МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня групи ПСМз-22-1, спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ *підпис здобувача вищої освіти*

Поснова Тетяна Вікторівна

Науковий керівник

_____ *підпис керівника*

Романюк Людмила Василівна, д.психол.н., професор

Гарант освітньо-професійної програми

_____ *підпис керівника ОПП*

Нежинська Олена Олександрівна, к.психол.н., доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «01» грудня 2023 № 7

Завідувач кафедри

_____ *підпис*

Пєтухова Ірина Олексіївна, к.пед.н., доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 6 17.01.24 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 09.02.24 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С.Я. Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

_____ Л.П. Зарицька
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.О. Жежиєвська
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.В. Романюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Посновій Тетяні Вікторівні

1. **Тема кваліфікаційної роботи** «Психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості»
Затверджена наказом ректора від 17. 11. 2022 № 1216
2. Термін подачі закінченої роботи: 25.12.2023
3. Цільова установка
Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного вивчення особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистостей визначити психологічні умови їх цілеспрямованого формування.
Об'єкт дослідження – позитивні зміни цінностей та емоцій у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор».
Предмет дослідження – психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості.
База дослідження – ПРАТ «Меліоратор».
4. Вихідні дані до роботи
5. Перелік графічного матеріалу _
6. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ
1.1. Теоретичні дослідження цінностей і емоцій особистості
1.2. Позитивне мислення як фактор позитивних змін цінностей та емоцій особистості
1.3. Сутність та концепція саногенного мислення як передумови до позитивних змін особистості
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ
2.1. Організація і методи дослідження психологічних особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості

2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ
3.1. Розробка та впровадження тренінгу для позитивних змін цінностей та емоцій особистості
3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгу позитивних змін цінностей та емоцій особистості

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної (дипломної)роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	30.10.2022	30.10.2022
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	30.03.2022	30.03.2022
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	30.06.2022	30.06.2022
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	20.09.2023	20.09.2023
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.10.2023	20.10.2023
6.	Отримання відгуку керівника роботи	20.12.2023	20.12.2023
7.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	16.11.2023	16.11.2023
8.	Попередній захист роботи	22.11.2023	22.11.2023
9.	Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	20.12.2023	20.12.2023
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	15.01.2024	15.01.2024
11.	Захист роботи	31.01.2024	09.02.2024

8. Дата видачі завдання «17» грудня 2022р.
9. Керівник випускної каліфікаційної роботи _____ Романюк Л.В.
(підпис) (прізвище, ініціали)
10. Керівник освітньо-професійної програми _____ Нежинська О.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)
11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Поснова Т.В.
(підпис) (прізвище, ініціали)

АНОТАЦІЯ
випускної кваліфікаційної роботи
«Психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості»

Мета роботи полягає у вивченні особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистостей визначити психологічні умови їх цілеспрямованого формування.

Завданнями роботи є:

- висвітлити сутність позитивних змін цінностей та емоцій особистості;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості;
- розглянути формування позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Об'єктом дослідження виступають позитивні зміни цінностей та емоцій у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор».

Базою дослідження виступає ПРАТ «Меліоратор».

За результатами дослідження сформульовані основні теоретичні підходи до позитивних змін цінностей та емоцій особистості та розроблено тренінг для позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Одержані результати можуть бути використані в діяльності психолога на підприємствах при розробці рекомендацій та тренінгових програм для позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Кваліфікаційна робота містить 95 сторінок, 10 таблиць, 5 рисунків, список використаних джерел з 60 найменувань, 6 додатків.

Ключові слова: позитивні зміни, позитивне мислення, цінності, емоції, саногенне мислення.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2023.

Рік захисту роботи 2024.

ABSTRACT

final qualification work

"Psychological features of positive changes in personal values and emotions"

The purpose of the work is to study the characteristics of positive changes in values and emotions of individuals to determine the psychological conditions of their purposeful formation.

The tasks of the work are:

- highlight the essence of positive changes in personal values and emotions;
- conduct an empirical study of the psychological features of positive changes in values and emotions of the individual;
- consider the formation of positive changes in values and emotions of the individual.

The subject of the study is the psychological features of positive changes in values and emotions of the individual.

The object of the study is the positive changes in values and emotions in the studied PRAO "Meliorator".

The basis of the study is the PJSC "Meliorator".

Based on the results of the research, the main theoretical approaches to positive changes in personal values and emotions were formulated, and training for positive changes in personal values and emotions was developed.

The obtained results can be used in the work of a psychologist at enterprises in the development of recommendations and training programs for positive changes in the values and emotions of an individual.

The qualification work contains 95 pages, 10 tables, 5 figures, a list of used sources with 60 titles, 6 appendices.

Key words: positive changes, positive thinking, values, emotions, sanogenic thinking.

The year of performance of qualifying work is 2023.

The year of protection of work is 2024.

ЗМІСТ

Вступ …….. 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ …… 9
1.1. Теоретичні дослідження цінностей і емоцій особистості…….. 9
1.2. Позитивне мислення як фактор позитивних змін цінностей та емоцій особистості …… 23
1.3. Сутність та концепція саногенного мислення як передумови до позитивних змін особистості …… 29
Висновки до розділу 1 …… 33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ …….. 35
2.1. Організація і методи дослідження психологічних особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості ……. 35
2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості …….. 41
Висновки до розділу 2 …….. 53
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ …….. 57
3.1. Розробка та впровадження тренінгу для позитивних змін цінностей та емоцій особистості ……. 57
3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгу позитивних змін цінностей та емоцій особистості ……. 73
Висновки до розділу 3…… 84
Висновки …… 87
Список використаних джерел ……. 98
Додатки …….. 107

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Ситуація війни, в якій опинилось населення України, докорінно змінило практично всі сфери життя людини. Громадяни стикнулися з новими випробовуваннями та викликами – від найбільш важких та психотравмуючих до менш руйнівних, але таких, що викликають стресові стани (від'їзд з рідного дому з усвідомленням відсутності можливості повернутися, виїзд за кордон та адаптація у новому соціокультурному середовищі, втрата роботи, страх за життя, зневіра, невизначеність, невпевненість у завтрашньому дні).

За даними фахівців в області психічного здоров'я, війна в Україні викликає в громадян сильні негативні емоції: гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і тривогу. Коли виникає невизначеність, люди уявляють собі найгірший сценарій, який може призвести до відчуття безпорадності та тривоги.

Контролювати свої емоції, протистояти руйнівному впливу стресу допомагає в тому числі перебудова та трансформація патернів власного мислення. Сучасна психологічна наука доводить наявність зв'язку між і станом психічного та фізичного здоров'я та способом мислення людини. З когнітивної точки зору викривлене мислення змушує людину перебільшувати загрози та невдачі, що призводить до розладів. Тому вкрай важливим на сьогодні є допомога психолога у позитивних змінах цінностей та емоцій особистості.

Інформаційна основа роботи. Дослідження позитивного мислення викладені у роботах зарубіжних науковців: Frankl, V., Hofmann Stefan G., Asmundson Gordon J. G., Murray M., Ryff C., Rogers, C., Rotter J., Schwartz S. , Schultz M., Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Фундаментальними засадами вивчення цінностей, емоцій та проблем психічних станів особистості є праці вітчизняних вчених, таких як: Андрійчук І. П. Аршава І. Ф Галян І. М. Гільман А.Ю Калошин В.Ф. Кириленко Т. С. Місенг Д.В. Носенко Е. Л. Романюк Л.В Санько К. О. Уліцька Г. С. Чебикін О. Я. та інші.

Об'єкт дослідження – позитивні зміни цінностей та емоцій у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор».

Предмет дослідження – психологічні особливості позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного вивчення особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистостей визначити психологічні умови їх цілеспрямованого формування.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання** кваліфікаційної роботи:

- висвітлити сутність позитивних змін цінностей та емоцій особистості;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості;
- розглянути формування позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження було використано такі **методи дослідження:** теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація даних психологічної, педагогічної літератури з проблем формування цінносте й та емоцій; саногенного мислення; теоретичне моделювання з метою концептуалізації основних положень дослідження; емпіричні: психолого-педагогічний експеримент (для перевірки ефективності програми цілеспрямованого формування саногенного мислення (СГМ) та визначення оптимальних психологічних умов його формування); методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища (В. Бойко); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; «Дослідження тривожності» (опитувальник Ч. Спілбергера), шкала соціальної адаптації (Т. Холмса і Р. Раге), методика визначення типу особистості «Опитувальник Дженкінса», Гісенський опитувальник психосоматичних скарг тощо.

Наукова новизна. Узагальнено теоретичні підходи до позитивних змін цінностей та емоцій особистості та розроблено тренінг для позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Практична значущість. Одержані результати можна використовувати в діяльності психолога на підприємствах при розробці рекомендацій та тренінгових програм для позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

База дослідження. ПРАТ «Меліоратор».

Джерела інформації. Наукова література, дані емпіричного дослідження, звітність переддипломної практики.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, вступу. висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні дослідження цінностей і емоцій особистості

Значні зміни у політичній ситуації та соціально-економічній сфері, необхідність відстоювати свою державну незалежність та розбудовувати систему державних інституцій, з якими стикнулася Україна у другому десятилітті XXI століття, призвели до значних трансформацій в структурі життєвих цінностей людей. Ці зміни стали більш активними впродовж останніх років і особливо загострилися в часи вітчизняної боротьби із російськими загарбниками.

Повномасштабне вторгнення, що зараз переживає Україна, виходить за межі звичайного людського досвіду. Активні воєнні дії на третині території країни спричинили значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їх здоров'ю, великі людські жертви, значні матеріальні збитки і т. д. Війна, як зовнішня непереборна обставина, що несе у собі загрозу існуванню та порушує нормальну життєдіяльність, стала для українців потрясінням, особливим переживання, в термінах кризової психології, травматичною подією.

З початком повномасштабного вторгнення більшість українського населення опинилася в екстремальних умовах для існування. Відбуваються зміни в когнітивній, поведінковій ціннісно-мотиваційній, емоційній та інших сферах особистості українців. В умовах війни великого навантаження зазнає психоемоційна сфера через вплив одразу групи травмуючих чинників.

Тривалий стан нестабільності соціально-економічної ситуації, складність суспільно-політичних та інших процесів у нашій країні часто призводить до порушення психічного і соматичного здоров'я. У цьому контексті актуалізується завдання формування в особистості ефективного управління емоціями, гнучкості в поведінці, стійкого прагнення до збереження та зміцнення свого здоров'я.

Основна складність психологічного аналізу поняття «цінність» полягає в тому, що відомо понад сто його дефініцій, які чітко не визначені, а також суперечливим є його місце і статус серед інших понять у психології. В межах зарубіжних наукових підходів по-різному трактується поняття «цінність». Так,

в екзистенційній психології Франкла [44] цінності поряд із сенсом визначаються основними поняттями цієї науки. За позицією вченого, цінністю для людини є те, що її зрушує, скеровує і творить її особистість у всіх вимірах буття (біологічному, психічному і духовному). Кожному виміру відповідає своя група цінностей. Це особистісне утворення має ієрархічну, багаторівневу і концентричну структуру. За А. Ленгле [48], цінності – це результат чуттєвого сприйняття впливу чогось або когось нажиття суб'єкта. Специфіка сприйняття цінностей, на думку вченого, полягає втому, що їх можна тільки переживати. В межах гуманістичної психології А. Маслоу було застосовано поняття «філософія цінностей», основою якого є вільний вибір. Останнє означає те, що людина здійснює відповідальний вибір чогось, що й стає її цінністю. Отже, щоб визначити цінності здорової особистості, важливо виокремити їх ієрархію на підставі вільного вибору.

Г. Мюрреєм було конкретизовано цілий ряд цінностей: гарне фізичне самопочуття, володіння власністю, авторитет як спроможність ухвалювати рішення, афілфація (почуття міжособистісного зв'язку), розуміння (фактів і теорій), краса (мистецтво), ідеологія (філософія, релігія). Приймаючи їх, людина може поводитися по-різному – відкидати, здобувати, створювати й перетворювати, захищати або уникати. В гуманістичній психології, зорієнтованій на ціннісне ставлення до людини, основним предметом виступають: вищі цінності, самоактуалізація особистості, творчість, любов, свобода, відповідальність, автономія, психічне здоров'я, міжособистісні стосунки [49].

Для біхевіористів цінність – це міра інтенсивності чи енергії, з якою особистість оволодіває об'єктом, щоб заспокоїти власні потяги та задовільнити власні потреби. Е. Толмен для характеристики сили й спрямованості реакцій людини використовував цінність, визначаючи її як привабливість цільового об'єкта, який одночасно є потребою, що й стимулює її поведінку. У теорії соціального научіння Дж. Роттер застосовував термін «цінність підкріплення», за яким людина надає перевагу одному підкріпленню над іншим (при рівній

імовірності їх отримання), коли одне із підкріплень стає для неї суб'єктивно ціннішим. Різні люди цінують і надають перевагу різним підкріпленням. Одні цінують більше повагу, інші – матеріальний добробут, ще інші бояться покарання [55, с. 32]. Такі цінності будуються на власному досвіді і з часом можуть змінюватися. Поведінка людини разом з «цінністю підкріплення» визначається й «цінністю потреби» – її мотиваційною основою.

Очікувана цінність підкріплення завжди залежить від суб'єктивної оцінки зовнішньої соціальної ситуації. Розглядаючи цінності як властивості об'єктів, М. Рокіч надавав значущості включенню цінностей у ланцюг стимул-реакції, беручи за основу біхевіоральні положення. На думку вченого, цінність – це стійка віра в те, що певний спосіб поведінки, або кінцеві цілі існування особистісно чи соціально важливіші за інші. Система цінностей, на думку вченого, являє собою стійку організацію вірувань людини відносно кращих способів поведінки, або ж існування впродовж континууму відносної важливості. При цьому М. Рокіч доводив, що стійкі цінності – це такі, які є близькими й зрозумілими особистості і, якщо вони є абсолютно стійкими, то індивідуальні зміни неможливі [56, с. 55].

Особливої значущості надає цінностям когнітивна психологія. Втім, для неї спосіб їх зв'язку важливіший, ніж самі цінності та їх внутрішня сутність. У межах структуралізму вчені (Ж. Піаже, Л. Кольберг) пов'язують цінності з інтелектуальним і моральним розвитком. Індивідуальні цінності визначені вченими як цілісна система когнітивних утворень людини, що закріплює підпорядковану її особистісній логіці сукупність прийнятих нею переконань, ідеалів, заборон. Цінності розглядалися деякими теоретиками (К. Клакхон, Г. Хофштед) як критерії суджень про те, що є бажаним і впливає на вибір як засобів, так і цілей серед доступних альтернатив [31].

Сучасні вітчизняні вчені підкреслюють, що визнання цінностей іманентними регуляторами діяльності людей не заперечує існування у них свідомих переконань, які не збігаються з першими за змістом та психологічною природою. У цьому зв'язку внутрішні цінності людини в певних життєвих

ситуаціях можуть бути не реалізовані із-за соціально-психологічних труднощів та перешкод. Проте, якщо певні цінності значущі для особистості, то вони стають стійкою мотиваційною основою її діяльності. Особистісні цінності у психології виховання є усвідомленими смисловими утвореннями людини.

Огляд визначень цінностей свідчить про те, що вони можуть бути розглянуті одночасно і як елементи когнітивної сфери особистості, і як елементи її афективної сфери, а узагальнення наявних у зарубіжній і вітчизняній психології поглядів з цієї проблеми свідчить, що їх розуміння залишається неоднозначним з різним тлумаченням досліджуваного феномена. Виходячи з цього, нами виокремлено суб'єктивні і об'єктивні трактування вчених, що характеризують розуміння психологічної сутності поняття «цінності».

Відповідно до суб'єктивного трактування (Е. Толмен, Дж. Роттер) цінності залежать від мотивів – інтересів та переживань людини, доказом чого виступає зміна значущості для неї певної цінності слідом за збільшенням або зменшенням інтенсивності цих мотивів. Представники (А.Маслоу, Г. Мюррей) об'єктивних теорій цінностей наполягають на їх незалежності від інтересів чи переживань людини і вказують на соціальні, предметні носії цінностей. Виходячи з вище означеного, цінність не може бути тільки об'єктивною чи суб'єктивною. Вона завжди співвідноситься з людиною, що робить її певною мірою суб'єктивною, і водночас на підставі «предметного підкріплення» вона є об'єктивною [31, с. 118].

Досліджуючи ціннісні орієнтації особистості, деякі науковці зазначають: «Ціннісна система, що існувала впродовж багатьох десятиліть, зруйнувалась. Суперечливо та повільно формується нова. Особливістю цього процесу є те, що проходить він поза чітко визначеними рамками ціннісних орієнтирів. Їх відсутність визначає «розмитість» моральних принципів. Без цінностей не може обходитися жодне суспільство, а індивіди можуть обирати ті чи інші цінності» [35, с. 16-17].

Опираючись на концепцію А. Адлера, науковці зазначають, що: «Ціннісно-

смислова сфера як підсистема саморегуляції включає в себе:

ціннісні орієнтації – підстави, за якими юнак «вибудовує» об'єкти, суб'єкти, події за ступенем їх значущості;

особистісні смисли – індивідуалізоване відображення справжнього ставлення особистості до тих об'єктів, заради яких розгортається її діяльність, усвідомлюване як «значення для мене»;

- спрямованість особистості – це система стійких спонукань юнака (що він хоче, до чого прагне, так чи інакше розуміючи світ, суспільство; чого уникає, проти чого готовий боротися);

- репертуар референтних груп – це соціальна група, яка служить для юнака своєрідним стандартом, системою відліку для себе та інших, джерелом формування соціальних норм і ціннісних орієнтацій» [31].

Отже, для нашого дослідження важливо визначити поняття «цінність», «ціннісні орієнтації», «життєві цінності» і «смисли» особистості. Опишемо найбільш суттєві характеристики окреслених понять, а також розглянемо співвідношення цих понять між собою.

М. Бліхар пропонує наступне визначення поняття «цінність» – це «все те, що для людини цінне, те, що важливе, значуще. Світ цінностей – це, насамперед, світ культури, сфера духовної діяльності людини, її моральної свідомості, оцінок тощо» [7, с. 119].

С. Сосніхіна вказує на правомірність виділення цінностей в якості базових елементів свідомості на основі того, «що по-перше, за допомогою них виражається загальна оцінно-імперативна спрямованість свідомості людей на досягнення тих чи інших цілей [58].

«По-друге, цінності вбирають у себе систему особистісних смислів, які відображаються у свідомості суб’єкта, які складають «ціннісно-смислову сферу особистості».

«По-третє, цінності є сполучною ланкою свідомості і поведінки людини, є такими елементами свідомості, які реально відтворюються, об’єктивуються у вчинках, відносинах» [58].

Дефініції поняття «цінність» відображають дві основні парадигми:

в якості цінності може розумітися досить абстрактно виражена концепція того, що найбільш бажане, емоційно привабливе, здатне описатиідеальний стан буття людей («свобода», «безпека», «достаток», «сенс життя»);

за іншою концепцією цінність має глибокий емоційний, але бажаний спосіб (модус) поведінки або дій («чесний», «логічний», «акуратний») [34, с. 30].

Поняття цінностей, побудовані на основі першої парадигми, включають в себе термінальні цінності; сформовані на основі другої парадигми – цінності інструментальні, до складу яких входять, наприклад, моральні цінності («відповідальний») і цінності компетенції – «логічний», «розумний».

Психологи Ш. Шварц і У. Білскі вважають, що «цінності» – це «поняття чи переконання, які стосуються до бажаних станів і поведінки, наділені надситуативним характером, керують вибором, оцінкою поведінки та впорядковані в певній ієрархії» [59, с. 173].

Узагальнюючи визначення відомих зарубіжних теоретиків, вони давали такі «характеристики цінностям:

Цінності – це переконання (думки), але це не об’єктивні, холодні ідеї.

Цінності – це бажані людиною цілі і образ поведінки, який сприяє досягненню цих цілей.

Цінності не обмежені певними діями і ситуаціями.

Цінності виступають як стандарти, які керують вибором або оцінкоюовчинків, людей, подій, ситуацій тощо.

Цінності впорядковані за важливістю відносно один одного» [34].

Засновник гуманістичної психології К. Роджерс [54, с. 37] зробив низку припущень щодо цінностей і ціннісних орієнтирів:

1) ціннісний процес як частина життя людини має органічну основу, базується на довірі людини до мудрості цілісного «Я», а не якоїсь її частки;

ефективність цього процесу прямо пропорційна відкритості людини своєму внутрішньому досвіду;

чим більша відкритість людей їхньому внутрішньому життєвомудосвіду, тим

більшою є спільність їхніх цінностей;

загальні для всіх людей цінності гуманістичні та конструктивні життєві цінності – це той фундамент, на якому кожен будує самостійно власне життя» [54, с. 67]. Тому, життєві цінності тісно пов’язані з прийняттям та визнанням свого внутрішнього світу, є основою, базисом становлення та розвитку особистості.

Фундаментальною теоретико-методологічною основою для обґрунтування можливості впливу позитивних цінностей одного суб'єкта на цінності іншого суб'єкта є положення Д. О. Леонтьєва про трансляцію особистісних змістів від індивіда до індивіда: «Всі змісти (смисли, цінності, ідеї, образи, символи – прим. авт.) не являються надбанням лише того індивіда, у свідомості якого ми їх знаходимо; якщо на рівні властивостей, процесів та станів, що традиційно вивчалися психологією, ми всі опиняємося по відношенню один до одного замкненими монадами, то в плані змістів ми всі розімкнені по відношенню один до одного. Існує процес циркуляції змістів, їх діалогічної взаємодії та обміну, і ця циркуляція пов'язує різних індивідів не тільки між собою, але і з загальним культурним фондом людства» [31].

На рівні духовних проявів люди представляють собою відкриті системи. Саме тому є принципова можливість циркуляції цінностей та смислів між людьми. Такий «кругообіг» (ціннісний обмін) пов'язує індивідів між собою та реалізується через спілкування. Мотиви цінності активно розкриваються в спілкуванні для того, щоб відкрити суб'єктів спілкування один одному, та створюють основу для самопред'явлення (персоналізації) особистості [31].

Емоційні стани супроводжують практично всю діяльність людини та відображають відношення між мотивами і можливістю успішної реалізації діяльності суб'єкта. Вони можуть виступати як форма саморегуляції психіки, як механізм інтеграції особистості та як динаміка психічних процесів.

