людина створює нові, притаманні їй, загальні та специфічні ціннісні системи. А цінності особистості є найважливішим компонентом структури особистості, в них ніби підсумовується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. Це компонент структури особистості, котрий являє собою певну вісь свідомості, навколо якої обертаються думки і почуття людини і з точки зору якої вирішуються багато життєвих питань.

В сучасному світі існує інформаційне перевантаження людини, складні життєві ситуації (стреси, депресії, кризові стани, постійна напруга, апатія, тривожність), відсутність стабільності, умов здорової релаксації для гармонійного розвитку емоційної сфери особистості, складне політичне та економічне становище країни, погіршення фінансового стану суспільства, кризове «на межі» положення суспільства в країні під час війни. На порушення емоційної сфери особистості впливає: тип темпераменту, тип сімейного виховання, вплив суспільства, інформаційний простір та різноманітні соціальні чинники. Порушення стану емоційної сфери особистості відображається в обмеженості у власних ресурсах і особистій відповідальності, результатах прийнятих рішень це і є предмет власного і-особистого вибору людини. Якщо ми перебуваємо в емоційно-небезпечній психологічній ситуації, суттєво страждає наше здоров'я. Виходить, що запорука нашого добробуту – це позитивний емоційний фон. Отже, емоційний фон відіграє важливу роль та суттєво впливає на здоров'я та самопочуття нашого суспільства. Поступово таким шляхом, де саморозвиток і самоосвіта є тим потужним двигуном, який забезпечує рух суспільства. А для цього треба навчатися здоровому реалістичному мисленню і прищеплювати собі та іншим позитивні цінності. Здорове мислення і є мисленням, яке здебільшого концентрується на цінностях. Це ціннісне мислення передовсім.

Результатами нашого емпіричного дослідження підтвердили ефективність та реальну цінність методу М.Ю.Орлова у психологічній практиці. Проаналізовано і доведено доцільність використання практики саногенного здорового мислення, в нейтралізації окремих видів розладів емоційної сфери особистості. Результати роботи та позитивного впливу корекції емоційної сфери підтверджено результатами когнітивно-емотивного тесту. Дослідження проведено та описано до та після проведення корекції психотехнологією СГМ професора Орлова Ю.М. В експериментальному дослідженні та тестуванні взяли участь 22 особи. За допомогою вказаної психотехнології визначено кількісну наявність саногенних та патогенних думок у тестованих, співвідношення загальної кількості думок на негативну емоцію та здорових думок, здатних продуктивно, реалістично переосмислити негативну емоцію.

Так наприклад, у досліджуваних після корекції методом СГМ Ю.М.Орлова, загальна кількість досліджуваних, які перебували в групі нижче норми ($< 50\%$) зменшилась майже на 35%. До корекції цей показник мали 17 осіб, а після корекції – 6 осіб. Показники нижче норми ($< 50\%$) 11-и інших осіб після корекції мали позитивну динаміку змін. Вони перейшли у норму ($50\%/50\%$), а у показнику вище норми ($> 50\%$) – у 3 осіб. Загальна позитивна динаміка змін дає нам можливість сказати про ефективність застосованого метода СГМ Орлова Ю.М. для корекції емоційної сфери особистості. Також, позитивні зміни показників у досліджуваних до та після корекції свідчать про те, що людина переживає негативні емоції, але вона вже навчилася ними керувати. Реалістичне мислення стає для досліджуваного одним із ефективних засобів розв'язування психотравмуючих ситуацій, зняття напруги, стабілізації психологічного здоров'я. Після корекції емоційної сфери особистість має змогу керувати та володіти своїми емоціями, змінити ставлення до своїх негативних емоцій, концентрувати увагу, не керуватися емоціями і зменшити сумніви при прийнятті рішень, налагоджувати здорові стосунки з навколишніми, більше звертати увагу на творчість, бажання, мрії. Спрямовувати свої особистісні орієнтації на більш духовні цілі, а не на цілі виживання.