Емоції і почуття – це своєрідні стани психіки, що накладають відбиток на життя, діяльність вчинки та поведінку людини. Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій, перетікання їх у почуття, постають емоційні стани людини. До емоційних станів відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті.

Більшість людей не має уявлення, яким чином можна контролювати свої емоції та не володіють техніками саморегуляції, що негативно впливає на життя людини в цілому [54].

Людина не лише сприймає навколишні предмети і явища − у неї формується певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природа, твори мистецтва, наука, власна праця − все це викликає у неї різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, горе, гнів, страх. Без емоцій неможлива цілеспрямована діяльність людини. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції «... збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії» [31].

Позитивні емоції − позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату [37].

Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте, вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [37].

Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків. Емоційні реакції (посмішка, сміх, плач, лють, страх, схвильованість, імпульсивність дії або повна нерухомість) тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили.

В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти − особливий вид емоцій, які супроводжуються сильною, бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів). Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко стримувати. Переключення на інший вид діяльності (фізична робота) сприяють емоційній розрядці. Емоційні реакції, за певних ситуацій, необхідно стримувати: не сміятися та не подавати вигляду, коли хтось з необачності щось не так зробив чи сказав [38].

Емоційні стани − це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції.

До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу.

Емоційний стан є мінливим психічним явищем [3, с.173]. Веселий настрій може змінюватися на сумний, спокійний − на тривожний, пригнічення – активністю. Емоції зумовлюють настрій людини. Настрій − це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини, що зумовили той чи інший настрій, не завжди усвідомлюються. Вони залежать від фізичного самопочуття або від властивості пам'яті підсвідомо викликати попередні почуття. Тривалі конфліктні ситуації, неможливість здійснити бажане, можуть зумовити пригнічений стан, тривогу або агресивну поведінку людини. Оцінка ситуації, що склалася, відповідні вольові зусилля допомагають вийти з цих станів.

Зв'язок психічних станів з психічними властивостями особистості значно проявляється під час перебігу того чи іншого психологічного стану людини. Так, можна говорити про рішучість та нерішучість, активність і пасивність і як про характеристику тимчасового стану, і як про стійкі риси характеру особистості. Поняття "психічний стан" пов'язане з певною своєрідністю переживання та поведінки, яка виражається у психічній діяльності в цілому і впливає певний час на її динаміку та перебіг. Вона залежить від загальної всебічної оцінки ситуації. А щодо стимуляційного аспекту даної ситуації, то вона охоплює також значення мінімальних стимулів повернення якихось "ключів", пов'язаних з емоційною пам'яттю (минулим емоційним досвідом) [3].

Основні емоційні стани, що відчуває людина, діляться на: емоції, почуття й афекти. Емоції і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і знаходяться як би на початку його. Емоції звичайно випливають за актуалізацією мотиву і до раціональної оцінки адекватності діяльності суб'єкта. Вони є безпосередній відбиток, переживання сформованих відносин, а не їх рефлексія. Емоції здатні передбачати ситуації та події, які реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з поданням про пережиті раніше. Почуття ж носять предметний характер, зв'язуються з уявленням або ідеєю про деякий об'єкт. Інша особливість почуттів полягає в тому, що вони удосконалюються і, розвиваючись, утворюють ряд рівнів,

починаючи від безпосередніх почуттів і закінчуючи вищими почуттями, що ставляться до духовних цінностей та ідеалів. В індивідуальному розвитку людини почуття грають важливу роль. Вони виступають як значимий чинник у формуванні особистості, особливо її мотиваційної сфери. На базі позитивних емоційних переживань типу почуттів з'являються і закріплюються потреби й інтереси людини [29, с. 32].

Стрес – стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система одержує емоційне перевантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід його поведінки. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, роблять негативний вплив не тільки на психологічний стан, але і на фізичне здоров'я людини. Вони являють собою головні "фактори ризику" при появі та загостренні серцево-судинних захворювань та порушень шлунково-кишкового тракту.

На теперішній час розроблено багато різних способів саморегуляції:

− релаксаційне тренування;

− аутогенне тренування;

− десенсибілізація;

− релаксація;

− медитації та ін. [29, с. 33].

Психічна регуляція пов'язана або з впливом ззовні (іншої людини, музики, кольору, природного ландшафту), або з саморегуляцією. І в тому, і в іншому випадку найбільш поширеним є спосіб, розроблений в 1932 році німецьким психіатром І. Шультцем, який називається "аутогенним тренуванням". В даний час з'явилося багато її модифікацій. Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції – "прогресивна релаксація" (м'язове розслаблення). При розробці цього способу Е. Джекобсон виходив з того факту, що при багатьох видах емоцій спостерігається напруження скелетних м'язів. Звідси він, у відповідності з теорією Джемса-Ланге, для зняття емоційної напруженості (тривоги, страху) пропонує розслабляти м'язи. Цьому способу відповідає дійсності та рекомендації зображати на обличчі усмішку в разі негативних

переживань і активізувати почуття гумору. Переоцінка значимості події, розслаблення м'язів після того, як людина відсміялася, нормалізація роботи серця – ось складові позитивного впливу сміху на емоційний стан людини, розглядаючи емоційність людини як сукупність різноманітних параметрів, які характеризують якість та модальність емоційного життя, встановила зв'язок між типом емоційності та особливостями комунікативної сфери, зокрема проявів активності в спілкуванні [60, с. 35]. Для людей з позитивними емоційними диспозиціями характерний високий рівень активності в спілкуванні, прагнення до розширення кола спілкування. Респонденти з негативними емоційними диспозиціями мають інший тип активності в спілкуванні, який реалізується у вузькому колі контактів, вибірковості партнерів.

Показниками розуміння власних емоцій є здатності: розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причину переживання емоції, пояснювати її значення, позитивно сприймати оцінку своїх емоцій іншими людьми.

Показниками самоконтролю і саморегуляції емоцій є здатності: стримувати емоції, проявляти їх відповідно до ситуації, зберігати спокій у складних обставинах, контролювати свої емоції, регулювати їх прояв. Показниками розуміння емоцій інших людей є здатності: усвідомлювати емоційний стан інших, розуміти їх невисловлені емоції, проявляти емпатію, позитивно впливати на емоційний стан інших людей, передбачати силу, тривалість і наслідки їх емоцій. Показниками використання емоцій у діяльності та спілкуванні є здатності: проявляти емоційну стійкість, бути «екстравертно» чутливим, переживати позитивні емоції, гнучко проявляти емоції у спілкуванні, встановлювати контакт із людьми на емоційній основі.

Так, Е. Носенко доводить, що провідним компонентом емоційного інтелекту є система позитивних смисложиттєвих орієнтацій людини [270, с. 122]. Ця теза привертає увагу до аксіологічного змісту досліджуваного феномену та стимулює науковий інтерес до всебічного вивчення ціннісно-цільової (телеологічної) функції емоційного інтелекту [29, с. 56].

Цінності є тим матеріалом, з якого формуються індивідуальні смисли. Останні ж перспективно було б класифікувати, спираючись на понятєвий апарат позитивної психотерапії, а саме на моделі для наслідування та похідні від них базові емоційні установки.

За Н. Пезешкіаном, до них належать:

1) ставлення до себе або Я, що є результатом інтеріоризації ставлення батьків, учителів, братів і сестер до мене;

2) ставлення до Іншого (партнера) або Ти, що є результатом інтеріоризації норм і стилю взаємин між батьками, вчителями, спілкування братів і сестер між собою;

3) ставлення до себе як члена своєї референтної групи – Ми, що віддзеркалює ставлення батьків, учителів, братів і сестер до зовнішнього оточення; 4) ставлення до певної духовної спільноти, з якою мене пов’язують єдність походження, культурна спадщина тощо (Пра-Ми), що є інтеріоризацією ставлення батьків, учителів, братів і сестер до релігії, предків і т.д. [31].

Під впливом ідей представників новітніх напрямів наукової психології відбуваються зміни в поглядах на її предмет, зміщення акцентів у питаннях її методології і, відповідно, поява принципово іншої предметної спрямованості психологічних досліджень. Можна виділити два ключові орієнтири в сучасних наукових пошуках: 1) перехід до вивчення психічно здорової та психологічно благополучної особистості, яка успішна в обраній сфері діяльності та характеризується високим адаптаційним потенціалом до умов життя; дослідження феномену суб'єктивного, соціального та психологічного благополуччя, позитивних емоцій та щастя, а також людських чеснот (розробляється в рамках позитивної психології) [55, 56, 57]; 2) пріоритет ідеографічного підходу в наукових дослідженнях: вивчення індивідуального внутрішнього світу людини, відмова від намагань побудувати загальні типології, загальні схематизовані шаблони функціонування психіки «середньостатистичної» людини, пріоритет використання таких психодіагностичних технік, які дозволяють вивчати індивідуальний

«внутрішній простір» людини (постнекласичний етап розвитку психологічної науки) [31].

Зміщення акцентів з вивчення дезадаптивних, неконструктивних рис особистості на пізнання тих рис, які притаманні повноцінно функціонуючій та психологічно благополучній людині, з одного боку виступає як спроба компенсувати істотний розрив між накопиченими знаннями про відхилення від нормального психічного функціонування та між знаннями про психологічне здоров'я, а з іншого – відкриває нові перспективи досліджень ролі сильних якостей та чеснот особистості в забезпеченні її ефективної професійної діяльності.

На початку XXI ст. з'явилася перша класифікація універсальних людських цінностей та сильних рис характеру (VIA – Values-in-actions), яка була розроблена в рамках позитивної психології та стала альтернативою класифікатору симптомів психічних порушень та дисфункцій – DSM-IV. В основу класифікації покладені результати аналізу чеснот, які в різних культурах світу (конфуціанській, буддистській, індуїстській, іудейській, християнській, мусульманській) визнаються ключовими, фундаментальними людськими цінностями, якими керується оптимально функціонуюча особистість [4, 14, 15, 28]. До неї увійшли 6 позитивних цінностей та 24 особистісні властивості або риси характеру (табл. 2.2), що можуть бути притаманні тільки психологі- чно здоровим та благополучним індивідуумам [14, 15]. Позитивні цінності та «сильні» риси характеру представляють собою 2 ієрархічні рівні: виділені чесноти створюють вищий рівень аналізу та конкретизуються в компонентах більш низького рівня, в «силах характеру» [31].

Дотримання людиною позитивних цінностей сприяє формуванню в неї «сильних» рис характеру. Кожна з виділених позитивних рис повинна відповідати як мінімум 8 критеріям: 1) позитивність риси; 2) її моральна цінність; 3) відсутність у змісті риси можливості приниження інших; 4) наявність протилежної за змістом властивості; 5) подібність рисам характеру, що фігурують у традиційних класифікаціях; 6) наявність зразків та вищих форм

виявлення риси; 7) потенційна вірогідність риси бути відсутньою; 8) наявність ритуалів виявлення [4].

Як зазначає Е. Л. Носенко, відібрані авторами класифікації риси характеризують усі найважливіші ознаки особистості як суб'єкта життєдіяльності: вони відображають функціонування особистості як суб'єкта пізнання (цінність «Мудрість»), як суб'єкта активності (цінність «Сміливість») та як суб'єкта спілкування (цінності «Гуманність», «Помірність») [29, с. 22-22].

Крім цього, на думку науковця у класифікації відбито важливі характеристики багаторівневої ієрархічної структури активності людини: «Людина охарактеризована як суб'єкт активності на психологічному рівні (такими рисами, як життєстійкість та життєздатність); на соціально-психологічному (як гуманна і чесна, відповідальна перед суспільством); на трансцендентному рівні (як здатна до прояву духовності і виходу за межі адаптивної активності)» [29, с. 23].

1.2. Позитивне мислення як фактор позитивних змін цінностей та емоцій особистості

Спираючись на роботи Д. Гудхарт, Дж. Капрари, П. Стека, М. Селігмана, К. Петерсона, зазначені автори розглядають позитивне мислення як комплексне утворення, що містить кілька відносно незалежних складових, а саме: 1) позитивні (конструктивні) уявлення про себе та свої можливості; 2) оптимістична інтерпретація минулого і теперішнього життєвого досвіду (оптимістичний атрибуційний стиль); 3) позитивні очікування від майбутнього (диспозиційний оптимізм). Експериментальним шляхом доведено, що позитивне мислення має надійні та статистично значущі зв'язки з суб'єктивним благополуччям особистості [31].

За Р.Емонсом, психологічне благополуччя можна пояснити як «афективний стан емоційного благополуччя, з одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого» [40].

Як вважає О.Киричук, поняття «психологічне благополуччя» подібне поняттю «задоволеність життям». У своїй монографії, яка має назву «Емоції та почуття», дослідник зазначає, що задоволення можна трактувати у вигляді стійкого позитивного ставлення, установки людини до чогось, що виникає, коли людина неодноразово випробує задоволення в будь-якій сфері життя та діяльності, воно висловлюється у формі судження» [22, с. 35]. С.Бубняк зазначає, що у терміна «психологічне благополуччя» існують близькі за значенням поняття, такі як, «задоволеність життям», «щастя», «оптимізм». Сучасна наука використовує декілька визначень, які в відображають стан особистості як «благополучний». Це терміни «благополуччя» та «задоволеність життям», до них варто приєднати також «психологічне благополуччя» [8, с. 35].

Цей термін було запропоновано К. Ріфф, яка включає такі елементи, як «прийняття себе», тобто, позитивна оцінка себе, свого життя, «особистісне зростання», «мета в житті», «позитивні відносини з іншими», «контроль над навколишнім середовищем», тобто здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем та «автономія».

У західній психології поняття «благополуччя» визначається як «wellbeing» (дослівний переклад: «добре» і «буття») і має на увазі широку, але досить динамічну, для індивіда, систему соціальних зв'язків, яка передбачає наповнені позитивними переживаннями міжособистісні відносини [53].

Відомо, що в уявленнях про себе і своє благополуччя людина надає особливого значення ідеї власної величі, беззаперечного права змінювати навколишній світ і самого себе, у зв'язку з цим, ступінь оцінки власного благополуччя може виражатися в суб'єктивних оцінках найвищого ступеню, а стан актуального благополуччя може бути визначено на підставі такого сприйняття власного стану, як «щастя» [13, с. 25].

Основні критерії, які визначають рівень психологічного благополуччя особистості в рамках гедоністичного підходу:

1) чинник, який зумовлений ставленням до життєвих подій на суспільному та індивідуальному рівні;

2) критерій, який характеризується здатністю отримувати те, що людина хоче найбільше;

3) здатність швидко адаптуватися до нових умов середовища та контролювати свої почуття та емоції;

4) бажання проживати своє життя з задоволенням [13, с. 26].

На сьогоднішній день, активно вивчається взаємозв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості, смисловими життєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя та її соціальними характеристиками. Відбувається уточнення та операціоналізація самого поняття; досліджується також вплив різноманітних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості.

Відповідно, засобом реалізації психлогічного благополуччя особистості є його спосіб мислення. Загалом, мисленнєвий процес за своєю внутрішньою будовою є дією чи актом діяльності, який направлений вирішення певного завдання. Завдання це містить у собі мету для мисленнєвої діяльності індивіда, співвіднесену до умов, якими вона задана [31].

Процес мислення в цілому є свідомо регульованим операцією. Загалом, весь процес пов'язаний з усім психічним життям людини. Мислення своєрідно забарвлюється під дією певних емоційних станів суб'єкта, включаючи кожен інтелектуальний процес, що виходить із потреб та інтересів людини.

Метод «позитивного мислення» у своїй основі виходить із того, що той хто застосовує його шляхом постійного позитивного впливу усвідомленого мислення (наприклад за допомогою афірмацій або медитативних візуалізацій) досягає в думках тривалого конструктивного і оптимістичного настрою і таким чином підвищує свою задоволеність та якість життя.

Позитивне мислення виникло у другій половині XIX століття під впливом духовного поштовху, що виходило насамперед від Р. У. Емерсона, який потім був розвинений Квімбі, Р. У. Трайном, П. Мелфордом. У Європі розвивався "месмеризм". У Німеччині цією темою займався О. Шеллбах та К. О. Шмідт. Теми позитивного мислення займалися такі науковці як Дж.Кехо, З.Зіглар,

А.Свіяш, Ю.Свіяш, Д.Дойч, Е.Хейч, Х.Сільва.

Існує 2 основні варіанти позитивного мислення [18]. Позитивне переконання або так звана афірмація. Сьогодні всім відомо, що наше життя залежать від наших переважаючих думок. У голові у людини щодня виникає близько 50-60 тис. думок. Багато з цих думок не усвідомлені та не мають жодного впливу на наше життя. Але 1 -5% думок - повторювані. Саме вони є переважними. Коли думка постійно повторюється, вона стає переконанням і впливає процес прийняття людиною рішення.

Афірмації - це коротке позитивне твердження, спрямоване на конкретний аспект вашої свідомості та закладає нову програму, згідно з якою підсвідомість будує свою роботу і створює життєві ситуації, відповідні даної афірмації за змістом [19].

Існує два основних підходи до розвитку мислення: евристичний та традиційний. Традиційний підхід навчання полягає у передачі знань, шляхом заучування. У такому підході присутня «Аристотельська логіка», в якій є два варіанти для вибору: «істинно» та «хибно». Евристичний метод передбачає «народження» знань замість їхньої «передачі», шляхом особливих питань та міркувань. Саме евристичне мислення є необхідними умовами для ефективної «Роботи» афірмацій [18].

Кожну секунду людина з навколишнього світу отримує величезну кількість інформації. І щоб мозок встигав її переробляти відбувається: узагальнення, недогляд, спотворення. Неточність сприйнятої інформації породжує спотворене сприйняття світу, що призводить до конфліктів: внутрішньоособистісних, на роботі, у сім'ї тощо.

Сучасні методи психології, і насамперед позитивне мислення, забезпечують повноцінну реалізацію, успішність та можливість прийняття оптимальних рішень, що в сумі дає миттєвий результат та насичене радісними подіями щасливе життя. Крім того, позитивне мислення дозволяє людині досягти значного покращення власного здоров'я.

Позитивне сприйняття дійсності означає, що ми маємо направити свої

зусилля на вирішення проблем, що стоять перед нами, а не нарікати з приводу їх існування. Базові психологічні установки нашого «Я» формуються в результаті закріплення реакцій, що найчастіше повторюються, позитивних чи негативних. Стрес з'являється тоді, коли людина втрачає здатність адекватно реагувати на нові вимоги. Ефективний підхід до управління змінами означає, насамперед, проведення ретельної ревізії своєї компетенції та оцінку нових вимог. Особистісне зростання, управління емоціями та управління життєвими змінами - є основними компетенціями людини, які дозволяють керувати стресом, попереджати та долати його негативні наслідки, а загалом керувати своїм здоров'ям та видобувати нові резерви для підвищення ефективності своєї життєдіяльності за допомогою позитивних тверджень [19].

Використання позитивних тверджень по-іншому називається самонавіювання. За допомогою нього можна звільнитися від усіх негативних думок, які заважають мислити позитивно. Багаторазове повторення позитивних переконань справді може творити чудеса [30].

К. Ізард визначає емоції не тільки як основну мотиваційну систему організму, але й як фундаментальні особистісні процеси, які надають сенс і значення людському існуванню, що відображається як у поведінці людини, так і в її внутрішньому світі [42, с. 142]. К. Ізард виділила такі основні “фундаментальні емоції”:

1. Інтерес (як емоція) – позитивний емоційний стан, що сприяє розвитку навичок і умінь, набуття знань, мотивуюче навчання. Інтерес є домінуючим мотиваційним станом в повсякденній діяльності нормальної людини. Найчастіше емоція інтересу виступає в комбінації, а іноді в конфлікті з однією або декількома іншими емоціями і при цьому постійно взаємодіє з перцептивно-когнітивними процесами. Якщо всі життєві потреби людини задоволені, вона не відчуває негативних емоцій, і здатна діяти відповідно до позитивних мотиваційних спонукань, що виходить від афективно-когнітивних структур, афективна частина яких представлена емоцією інтересу-збудження. Інша позитивна емоція – радість – відіграє у цьому випадку другорядну роль,

вона підтримує конструктивну, творчу поведінку [42, с. 143]. Протилежними емоціями інтересу можуть бути відраза, сором, страх і презирство.

2. Радість – позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю достатньо повно задовольнити актуальну потребу, ймовірність задоволення якої до цього моменту була невеликою або невизначеною. Протилежним почуттям радості є печаль. Почуття радості виникає внаслідок підтвердження та схвалення Я-існування, досягнення мети, виконання нагальних завдань і дає можливість перепочинку, дозволяє відновити витрачену енергію, відкриває нові перспективи, які знову пробуджують інтерес і надихають; воно є побічним продуктом досягнутого успіху. Відчуваючи радість, людина починає краще ставитися до себе, її самооцінка та впевненість у власних силах значно підвищується, вона усвідомлює глибокий смисл власного життя, зростає її сприйнятливість і вона захоплюється та насолоджується життям, відчуває себе потрібною, задоволеною собою та єдністю (зв'язком) зі світом. Радість переживається як приємне, бажане, корисне, безсумнівно позитивне розслаблююче почуття, яке і дає людині почуття психологічного комфорту і благополуччя. Почуття радості формує почуття емоційної прив'язаності та взаємної довіри, знижує тривожність та імпульсивність [42, с. 143].

3. Любов – складний емоційний комплекс, стан готовності до щирості, фундаментальне почуття, патерн емоцій, який складається з таких емоцій, як інтерес-збудження та задоволення-радість, які визначають поведінку людини, і може містити в контексті міжособових стосунків негативні емоції (печаль, сором тощо). Любов має величезну кількість визначень та проявів (романтична, материнська (батьківська), між батьками та дітьми, братська, дружня прив'язаність, до батьківщини та Вітчизни, до тварин, до цінностей та ідеалів, до Бога) [42, с. 144].

К. Ізард розмежовує любов як переживання і любов як відношення. Переживання любові реалізується через інтерес у стосунках і виявляється як радість взаєморозуміння та співучасті, як зв'язок між людьми. Вона породжує почуття захищеності, повагу до себе, "потрібність" (потрібність) іншим [42, с.

145].

Отже, теоретики позитивного мислення, вивчаючи способи самореалізації індивіда, ефективного спілкування, шляхи подолання стресових ситуацій та досягнення бажаної мети, акцентують увагу на можливості розвитку оптимістичного світогляду, схвального погляду на себе і своє оточення, вміння знаходити в будь-якій ситуації сприятливі моменти, зосереджувати на них увагу, поміщаючи їх в основу когнітивної моделі сприйняття ситуації.

1.3. Сутність та конценція саногенного мислення як передумови до позитивних змін особистості

Одним із регуляторів емоційних станів особистості є такий вид мислення як саногенне. Основною метою саногенного мислення є підтримка позитивного функціонування особистості. Саногенне мислення передбачає самоусвідомлення, розпізнавання і розуміння автоматизмів, або розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі і несвідомо). Цей вид мислення передбачає розширення свідомості: усвідомлення автоматизмів розуму і, відповідно, надбання здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів. Розширення свідомості полягає в тому, що людина починає усвідомлювати ті елементи поведінки, які при автоматизмі вона не усвідомлювала [15].

Саногенне мислення («sano» /лат./ – зцілювати, оздоровлювати, втішати, підбадьорювати, приводити в порядок і «geno» /лат./ – (породжувати) мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров’я, як психічне, так і фізичне. У перекладі з грецької «саногенний» означає «несучий здоров’я» (sanos – оздоровлення; genos – несучий) [31]. У психологічній енциклопедії зазначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров’я і «genesis» –

походження) є ефективним засобом розв’язання складних психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровчою метою [31].

Аналізуючи поняття «саногенне мислення», постає необхідність розтлумачити його більш точно. Дослідники [53, 54, 55, 58] називають саногенним мисленням мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції та усвідомленню людиною різних емоцій, потреб та бажань, і, відповідно, запобігає захворюванню.

Дослідники саногенного мислення підкреслюють особливу значимість таких аспектів розвитку саногенного мислення, як самостійність його формування і корекція негативного емоційно-насиченого ставлення людини до себе, до інших людей [15]. Оскільки в патогенному мисленні задіяні розумові автоматизми, які практично не усвідомлюються, розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, що беруть участь в ородженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного. Припущення науковців полягало в тому, що будь-яка емоція, що виникає у людини, пов’язана з її мисленням і специфікою розумових операцій [16]. Цей підхід близький до положень представників когнітивно-біхевіоральної школи, які також бачили механізм регуляції емоційних станів у зміні розумових схем (А. Бек, А. Елліс). А. Елліс вважає, що емоції є продуктом розуму, і тому, від розумової поведінки залежить вплив негативних емоцій на психіку; емоція, в свою чергу, є згубною і стресогенною, якщо вона керує поведінкою людини [15]. Дослідник припускав, що позитивні емоції (наприклад почуття любові або захоплення) детерміновані внутрішнім переконанням, вираженим у вигляді твердження: «Це для мене добре». Негативні емоції (зокрема, гнів або депресивні прояви) пов'язані з переконанням, виражені твердженням: «Це для мене погано». Він стверджував, що емоційний відгук на ситуацію відображає

«ярлик», який їй «приклеюють» (наприклад, вона небезпечна або приємна), навіть у тому випадку, коли «етикетка» не відповідає дійсності. Для досягнення благополуччя слід раціонально сформулювати цілі і обрати адекватні засоби для їх досягнення [15].

Ідеї саногенного мислення перегукуються із новими зарубіжними напрямами, що стоять поряд із КПТ, зокрема це є: mindfulness therapy, acceptance and commitment, тобто когнітивна психотерапія, базована на свідомості та терапія прийняття і відповідальності. Основною лінією даних напрямків, як і у саногенному мисленні, є саморегуляція і контроль емоцій, що забезпечують усвідомленість думок та емоцій. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) призначена для надання допомоги у запобіганні тривожних розладів, рецидивів депресії, особливо у пацієнтів з тривалим депресивним розладом і хворих на наркоманію. В процесі терапії клієнти можуть визнати, що посилення негативних емоцій та почуттів є неефективним та руйнівним процесом (про це ми також описуємо, коли говоримо про особливості саногеного мислення). Суть цієї терапії полягає в ознайомленні з тими способами мислення, які часто характеризують розлади настрою. Процес психотерапії зосереджується на тому, щоб усвідомити всі вхідні думки та почуття та прийняти їх, але не прив'язуватись та не реагувати на них [16], як у випадку із саногенним мислення – не посилювати гнів чи образу, яка виникає у свідомості людини. Цей процес отримав назву децентрації, та допомагає відмовитися від самокритики, відродження та дисфоричного настрою, що може виникнути при реагуванні на негативні моделі мислення [31]. Клієнти навчаються розглядати та сприймати думки як нетривалі і об’єктивні явища свідомості (тобто навчають здатності до децентрації думок і почуттів), незалежно від їх змісту та емоційного заряду, навчаються абстрагуватися від одного способу мислення і легко переключатися на інший. Лікування депресії та тривожних станів полягає, насамперед, у зосередженості на теперішньому, а не на минулих чи прогнозованих майбутніх стресорах [31], що є спільною ознакою із саногенним мисленням. Результатом MBCT є підвищення самоусвідомлення, децентрації,

прийняття себе та оточуючих, а також зниження впливу неадаптивних копінг-процесів на поведінку людини.

Ще одним з нових напрямків є acceptance and commitment therapy (ACT) – терапія прийняття і відповідальності (раніше «всебічне дистанціювання), спрямована на зміну стратегій поведінки з метою підвищення психологічної гнучкості особистості [15]. Прихильники цього напрямку прийшли до висновку, що у людини наявна так звана «розумова машина», яка за рахунок своєї здатності розпізнавати проблему, шукати причину й усувати її, полегшила пристосування людини до навколишнього середовища. Це позитивно підкріплює поведінку, спрямовану на розв'язання проблеми, тобто переноситься на область внутрішнього світу, де подібна стратегія неефективна. Це, в свою чергу, призводить до уникнення почуттів, постійного копання в минулому або тривоги з приводу майбутнього задля запобігання негативних почуттів, що й власне, призводить до розвитку психічного розладу [31]. Схожі алгоритми помічаємо у проявах саногенного мислення.

Саногенне мислення здатне викликати і підтримувати стан блаженства, яке ще в античності філософи називали Атаракс, або Евпатії, а пізніше, ранні християни – Царством небесним [31]. Зауважимо, блаженство є природним станом людини, якщо воно не руйнується його патогенним мисленням. За А. Маслоу блаженство можна розглядати як пікове переживання, до якого призводить задоволення потреби в самореалізації. Процес саногенного мислення пов'язаний із усвідомленням власних переживань та їх осмисленням, що, ймовірно, дає змогу краще усвідомити актуальні потреби, що в подальшому приводить до психологічного благополуччя й самореалізації [15].

Обґрунтувавши роль саногенного мислення у життєдіяльності людини, вчені визначили дві головні його функції: зовнішню та внутрішню. Зовнішня функція полягає в тому, що мислення може бути спрямоване на досягнення будь-якої зовнішньої мети; є інформаційним обслуговуванням соціальної, професійної і побутової поведінки. Внутрішню функцію вчені поділяють на: 1) захисну – попередження страждання або позбавлення від нього та 2) гедоністичну –

підвищення радості і задоволення від життя [15].

Також саногенне мислення виступає як: захист від страждання (в результаті позбавлення тривалих затяжних станів патогенного характеру, що часто тільки посилюють страждання); усуває автоматизми (саногенне мислення дозволяє людині усвідомити всю послідовність актів мислення, що викликають почуття провини і тим самим робить можливим усунення автоматизму); є проявом психологічного захисту; підвищує задоволення від життя.

Висновок до розділу 1

Отже, у першому розділі ми з'ясували, що цінності є результатом чуттєвого сприйняття впливу чогось або когось нажиття суб'єкта. Система цінностей являє собою стійку організацію вірувань людини відносно кращих способів поведінки, або ж існування впродовж континууму відносної важливості.

Основна складність психологічного аналізу поняття «цінність» полягає в тому, що відомо понад сто його дефініцій, які чітко не визначені, а також суперечливим є його місце і статус серед інших понять у психології.

Відповідно до суб'єктивного трактування, цінності залежать від мотивів – інтересів та переживань людини, доказом чого виступає зміна значущості для неї певної цінності слідом за збільшенням або зменшенням інтенсивності цих мотивів.

Представники об'єктивних теорій цінностей наполягають на їх незалежності від інтересів чи переживань людини і вказують на соціальні, предметні носії цінностей.

Дефініції поняття «цінність» відображають дві основні парадигми:

1) в якості цінності може розумітися досить абстрактно виражена концепція того, що найбільш бажане, емоційно привабливе, здатне описати ідеальний стан буття людей («свобода», «безпека», «достаток», «сенс життя»);

2) за іншою концепцією цінність має глибокий емоційний, але бажаний спосіб (модус) поведінки або дій («чесний», «логічний», «акуратний»).

Емоційні стани − це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу.

Позитивне мислення як комплексне утворення, що містить кілька відносно незалежних складових, а саме: 1) позитивні (конструктивні) уявлення про себе та свої можливості; 2) оптимістична інтерпретація минулого і теперішнього життєвого досвіду (оптимістичний атрибуційний стиль); 3) позитивні очікування від майбутнього (диспозиційний оптимізм). Експериментальним шляхом доведено, що позитивне мислення має надійні та статистично значущі зв'язки з суб'єктивним благополуччям особистості.

У цьому розділі також розглянуто, що засобом реалізації психлогічного благополуччя особистості є його спосіб мислення. Так, метод «позитивного мислення» у своїй основі виходить із того, що той хто застосовує його шляхом постійного позитивного впливу усвідомленого мислення, досягає в думках тривалого конструктивного і оптимістичного настрою і таким чином підвищує свою задоволеність та якість життя. Одним із регуляторів емоційних станів особистості є такий вид мислення як саногенне. Основною метою саногенного мислення є підтримка позитивного функціонування особистості. Саногенне мислення передбачає самоусвідомлення, розпізнавання і розуміння автоматизмів, або розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі і несвідомо). Цей вид мислення передбачає розширення свідомості: усвідомлення автоматизмів розуму і, відповідно, надбання здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів.

Також у розділі було з’ясовано сутність саногенного мислення. Так, Саногенне мислення - це мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров’я, як психічне, так і фізичне. У перекладі з грецької «саногенний» означає «несучий здоров’я» (sanos – оздоровлення; genos – несучий). У психологічній енциклопедії зазначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров’я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв’язання складних

психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровчою метою.

Саногенне мислення виступає як: захист від страждання (в результаті позбавлення тривалих затяжних станів патогенного характеру, що часто тільки посилюють страждання); усуває автоматизми (саногенне мислення дозволяє людині усвідомити всю послідовність актів мислення, що викликають почуття провини і тим самим робить можливим усунення автоматизму); є проявом психологічного захисту; підвищує задоволення від життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація і методи дослідження психологічних особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості

Відповідно до поставленої мети та завдань роботи була сформована дослідницька вибірка. Експериментальне дослідження проводилось на базі ПРАТ «Меліоратор» м. Буча.

Якість нашого життя, стосунків із оточенням, способи реагування на обставини буденного життя тощо, визначається мисленням людини. Як відзначалося у 1 розділі, одним із регуляторів емоційних станів та цінностей особистості є такий вид мислення як саногенне. Основною метою такого мислення є підтримка позитивного функціонування особистості. Тому одним із завдань нашого дослідження було емпірично з’ясувати особливості саногенного мислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор». Проведений теоретичний аналіз дав нам можливість сформувати конкретні завдання емпіричного дослідження та обґрунтувати його методику. Так, основними завданнями емпіричного дослідження були:

визначити рівень розвитку саногенного мислення у досліджуваних;

виявити особливості саногенного мислення досліджуваних;

провести факторний аналіз і виявити чинники формування саногенного мислення;

провести кореляційний аналіз досліджуваних ознак та виявити найбільш тісні зв'язки із саногенним мисленням;

побудувати психологічні профілі досліджуваних із саногенним і патогенним мисленням.

Посилаючись на праці [15, 16, 55, 56, 57, 59, 60] під розробленою методикою розуміємо процедуру або послідовність здійснення пізнавальних і перетворювальних дій щодо предмета дослідження саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» із метою розв'язання визначених завдань дослідження.

Для визначення загального рівня розвитку саногенного мислення було застосовано адаптований варіант опитувальника Х. Корнеліуса і Ш. Фейр; методику на основі шкали самооцінки Ч. Спілберга, особистісної шкали проявів тривоги Дж. Тейлора, шкали локусу контролю Д. Ротгера. (додаток Б). Ця методика дозволяє діагностувати у досліджуваних переважання саногенного чи патогенного мислення або рівної представленості саногенного і патогенного мислення. Аналіз відповідей досліджуваних на кожне питання окремо дозволяє виявити конкретні форми прояву патогенного мислення, а в разі фронтального обстеження групи визначити поширеність і переважання конкретних форм патогенного мислення в ній [15].

Методики блоку когнітивно-рефлексивного критерію сформованості саногенного мислення:

Методика № 1. Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В. Бойко (додаток А). Методика спрямована на визначення типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища за параметрами: 1) «ейфорична активність зовні», «рефрактерна активність усередину» і «дисфорична активність зовні»; 2)

характер стимулів: позитивні, амбівалентні (або нейтральні) і негативні.

Якість нашого життя, стосунків із оточенням, способи реагування наобставини буденного життя тощо, визначається мисленням людини. І, оскільки до критеріїв сприятливого стану психіки належить позитивний емоційний стан, що містить: емоційну стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно до віку; керування негативними емоціями (страхом, гнівом, жадобою, заздрістю тощо); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного оптимального самопочуття [15], то використання зазначеної методики дозволить виміряти емоційний параметр саногенного мислення.

Методика № 2. Тест «Дослідження тривожності» (опитувальник Ч. Спілбергера)) (додаток Б).

Тест вимірює особистісну та ситуативну тривожність. Стан тривогивиникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамічністю в часі [15]. Працівники в умовах військового стану часто тривожні, переживають напругу та стрес. Саме тому навичка оволодіння саногенним мисленням дозволяє набути стану внутрішнього спокою, володіти собою в різних життєвих обставинах тощо, тому дослідження тривожності досліджуваного дасть можливість оцінювати цей стан у динаміці.

Методика № 3. Тест смисложиттєвих орієнтацій (додаток В).

Тест смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамба і Л. Махоліка. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до смислу і логотерапії В. Франкла. «Ціль у житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значимості життя. У тесті смисложиттєвих орієнтацій діагностують такі шкали: 1) цілі в житті; 2) процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя; 3) результативність життя, або задоволеність самореалізацією; 4) локус контролю – Я (Я – господар життя); 5) локус контролю – життя, або керованість життя. Нас, передусім, цікавили шкали: «результативність життя» та «керованість життям», оскільки їхні показники

будуть свідчити про переважальне мислення особи і його певне відображення на діяльності молодої особи.

Методика № 4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (додаток Г). Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) – це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing» Н. Лепешинським. Вона виявляє актуальне благополуччя людини на теперішньому життєвому етапі. Методика містить шкали: самоприйняття; позитивні відносини з навколишніми людьми; автономія; управління середовищем; цілі в житті; особистісне зростання. Виділені характеристики будуть корисними у вивченні саногенного мислення досліджуваного, зважаючи на такі його особливості: здатність дорефлексії та інтроспекції, вміння вчасно припиняти потік мислення, або виконувати стоп-реакцію в ситуаціях емоційної напруги, контролювати потік негативних, автоматичних думок, схильність будувати теплі, довірливістосунки з близькими людьми [51].

Методики блоку мотиваційного критерію сформованості саногенного мислення:

Методика № 5. Опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості (додаток Д).

Методика спрямована на виявлення рівня нервово-психічної стійкості людини – її здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності в несприятливих умовах і самостійно повертатися до стану рівноваги. Нам важливо дослідити рівень нервово-психічної стійкості досліджуваного, оскільки ймовірність виникнення психічних розладів, посилення напруженості та стресу може посилюватися під час патогенного мислення. У разі сприятливих умов емоційний стан людини може трансформуватися в оптимальний, а під час несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження ефективності навчання та працездатності, а також функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів.

Методика № 6. Шкала соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Методика спрямована на визначення стресостійкості та соціальної адаптації.

Респонденту пропонують пригадати всі події, що трапилися з ним протягом останнього року або поточного року, і підрахувати їхню загальну кількість. Дослідження стресових та інших подій у осіб також дозволить виявити певні прояви саногенного та патогенного мислення [15].

Методика № 7. Методика визначення типу особистості («Опитувальник Дженкінса»). (додаток Є).

Опитувальник Дженкінса призначений для визначення типу особистості (А, Б або А Б).

Зокрема, нас цікавить особистість типу А, оскільки поведінку типу А розглядають як фактор ризику психоемоційного дистресу [16]. Для особистості типу А характерно, окрім вираженого прагнення до першості, соціальної переваги, яскравого прояву активності тощо, також напруженості, амбітності, часто нестриманості у прояві почуттів, напористості і нетерплячості в досягненні мети. Використання цієї методики дасть можливість виявити досліджуваних, які мають патогенне мислення, оскільки прояв напруги, неконтрольованість емоцій і переживань його визначає.

Методики блоку соматичного критерію сформованості саногенного мислення:

Методика № 8. Гісенський опитувальник психосоматичних скарг (додаток Д). Опитувальник виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг респондента щодо його фізичного самопочуття. Діагностику за допомогою опитувальника здійснюють за шкалами: 1) «виснаження»; 2) «шлункові скарги»; 3) «болі в різних ділянках тіла» або травматичний фактор»; 4) «серцеві скарги»; 5) «тиск» (інтенсивність) скарг. Необхідно підкреслити, що зазначені шкали не відображають клінічні синдроми, які дозволяють діагностувати те чи інше захворювання, а є середнім поєднанням відчутних людиною фізичних нездужань. На відміну від об’єктивної картини соматичних порушень, суб’єктивний рівень відображає, як особа емоційно інтерпретує стан свого здоров’я. Водночас кожне окреме відчуття супроводжується суб’єктивним емоційно забарвленим сприйняттям, а сума таких відчуттів визначає інтенсивність суб’єктивних нездужань [15].

На нашу думку, дослідити загальні фізичні нездужання досліджуваних, виявити як вони емоційно інтерпретують стан свого здоров'я є важливим і необхідним. По-перше, фізичний стан людини впливає на емоційний стереотип поведінки; по-друге, сформований у особистості емоційний стереотип поведінки накладає відбиток на переживання фізичного стану [16].Тому, дослідивши переважаючі нездужання досліджуваних відповідно до шкал «виснаження», «шлункові скарги», «болі в різних частинах тіла» та «серцеві скарги», ми зможемо простежити певні собливості прояву патогенного мислення, а також його зв'язок із психосоматичними захворюваннями, особливостями емоційного реагування на фізичне самопочуття. Також у дослідженні використовували техніку «Перелік критичних життєвих подій», яка була описана в роботі Р. Мак Маллін «Практикум із когнітивної терапії» [31], для ідентифікації прояву патогенного мислення в сучасної людини (описана вище в розділі 2). Подамо узагальнений опис застосованих методик (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Комплекс діагностичних методик дослідження саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор»

Критерії сформованості саногенного мислення	Емпіричні показники	Методики та техніки дослідження
1. Емоційний критерій	Прояв позитивних емоцій, схильність до позитивного емоційного фону, високий рівень психологічного благополуччя, прояв адекватної емоційної реакції на стимули середовища, високий рівень задоволеності якістю життя, задоволеність самореалізацією	Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В. Бойко, дослідження тривожності (Ч.Спілбергера), тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамба і Л. Махоліка,
2.Мотиваційний критерій	Мотивація на досягнення успіху, наявність інтересів і цілей у житті людини	Мотивація успіху і боязнь невдачі (А.Реан)
3. Регулятивний критерій	Високий рівень вольової саморегуляції, довільний контроль емоційних реакцій істанів, високий рівень нервово-психічної стійкості,	Опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості, шкала соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, методика визначення

	стресостійкість, низький рівень тривожності, відхід від поведінкових стереотипів і стандартів, здатність протистояти негативним емоціям та адекватно реагувати на зміни середовища	поведінкового типу особистості («Опитувальник Дженкінса»)
4. Соматичний критерій	Добре фізичне самопочуття та відсутність психо-соматичних скарг	Гісенський опитувальник психосоматичних скарг

Джерело: складено автором

Теоретико-експериментальне дослідження було проведене у три етапи з 2022 по 2023 рік.

На першому етапі було визначено предмет дослідження та проаналізовано особливості саногенного мислення, його конкретні ознаки та характеристики, проаналізовано та узагальнено вітчизняні й зарубіжні дослідження з проблеми саногенного мислення; проведено емпіричне дослідження саногенного мислення.

На другому етапі реалізовано формувальний етап експерименту, який полягав у розробці та апробації формування саногенного мислення у досліджуваних.

На третьому етапі систематизували й узагальнювали результати проведеної дослідно-експериментальної роботи, порівнювали результати контрольної та експериментальної груп, формулювали висновки дослідження. Контрольний експеримент був проведений з метою встановлення змін, які виникли у процесі застосування формувальних засобів і визначення психологічних умов формування саногенного мислення досліджуваних.

Вибірку нашого емпіричного дослідження склали 90 осіб ПРАТ «Меліоратор». Вибірка була сформована стихійно, з урахуванням віку досліджуваних ісоціального статусу.

Вибірка досліджуваних охоплює такі вікові категорії в межах віку: наймолодшому респонденту – 26 років, найстаршому – 64 роки; середній вік вибірки складає 45 років. Щодо характеристики вибірки, то частка досліджуваних жінок складає 56%, а частка чоловіків – 44%.

Отже, побудована програма емпіричного дослідження та дібраний комплекс взаємодоповнювальних діагностичних методик зможуть забезпечити надійність отриманих даних.

2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості

Проведене нами емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості саногенного мислення досліджуваних за попередньо визначеними критеріями: когнітивно-рефлексивним, емоційним, мотиваційним, регулятивнимі соматичним.

Дослідження саногенного мислення ми розпочали з діагностики переважального типу

мислення досліджуваних.

Аналіз результатів діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища (методика В. Бойко) дозволив встановити, що на негативні стимули виражена рефрактерна емоційна реакція характерна для 15,43% досліджуваних, амбівалентна – для 40,57%, позитивна – для 12%; виражена дисфорична емоційна реакція характерна для 4,57% досліджуваних, амбівалентна – для 13,14%, позитивна – для 2,86%; виражена ейфорична емоційна реакція характерна для 2,86% досліджуваних, амбівалентна – для 0,57%, позитивна – для 8%; (таблиця 2.2).