Після аналізу отриманих результатів нашого дослідження надані слідуючі рекомендації по застосуванню корекції емоційної сфери. По-перше, рекомендується поширення психотехнології саногенного мислення в освітницьких процесах середніх та вищих навчальних закладах, для набуття молодими людьми і підлітками навичок здорового мислення, контролювати негативні емоції, що забезпечить формування позитивних цінностей. По-друге, рекомендуємо розглядати постулати психотехнології саногенного мислення як терапію для використання практикуючим психологам, у ролі потужного чинника захисту особистості від негативного впливу зовнішнього світу і сприяти налагодженню кращого життя. Та по-третє, рекомендоване самостійне набуття навичок саногенного мислення та впровадження цих навичків в повсякденне життя кожної особистості.

Основна роль корекції емоційного стану – це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення: гармонія рис, злагода з самим собою й оточенням, усунення поганих звичок, управління власними емоціями, задоволеність життям, контроль над своїми потребами та працездатність. Так як, цінністю особистості слід вважати установку особистості на ті чи інші цінності матеріальної та духовної культури суспільства, в якій ніби підсумовується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку, то вчасна корекція емоційного фону особистості, чи то самостійна чи то за допомогою фахівця, дає змогу не допустити викривлення ціннісної осі свідомості, навколо якої обертаються думки і почуття людини і з точки зору якої вирішуються багато життєвих питань.

Необхідно пам'ятати, що система цінностей не є пасивним наслідком впливу соціокультурного середовища. Вона, крім того, ще є й однією із форм самоусвідомлення, самовираження внутрішніх інтелектуальних, моральних, естетичних та інших сил і уявлень особистості, які перебувають у тісному взаємозв'язку із її потребами, інтересами, мотивами поведінки, зумовлюючи їх і одночасно перебуваючи залежно від них, від характеру й об'ємності інформації про культурні цінності, їх сутність, функції і властивості. Цінності, їхній

характер, особливості, як і система цінностей у суспільстві в цілому, є своєрідними орієнтирами у формуванні світогляду, духовного світу людини, а прагнення до володіння ними – важлива умова придбання людиною необхідного життєвого досвіду і його соціалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аваліані С.Ш. Природа знань та цінностей - Тбілісі: Мецнієреба, 1989. – 182с
2. Актуальні питання психології (інформаційно-методичні матеріали для студентів педагогічного університету): навчально-методичний посібник / [Л. В. Клочек, М. М. Дроботун, В. Г. Зубченко та ін.] – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2011. – 132 с.
3. Баженова І. С. Позначення емоцій у художньому тексті. Прагматичний аспект: атореф. Дис.докт. філол.: спец. 10.02.19 "Теорія мови" – К., 2004. – 50 с.
4. Блюмкін В.А. Світ моральних цінностей. - К.: Либідь, 1981. – 64 с.
5. Бучіло Н.Ф., Чумаков О.М. Філософія: Навчальний посібник. 4-те вид. – Одеса: Астропринт , 2004. – 428 с.
6. Богословський В. В. Загальна психологія: навч. посібник для студентів пед. інститутів/В. В. Богословський, А. А. Степанов, А. Д. Виноградова. - К.: Либідь, 1981. - 383 с.
7. Бреслав Г. М. Психологія емоцій: навчальний посібник – 3-тє видання, стереотипне. - К.: Унів. вид. Пульсари, 2007. – 544 с.
8. Бреслав Г. М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві: Норма та відхилення – Одеса: ОКФА,1990. – 140 с.
9. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Соціальна педагогіка. – Харків: Консул, 1999. - 440 с.