Найпоширеніша рефрактерна емоційна реакція у досліджуваних указує на те, що емоційна система сприйняття пасує перед різними впливами – позитивними, негативними й амбівалентним.

Таблиця 2.2

Тип емоційних реакцій досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» на вплив стимулу навколишньогосередовища (за методикою В. Бойко)

Стимули	Тип емоційної реакції		
	Ейфорична (%)	Рефрактерна (%)	Дисфорична (%)
Негативні	2,86	15,43	4,57
Амбівалентні	0,57	40,57	13,14
Позитивні	8	12	2,86

Реакції на негативні стимули свідчать про надання досліджуваними негативного сенсу, значення (відчуття втоми, наявність інтелектуальних випробувань, важкі обставини в житті), що вказує на невміння досліджуваних відокремитися від стресу та напруги під час роботи, відсутність навичок об’єктивного аналізу ситуації, що склалась. Водночас досліджувані «застрягають» у ситуації, їм характерні переживання неприємного осаду, роздумів, прихованого смутку або злості.

У результаті оцінки рівня тривожності досліджуваних за опитувальником Ч. Спілбергера («Досліження тривожності») ми визначили, що у 57% досліджуваних переважає реактивна тривожність, у 43% досліджуваних – особистісна (рис. 2.1).

Певна схильність досліджуваних до тривоги вказує на їхню чутливість, що активізується під час сприйняття певних стимулів середовища [15]. Емоційна реакція на стресову ситуацію може бути різною за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Досліджувані схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати певним вираженим станом тривожності.

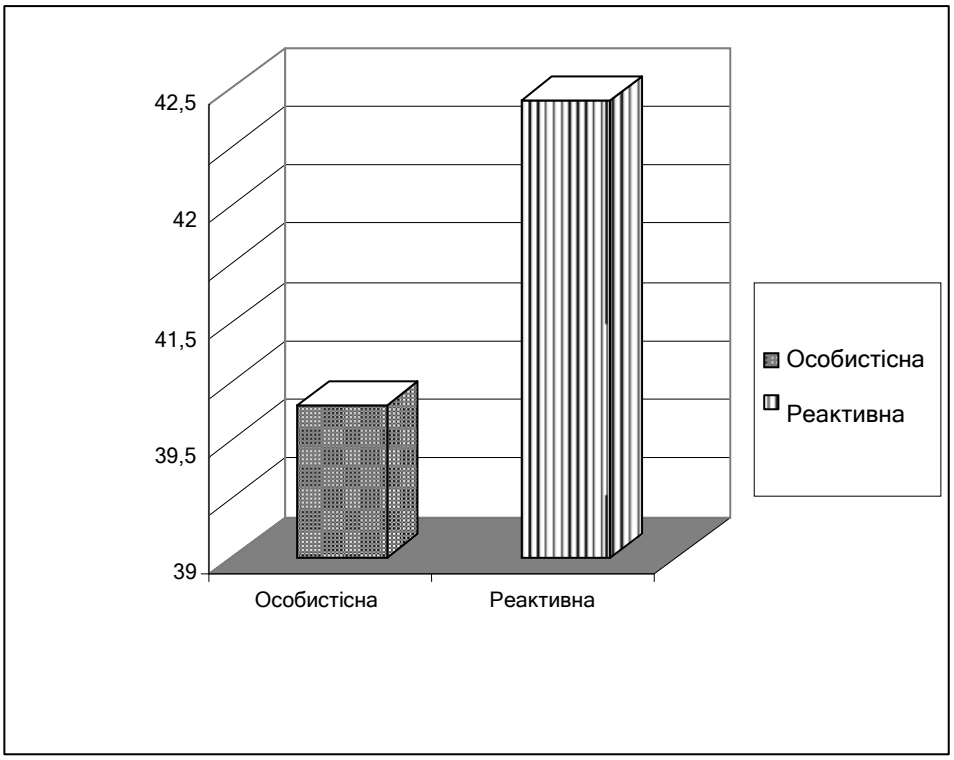


Рис. 2.1. Розподіл прояву типів тривожності у досліджуваних (за опитувальником Ч. Спілбергера)

Тривожність досліджуваних характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаністю, нервозністю, що, можливо, пов'язано із частими стресовими обставинами в навчальному процесі.

За тестом смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамба і Л. Махоліка) виявили особливості смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних за шкалами. Так, цілі в житті – $x_{сер}$=31,92 (σ=8,31); процес життя – $x_{сер}$=31,67 (σ=7,48); результативність життя – $x_{сер}$= 25 (σ=6,23); локус контролю – Я – $x_{сер}$= 22,02 (σ=4,21); локус контролю – життя – $x_{сер}$=31,45 (σ=7,97).

Як ми бачимо, однакові значення досліджувані отримали за шкалами «цілів житті» та «процес життя» ($x_{сер}$= 31, σ=4,31), а шкала «результативність життя» займає найвищий показник – ($x_{сер}$= 25, σ=6,23) (рис. 2.2), що свідчить про певну актуальну спрямованість і тимчасову перспективу респондентів на цьому віковому етапі.

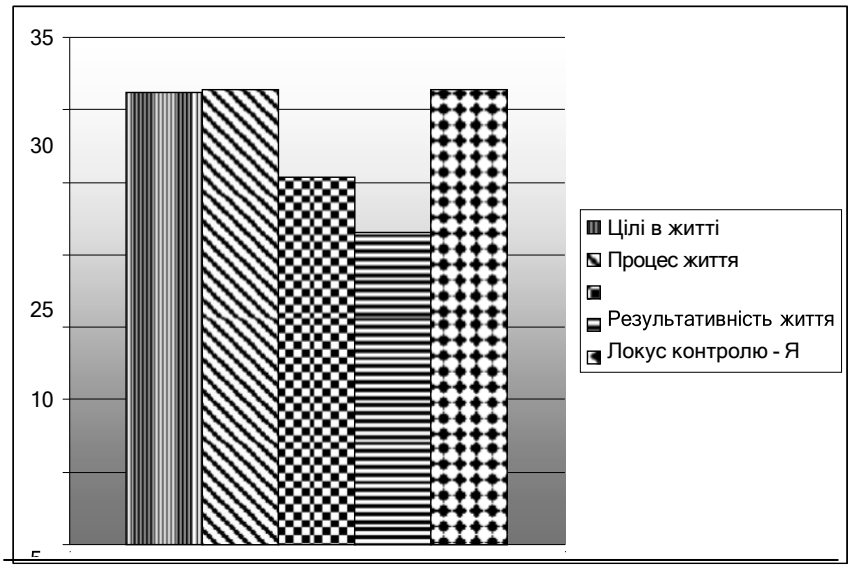


Рис. 2.2. Смисло-життєві орієнтації досліджуваних (за методикою Дж. Крамба і Л. Махоліка), середні значення

Одержані результати дають підстави для висновку, що досліджувані ПРАТ «Меліоратор» загалом сприймають сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Результати за шкалою «результативність життя» відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно й осмислено було прожито ту її частину.

За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф ми діагностували у досліджуваних актуальний стан на певному життєвому етапі (див. таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень особистісного благополуччя досліджуваних (за методикою дослідження психологічного благополуччя К. Ріфф)

Шкала	Рівень	
	Високий/(сер.знач.)	Середній/ (станд. відхил.)
Позивні відносини з навколишніми людьми		56,45 (σ=12,24)
Автономія		53,18 (σ=14,11)
Управління середовищем		57,32 (σ=13,25)

Особистісне зростання		58,24 (σ=14,20)
Цілі в житті	61,28 (σ=16,21)	
Самосприйняття		63,31 (σ=16,23)

Як видно з таблиці 2.3, найвищі середні значення ($x_{сер}$= 61,28, σ=16,21) одержала шкала «цілі у житті», серед показників середнього рівня найвижчі середні значення ($x_{сер}$= 63,31, σ=16,23) простежуємо за шкалою «самосприйняття».

Загальні дані за шкалами представимо на рис. 2.4.

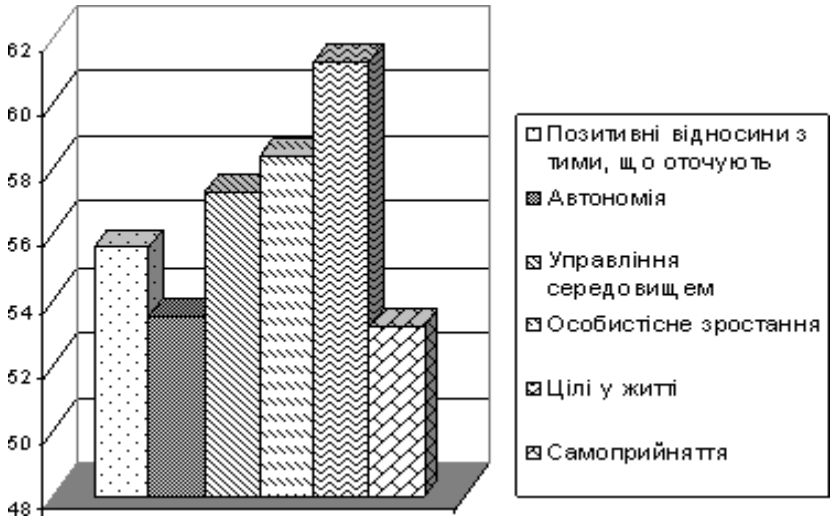


Рис. 2.4. Рівень особистісного благополуччя досліджуваних за методикою дослідження психологічного благополуччя К. Ріфф)

За мотиваційним критерієм сформованості саногенного мислення було виявлено особливості мотивації досліджуваних. Зокрема, аналіз результатів діагностики мотивації досліджуваних за методикою «Мотивація успіху і страх
невдачі» вказує на наступне: мотивація на успіх виражена в 19,4% осіб, мотивація на невдачу виявлена у 29,1% досліджуваного, мотиваційний полюс яскраво не виражений у 16,6% респондентів, тенденція мотивації на невдачу простежується у 36,6% людей і тенденціямотивації на успіх становить 14,8% (рис. 2.5).

Отже, у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» найбільше простежується тенденція мотивації на невдачу, що, ймовірно, може бути пов’язано з їхнім мисленням. Активність досліджуваних загалом пов’язана із потребою уникнути зриву, осуду, покарання та невдачі.

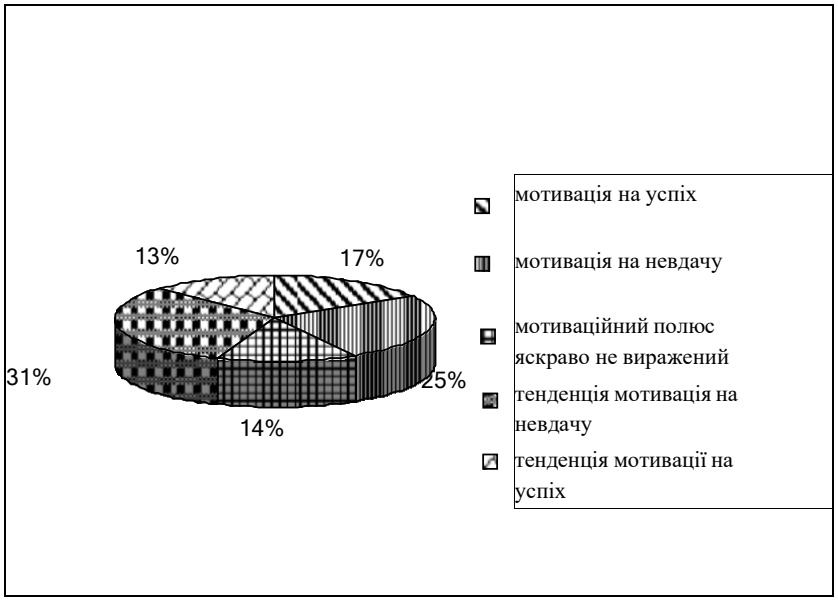


Рис. 2.5. Результати діагностики мотивації успіху та уникненняневдачі серед досліджуваних

На основі співставлення цих результатів із теоретичними відомостями, що були викладено в попередньому розділі, можна припустити, що в процесі навчальної діяльності, розпочинаючи певну справу, досліджуваний уже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Такі досліджувані зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах. Вони намагаються уникати відповідальних завдань, а в разі необхідностівирішення надміру відповідальних завдань можуть впадати у стан, близький до

панічного. Водночас усе це може поєднуватися з досить відповідальним ставленням до справи.

У результаті оцінки нервово-психічної стійкості (за опитувальником «Оцінка нервово-психічної стійкості») отримано такі результати: у досліджуваних переважає шкала «нервово-психічні зриви можливі, особливо в екстремальних умовах» – 45,1%, «висока ймовірність нервово-психічних зривів» становить 41,2%, «мала ймовірність зривів» або висока нервово- психічна стійкість визначена у 13,7% респондентів (рис. 2.6).

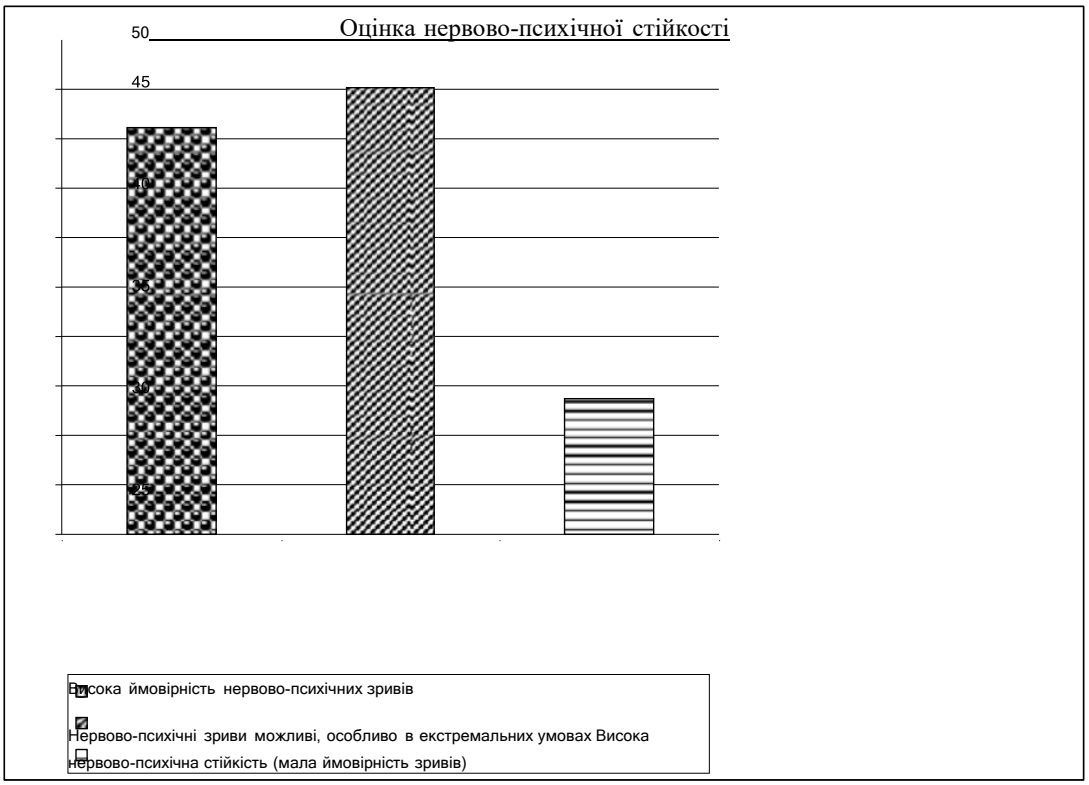


Рис. 2.6. Прояв нервово-психічної стійкості досліджуваних (за методикою «Оцінка нервово-психічної стійкості»)

Отже, здатність досліджуваних зберігати певний ступінь психологічної стабільності в несприятливих умовах і самостійно повертатися до стану рівноваги не відзначається високими показниками, що вказує на ймовірну схильність респондентів до можливих нервових зривів під час певних фізичних і психічних перевантажень. Більшість осіб мають не дуже високі можливості пристосування до умов середовища. Загалом нервово- психічна стійкість обумовлена біологічними особливостями нервової системи, але в її зниженні важливу роль відіграють також психологічні і соціальні чинники.

Повсякденні життєві події (такі як, зміни сімейних взаємин, стан власного здоров'я або здоров'я близьких, характер діяльності або матеріальне становище) через їхню індивідуальну значимість можуть виявитися істотними для розвитку емоційного стресу та нервових зривів, що призводить до розладів здоров'я. Серед таких життєвих подій виділяють ситуації, які безпосередньо сприймають як загрозливі (хвороби, конфлікти, загроза соціальному статусові); ситуації втрати (смерть близьких, розрив значимих відносин), що є загрозою системі соціальної підтримки;ситуації напруги, що вимагають

нових зусиль або використання нових ресурсів. В останньому випадку події можуть навіть бути бажаними, на загрозливі ситуації будуть пов'язуватись із руйнуванням сформованих стереотипів і можливою неспроможністю в нових умовах.

У результаті дослідження соціальної адаптації та стресостійкості респондентів (методика Т. Холмса і Р. Раге), ми визначили, що 63,4% досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» мають пороговий рівень опірності стресу, у 21,1% досліджуваних – низький рівеньопірності стресу, у 15,5% досліджуваних – високий рівень (рис. 2.7).

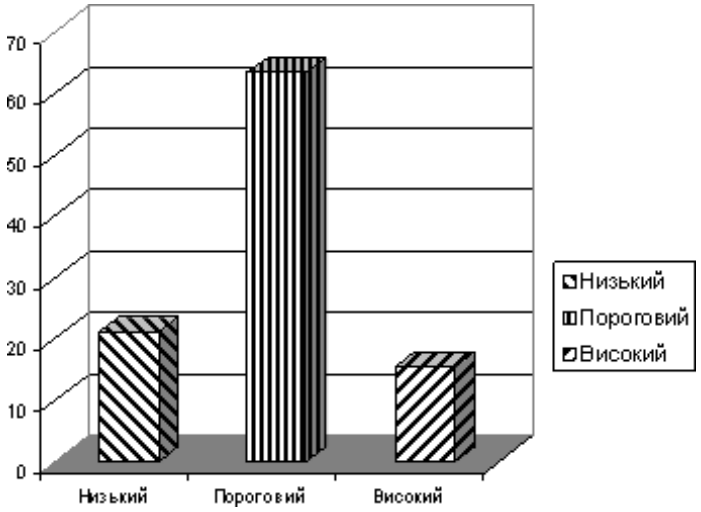


Рис. 2.7. Ступінь опірності стресу у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» (за методикою Т. Холмса і Р. Раге)

Пороговий рівень опірності стресу у досліджуваних свідчить про те, що вонисхильні до виникнення психосоматичних та інших захворювань за умовитривалого домінування патогенного мислення.

У 49,7% досліджуваних виявлено поведінковий тип А, 34,9% – тип особистості В, і 14,3% досліджуваних належать до змішаного типу АВ.

Більшість досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» належать до особистостей типу А, що виражається в їхньому прагненні до лідерства, соціальної переваги, сприйнятті життя як арени конкурентної боротьби, завжди актуальне бажання бути незмінно кращим. Для них характерний яскравий прояв активності, напруженості, амбітності, часто нестриманості у прояві почуттів, напоегливості і нетерплячості в досягненні мети. Під час зустрічі з перешкодами на шляху допоставленої мети такі особи можуть проявляти не лише наполегливість, але й агресивність. Численні дослідження в галузі

психосоматики констатують, що серцево-судинні захворювання (інфаркти, інсульти) трапляються в особистостей типу А приблизно у два рази частіше, ніж у інших людей [6].

Зазначимо, що поведінку типу А С. Дженкінс розглядає як фактор ризику психоемоційного дистресу. Такий тип особистості схильний до конкуренції у процесі навчання, зокрема соціальної конкуренції, яку розглядають на суб'єктивному рівні як фрустрацію мотивації першості, досягнення, перемоги. Основним психотравмуючим фактором для особистості типу А є неуспіх у такій конкуренції.

Наступним етапом нашої роботи став процес мінімізації кількості змінних і концентрації інформації про чинники формування саногенного мислення у досліджуваних. Для цього завдання ми використали метод факторного аналізу, адже саме за допомогою процедури факторизації зменшується розмірність вихідного простору корелювальних між собою ознак і забезпечується більш економна їхня репрезентація в разі мінімальних втрат вихідної інформації. За допомогою факторного аналізу ми отримаємо фактурну структуру особистісно-поведінкових детермінант, які визначають розвиток саногенного мислення досліджуваних.

Отож, для узагальнення всіх отриманих у дослідженні результатів та отримання факторної структури результатів і вагомості окремих показників був застосований факторний аналіз з використанням методу головних компонент (обертання Varimax normalized) для групи досліджуваних до проведення експерименту. Для отримання факторної структури результатів і вагомості окремих показників було використано критерій Кайзера. За графіком факторних навантажень логічним було б виділення 10 факторів, проте, згідно з критерієм Кайзера доцільним є виділення 7 факторів. За результатами факторного аналізу виявлено 7 основних компонентів, що визначають саногенне мислення досліджуваних, які пояснюють загалом 70,3% розподілу емпіричних даних дослідження. У кожному факторі було виявлено найвагомішу ознаку і на цій підставі подано найменування кожному фактору. Номінативно-інформативну факторну структуру характеристик саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Факторні навантаження для досліджуваної групи досліджуваних ПРАТ «Меліоратор»

	Шкали	Факторні навантаження	Відсотоквід загальної дисперсії
Factor 1 *Гнучкість в поведінці*	Гнів	0,81	35,60%
	Нервово-психічна стійкість	0,85	
	Ригідність	0,83	
	Опірність стресу	0,78	
	Саногенне мислення	0,83	
	Рефлексивність	0,82	
	Наполегливість	0,81	
Factor 2 *Гармонія у взаєминах*	Позитивні відносини з навколишніми	0,78	15,40%
	Самосприйняття	0,72	
Factor 3 *Задоволеність життям*	Напруженість	-0,79	7,3%
	Індекс якості життя	-0,88	
Factor 4 *Добре фізичне самопочуття*	Інтенсивність скарг	0,89	7,10%
Factor 5 *Емоційно насичене життя в теперішньому*	Процес	0,71	6,00%
Factor 6 *Добрий психологічний стан*	Виснаження	0,85	5,60%
	Особистісна тривожність	0,76	
	Оптимістичність	-0,83	
	Патогенне мислення	0,84	
Factor 7 *Саморегуляція*	Самоконтроль	0,82	5,20%
	Негативні емоції	-0,72	

Як бачимо з таблиці 2.4, до першого фактору «гнучкість в поведінці», який пояснює 35,6% дисперсії даних, входять такі показники: саногенне мислення (0,83), рефлексивність (0,82), наполегливість (0,81), самовладання (0,77), гнів (-0,81), ригідність (-0,83) та опірність стресу (-0,77). Відповідно до цього можна вважати, що емоційне переживання радості, низька ригідність, висока опірність стресу, наполегливість, рефлексивність і самовладання є чинниками розвитку саногенного мислення.

До другого фактору «гармонія у взаєминах», який пояснює 15,4% дисперсії даних, входять такі показники: позитивні відносини з тими людьми, що оточують (0,72) та самоприйняття (0,71). Тобто дані фактору показують, що у досліджуваних наявні

близькі, приємні, довірливі відносини з тими людьми, що їх оточують. Позитивні відносини з близькими та самосприйняття знаходяться у тісному зв'язку. Цей фактор узагальнив дані щодо особливостей психологічного благополуччя, де в основі довірливі, дружні, теплі, емоційно позитивні та конструктивні взаємини з іншими людьми, серед яких є родичі, друзі за інтересами, значимі люди та інші.

До третього фактору «задоволеність життям», який пояснює 7,3% дисперсії даних, входять такі показники: напруженість (-0,79) та загальний індекс якості життя (-0,88). Отже, можна зробити висновок про те, що фактор описує чинники, які можуть стояти на заваді формування саногенного мислення – це високий рівень емоційної незадоволеності власною професійною діяльністю, своєю життєвою та особистісною позицію.

До четвертого фактору «добре фізичне самопочуття», який пояснює 7,1% дисперсії даних, входить показник інтенсивності скарг (0,88), тобтовідображає загальну картину тиску психосоматичних скарг. Цей фактор демонструє такий чинник як психосоматичні труднощі високого рівня інтенсивності, що можуть суттєво впливати на формування патогенного мислення у досліджуваних ПРАТ

«Меліоратор», особливо у стресових ситуаціях, у такий спосіб перешкоджаючи формуванню саногенного мислення.

П'ятий фактор «емоційно насичене життя в теперішньому», який пояснює 6,0% дисперсії даних, визначається такою складовою як смисло- життєва орієнтація процес (0,72), що вказує на те чи сприймає досліджуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом. Цей фактор демонструє ключовий елемент смисложиттєвих орієнтацій особистості.

До шостого фактору «добрий психологічний стан», який пояснює 5,6% дисперсії даних, входять такі показник: виснаження (0,86), особистісна тривожність (0,76) та патогенне мислення (0,83), оптимістичність (-0,83). Тобто можна вважати, що такі чинники як песимізм, виснаження та особистісна тривожність створюють передумови патогенного мислення, яке може проявлятися в заперечливому ставленні до чого-небудь (без будь-якого позитивного ствердження замість заперечуваного), це світосприйняття сповнене безнадії, зневіри у краще майбутнє; схильність в усьому

вбачати найгірші, темні боки. Неспецифічний фактор виснаження вказує на загальну втрату життєвої енергії та потребу людини в допомозі поруч з підвищеною схильність до переживань тривоги і занепокоєння без достатніх підстав.

Сьомий фактор «саморегуляція», що пояснює 5,2% дисперсії даних, позитивно визначається такою складовою як самоконтроль (0,81), а до негативної складової можна віднести такий чинник, як негативні емоції (- 0,7). Тобто, у досліджуваних виражений самоконтроль як сукупність властивостей саморегуляції, пов'язана з усвідомленням особистістю самої себе.

Проаналізувавши результати факторного аналізу можна зробити висновок про те, що на формування саногенного мислення впливають чинники, які відображають здатність досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» до самопізнання та самоаналізу власної внутрішньої психічної діяльності, психічних якостей і станів.

У результаті факторного аналізу було виявлено чинники формування саногенного мислення у досліджуваних, серед яких: наполегливість, рефлексивність, самовладання, висока опірність стресу, низька ригідність, емоційне переживання радості. Отже, для формування саногенного мислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» варто формувати такі якості та властивості,

які були виокремлені в результаті факторного аналізу, тому під час виділення психологічних умов формування саногенного мислення ми врахуємо визначені чинники.

Отже,для формування саногенного мислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» ми будемо розвивати вказані якості та властивості, сформувавши відповідні блоки тренігової програми.

Висновок до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи нами було проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості.

Одним із завдань нашого дослідження було емпірично з’ясувати особливості

саногенного мислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор». Проведений теоретичний аналіз дав можливість сформувати конкретні завдання емпіричного дослідження та обґрунтовати його методику. Так, основними завданнями емпіричного дослідження були:

- визначти рівень розвитку саногенного мислення у досліджуваних;
- виявити особливості саногенного мислення досліджуваних;
- провести факторний аналіз і виявити чинники формування саногенногомислення;
- провести кореляційний аналіз досліджуваних ознак та виявити найбільш тісні зв'язки із саногенним мисленням;
- побудувати психологічні профілі досліджуваних із саногенним і патогенним мисленням.

Під розробленою методикою розуміють процедуру або послідовність здійснення пізнавальних і перетворювальних дій щодо предмета дослідження саногенного мисленнядосліджуваних ПРАТ «Меліоратор» із метою розв'язання визначених завдань дослідження.

Для визначення загального рівня розвитку саногенного мислення було застосовано адаптований варіант опитувальника Х. Корнеліуса і Ш. Фейр; методику на основі шкали самооцінки Ч. Спілберга, особистісної шкали проявів тривоги Дж. Тейлора, шкали локусу контролю Д. Ротгера. Методики блоку когнітивно-рефлексивного критерію сформованості саногенного мислення:

Методика № 1. Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища. Методика № 2. Тест «Дослідження тривожності» (опитувальник Ч. Спілбергера). Методика № 3. Тест смисложиттєвих орієнтацій. Тест смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамба і Л. Махоліка. Методика № 4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Методика № 5. Опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості. Методика № 6. Шкала соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Опитувальник Дженкінса призначений для визначення типу особистості. Методика № 8. Гісенський опитувальник психосоматичних скарг.

Теоретико-експериментальне дослідження було проведене у три етапи з 2022 по 2023

рік.

Вибірку нашого емпіричного дослідження склали 90 осіб ПРАТ «Меліоратор». Вибірка була сформована стихійно, з урахуванням віку досліджуваних і соціального статусу.

Вибірка досліджуваних охоплює такі вікові категорії в межах віку: наймолодшому респонденту – 26 років, найстаршому – 64 роки; середній вік вибірки складає 45 років. Щодо характеристики вибірки, то частка досліджуваних жінок складає 56%, а частка чоловіків – 44%.

Проведене нами емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості саногенного мислення досліджуваних за попередньо визначеними критеріями: когнітивно-рефлексивним, емоційним, мотиваційним, регулятивнимі соматичним.

Аналіз результатів діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища (методика В. Бойко) дозволиввстановити, що на негативні стимули виражена рефрактерна емоційна реакція характерна для 15,43% досліджуваних, амбівалентна – для 40,57%, позитивна – для 12%; виражена дисфорична емоційна реакція характерна для 4,57% досліджуваних, амбівалентна – для 13,14%, позитивна – для 2,86%; виражена ейфорична емоційна реакція характерна для 2,86% досліджуваних, амбівалентна – для 0,57%, позитивна – для 8%.

У результаті оцінки рівня тривожності досліджуваних за опитувальником Ч. Спілбергера («Досліження тривожності») ми визначили, що у 57% досліджуваних переважає реактивна тривожність, у 43% досліджуваних – особистісна.

За тестом смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамба і Л. Махоліка) виявили особливості смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних за шкалами.

Одержані результати дають підстави для висновку, що досліджувані ПРАТ «Меліоратор» загалом сприймають сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Результати за шкалою «результативність життя» відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно й осмислено було прожито ту її частину.

За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф ми діагностували у досліджуваних актуальний стан на певному життєвому етапі. Так, аналіз результатів

діагностики мотивації досліджуваних за методикою «Мотивація успіху і страх невдачі» вказує на наступне: мотивація на успіх виражена в 19,4% осіб, мотивація на невдачу виявлена у 29,1% досліджуваного, мотиваційний полюс яскраво не виражений у 16,6% респондентів, тенденція мотивації на невдачу простежується у 36,6% людей і тенденціямотивації на успіх становить 14,8%.

У досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» найбільше простежується тенденція мотивації на невдачу, що, ймовірно, може бути пов'язано з їхнім мисленням. Активність досліджуваних загалом пов'язана із потребою уникнути зриву, осуду, покарання та невдачі.

У результаті оцінки нервово-психічної стійкості (за опитувальником «Оцінка нервово-психічної стійкості») отримано такі результати: у досліджуваних переважає шкала «нервово-психічні зриви можливі, особливо в екстремальних умовах» – 45,1%, «висока ймовірність нервово-психічних зривів» становить 41,2%, «мала ймовірність зривів» або висока нервово- психічна стійкість визначена у 13,7% респондентів.

У результаті дослідження соціальної адаптації та стресостійкості респондентів (методика Т. Холмса і Р. Раге), ми визначили, що 63,4% досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» мають пороговий рівень опірності стресу, у 21,1% досліджуваних – низький рівеньопірності стресу, у 15,5% досліджуваних – високий рівень.

У результаті факторного аналізу було виявлено чинники формування саногенного мислення у досліджуваних, серед яких: наполегливість, рефлексивність, самовладання, висока опірність стресу, низька ригідність, емоційне переживання радості.

Отже, для формування саногенного мислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» варто формувати такі якості та властивості, які були виокремлені в результаті факторного аналізу, тому під час виділення психологічних умов формування саногенного мислення ми врахуємо визначені чинники.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Розробка та впровадження тренінгу для позитивних змін цінностей та емоцій особистості

Саногенне мислення особи відіграє вагому роль під час його професійної діяльності, оскільки у процесі роботи досліджуваний стикається з перешкодами на шляху досягнення цілей, адаптацією до умов навчання, виконаннями обов'язків, різними труднощами. Професійна діяльність досліджуваного зазвичай супроводжується напругою. Досить часто у процесі діяльності у досліджуваного з'являється перевантаження. Нагадаємо, що саногенне мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, запобігає захворюванням, призводить до здоров'я і благополуччя особистості[15].

Оскільки найважливішия завданням розвитку особи єстановлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я», то навчання саногенному мисленню забезпечить здоровий розвиток особистості. Воно дає можливість досліджуваному ефективно і безконфліктно досягати успіхів у роботі, у сімейних стосунках, ставати більш благополучним і щасливим. У процесі оволодіння саногенним мисленням особа може навчитися відокремлювати себе від власних переживань і спостерігати за ними; відтворювати стресову ситуацію у стані душевного спокою таконцентрації уваги.

Із метою виявлення психологічних умов і дієвих засобів формування саногенного мислення ми провели психологічний експеримент, який традиційно проходить у три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

На констатувальному етапі було отримано показники рівня саногенного мислення досліджуваних, визначено його особливості. Формувальний експеримент було

проведено в результаті поділу досліджуваних на 2 групи – експериментальну і контрольну. Долучення досліджуваних до експеримен-

тальної та контрольної груп було здійснено на основі результатів констатувального етапу. Експериментальну групу склали 25 досліджуваних із переважальним патогенним мисленням, а контрольну – із саногенним. Контрольну групу (25 осіб) утворили досліджувані із саногенним мисленням; результати було використано для порівняння та оцінювання формувального впливу.

На третьому етапі проведено «контрольний зріз» показників дослідження, у якому взяли участь обидві групи (експериментальна і контрольна). Метою цього етапу дослідження було вимірювання показників саногенного мислення та характеристик, які з ним пов'язані (задоволення якістю життя, вольові характеристики, смисложиттєві орієнтації, реакції на стимули середовища, соматичні скарги, рівень тривожності, нервово- психічна напруга тощо).

На основі теоретичного аналізу одержаних результатів емпіричного дослідження ми обґрунтували модель формування саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор».

У психологічній науці поняття «модель» визначають як «штучно створений об'єкт у вигляді схеми, таблиці, креслення, який, будучи аналогічним об'єкту дослідження, відображає та відтворює у простішому, зменшеному вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки та відношення між елементами об'єкта дослідження, безпосереднє вивчення якого пов'язане з певними труднощами, великими затратами засобів, енергії і в такий спосіб полегшує процес отримання інформації про предмет дослідження» [55, 56, 57]. Беручи до уваги змістовну інтерпретацію зазначеного вище поняття, під моделлю формування саногенного мислення досліджуваного ми розуміємо графічне представлення, що відображає позитивний вплив на основні характеристики саногенного мислення досліджуваного, що має на меті покращення психологічного благополуччя та підвищення психічного і соматичного здоров'я особи.

Під час створення моделі ми враховували, що важливою є організація цілеспрямованого впливу на характеристики саногенного мислення особи, а саме:

розвиток рефлексивності, вольової саморегуляції, створення адекватноїемоційної реакції та стимули середовища, розвиток нервово-психічної стійкості та опірності до стресу, забезпечення стійкого рівня адаптаційних ресурсів, розвиток гнучкості в поведінці, здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах і самостійно повертатися до стану рівноваги, створення ситуації внутрішнього спокою та гармонії.

На основі теоретичного аналізу джерел із цієї проблематики визначено основні критерії саногенного мислення. Серед них: когнітивно- рефлексивний, емоційний, мотиваційний, регулятивний і соматичний.

Емпіричними показниками когнітивно-рефлексивного критерію сформованості саногенного мислення є високий рівень розвитку рефлексії, здатність до переключення, пристосованість мислення, гнучкість у поведінці. До мотиваційного критерію сформованості саногенного мислення належить позитивна мотивація (мотивація на успіх), наявність цілі в житті, інтерес. Регулятивний критерій містить здатність свідомо керувати своїми діями, станами, наявність вольової саморегуляції, прояв активності, довільний контроль емоційних реакцій і станів, локус контролю, здатність зберігати певний ступінь психологічної стабільності в несприятливих умовах і самостійно повертатися до стану рівноваги, високий рівень нервово-психічної стійкості та стресостійкість, тип особистості, зокрема прагнення досліджуваного до лідерства, соціальної переваги, яскравого прояву активності тощо.

До емоційного критерію віднесено особливості емоційних переживань, схильність до оптимістичності, позитивного емоційного фону, емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища, рівень задоволеності якістю життя, задоволеність самореалізацією. Соматичний критерій містить загальні фізичні нездужання досліджуваних та особливості їхньогофізичного самопочуття.

Формуючи саногенне мислення досліджуваних, важливо враховувати психологічні умови, які будуть сприяти цьому. Відповідно до психологічних профілів особистості досліджуваного, що мислить саногенного, та проведеного

факторного аналізу психологічними умовами формування саногенного мислення визначено: 1) з’ясування й усвідомлення власних неадаптивних когніцій

досліджуваних; 2) розвиток рефлексивності, гнучкості в поведінці, 3) цілеспрямоване оволодіння навичок позитивної реакції на стимули навколишнього середовища, переживання радості, розвиток мотивації на успіх, 4) цілеспрямоване оволодіння навичками саморегуляції (наполегливість і самовладання), 5) розвиток нервово-психічної стійкості та опірності до стресу (стійкого рівня адаптаційних ресурсів та здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах).

Зазначимо, що з'ясування й усвідомлення неадаптивних когніцій визначено як умову формування саногенного мислення на основі теоретичного аналізу джерел літератури [15] та під час розробки блоків тренінгу.

Відповідно до обґрунтованої моделі була розроблена програма формування саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор».

Робочою гіпотезою стало таке положення: якщо протягом трьох місяців за допомогою запропонованих нами методик і технік підвищувати рівень рефлексивності у досліджуваних, розвивати їхні вольові характеристики, нервово-психічну стійкість та опірність до стресу, навчити досліджуваних опановувати власними емоціями і конструктивно змінювати автоматичні думки, то це забезпечить формування в них саногенного мислення.

Загальною метою розробленої програми було: шляхом активізації процесів самопізнання, особистісного саморозвитку, аутопсихоаналізу емоцій, формування знань про адаптивні думки, розвинути характеристики психологічного профілю досліджуваного із саногенним мисленням, а саме: рефлексивності, вольової саморегуляції, позитивної емоційної реакції на стимули середовища, нервово-психічної стійкості та опірності до стресу, стійкого рівня адаптаційних ресурсів, гнучкості в поведінці, здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах і самостійно повертатися до стану рівноваги, внутрішнього спокою та гармонії.

Формування саногенного мислення у досліджуваних передбачає набуття нового досвіду та нових форм поведінки. Особа із саногенним мисленням відрізняється від того, що має патогенні прояви мислення здатністю першого в потенційно стресогенній ситуації швидко повертатися до стану рівноваги, не входячи в емоційний стрес. Ця

здатність набувається завдяки оволодінню навичками контролю емоцій [15]. Вчені визначають такі умови навчання новим формам поведінки [7, 51, 55, 60]: 1) гнучкість в поведінці у вирішенні певного життєво важливого завдання; 2) необхідний контроль за правильністю його виконання; 3) необхідний позитивнийрезультат.

Результатом проведення формувальних і розвивальних впливів у вигляді соціально-психологічного тренінгу є зменшення проявів неадаптивних когніцій і збільшення кількості осіб із саногенним мисленням. Ми вважаємо, що оволодіння навичками саногенного мислення, котре містить у собі розвиток умінь самоспостереження та рефлексії, перебудову наявних установок, зняття фізичного і психоемоційного напруження, регуляцію поведінки досліджуваного покращить адаптивність особи до соціального середовища.

Під час розробки моделі формування саногенного мислення ми опиралися на концепцію саногенного мислення [7, 51, 55, 60 та ін.] та структуру психічної регуляції [15].

Запропонована нами програма формування саногенного мислення передбачала: тренінг «Формування саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальної психології» з використанням активних методів навчання; індивідуальні та групові бесіди, відповідну організацію позаробочого часу досліджуваних.

Програма складалась із декількох етапів і блоків. Вона передбачала:

соціально-психологічний тренінг формування саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», ;

спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальноїпсихології»;

індивідуальні та групові бесіди (розпізнавання та усвідомлення емоцій, ментальна робота з негативними емоціями; бесіда на тему «Міжособистісні відносини крізь призму саногенного мислення»);

відповідна організація позаробочого часу досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», (доповіді на теми: «Саногенне мислення як умова підтримки психічного здоров'я», «Роль саногенного мислення в запобіганні психосоматичних захворювань», «Саногенне мислення – шлях до саморегуляції і саногенної поведінки»).

Опишемо кожен етап детальніше.

Тренінгова програма із формування саногенного мислення у (додаток Р) спрямована здебільшого на розвиток навичок адаптивної (ментальна робота (аналіз) над переживаннями, наприклад, образи, гніву) роботи з негативними думками, формування у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», навичок самоспостереження і самоаналізу, розвиток самосвідомості, розпізнавання емоцій, що виникають як реакція на автоматичні думки, розвиток навичок міжособистісного спілкування, розвиток позитивного ставлення до себе та інших, що в результаті сприятиме досягненню психологічного благополуччя особи.

Інтенсивне групове спілкування – перспективна форма психологічної допомоги людям. У процесі роботи за допомогою інтенсивного групового досвіду здійснюється перебудова наявних установок, практичне оволодіння спектром професійних умінь оптимальної участі у спілкуванні, перетворення наявних міжособистісних відносин в істинно особистісні, здійснюється процес самоприйняття, саморозкриття та самореалізації.

Теоретично основою для розробки тренінгової програми стали:
компоненти психічної регуляції діяльності, виділені О. Конопкіним; 2) ідеїпозитивної психотерапії; 3) погляди когнітивних психотерапевтів.

Компоненти психічної регуляції діяльності, виділені О. Конопкіним, наступні: 1) прийняття суб’єктом мети діяльності; 2) відображення внутрішніх і зовнішніх умов майбутньої довільної активності важливих для побудови алгоритму дій, які будуть виконувати, спрямованих на досягнення поставленої мети; 3) програма виконавчих дій; 4) система суб’єктивних критеріїв досягнення
мети; 5) контроль і оцінка результатів щодо ступеня відповідності реального ходу діяльності і її результатів поставленим цілям; рішення про корекцію системи саморегуляції [15].

Поряд із зазначеними компонентами психічної регуляції діяльності, ми посилалися на положення біоенергетичного підходу, зокрема структурну модель психічного функціонування (або ієрархії особистості), за А. Лоуеном [31]: 1) енергетичні процеси; 2) рух (активність); 3) почуття; 4) думки; 5) утворення Я. Така стратегія

передбачає аналіз не тільки особливостей психологічної структури досліджуваного (думки, емоції, поведінка, сновидіння, образи уяви тощо), а і його тіла і процесів, які в ньомувідбуваються.

Також у процесі розробки тренінгової програми ми опиралися на ідеї позитивної психотерапії, зокрема на особливості форм переробки конфліктів (фізіологія і психосоціальна ситуація напруги) [59, 60], що моделюються в конкретній життєвій ситуації за участю конкретних концепцій:

Тіло (відчуття): на першому плані стоїть тіло-Я-сприйняття. Базові запитання: Як людина сприймає своє тіло? Як переживає різні відчуття іінформацію з навколишнього світу?

Діяльність (розум): сюди належать способи становлення норм діяльності і їх долучення в концепцію Я. «Думання» і розум роблять можливим систематично і цілеспрямовано вирішувати проблеми й оптимізувати діяльність. Можливі дві різно-направлені реакції втечі: а) «втеча» в роботу; б) «втеча» від вимог діяльності. Типові симптоми – проблеми самооцінки, перевантаження, стресові реакції, страх звільнення, порушення уваги і «дефіцітарні симптоми», такі як пенсійний невроз, апатія, зниження активності тощо. Концепції: «Якщо ти щось можеш, тоді ти єкимось важливим» ; «Закінчив справу – гуляй сміливо» і «Без праці не витягнеш і рибки зі ставка»; «Час – гроші» тощо [15].

Контакти (традиція): ця сфера має на увазі здатність встановлювати і підтримувати стосунки з самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми, групами; ставлення до тварин, рослин і речей. Соціальна поведінка формується під впливом досвіду і набутих традицій, особливо це стосується становлення
наших можливостей налагоджувати контакти. Існують соціально обумовлені критерії вибору, які ними управляють: наприклад, людина чекає від партнера ввічливості, щирості, справедливості, акуратності, спільності певних інтересів тощо і вибирає собі людину відповідно до цих критеріїв [15].