10. Вебер М. Вибрані твори. – К: Либидь, 1990. – 804 с.
11. Воєцька Т.В., Чунаєва А.А. Курс філософії. Навчальний посібник. – Одеса: ОКФА, 1999. – 616 с.
12. Виготський Л. С. Мислення і мова - К.: Унів. видав Пульсари, 1999. – 352 с.
13. Виготський Л. С. Вчення про емоції / Собр. творів: о 6 т. – К.: Книга, – 1984. – 400 с.
14. Гаврилишин Б. До ефективних суспільств: дороговкази в майбутнє : доп. Римському Клубові / Б. Гаврилишин ; упоряд. В. Рубцов. – Вид. 4-те, без змін. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2013. – 248 с.
15. Галеви Н. А. Життя Фрідріха Ницше. – Харків: Консул, 1992р.
16. Гегель. Філософія права. – К: Книга, 1990. – 524 с.
17. Глобальні цілі сталого розвитку 2030 [Електронний ресурс]. – Режим доступу:[http://www.un.org.ua/images/documents/3615/%D1%86%D1%96%D0%B%D1%96_web\(2\).pdf](http://www.un.org.ua/images/documents/3615/%D1%86%D1%96%D0%B%D1%96_web(2).pdf). – Заголовок з екрана.
18. Додонов Б. І. Світ емоцій / Наук. ред. Я. Л. Коломінський. - К.: Політвидав, 1987.– 140 с.
19. Додонов Б. І. Емоція як цінність - К.: Політвидав, 1978. – 272с
20. Ізард К. Психологія емоцій – Одеса: Астропринт, 2000. – 464 с.
21. Ізард К. Емоції людини Одеса: Астропринт, 2008. – 954 с.
22. Игошев К.Є., Мінковський Г.М. Сім'я, діти, школа. – К: Либідь., 1989.
23. Здравомислов А.Г. Потреби. Інтереси. Цінності. - К.: Політвидав, 1986. – 221
24. Кавалеров А.А. Цінність у соціокультурній трансформації: Монографія. – Одеса: Астропринт, 2001. – 224 с.
25. В.І Касьян. Філософія. Відповіді на питання екзаменаційний посібник: навч. посіб. — 5-е вид., випр. і доп. — К.: Знання, 2008. — 348 с

26. Кіссель М. Теорія цінностей [Електронний ресурс] / Велика Радянська Енциклопедія. - Режим доступу: <http://bse.sci-lib.com/article120491.html>
27. Костюк Г.С. Почуття. Психологія: Підручник для педагогічних вузів - К. : Школа , 1955 . – С. 310-341.
28. В. Г. Кремень, В. В. Ільїн Філософія: мислителі, ідеї, концепції: Підручник. - К.: Книга, 2005
29. Лазуренко О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери / Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2012. – Т. 24, ч. 5. – С. 83-93. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_5_12
30. Макдауголл У. Відмінність емоції та почуття /Психологія емоцій: [тексти] / під. ред. В. К. Вілюнаса, Ю. Б. Гіппенрейтер. – К: Унів видавництво Пульсар, 1984. – 288 с.
31. Міжнародна класифікація хвороб (10-й перегляд): Класифікація психічних та поведінкових розладів (Клінічні описи та вказівки з діагностики). – Одеса: Астропринт, 1994. – 303 с.
32. Мерлін У. З. Нарис інтегрального дослідження індивідуальності – К.: Книга, 1986.– 256 с.
33. Міланич. Ю. М. Психологічна корекція емоційних порушень у дітей шкільного віку: дис . канд. псих. наук : 19.00.04, 1998. – 161 с. – Режим доступу: <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskaya-korreksiya-emotsionalnykh-narushenii-u-detei-doshkovivogo-vozrasta>
34. Морозюк С. Н. 10 кроків лікування від образи. Практикум з розвитку саногенного мислення – Харків: Консул, 2013. – 110с
35. Морозюк С. Н. Саногенна рефлексія, акцентуація характеру та ефективність навчальної діяльності – Харків: Консул., 2000. – 254 с.

37. Мо-Цзи. Етичні погляди. Антологія світової філософії: У 4-х т. – Т. 1. – Ч. 1. – К: Знання, 1969. С. 204.
38. Мудрик А.В. Соціальна педагогіка. – Основи; Дніпро, 1999. - 184 с.
39. Ніцше Ф. Так казав Заратустра. Жадання влади – К. : Основи; Дніпро, 1993.
40. Загальна психологія/За ред. А. В. Петровського. 2-ге вид., дод. та перероб. - К.: Одеса: ОКФА, 1972. – 479 с.
41. Огородник І.В., Русин М.Ю. Українська філософія в іменах. – К.: Либідь, 1997. – 327 с.
42. Ольшанникова А. Є. Досвід дослідження деяких індивідуальних характеристик емоційності / Питання психології.– 1974. – №3. – С.65 – 74.
43. Ольшанникова А. Е. Емоції та виховання- К.: Знання,1983. – 80 с.
44. Орлов Ю. М. Лікування філософією – Харків: Консул, 2000. – 96с.
45. Орлов Ю. М. Когнітивно-емотивний тест. КЕТ - К.: Либідь, 1999. – 10 с.
46. Орлов Ю. М. Образи. Вина - Харків: Консул, 2004. – 37 с.
47. Орлов Ю. М. Поведінка, його структура та функції - К.: Либідь, 1999. – 28 с.
48. Орлов Ю. М. Сором. Заздрість / Орлов Ю. М. - Харків: Консул, 2005. – 96 с.
49. Орлов Ю. М. Філософія гіпертонічної хвороби. Саногенне мислення для хворих на гіпертонічну хворобу. Поради медичного психолога - Харків: Консул, 1997. – 20 с.
50. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник – К.: Кондор, 2009. – 576 с.
51. Павлюченкова Н. В. Саногенна рефлексія як фактор розвитку емоційної компетентності: автореф. дисканд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Загальна психологія, психологія особистості, історія психології" – К: Знання, 2008. – 26 с.