Фантазія (інтуїція): можна реагувати на конфлікти, активізуючи фантазію, уявляючи вирішення конфліктів, бажаний успіх або караючи і навіть вбиваючи у мріях людей, на яких нагромадилася злість через те, що хтось не мав рації або дотримується інших переконань. Як «особистий світ» фантазія відгороджує від травмуючих і хворобливих

втручань дійсності і створює тимчасово комфортну атмосферу (наприклад, алкоголь, токсикоманія).

Застосування відомостей про форми переробки конфлікту, навички їх розпізнавання тощо мають на меті зберегти душевну рівновагу молодої особи. Форми переробки конфлікту виявляються зовні у відкритих формах чотирьох реакцій «втечі» – ця «втеча» у хворобу (соматизація), в активну діяльність (раціоналізація), в самотність або спілкування (ідеалізація або знецінення) і у фантазії (заперечення) [15].

Крім того, під час розробки тренінгової програми із формування саногенного мислення досліджуваних ми брали до уваги погляди когнітивних терапевтів (А. Елліс, А. Бек, Дж. Бек, Д. Майхенбаум, Т. Дзурілла, М. Голфрід) про те, що кожна ситуація породжує в індивіда автоматичну думку, а остання – емоцію. Звідси випливає, що розвиток у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», саногенного мислення сприятиме пригніченню негативних емоцій у навчальній та іншій діяльності, що, відповідно, сприятиме зменшенню патогенних проявів у поведінці молодої особи. На нашу думку, ключовим у боротьбі з патогенними автоматичними думками є навчання досліджуваних саногенного мислення у стресових ситуаціях, пов'язаних із навчальною діяльністю [51, 52, 55, 57].

Основними методами роботи, які ми використовували під час тренінгу, були: рольові та ділові ігри, дискусії, міні-лекції, а також елементи психогімнастики, психофізичного тренування (К. Дінейка, А. Гройсман), тілесно-орієнтованого психоаналізу (В. Райх, А. Лоуен), біоенергетичні вправи

тощо. У роботі з тілом викликається катарсис – емоційне відреагування, «очищення душі» (за Арістотелем) [51, 52, 54, 58].

Всі ці психологічні технології дозволяють здійснити психічне оздоровлення, тобто відновлення психічної працездатності й адаптивності до соціального середовища через відновлення кількості енергії і гармонізації психіки людини. Розширення можливостей психічної саморегуляції сприяє гармонійному балансу всього організму.

Ми вважаємо, що такий інтегральний підхід до формування саногенного мислення забезпечить повноцінність психофізіологічного функціонування індивіда на всіх рівнях його життєдіяльності.

На основі результатів діагностики та інтерв'ю було визначено такі завдання тренінгу:

Знизити прояв патогенних та автоматичних думок, що виникають у ситуаціях напруги і стресу.

Ознайомити досліджуваних із основними способами оволодіння саногенним мисленням.

Сфомувати уміння і навички конструктивного вирішення конфліктів у спілкуванні, емоційної і поведінкової саморегуляції, психологічного аналізу ситуацій.

Сформувати позитивне самосприйняття у досліджуваних

У своїй роботі ми дотримувалися загальноприйнятих принципів роботи групи: 1) чіткий структурований стиль ведення – всі заняття чітко сплановані, їх проводено у визначені дні й час, тривалість кожного заняття фіксована, всі інструкції чітко сформульовано; 2) уникнення емоційних та інформаційних перевантажень; 3) поступовий перехід від жорсткої структурованості з орієнтацією на пояснення тренера до все більшої спонтанності в міжгруповій взаємодії; 4) поступовий перехід від більш директивного стилю до менш директивного; 5) поступовий перехід від емоційно нейтрального матеріалу до емоційно насиченого; 6) поетапне введення нового матеріалу й перехід до більш складних цілей і завдань; 7) постійне повторення та відпрацювання попередніх завдань; 8) обов'язковий зворотний зв'язок між тренером і досліджуваними; 9) заборона на критику як із боку тренера, так і з боку інших членів групи; 10) насиченість занять позитивними емоціями – відзначено будь-який успіх, навіть найнезначніший; 11) обмін думками, спостереженнями й досвідом на всіх етапах роботи; 12) залучення активного відпочинку та занять різними видами хобі як додатковий шлях подолання втомленості й стресу.

У процесі тренінгу також було використано такі прийоми та техніки:

1) інструктаж – як подолати певні ситуації, що викликають напругу, патогенні думки; 2) зворотній зв'язок – аналіз певних копінгових стратегій і видів поведінки, підкріплення правильних рішень; 3) моделювання – відпрацювання певної моделі поведінки (за участі тренера чи інших членів групи); 4) розігрування ролей; 5) соціальне підкріплення – підбадьорювання в разі знаходження правильної копінгової

стратегії; 6) домашні завдання.

Тренінгова програма ґрунтувалася на принципах поступовості, поетапності: кожний наступний етап повинен логічно випливати з попереднього. Завдяки цьому людина поступово поглиблюється у процес усвідомлення себе, відкриваючи різні боки свого «Я», що є підставою для зміни, трансформації його мислення в саногенне мислення.

Під час апробації тренінгової програми незалежною змінною були пропоновані вправи; а залежною – саногенне мислення та відповідні його характеристики.

Окрім розробки соціально-психологічного тренінгу ми впровадили спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальної психології». Зокрема, під час практичних занять із курсу було застосовано методи розпізнавання та усвідомлення емоцій, які можуть виникати в навчальному процесі, методи роботи з неадаптивними когніціями і деструктивними установками, було відпрацьовано навички виявлення автоматичних думок і неадекватних інтерпретацій. Для цього ми запропонували спеціальні вправи та рольові ігри.

Наприклад, вивчаючи методи дослідження характеру поведінки в ситуації конфлікту, ми пропонували досліджуваним ПРАТ «Меліоратор», виявити актуальні установки досліджуваним, їхні деструктивні прояви. Робота відбувалася в парах. Особа №1 мала розповісти певну історію зі свого життя, де був наявний конфлікт, ситуацію, наповнену негативним змістом, що потребувала вирішення. Товариш навпроти спостерігає та фіксує які ярлики були наявні під час розповіді співбесідника, до яких деструктивних установок був схильний досліджуваний. Під час обговорення було проаналізовано способи вирішення конфліктів, роль ярликів та установок у цьому процесі, конструктивні способи вирішення конфлікту.

Під час вивчення теми «Психодіагностичні методи дослідження емоційної сфери особистості» ми пропонували досліджуваним уявити важку для них ситуацію і свої відчуття в ній. Потім пропонували змінити самовідчуття в ситуації і подивитися, які зміни в поведінці це викличе. Результатом вправи було обговорення змін у поведінці та способів їхнього впровадження в повсякденне життя.

Рольові ігри передбачали програвання ситуацій, які турбують досліджуваного, завдяки чому було опрацьовано неадекватні інтерпретації. Результатом такої роботи є вибір

конструктивних способів реакції на певну ситуацію. Такі рольові ігри ми використовували в розділі вивчення конкретних психодіагностичних методів особистості.

Під час рефлексії підсумкових зустрічей з досліджуваних ми провели низку індивідуальних та групових бесід. У процесі роботи досліджувані вчилися розпізнавати природу негативних думок, емоцій, неадекватних інтерпретацій тощо. Робота з групою передбачала бесіди, зокрема, на тему: «Міжособистісні відносини крізь призму саногенного мислення», де було обговорено як гармонійно будувати стосунки між жінкою та чоловіком тощо. У бесідах індивідуального характеру ми зазвичай працювали над проявами нав'язливих думок особи, особливостей побудови його стосунків.

Також ми організували позаробочий час досліджуваних. Ми організували слухання доповідей на теми: «Саногенне мислення як умова підтримки психічного здоров'я», «Роль саногенного мислення в запобіганні психосоматичних захворювань», «Саногенне мислення – шлях до саморегуляції і саногенної поведінки».

Експериментальну групу склали 25 досліджуваних. Контрольна група складалась із 25 досліджуваних, які не піддавалась експериментальному впливу.

Тренінгова програма розрахована на 40 годин і містила такі блоки:

розпізнавання та усвідомлення емоцій;

робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками;

ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провина, образа, заздрість, страх);

формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів.

Проаналізуємо кожен із них.

Перший блок «Розвиток навичок розпізнавання та усвідомлення емоцій» був спрямований на формування у досліджуваних навичок самоспостереження і самоаналізу. Основними завданнями було визначено: 1) постановку проблеми, знайомство, формування мотивації змін; 2) створення позитивної атмосфери та настрою; 3) введення елементів групової взаємодії; 4) виокремлення типових проблемних ситуацій у професійній діяльності досліджуваних; 5) відпрацювання на

ігрових моделях навичок виявлення автоматичних думок та їхнього оцінювання; 6) розпізнавання емоцій, що виникають як реакція на автоматичні думки; 7) розвиток навичок самоспостереження за допомогою ведення щоденника для реєстрації ситуацій і пов'язаних із ними думок та емоцій; 8) обговорення прийомів і методів подолання негативних емоцій, якими вже користуються досліджувані. Блок розрахований на 4 заняття.

Другий блок «Робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками» був спрямований на розвиток у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», умінь самоспостереження і самоаналізу, а також формування навичок адаптивної роботи з негативними думками. Основними завданнями буловизначено: 1) виокремлення причин виникнення неадаптивних когніцій, прояву патогенного мислення; 2) навчання оцінювання автоматичної думки; 3) пошук раціональної відповіді на автоматичну думку; 4) виокремлення думок, які найбільше пригнічують упевненість досліджуваних у їхніх силах; 5) обговорення труднощів і шляхів їхнього подолання. Блок розрахований на 4 заняття.

Третій блок «Ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провина, образа, заздрість, страх)» був спрямований на формування у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», навичок самоспостереження і самоаналізу, а також ментальну роботу з негативними емоціями та станами. Основними завданнями було визначено: 1) ознайомлення з механізмом виникнення емоцій; 2) визначення ролі мислення та емоційної сфери особистоті; 3) розвиток здатності до рефлексії та аналізу продуктів власної діяльності на основі вивчення особливостей саногенного мислення; 4) вміння відстежувати в себе негативні емоції, розуміти природу їхнього виникнення; 5) познайомити учасників групи з особливостями виникнення почуття образи, сорому, провини, заздрощів, страху та способами роботи з ними; 6) розвиток навичок оволодіння саногенним мисленням. Блок розрахований на 6 занять.

Четвертий блок «Формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів» був спрямований на формування у респондентів навичок самоспостереження і самоаналізу, навичок міжособистісного спілкування. Основними завданнями було визначено: 1) обговорення труднощів спілкування, що виникають

між досліджуваними у процесі професійної діяльності; 2) виокремлення таобговорення реальних міжособистісних ситуацій (крівник-підлеглий), які викликали труднощі; 3) обговорення можливих варіантів поведінки йдіалогів у цих ситуаціях; 4) проведення рольової гри; 5) обговорення результатів рольової гри, виокремлення способів подолання труднощів під час комунікації; 6) розвиток навичок оволодіння саногенним мисленням.

Блок розрахований на 6 занять.

Програму тренінгу представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма соціально-психологічного тренінгу формування саногенногомислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор»

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічніта тренінгові засоби
1.	Розпізнавання й усвідомлення емоцій.	Знайомство. Правила роботи у групі. Анкета очікувань. Формування атмосфери психологічної безпеки та позитивної установки у групі. Міні-лекція «Саногенне мислення як шлях до самовдосконалення». Вправа «Позитивні та негативні думки». Вправа «Раціонально-емотивне уявляння». Рольова гра «Неадекватні інтерпретації». Вправа «Наші емоції». Вправа «Скульптура емоцій».
2.	Робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками.	Вправа «Установки». Вправа «Неадаптивні когніції». Техніка «АВС-модель». Аналітична техніка «Баланс». Вправа «Когнітивний мозковий штурм». Вправа «Добре-погано». Вправа «Раціональна підтримка». Вправа «Робота з патогенними думками». Раціональна техніка на основі А-В-С-теорії А. Елліса.
3.	Ментальна практика роботи земоціями, почуттями	*Вступ до ментальної роботи* Міні-лекція «Мислення та механізм виникнення емоцій». Вправа «Я саногенний – я патогенний». Вправа «Пантоміміка». Вправа «Позбавлення від тривог».
	Образа	Притча про Будду. Міні-лекція про образу. Ментальна практика роботи з образою. Вправа «Позитивне мислення». Завдання на поглиблення самопізнання.
	Провина	Притча «Ляпас». Міні-лекція про виникнення провини. Вправа «Моя провина». Ментальна практика роботи з провиною. Техніки Л. Хей: вправа «Я схвалюю в собі все». Вправа «Я заслуговую».

	Сором	Притча про сором і сумління. Міні-лекція про сором. Вправа «Сором». Ментальна практика роботи з соромом. Вправа «Атака на сором».
	Заздрість	Притча про заздрість. Міні-лекція про заздрість. Вправа «Створюємо дистанцію». Вправа «Я пишаюся». Вправа «Я такий».
	Страх	Приборкати страх. Притча від Пауло Коельо. Інформація із теорії страху. Брейнстормін «Які функції виконує страх?» Вправа «Намалюй свій страх». Вправа «Бачення інших». Вправа «Діалог руками». Вправа «Подолання дратівливості». Вправа «Формування позитивного настрою на весь день».
4.	Формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів.	Антистресова техніка «Словесний натюрморт». Вправа «Я сильний – я слабкий». Вправа «Вмійте розслаблятися». Вправа «Ситуації». Вправа «Мозковий штурм». Вправа «Ти маєш мене переконати». Вправа «Якщо я зроблю, то…». Вправа «Асоційовані стани». Вправа «Прохання — відмова». Рольова гра «Помінятись місцями». Вправа «Людина-стресор». Вправа «Книга мого життя». Вправа «Передача почуттів». Вправа «Підкреслення значущості». Вправа « Мій внутрішній стан». Вправа «Я пишаюся собою». Вправа із дзеркалом.

Після завершення тренінгових занять відбувалося обговорення того, чи змінилось мислення досліджуваних, і чи був тренінг ефективним. Досліджувані зазначили, що вони намагаються відстежувати негативні емоції та стани, розмірковувати причини їхнього виникнення, розпізнавати автоматичні думки, пробують будувати стосунки з іншими людьми, враховуючи знання про способи оволодіння саногенним мисленням.

Аналіз та оцінка успішності тренінгу відбувались за показниками емоційно-мотиваційної складової, що детермінована груповою динамікою, якістю міжособистісної взаємодії учасників, та раціонально-прагматичної складової, пов’язаної із змістовним наповненням запропонованої програми. Саме тому важливим підтвердженням позитивних змін, що відбулись у мисленні досліджуваних досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», слугує оцінка учасників тренінгу, яка виражається як в емоційних характеристиках, раціональніше аналізувати ситуацію, відокремлюватись від негативних переживань та акцентувати увагу на тому, що відбувається «тут і зараз» («усвідомлюю», «аналізую», «розумію», «подобається рефлексувати свої переживання», «можу контролювати», «абстрагуюсь», «хочу»,

«…можу назвати словами те, що зі мною відбувається»), так і у діяльнісних характеристиках, вмінні ставити цілі («буду», «пробую визнати», «стане в нагоді», «…зуміла вийти зі свого світу і побачити глибше і ширше», «усвідомлюю причини своєї образи», «..почала більше жити»).

Для прикладу (із записів зворотного зв'язку), учасниками було відзначено наступні зміни:

Інженер-меліоратор: «Даний тренінг допоміг внести ясність в мої думки. Ви наштовхнули мене на розуміння своїх помилок, на які не зверталася раніше увага, дав ясність можливості впорядкування свого життя. Я почав краще розуміти своїх колег. Я буду старатись використовувати отриманні знання, тому що хочу втілити в життя всі мої мрії, а не озиратись на ті, поразки, які я зазнав у змаганнях. Дякую за чудовий тренінг, планую в подальшому брати участь у схожих заходах».

Архітектор: «Побувши на цьому тренінгу зрозуміла, що все в моїх руках. В голові упорядковується все, як у архіві. Зрозуміло, коли образа має сенс, а коли ми маніпулюємо, але того не визнаємо навіть у собі. Мені важливі ці заняття, думаю, мої стосунки з колегою налагодяться. Благо будувати відносини відкрито, щиро, а не «вішати ярлики» і відчувати спалахи страшенного гніву, коли щось не по-твоєму. Важко визнати, але я ще та маніпулятор. Я хочу попрацювати над собою, пора вже».

Електрик: «Тренінг був дуже вдалим і цікавим. Хочу втілювати навики у реальне життя. Почну відзавтра. Вирішив розвивати корисну звичку – побільше ділитися з людьми (і зі своїми читачами) позитивом! Почав усвідомлювати, що зі мною відбувається, я не думав, що коли-небудь зможу зупинити цей скажений потік думок про ті складні події мого життя (як я з цим жив 1,5 роки. – страшно уявити..). Виявляється, я справді можу контролювати свій стан! По при тому, що раніше в мене найкраще виходило посилювати свої негативні стани. Завдяки отриманим від тренінгів навичкам, фіксую свої досягнення вже «тут і тепер». У майбутнє беру з собою саморефлексію та наполегливість як нові якості, що «народились» завдяки колективній роботі. В майбутньому планую додатково навчитись майстерності тренерства, щоб мати змогу проводити подібні тренінги серед друзів та колег.

З аналізу самозвітів бачимо, що досліджувані змінили ставлення до самих себе, стали

краще розуміти себе та поведінку близьких людей, почали шукати конструктивних шляхів розв'язування проблемних ситуацій у взаєминах. Зазначимо, що в розробленій моделі не було зазначено такої умови: актуалізація
механізмів наслідування саногенної поведінки досліджуваних. Ми визначили її в результаті реалізації формувального експерименту. Під час тренінгової роботи виявилося, що наслідування саногенної поведінки не лише мотивує досліджуваних до роботи, але й безпосередньо запускає роботу над собою щодо набуття навиків нового мислення.

3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгу розвитку для позитивних змін цінностей та емоцій особистості

Для вивчення особливостей саногенного мислення після проведення формувальних і розвивальних впливів нашим завданням було здійснити контрольний зріз показників, тому ми застосували низку діагностичних методик, які детально описано у другому розділі.

Зупинимося детальніше на отриманих результатах дослідження після проведення експерименту, розподіливши їх відповідно до виділених критеріїв саногенного мислення. Зокрема, у результаті повторного дослідження саногенного мислення було виявлено, що у досліджуваних переважає саногенний тип мислення (61%).

За когнітивно-рефлексивним критерієм сформованості саногенного мислення в 45% досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», виявлено середній і високий (45%) рівень розвитку рефлексивності та в 57% досліджуваних діагностовано середній рівень ригідності.

Для дослідження емоційного критерію сформованості саногенного мислення було визначено, що найвищі показники інтенсивності вираженості емоційних переживань у групі респондентів отримано за шкалою «радість» ($x_{сер}$=27), однакові значення отримано за шкалами «гнів» і «печать» ($x_{сер}$=по 25).

У досліджуваних виражена ейфорична емоційна реакція на негативні стимули становлять 0%, амбівалентні – 0%, позитивні – 15%; рефрактерна емоційна реакція на

негативні стимули становлять 20%, амбівалентні – 35%, позитивні – 15%; дисфорична емоційна реакція на негативні стимули становлять 5%, амбівалентні – 0%, позитивні – 10%. Актуальне психологічне благополуччя у досліджуваних на їхньому життєвому етапі відображає найвищі середні значенні ($x_{сер}$=62, σ=14,15) за шкалами «особистісне зростання» та «цілі у житті».

Особливості смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» розподілені за такими шкалами: «цілі в житті» ($x_{сер}$=11, σ=2,37); «процес життя» ($x_{сер}$=30, σ=8,15); «результативність життя» ($x_{сер}$=33, σ=5,22); «локус контролю – Я» ($x_{сер}$=26, σ=7,49); «локус контролю – життя» ($x_{сер}$=32, σ=6,99). Як ми бачимо, найвищих значень набуває шкала «результативність життя» ($x_{сер}$=33, σ=7,22). Інтегральний показник задоволеністю життям досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», становить 57,5 %, зокрема найвищі показники простежено за такими шкалами: «особисті досягення», «здоров'я» та «підтримка» (по 65%).

За результатами дослідження мотиваційного критерію сформованості саногенного мислення домінує тенденція мотивації на успіх (41,1% досліджуваних).За регулятивним критерієм сформованості саногенного мислення досліджено високий рівень наполегливості (85% осіб) та самовладання(95%).

Середні значенні особистісної тривожності у досліджуваних дорівнюють $x_{сер}$= 36, реактивної – $x_{сер}$= 38. Виявлено, що в 50% досліджуваних констатовано високу нервово-психічну стійкість (мала ймовірність зривів). Також досліджено, що найвищі показники відображають пороговий рівень опірності стресу в (73%) молодих осіб, високий рівень опірності стресу у досліджуваних – 18,3%. Досліджено, що у 60% досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», домінує тип особитості А. Зазвичай, поведінка осіб із вираженою поведінковою активністю типу А характеризується імпульсивністю, емоційною нестриманістю, надмірною залученістю в роботу, прагненням до досягнень, суперництва, можливою фрустрацією до зовнішніх обставин і життєвих труднощів, напруженістю м'язів тіла. Найпоширеніший тип поведінкової

активності типу А у досліджуваних після формувальних впливів указує на те, що корекція поведінки потребує значно більше часу. Тобто ми сформували у

досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», рефлексивність, підвищили характеристики вольової саморегуляції, здатність зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах тощо, однак для того, щоб впровадити набуті навички в повсякденне життя потрібно, надалі працювати над собою, супроводжувати досліджуваних в цьому процесі.

Дослідження саногенного мислення за соматичним критерієм сформованості саногенного мислення дало змогу виявити: «біль у різних ділянках тіла» – 24%, інтенсивність прояву за шкалами «виснаження», «шлункові скарги» та «серцеві скарги» становить – по 19% кожна шкала. Загальний показник інтенсивності скарг у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» становить лише 19%.

Отже, результати зрізу, проведеного після реалізації програми формувального впливу, констатують покращення за показниками, що слугували об'єктом такого впливу. Можна зробити висновок, що формування у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», саногенного мислення сприяє розвитку їхньої власної активності, психологічного благополуччя та формує цілеспрямовану поведінку, орієнтовану на досягання поставлених цілей у професійній діяльності.