52. В. С. Пазенок, В. В. Лях, О. М. Соболев та ін. Ціннісні орієнтації сучасного інформаційного суспільства : монографія / НАН України, Ін-т філос. – Київ, 2013. – 406 с.
53. Романюк Л. В. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія», № 6, квітень, 2018 р.
54. Романюк Л.В. Становлення цінностей особистості: психологічний аспект / ПП Мошинський, 2019р.
55. Романюк Л.В. Психологія цінностей: навчальний посібник / «Рута», 2017р.
56. Рубінштейн З. Л. Основи загальної психології – Дніпро: Основи, 2000. – 712с
57. Рудельсон Є. А. Неокантіанське вчення про цінності (Фрейбурзька школа) / Є. А. Рудельсон / Проблема цінності у філософії. – Одеса: ОКФА : Наука, 1966. – С. 128–144.
58. Ручка А. Ціннісна метаморфоза в ментальності громадян України під час надзвичайних подій 2014 р./ Українське суспільство: моніторинг соціальних змін : зб. наук. пр. Ін-ту соціології НАНУ. – Київ, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 117–124.
59. Сергєєв І. І. Психогенний патологічний розвиток особистості в пізньому віці / Журнал невропатології та психіатрії. - 1986. – № 11. – С. 1655-1659.
60. Симонов П. В. Теорія відображення та психофізіологія емоцій- К: Наука, 1970. – 144 с.
61. Симонов П. У. Що таке емоція?– К: Наука, 1966. – 94 с.
62. Славина Н. С. Психологічні особливості емоційно-почуттєвого розвитку дітей старшого дошкільного віку: автореф...канд. псих. наук: спец.19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” – К., 2009. – 23
63. Соколов Є. В. Основні ідеї загальної теорії цінностей Р. Б. Перрі / Проблема цінності в філософії. – К: Наука, 1966. – С. 154–170.

64. Соматоморфні розлади (сучасні методологічні підходи до побудови моделі) / [Смулевич А. Б., Дубницька Е. Б., Фільц А. О., Морковкіна І. В.] - У сб.: Іпохондрія та соматоморфні розлади / За ред. А. Б. Смулевича. - К.: Академвидав, 1992. – С. 8-17.
65. Творогова Н. Д. Соціопсихосоматичні закономірності спілкування – Дніпро: Основи, 1996. – 111 с.
66. Ткачова Н. О. Аксиологічні засади педагогічного процесу в сучасних загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01– Луганськ, 2006. – 509 с.
67. Філософія. Підручник / За заг. ред. Горлача М.І., Кременя В.Г., Рибалка В.К. – Харків: Консул, 2000. –672 с.
68. Хорні К. Невроз та зростання особистості. Боротьба за самореалізацію К: Академвидав, 2008. – 106 с.
69. Хорні К. Невротична особистість нашого часу - К.: Знання, 2006. – 208 с.
70. Шингаров Р. Х. Емоції та почуття як форма відображення дійсності – К: Наука, 1971. – 224 с.
71. Шелер М. Ресентіменте в будові моралі., 1999 пер. с англ. / Я. Тинберген. – К: Либідь, 1980. – 416 с.
72. Якобсон П. М. Виховання почуттів – К: Політвидав, 1968. – 67 с.
73. Schachter S., Singer J. Cognitive, social and physiological determinants of emotional states // Psychological Review. 1962, v. 69.