Якісно-кількісну оцінку ефективності впровадження програми здійснено шляхом порівняльного аналізу із результатами досліджуваних контрольної та експериментальної груп за допомогою методів первинної та вторинної математичної статистики. Для перевірки статистичної значимості відмінностей між показниками до та після експерименту було використано t-критерій Стьюдента.

Насамперед, в результаті порівняльного аналізу за t-критерієм Стюдента було встановлено відмінності у досліджуваних з патогенним та саногенним мисленням (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка змін саногенного та патогенного мислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» наконтрольному етапі експерименту

№ з/п	Показники	До експерименту		t_{cn}	Після експерименту		t_{cn}	Зміни в ЕГ		
		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ д/е	ЕГ п/е	t_{cn}
1.	Саногенне мислення	31,90	32,71	0,23	31,90	35,90	-1,33	31,90	35,90	2,36
2.	Патогенне мислення	34,10	35,21	0,28	34,10	30,1	1,28	34,10	30,1	3,12

Після реалізації формувальної програми в експериментальній групі збіль-шилось число досліджуваних із саногенним мисленням. Із таблиці видно, що показники саногеного мислення в учасників тренінгу зросли з $x_{сер}$= 31,9 до $x_{сер}$= 35,9 (t_{cn}= -1,33). Відповідно прояв патогенного мислення понизився, що свідчить про доцільність проведення розробленого нами тренінгу для попередження і розвитку патогенного мислення. Досліджувані навчились краще долати негативні емоційні переживання, пристосовуватись до несприятливих умов середовища.

У процесі порівняльного аналізу контрольної та експериментальної груп ми перевіряли чи наявні статистичні відмінності у таких характеристиках саногенного мислення як: рефлексивність, вольова саморегуляція, нервово-психічна стійкість, опірність до стресу, гнучкість в поведінці, мотивація, здатність зберігати певний ступінь психологічної стабільності в стресогенних умовах.

Динаміку змін когнітивно-рефлексивного, емоційного, мотиваційного, регулятивного, соматичного критеріїв сформованості саногенного мислення осіб експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) групи до та після проведення тренінгу розглянемо нижче.

Так, на рівні когнітивно-рефлексивного критерію показники рефлексивності в учасників тренінгу зросли з $x_{сер}$=7,5 до $x_{сер}$=10 (t_{cn}=2,45 при $p \leq 0,05$) (таблиця 3.3).

Такі дані демонструють вміння досліджуваних усвідомлювати себе, розуміти причини виникнення образи, гніву, провини тощо, а також причини власних успіхів і невдач, переосмислювати емоційно забарвлені ситуації та приймати обмірковані та виважені рішення.

Таблиця 3.3

Зведені результати ЕГ та КГ: когнітивно-рефлексивний критерій

сформованості саногенного мислення

№ з/п	Показники	До експерименту		t_{cn}	Після експерименту		t_{cn}	Зміни в ЕГ		
		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ д/е	ЕГ п/е	t_{cn}
I. Когнітивно-рефлексивний критерій										
1.	Рефлексивність	7,5	7,8	0,15	7,8	10	2,45*	7,5	10	2,67*
2.	Ригідність	31,5	31,1	0,21	31	29,2	1,68	31,1	31,3	1,73

Примітка: * p≤0,05.

Зміни у показниках ригідності (з $x_{сер}$= 31,5 до експерименту та $x_{сер}$= 29,2 після) вказують на зміни у пристосованості мислення відповідно до мінливих вимог середовища (таблиця 3.3.). Досліджувані ПРАТ «Меліоратор», набули нових форм взаємодії із соціумом, вони стали більш гнучкі в поведінці, стали схильні змінювати намічену програму діяльності в нових ситуаційних умовах, намагаються відстоювати свою стратегію у вирішенні труднощів у взаєминах та роботі. В емоційному критерії позитивні зрушення у досліджуваних ЕГ встановленоза трьома показниками «радість», «оптимістичність», «позивні відносини з навколишніми» (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Зведені результати ЕГ та КГ: емоційний критерій сформованостісаногенного мислення

№ з/п	Показники	До експеримету		t_{cn}	Після експерименту		t_{cn}	Зміни в ЕГ		
		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ д/е	ЕГ п/е	t_{cn}
II. Емоційний критерій										
1.	Радість	22,2	23,4	0,38	24,2	27,05	- 3,38*	23,4	27,05	3,32*
2.	Гнів	25,2	26,4	0,52	24,9	19,6	- 4,65*	26,4	19,6	-3,67**
4.	Печаль	25,55	24,64	0,32	24,2	20,55	- 4,78*	24,64	20,55	-2,98
5.	Оптимістичність	21,1	22,4	0,52	21,1	25,55	2,62*	22,4	25,55	3,05*
6.	Самоконтроль	21,8	23,6	0,43	22,95	23,45	-0,31	23,6	23,45	0,69
7.	Індекс якості життя	21,18	22,21	0,48	21,19	22,56	3,08*	22,21	22,56	0,71
8.	Позивні відносини з навколишніми	54,36	55,28	0,32	55,24	59,42	-1,59	55,28	59,42	2,63*

Примітка: * p≤0,05, ** p≤0,01, *** p≤0,001

Так, якщо показники «радості» до формувального експерименту були $x_{сер}$= 23,4, то після – $x_{сер}$= 27,05; показники «оптимістичності» до експерименту були $x_{сер}$= 22,4, то після – $x_{сер}$= 25,55 та показники за шкалою

«позивні відносини, з тими що оточують» теж зазнали змін від $x_{сер}$= 55,28 до $x_{сер}$= 29,42 відповідно.

Статистично значущі зміни у осіб ЕГ виявлено тільки для показників: «радість» ($t_{сп}$=-3,38 при p≤0,05), печаль ($t_{сп}$=-4,78 при p≤0,05), гнів ($t_{сп}$=-4,65 при p≤0,01), «оптимістичність» ($t_{сп}$=2,62 при p≤0,05), «індекс якості життя» ($t_{сп}$=3,08 при p≤0,05). Тобто, в результаті експериментального впливу в досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» зменшились такі негативні емоційні реакції, як гнів, печаль. Підвищився показник «радість», що свідчить про те, що досліджувані стали більш оптимістично сприймати навколишню дійсність, що сприяє формуванню саногенного мислення. Також відбулись зміни у сприйнятті досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», їх якості життя, що вказує на результативність проведеної роботи.

За результатами дослідження мотиваційного критерію показники мотивації на успіх в учасників тренінгу зросли з $x_{сер}$=15,6 до $x_{сер}$=16,3, що ми пов'язуємо із зміною способу мислення (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Зведені результати ЕГ та КГ: мотиваційний критерій сформованостісаногенного мислення

		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ д/е	ЕГ п/е	$t_{сп}$
III. Мотиваційний критерій										
1.	Мотивація на успіх	15,6	16,3	0,83	15,6	16,3	1,24	16,3	15,7	0,82
2.	Мотивація на невдачу	6,4	6,9	0,25	6,4	0		6,9	0	
3. 4.	Мотиваційний полюс яскраво не виражений	10,8	11,2	0,22	10,8	10,7	-0,23	11,2	10,7	-0,75
5.	Тенденція мотивації на невдачу	8,5	8,6	0,21	8,5	8,6	0,12	8,6	8,4	-0,34
6.	Тенденція мотивації на успіх	12,6	12,5	- 0,51	12,6	12,7	0,23	12,5	12,7	0,28

В умовах вирішення певної задачі досліджувані ПРАТ «Меліоратор», навчились орієнтуватись на кращий результат, досягнення цілі різними способами, а також навчились представляти свої думки більш впевнено, відстоювали власні інтереси, не здаватись. Активність досліджуваних під час тренінгових занять була спрямована на досягнення успіху, зокрема шляхом відповідального ставлення до пропонованої задачі. На рівні регулятивного критерію виявлено програми статистично значимі зміни за показниками: наполегливість – з хсер= 7,3 до хсер= 11,6; (tсп=2,22 при p≤0,05), самовладання – з хсер= 5,6 до хсер= 9,3 (tсп=2,24 при p≤0,05), опірність стрес – з хсер= 32,7 до хсер= 35,2 (tсп=2,58 при p≤0,05). Також відбулися зміни за показниками «поведінковий тип А» (з хсер= 49,7 до хсер= 48,1), «поведінковий тип В» (з хсер= 34,9 до хсер= 35,3), «змішаний тип» (з хсер= 15,4 до хсер= 16,6) (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Зведені результати ЕГ та КГ: регулятивний критерій сформованості саногенного мислення

№ з/п	Показники	До експерименту		$t_{сп}$	Після Експерименту		$t_{сп}$	Зміни в ЕГ		
		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ д/е	ЕГ п/е	$t_{сп}$
IV. Регулятивний критерій										
1.	Наполегливість	7,3	7,1	-0,1	7,4	11,6	2,22*	7,1	11,6	2,31*
2.	Самовладання	5,6	5,8	0,1	5,7	9,3	2,24*	5,8	9,3	2,27*
3.	Нервово-психічні зриви	30,5	31,2	-0,38	31	29	-0,48	31,2	29	-1,98
4.	Опірність стресу	32,7	32,3	-0,22	32,9	35,2	2,58*	32,3	39,2	7,67 ***
5.	Поведінковий тип А	49,7	48,3	-0,15	49,8	48,1	0,32	48,3	48,1	1,24
6.	Поведінковий тип В	34,9	34,2	-0,21	35,3	35,3	-1,89	34,2	35,3	-1,99
7.	Змішаний тип	15,4	17,5	0,16	14,9	16,6	2,12	17,5	16,6	-1,86

Примітка: * p≤0,05, ** p≤0,01, *** p≤0,001

Отже, досліджувані ПРАТ «Меліоратор», стали більш активні, вони навчились відстоювати власну позицію, свідомо керувати своїми переживаннями і станами, розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки, а також добре володіти собою в штучно створених стресових ситуаціях.

Проведення повторного дослідження саморегуляції дало змогу дійти висновків про те,

що досліджувані ПРАТ «Меліоратор», характеризуються достатнім рівнем наполегливості та самовладання. Це вказує на оволодіння навичок стратегією опановування власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, актуальними переживаннями і станами, розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки. Респонденти стали більш активні та самостійні, коли пропонується виконання завдання для досягнення певної мети, вони навчились відстоювати власну позицію, добре володіти собою в штучно створених стресових ситуаціях. Здатність досліджуваних зберігати певну ступінь психологічної стабільності в несприятливих умовах і самостійно повертатися в стан рівноваги відзначається вищими показниками, аніж до проведення експерименту, що вказує на результативність проведеної роботи. Схильність респондентів до нервових зривів при запропонованих психологічних перевантаженнях майже не була поміченою. Тобто, більшість осіб, що брали участі в експерименті, мають значно кращі можливості пристосування до умов середовища, ніж особи контрольної групи. Висока опірність стресу у досліджуваних свідчить про пристосованість осіб до ситуацій стресового характеру, що підвищують можливість більш адекватного, конструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Поведінка осіб з вираженою поведінковою активністю типу А характеризується імпульсивністю, емоційною нестриманістю, надмірною залученістю в роботу, прагненням до досягнень, суперництва, можливою фрустрацією до зовнішніх обставин та життєвих труднощів, напруженістю м'язів тіла. Домінуючий тип поведінкової активності типу А у осіб після формувальних впливів вказує на те, що корекція поведінки потребує значно більше часу. Тобто, ми сформували у досліджуваних рефлексивність,

підвищили характеристики вольової саморегуляції, здатність зберігати певний ступінь психологічної стабільності в стресогенних умовах тощо, однак для того, щоб впровадити набути навички в повсякденне життя, потрібно надалі працювати над собою, супроводжувати особу в цьому процесі.

Щодо соматичного критерію сформованості саногенного мислення, то результати повторного діагностування показали динаміку серед показників «біль у різних

частинах тіла» (до тренінгу – $x_{сер}$= 5,45, після – $x_{сер}$= 3,75, «серцеві скарги» (до тренінгу – $x_{сер}$= 3,75, після – $x_{сер}$= 2,55) та «загальний показник інтенсивності скарг» (до тренінгу – $x_{сер}$= 15,55, після – $x_{сер}$= 3,1) у осіб ЕГ (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Зведені результати ЕГ та КГ: соматичний критерій сформованості саногенного мислення

№ з/п	Показники	До експерименту		$t_{сп}$	Після експерименту		$t_{сп}$	Зміни в ЕГ		
		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ д/е	ЕГ п/е	$t_{сп}$
V. Соматичний критерій										
1.	Виснаження	3,40	3,38	-0,27	3,21	3	-0,42	3,38	3	-0,98
2.	Біль у різних частинах тіла	5,45	6,12	0,33	5,23	3,75	-3,55*	6,12	3,75	- 5,85**
3.	Шлункові скарги	3,55	3,24	-0,15	3,54	3	-0,67	3,24	3	-0,99
4.	Серцеві скарги	3,75	3,65	-0,21	3,23	2,55	-1,23	3,65	2,55	-1,34
5.	Загальний показник інтенсивності скарг	15,55	15,23	- 0,23	14,90	3,1	-24,83	15,23	3,1	- 27,23***

Статистично значущі відмінності показників до та після формувального експерименту виявлені для показника критерію «біль у різних ділянках тіла» ($t_{сп}$=-3,55 при p≤0,05). Як бачимо в експериментальній групі значно зменшилась інтенсивність емоційних скарг, які можуть впливати на фізичне самопочуття.

Отже, можна зробити висновок про те, що після здійсненого формувального впливу досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» спостерігається високий рівень сформованості саногенного мислення. Серед досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», виявлено, що показник саногенного мислення після проведення тренінгу підвищився, ніж був до цього. Після тренінгу у досліджуваних нівелювалося суб'єктивне уявлення про втрату життєвої енергії, а також частково знизилася інтенсивність психосоматичних скарг: прояв фактору виснаження після проведення тренінгової програми зменшився. Респонденти стали більш стійкі до змін навколишнього середовища, навчились зберігати психологічну стійкість в несприятливих

умовах і самостійно повертатися до станурівноваги.

Реагування досліджуваних на тривожний чинник середовища стало конструктивним, більш адекватним і прийнятним. Виявлено, що загальний індекс, що визначає рівень задоволеності власним життям у досліджуваних експериментальної групи підвищився. Також значно покращився емоційний фон, досліджувані стали радіснішими, знизилися гнів, печаль.

За результатами порівняльного аналізу виявлено відмінності за такими показниками: рефлексивність, саморегуляція (наполегливість та самовладання), нервово-психічна стійкість, опірність до стресу, гнучкість в поведінці, мотивація, що свідчить про підтвердженн тих характеристик, за умови розвитку яких можна формувати саногенне мислення. Окрім того, статистичні відмінності були виявлені також за шкалами: інтенсивність скарг, радість, гнів, печаль, оптимістичність, напруженість, негативні емоції, позивні відносини, з людьми, що оточують, задоволеність якістю життя.

Отже, проведений експеримент дає змогу підтвердити визначені нами психологічні умови формування саногенного мислення, а саме:

розвиток рефлексивності, гнучкості в поведінці;
цілеспрямоване оволодіння навичками саморегуляції (наполегливість і самовладання);
цілеспрямоване оволодіння навичок позитивної реакції на стимули навколишнього середовища, переживання радості, розвиток мотивації на успіх;
розвиток нервово-психічної стійкості та опірності до стресу (стійкогорівня адаптаційних ресурсів та здатності зберігати певний ступінь сихологічної стабільності у стресогенних умовах).

Також до психологічних умов формування саногенного мислення ми віднесли: з’ясування та усвідомлення наедаптивних когніцій досліджуваних (у процесі пробудови блоків тренінгової програми), а також актуалізацію механізму наслідування саногенної поведінки респондентів (у результаті спостережень під час тренінгових занять).

Отже, у результаті апробації тренінгової програми формування саногенного мислення можна зробити висновок про її ефективність, оскільки зміни в

мисленні досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», є позитивними та демонструють кращі результати після проведення формувального етапу експерименту в експериментальній групі.

Проведене дослідження підтвердило, що досліджуваним ПРАТ «Меліоратор», необхідно знати про навички набуття позитвних змін цінностей та емоцій особистості. Оскільки , особи, які набувають навичок саногенного мислення, можуть позбутися негативних наслідків емоційного стресу, напруженості, усунути комплекси, почуття вини, образи, сорому тощо, знати причини виникнення негативних емоційних станів і керувати ними, розуміти будову психічних станів, усвідомлювати і розуміти те, що відбувається в сьогоденні, що веде за собою позитивні зміни цінностей та емоцій особистості.

Висновок до розділу 3

У розділі 3 було розглянуто формування позитивних змін цінностей та емоцій особистості. Оскільки найважливішия завданням розвитку особи є становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я», то навчання саногенному мисленню забезпечить здоровий розвиток особистості. Із метою виявлення психологічних умов і дієвих засобів формування саногенного мислення ми провели психологічний експеримент, який традиційно проходить у три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

На констатувальному етапі було отримано показники рівня саногенного мислення досліджуваних, визначено його особливості. Формувальний експеримент було проводено в результаті поділу досліджуваних на 2 групи – експериментальну і контрольну. На третьому етапі проведено «контрольний зріз» показників дослідження, у якому взяли участь обидві групи (експериментальна і контрольна). Метою цього етапу дослідження було вимірювання показників саногенного мислення та характеристик, які з ним

пов’язані (задоволення якістю життя, вольові характеристики, смисложиттєві орієнтації, реакції на стимули середовища, соматичні скарги, рівень тривожності, нервово- психічна напруга тощо).

Результатом проведення формувальних і розвивальних впливів у вигляді соціально-психологічного тренінгу є зменшення проявів неадаптивних когніцій і збільшення кількості осіб із саногенним мисленням. Запропонована нами програма формування саногенного мислення передбачала: тренінг «Формування саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальної психології» з використанням активних методів навчання; індивідуальні та групові бесіди, відповідну організацію позаробочого часу досліджуваних.

Програма складалась із декількох етапів і блоків. Вона передбачала:

соціально-психологічний тренінг формування саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», ;

спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальноїпсихології»;

індивідуальні та групові бесіди (розпізнавання та усвідомлення емоцій, ментальна робота з негативними емоціями; бесіда на тему «Міжособистісні відносини крізь призму саногенного мислення»);

відповідна організація позаробочого часу досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», (доповіді на теми: «Саногенне мислення як умова підтримки психічного здоров’я», «Роль саногенного мислення в запобіганні психосоматичних захворювань», «Саногенне мислення – шлях до саморегуляції і саногенної поведінки»).

Тренінгова програма із формування саногенного мислення спрямована здебільшого на розвиток навичок адаптивної (ментальна робота (аналіз) над переживаннями, наприклад, образи, гніву) роботи з негативними думками, формування у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», навичок самоспостереження і самоаналізу, розвиток самосвідомості, розпізнавання емоцій, що виникають як реакція на автоматичні думки, розвиток навичок міжособистісного спілкування, розвиток позитивного ставлення до себе та інших, що в результаті сприятиме досягненню психологічного благополуччя особи.

Тренінгова програма розрахована на 40 годин і містила такі блоки: розпізнавання та усвідомлення емоцій; робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками; ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провина, образа, заздрість, страх); формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів.

Для вивчення особливостей саногенного мислення після проведення формувальних і розвивальних впливів нашим завданням було здійснити контрольний зріз показників, тому ми застосували низку діагностичних методик, які детально описано у другому розділі. За когнітивно-рефлексивним критерієм сформованості саногенного мислення в 45% досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», виявлено середній і високий (45%) рівень розвитку рефлексивності та в 57% досліджуваних діагностовано середній рівень ригідності.

За результатами дослідження мотиваційного критерію сформованості саногенного мислення домінує тенденція мотивації на успіх (41,1% досліджуваних). За регулятивним критерієм сформованості саногенного мислення досліджено високий рівень наполегливості (85% осіб) та самовладання(95%).

В умовах вирішення певної задачі досліджувані ПРАТ «Меліоратор», навчились орієнтуватись на кращий результат, досягнення цілі різними способами, а також навчились представляти свої думки більш впевнено, відстоювали власні інтереси, не здаватись. Активність досліджуваних під час тренінгових занять була спрямована на досягнення успіху, зокрема шляхом відповідального ставлення до пропонованої задачі.

Досліджувані ПРАТ «Меліоратор», стали більш активні, вони навчились відстоювати власну позицію, свідомо керувати своїми переживаннями і станами, розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки, а також добре володіти собою в штучно створених стресових ситуаціях.

Проведене дослідження підтвердило, що досліджуваним ПРАТ «Меліоратор», необхідно знати про навички набуття позитивних змін цінностей та емоцій особистості. Оскільки , особи, які набувають навичок

саногенного мислення, можуть позбутися негативних наслідків емоційного стресу, напруженості, усунути комплекси, почуття вини, образи, сорому тощо, знати причини виникнення негативних емоційних станів і керувати ними, розуміти будову психічних станів, усвідомлювати і розуміти те, що відбувається в сьогоденні, що веде за собою позитивні зміни цінностей та емоцій особистості.

ВИСНОВКИ

Цінності – це результат чуттєвого сприйняття впливу чогось або когось нажиття суб'єкта. Система цінностей являє собою стійку організацію вірувань людини відносно кращих способів поведінки, або ж існування впродовж континууму відносної важливості.

Відповідно до суб'єктивного трактування цінності залежать від мотивів – інтересів та переживань людини, доказом чого виступає зміна значущості для неї певної цінності слідом за збільшенням або зменшенням інтенсивності цих мотивів.

Представники об'єктивних теорій цінностей наполягають на їх незалежності від інтересів чи переживань людини і вказують на соціальні, предметні носії цінностей.

Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій, перетікання їх у почуття, постають емоційні стани людини. До емоційних станів відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті.

Емоційні стани − це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу.

позитивне мислення як комплексне утворення, що містить кілька відносно незалежних складових, а саме: 1) позитивні (конструктивні) уявлення про себе

та свої можливості; 2) оптимістична інтерпретація минулого і теперішнього життєвого досвіду (оптимістичний атрибуційний стиль); 3) позитивні очікування від майбутнього (диспозиційний оптимізм). Експериментальним шляхом доведено, що позитивне мислення має надійні та статистично значущі зв'язки з суб'єктивним благополуччям особистості.