Додаток А

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ

1. Страх невдачі:

1,4,5,7,9,10,11,14,17,18,19,22,23,25,27,28,30,34,35,39,40,41,42

Саногенне мислення: 23 / 6

2. Провина:

51,52,54,59,60,61,62,63,64,68,72,73,76,80,83,84

Саногенне мислення: 16 / 5

3. Сором:

101,102,104,106,111,112,113,115,116,118,119,120,121,122,123,124,126,127,129,131,132,133,134,136,137

Саногенне мислення: 25 / 6

4. Образа:

138,139,140,142,144,145,148,149,154,155,156,159,160,161,164,165,166,167,169,170,171,173,174,175,176,177,178

Саногенне мислення: 27 / 2

		Страх невдачі	Провина	Сором	Образа	Σ
5	агресія проти інших	5, 25	72	113, 119, 126	154, 155, 156, 164	10
6	агресія проти себе		54	112	160, 171	4
7	раціоналізація: знецінення об'єкту	18, 27				2
8	раціоналізація обставинами	17, 22, 23, 30	63, 68, 73	111, 115		9
9	проекції на інших	23	63	120, 121, 123	160, 161, 175	8
10	захист від почуття провини	4, 5, 9	60, 68, 76, 84, 59	132, 133, 134		
11	захист від почуття сорому	10, 11	60	106, 116, 124, 127		
12	захист від страху невдачі	17, 22, 23, 30, 39, 40, 41		122		
13	захист від заздрощів	1, 10				
14	захист від образи			134	138, 139, 140, 144, 145, 148, 149, 154, 155, 160, 161, 169, 174	
15	уникнення ситуації	1, 27, 28	52, 60, 61, 62, 83	101, 102, 106, 111, 116, 104, 118, 131	165, 166, 170, 173, 174	21
16	самоприниження Я	34	59, 76	112		4
17	збудження провини в інших				144, 159, 160, 161, 167, 171	6
18	саногенне реалістичне мислення	7, 14, 18, 19, 41, 42	51, 73, 76, 80, 84	101, 124, 126, 129, 136, 137	138, 139	

		Страх невдачі	Провина	Сором	Образа	Σ
19	невідповідність поведінки інших очікуванням	35	64		140, 142, 175, 176, 177, 178	8
20	апеляційне мислення		76	134	144, 145, 148, 149	6

Саногенне мислення: 19

Патогенне мислення: 78

Таб 1. Результати тесту

Додаток Б

	Базові негативні емоції (за Орловим Ю.М.)								Загальні показники	
	Страх невдачі		Провина		Сором		Образа		(сума кількості осіб на всі базові емоції)	
Кількість думок на кожен із емоцій	До корекції (кільк. Осіб)	Після корекції (кільк. Осіб)	До корекції (кільк. осіб)	Після корекції (кільк. Осіб)	До корекції (кільк. осіб)	Після корекції (кільк. Осіб)	До корекції (кільк. осіб)	Після корекції (кільк. Осіб)	До корекції (кільк.осіб)	Після корекції (кільк. Осіб)
Нижче норми < 7-11	10	5	9	3	7	4	3	5	29	17
Норма =7-11	6	12	6	16	6	11	8	10	26	49
Вище норми >7-11	6	4	7	3	8	6	11	7	32	20
Всього осіб:	22	22	22	22	22	22	22	22	x	x

Рис 1. Стан досліджуваних при формуванні думок на базові негативні емоції до та після корекції методом СГМ Орлова Ю.М.

Додаток В

	Кількість осіб:	
Показник СГД у одиницях	До корекції	Після корекції
Нижче норми (< 50%)	17	6
Норма (50%/50%)	2	10
Вище норми (> 50%)	3	6
Всього:	22	22

Рис 2. Співвідношення показника саногенних думок у досліджуваних до та після корекції методом СГМ Орлова Ю.М.

Додаток Г

Показник СГМ у % (співвідно- шення сан/патог)	Страх невдачі		Провина		Сором		Образ	
	До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції
Нижче норми (< 50%)	16	5	11	3	16	6	20	11
Норма (50%/50%)	4	11	9	13	3	10	1	9
Вище норми (> 50%)	2	6	2	6	3	6	1	2
Всього:	22	22	22	22	22	22	22	22

Рис 3. Наявність саногенних думок у досліджуваних по базових емоціях до та після корекції методом СГМ Орлова Ю.М.