Психологічне благополуччя можна пояснити як «афективний стан емоційного благополуччя, з одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого».

Основні критерії, які визначають рівень психологічного благополуччя особистості в рамках гедоністичного підходу:

1) чинник, який зумовлений ставленням до життєвих подій на суспільному та індивідуальному рівні;

2) критерій, який характеризується здатністю отримувати те, що людина хоче найбільше;

3) здатність швидко адаптуватися до нових умов середовища та контролювати свої почуття та емоції;

4) бажання проживати своє життя з задоволенням.

Засобом реалізації психлогічного благополуччя особистості є його спосіб мислення.

Процес мислення в цілому є свідомо регульованим операцією. Загалом, весь процес пов'язаний з усім психічним життям людини. Мислення своєрідно забарвлюється під дією певних емоційних станів суб'єкта, включаючи кожен інтелектуальний процес, що виходить із потреб та інтересів людини.

Метод «позитивного мислення» у своїй основі виходить із того, що той хто застосовує його шляхом постійного позитивного впливу усвідомленого мислення (наприклад за допомогою афірмацій або медитативних візуалізацій) досягає в думках тривалого конструктивного і оптимістичного настрою і таким чином підвищує свою задоволеність та якість життя.

Сучасні методи психології, і насамперед позитивне мислення, забезпечують повноцінну реалізацію, успішність та можливість прийняття оптимальних рішень, що в сумі дає миттєвий результат та насичене радісними подіями

щасливе життя. Крім того, позитивне мислення дозволяє людині досягти значного покращення власного здоров'я.

Одним із регуляторів емоційних станів особистості є такий вид мислення як саногенне. Основною метою саногенного мислення є підтримка позитивного функціонування особистості. Саногенне мислення передбачає самоусвідомлення, розпізнавання і розуміння автоматизмів, або розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі і несвідомо). Цей вид мислення передбачає розширення свідомості: усвідомлення автоматизмів розуму і, відповідно, надбання здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів.

Саногенне мислення («sano» /лат./ – зцілювати, оздоровлювати, втішати, підбадьорювати, приводити в порядок і «geno» /лат./ – (породжувати) мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров'я, як психічне, так і фізичне. У перекладі з грецької «саногенний» означає «несучий здоров'я» (sanos – оздоровлення; genos – несучий). У психологічній енциклопедії зазначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв'язання складних психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровчою метою.

Саногенне мислення виступає як: захист від страждання (в результаті позбавлення тривалих затяжних станів патогенного характеру, що часто тільки посилюють страждання); усуває автоматизми (саногенне мислення дозволяє людині усвідомити всю послідовність актів мислення, що викликають почуття провини і тим самим робить можливим усунення автоматизму); є проявом психологічного захисту; підвищує задоволення від життя.

У розділі 2 кваліфікаційної роботи було здійснене емпіричне дослідження психологічних особливостей позитивних змін цінностей та емоцій особистості

Одним із завдань нашого дослідження було емпірично з'ясувати особливості саногенного мислення у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор». Проведений теоретичний аналіз дав можливість сформувати конкретні

завдання емпіричного дослідження та обґрунтовати його методику. Так, основними завданнями емпіричного дослідження були:

визначити рівень розвитку саногенного мислення у досліджуваних;

виявити особливості саногенного мислення досліджуваних;

провести факторний аналіз і виявити чинники формування саногенного мислення;

провести кореляційний аналіз досліджуваних ознак та виявити найбільш тісні зв'язки із саногенним мисленням;

10)побудувати психологічні профілі досліджуваних із саногенним і патогенним мисленням.

Під розробленою методикою розуміють процедуру або послідовність здійснення пізнавальних і перетворювальних дій щодо предмета дослідження саногенного мисленнядосліджуваних ПРАТ «Меліоратор» із метою розв'язання визначених завдань дослідження.

Для визначення загального рівня розвитку саногенного мислення було застосовано адаптований варіант опитувальника Х. Корнеліуса і Ш. Фейр; методику на основі шкали самооцінки Ч. Спілберга, особистісної шкали проявів тривоги Дж. Тейлора, шкали локусу контролю Д. Ротгера. Методики блоку когнітивно-рефлексивного критерію сформованості саногенного мислення:

Методика № 1. Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В. Бойко Методика спрямована на визначення типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища за параметрами: 1) «ейфорична активність зовні», «рефрактерна активність усередину» і «дисфорична активність зовні»; 2) характер стимулів: позитивні, амбівалентні (або нейтральні) і негативні.

Методика № 2. Тест «Дослідження тривожності» (опитувальник Ч. Спілбергера). Тест вимірює особистісну та ситуативну тривожність. Стан тривоги виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Методика № 3. Тест смисложиттєвих орієнтацій. Тест смисложиттєвих

орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамба і Л. Махоліка. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до смислу і логотерапії В. Франкла. «Ціль у житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значимості життя.

Методика № 4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) – цеадаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing» Н. Лепешинським. Вона виявляє актуальне благополуччя людини на теперішньому життєвому етапі.

Методика № 5. Опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості. Методика спрямована на виявлення рівня нервово-психічної стійкості людини – її здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності в несприятливих умовах і самостійно повертатися до стану рівноваги.

Методика № 6. Шкала соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге.Методика спрямована на визначення стресостійкості та соціальної адаптації. Респонденту пропонують пригадати всі події, що трапилися з ним протягом останнього року або поточного року, і підрахуватиїхню загальну кількість.

Опитувальник Дженкінса призначений для визначення типу особистості.

Методика № 8. Гісенський опитувальник психосоматичних скарг.

Теоретико-експериментальне дослідження було проведене у три етапи з 2022 по 2023 рік.

На першому етапі було визначено предмет дослідження та проаналізовано особливості саногенного мислення, його конкретні ознаки та характеристики, проаналізовано та узагальнено вітчизняні й зарубіжні дослідження з проблеми саногенного мислення; проведено емпіричне дослідження саногенного мислення.

На другому етапі реалізовано формувальний етап експерименту, який полягав у розробці та апробації формування саногенного мислення у досліджуваних.

На третьому етапі систематизували й узагальнювали результати проведеної дослідно-експериментальної роботи, порівнювали результати контрольної та

експериментальної груп, формулювали висновки дослідження. Контрольний експеримент бувпроведений з метою встановлення змін, які виникли у процесі застосування формувальних засобів і визначення психологічних умов формування саногенного мислення досліджуваних.

Вибірку нашого емпіричного дослідження склали 90 осіб ПРАТ «Меліоратор». Вибірка була сформована стихійно, з урахуванням віку досліджуваних і соціального статусу.

Вибірка досліджуваних охоплює такі вікові категорії в межах віку: наймолодшому респонденту – 26 років, найстаршому – 64 роки; середній вік вибірки складає 45 років. Щодо характеристики вибірки, то частка досліджуваних жінок складає 56%, а частка чоловіків – 44%.

Проведене нами емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості саногенного мислення досліджуваних за попередньо визначеними критеріями: когнітивно-рефлексивним, емоційним, мотиваційним, регулятивнимі соматичним.

Дослідження саногенного мислення ми розпочали з діагностики переважального типу мислення досліджуваних.

Аналіз результатів діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища (методика В. Бойко) дозволив встановити, що на негативні стимули виражена рефрактерна емоційна реакція характерна для 15,43% досліджуваних, амбівалентна – для 40,57%, позитивна – для 12%; виражена дисфорична емоційна реакція характерна для 4,57% досліджуваних, амбівалентна – для 13,14%, позитивна – для 2,86%; виражена ейфорична емоційна реакція характерна для 2,86% досліджуваних, амбівалентна – для 0,57%, позитивна – для 8%.

У результаті оцінки рівня тривожності досліджуваних за опитувальником Ч. Спілбергера («Досліження тривожності») ми визначили, що у 57% досліджуваних переважає реактивна тривожність, у 43% досліджуваних – особистісна.

За тестом смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамба і Л. Махоліка) виявили особливості смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних за шкалами.

Одержані результати дають підстави для висновку, що досліджувані ПРАТ

«Меліоратор» загалом сприймають сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Результати за шкалою «результативність життя» відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно й осмислено було прожито ту її частину.

За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф ми діагностували у досліджуваних актуальний стан на певному життєвому етапі

аналіз результатів діагностики мотивації досліджуваних за методикою «Мотивація успіху і страх невдачі» вказує на наступне: мотивація на успіх виражена в 19,4% осіб, мотивація на невдачу виявлена у 29,1% досліджуваного, мотиваційний полюс яскраво не виражений у 16,6% респондентів, тенденція мотивації на невдачу простежується у 36,6% людей і тенденція мотивації на успіх становить 14,8%.

У досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» найбільше простежується тенденція мотивації на невдачу, що, ймовірно, може бути пов’язано з їхнім мисленням. Активність досліджуваних загалом пов’язана із потребою уникнути зриву, осуду,покарання та невдачі.

У результаті оцінки нервово-психічної стійкості (за опитувальником «Оцінка нервово-психічної стійкості») отримано такі результати: у досліджуваних переважає шкала «нервово-психічні зриви можливі, особливо в екстремальних умовах» – 45,1%, «висока ймовірність нервово-психічних зривів» становить 41,2%, «мала ймовірність зривів» або висока нервово-психічна стійкість визначена у 13,7% респондентів.

У результаті дослідження соціальної адаптації та стресостійкості респондентів (методика Т. Холмса і Р. Раге), ми визначили, що 63,4% досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» мають пороговий рівень опірності стресу, у 21,1% досліджуваних – низький рівень опірності стресу, у 15,5% досліджуваних – високий рівень.

У результаті факторного аналізу було виявлено чинники формування саногенного мислення у досліджуваних, серед яких: наполегливість, рефлексивність, самовладання, висока опірність стресу, низька ригідність, емоційне переживання радості. Отже, для формування саногенного мислення у

досліджуваних ПРАТ «Меліоратор» варто формувати такі якості та властивості, які були виокремлені в результаті факторного аналізу, тому під час виділення психологічних умов формування саногенного мислення ми врахуємо визначені чинники.

У розділі 3 було розглянуто формування позитивних змін цінностей та емоцій особистості. Оскільки найважливішия завданням розвитку особи є становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я», то навчання саногенному мисленню забезпечить здоровий розвиток особистості. Із метою виявлення психологічних умов і дієвих засобів формування саногенного мислення ми провели психологічний експеримент, який традиційно проходить у три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

На констатувальному етапі було отримано показники рівня саногенного мислення досліджуваних, визначено його особливості. Формувальний експеримент було проводено в результаті поділу досліджуваних на 2 групи – експериментальну і контрольну. На третьому етапі проведено «контрольний зріз» показників дослідження, у якому взяли участь обидві групи (експериментальна і контрольна). Метою цього етапу дослідження було вимірювання показників саногенного мислення та характеристик, які з ним пов'язані (задоволення якістю життя, вольові характеристики, смисложиттєві орієнтації, реакції на стимули середовища, соматичні скарги, рівень тривожності, нервово- психічна напруга тощо).

Результатом проведення формувальних і розвивальних впливів у вигляді соціально-психологічного тренінгу є зменшення проявів неадаптивних когніцій і збільшення кількості осіб із саногенним мисленням. Запропонована нами програма формування саногенного мислення передбачала: тренінг «Формування саногенного мислення досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальної психології» з використанням активних методів навчання; індивідуальні та групові бесіди, відповідну організацію позаробочого часу досліджуваних.

Програма складалась із декількох етапів і блоків. Вона передбачала: соціально-психологічний тренінг формування саногенного мислення

досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», ;
спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальноїпсихології»;
індивідуальні та групові бесіди (розпізнавання та усвідомлення емоцій, ментальна робота з негативними емоціями; бесіда на тему «Міжособистісні відносини крізь призму саногенного мислення»);
відповідна організація позаробочого часу досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», (доповіді на теми: «Саногенне мислення як умова підтримки психічного здоров'я», «Роль саногенного мислення в запобіганні психосоматичних захворювань», «Саногенне мислення – шлях до саморегуляції і саногенної поведінки»).

Тренінгова програма із формування саногенного мислення спрямована здебільшого на розвиток навичок адаптивної (ментальна робота (аналіз) над переживаннями, наприклад, образи, гніву) роботи з негативними думками, формування у досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», навичок самоспостереження і самоаналізу, розвиток самосвідомості, розпізнавання емоцій, що виникають як реакція на автоматичні думки, розвиток навичок міжособистісного спілкування, розвиток позитивного ставлення до себе та інших, що в результаті сприятиме досягненню психологічного благополуччя особи. Основними методами роботи, які ми використовували під час тренінгу, були: рольові та ділові ігри, дискусії, міні-лекції, а також елементи психогімнастики, психофізичного тренування (К. Дінейка, А. Гройсман), тілесно-орієнтованого психоаналізу (В. Райх, А. Лоуен), біоенергетичні вправи тощо. У роботі з тілом викликається катарсис – емоційне відреагування, «очищення душі» (за Арістотелем).

Тренінгова програма розрахована на 40 годин і містила такі блоки:
розпізнавання та усвідомлення емоцій;
робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками;
ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провина, образа, заздрість, страх);
формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів.

Для вивчення особливостей саногенного мислення після проведення формувальних і розвивальних впливів нашим завданням було здійснити

контрольний зріз показників, тому ми застосували низку діагностичних методик, які детально описано у другому розділі. За когнітивно-рефлексивним критерієм сформованості саногенного мислення в 45% досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», виявлено середній і високий (45%) рівень розвитку рефлексивності та в 57% досліджуваних діагностовано середній рівень ригідності.

За результатами дослідження мотиваційного критерію сформованості саногенного мислення домінує тенденція мотивації на успіх (41,1% досліджуваних). За регулятивним критерієм сформованості саногенного мислення досліджено високий рівень наполегливості (85% осіб) та самовладання(95%).

В умовах вирішення певної задачі досліджувані ПРАТ «Меліоратор», навчились орієнтуватись на кращий результат, досягнення цілі різними способами, а також навчились представляти свої думки більш впевнено, відстоювали власні інтереси, не здаватись. Активність досліджуваних під час тренінгових занять була спрямована на досягнення успіху, зокрема шляхом відповідального ставлення до пропонованої задачі.

Досліджувані ПРАТ «Меліоратор», стали більш активні, вони навчились відстоювати власну позицію, свідомо керувати своїми переживаннями і станами, розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки, а також добре володіти собою в штучно створених стресових ситуаціях. Отже, у результаті апробації тренінгової програми формування саногенного мислення можна зробити висновок про її ефективність, оскільки зміни в мисленні досліджуваних ПРАТ «Меліоратор», є позитивними та демонструють кращі результати після проведення формувального етапу експерименту в експериментальній групі.

Проведене дослідження підтвердило, що досліджуваним ПРАТ «Меліоратор», необхідно знати про навички набуття позитивних змін цінностей та емоцій особистості. Оскільки, особи, які набувають навичок саногенного мислення, можуть позбутися негативних наслідків емоційного стресу, напруженості, усунути комплекси, почуття вини, образи, сорому тощо, знати

причини виникнення негативних емоційних станів і керувати ними, розуміти будову психічних станів, усвідомлювати і розуміти те, що відбувається в сьогоденні, що веде за собою позитивні зміни цінностей та емоцій особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2003. 20 с.

2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.

3. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 3-9 URL: http://nbuv.gv.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_3

4. Байсара Л.І., Носенко Е.Л. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія». Дніпро: ФОП Сова Д.І., 2017. 158 с. URL: http://repository.dnu.dp.ua:1100/?page=inner_material&id=9338

5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія]. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

6. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми. *Вісник Львівського університету.* Львів, 2011. Вип. 5. С. 116–125.

7. Бубняк С. М. Теоретична інтерпретація концепту «соціальне самопочуття» в соціогуманітарних науках. *Перспективи. Соціально-політичний журнал.* Одеса, 2015. № 3 (65). С. 35–39. URL: http://www.dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/9725?locale=uk

8. Бужинська С. М. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_15

9. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. *Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб.* / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської]; АПН України. К., 2017. С. 27–31.

11. Кондрацька Л.В. Роль емоційного інтелекту в освітньому процесі в посткоронавірусну епоху / Education in the post-coronavirus world: the place of information and innovative technologies / Series of monographs Katowice School of Technology, Monograph 41, 2020.

12. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібн. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

13. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

14. Галян І. М. Ціннісно-смислова саморегуляція особистості: ґенеза та механізми функціонування [Текст]: монографія / І. М. Галян; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2016. 401 с. URL: http://www.psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_galyan_1496846205.pdf

15. Гільман А.Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гільман Анна Юріївна; Нац. ун-т "Остроз. акад.". Острог, 2017. 20 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/GILMAN_D.pdf

16. Гільман А. Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету.* Психологія. Одеса. 2016. С. 43–53.

17. Горностай П. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. Горностай, Т. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.

18. Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: Методичний посібник. К., 2012. 114 с.

19. Каменщук Т.. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of Science,* 2022, (14-15), 561–564. URL: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101

20. Карсканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10

21. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.

22. Киричук. О. В., Роменця В. А. Основи психології. Київ, 2006. 233с.

23. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія / К. : Міленіум, 2004. 265 с.

24.Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта // *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. Одеса. 2008. № 4-5. С.28- 33.

25. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник / В. П. Москалець. К. : «Центр учбової літератури», 2013. 416 с.

26. Місенг Д. В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020 URL: https://ispp.org.ua/2020/09/09/miseng-d-v-vpliv-cinnisnix-oriyentacij-na-stil-zhittya-osobistosti-2/

27. Місенг Д.В. Емпіричне дослідження зв'язків ціннісних орієнтацій та стилю життя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том.XI. 2019. Вип. 10 (19). С. 288-307. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/20.pdf.

28. Носенко Е. Л. Позитивні цінності як чинник особистісного розвитку суб'єктів навчання: моногр. / Е. Л. Носенко, Р. О. Труляєв, 2014. 155 с.

29. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр./ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с. URL: http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/cf4f1242399585b7fb5656da6272651eEIC.pdf

30. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. *Наука і освіта.* 2018. № 1. С. 149–156. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/97

31. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.

32. Психологія мислення : підручник / [І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, О. В. Матласевич, У. І. Нікітчук та ін.]; за ред. І. Д. Пасічника. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с

33. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. 2009. 575 с.

34. Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості.- Дисертація д-ра психол. наук: 19.00.07, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 529 с.

35. Романюк Л. В. Психологія цінностей: навчальний посібник. Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. 504 с.

36. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія Психологія, 2016, (59), 42-45. URL: https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034

37. Уліцька Г. С. Особливості розвитку позитивного мислення старшокласників: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Г. С. Уліцька; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2011. 20 с.

38. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: [монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. О.: СВД Черкасов, 2009. 232 с.

39. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. Посібник. К .: Вища школа, 2006. 382 с.

40. Emmons, R. A., McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life /R. A. Emmons , M. E. McCullough // Journal of Personality and Social Psychology. - 2003. №84. P. 377-389.

41. Ennis, M. W. (2020). Predestination. In Encyclopedia of Psychology and Religion. Springer, Cham.

42. Izard K.E. Psihologiya emotsiy / K.E. Izard. SPb.: Piter, 2006. 464 s.

43. Griffith J. Multilevel analysis of cohesion's relation to stress, wellbeing, identification, disintegration, and perceived combat readiness / J. Griffith // Military Psychology. №14. 2002. P. 217–239.

44. Frankl, V.E. (1966). Questions and Answers, June, 30, 1966. In Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna (Vol. 1, pp. 277–290). Springer.

45. Hofmann, Stefan G.; Asmundson, Gordon J. G. «Acceptance and mindfulness-based therapy : new wave or old hat». Clinical Psychology Review. 28 (1). 2008. P. 1–16.

46. Jobe J. B. Risk taking as motivation for volunteering for a hazardous experiment / J. B. Jobe, S. H. Holgate, T. A. Scrapansky // Journal of Personality. №51. 1983. P. 95–107.

47. Hofmann, Stefan G.; Asmundson, Gordon J. G. «Acceptance and mindfulness-based therapy : new wave or old hat». Clinical Psychology Review. 28 (1). 2008. P. 1–16

48. Langle A. Person. Ekzistentsialno-analiticheskaya teoriya lichnosti / A. Langle: Genezis, 2006. 159 s.

49. Murray M. The Murray method; trans. with English E. Kornevoy. St. Petersburg: Shandal, 2012. 416 p.

50. Paul R. W. Critical Thinking : what every person needs to survive in a rapidly changing world / R. W. Paul // Rohnert Park. CA : Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State Univ., 1990. 276 p.

51. Ryff C. D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081. URL : https://doi.org/10.1037/0022- 3514.57.6.1069

52. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. URL : http://midus. wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf

53. Ryff C. D., Keyes C. L. M., Shmotkin D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82. P. 1007–1022. URL: http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/ download?doi=10.1.1.371. 9869&rep=rep1&type=pdf

54.Rogers, C.R. (1980b) ‘Growing old – or older and growing’, Journal of Humanistic Psychology, 20 (4): 15–16. Rogers, C.R. (1986) ‘Client-centered therapy’, in I.K. Kutash and A. Wolf (eds), Psychotherapist’s Casebook. San Francisco: Jossey-Bass. pp. 97–208.

55. Rotter J. B. & Hochreich E. J. Personality. Glenview, IL.: Scott, Foresman. 1975. – 96p. 28. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80(1), 1–28 p.

56. Rokeach M. The nature of human values / M. Rokeach. New York : Free Press, 1973. 438 p.

57. Seligman Martin E. P. Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions / Martin E. P. Seligman, Tracy A. Steen, Nansook Park, Christofer Peterson // American Psychologist, July-August 2005. P. 410-421

58. Sosnikhina S.Y. Psychological basic principles of formation and development of students' value-semantic sphere. Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National 82 University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. Issue 36. Kamianets-Podilskyi: Aksioma, 2017. P. 340–351. URL: http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157195/156465

59. Schwartz S. H. Towards a psychological structure of human values / S. H. Schwartz, W. Bilsky // Journal of Personality & Social Psychology. 1987. №53. – P. 550–562.

60. Schultz M. L. Occupational well-being: the development of a theory and a measure: an abstract of a dissertation / Kansas State University. Manhattan, Kansas, 2008. 183 p. URL: http:// krex.k-state.edu/dspace/bitstream/handle/2097/746/MonicaSchultz2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y

61. Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale. Mindfulnessbased cognitive therapy for depression : a new approach to preventing relapse. Guilford Press. 2002. 351 p.