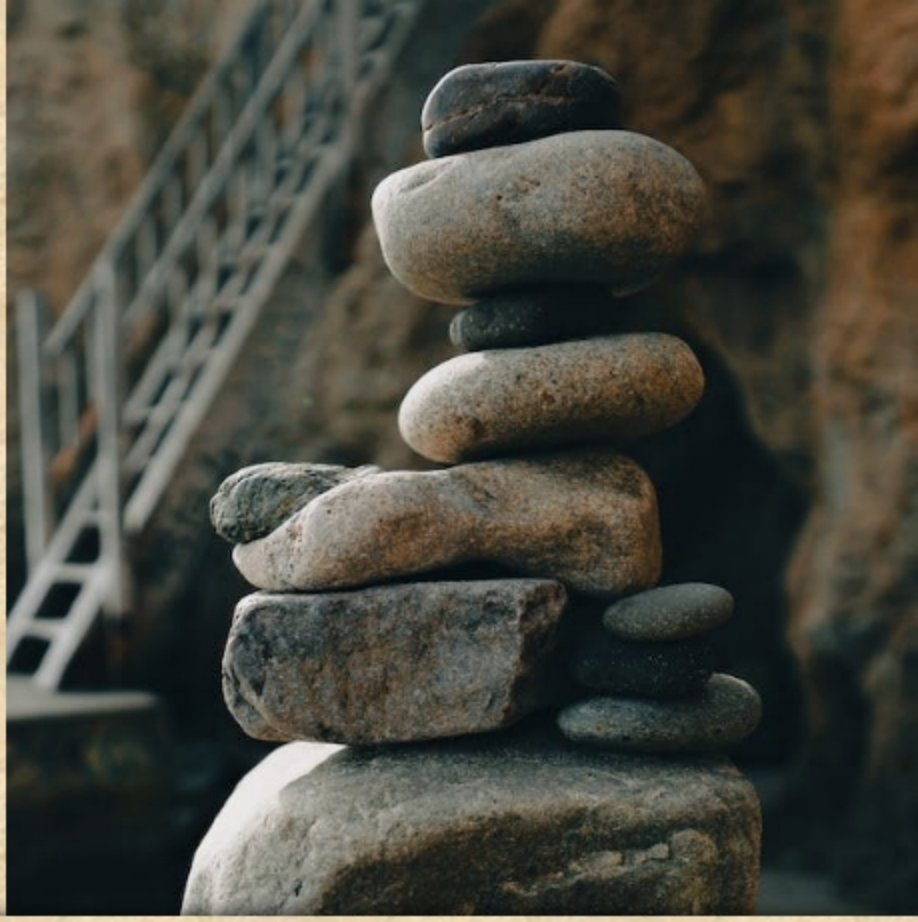
Малхазов О. Р.



РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

О. Р. МАЛХАЗОВ

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Монографія

Кропивницький – 2022

УДК 136.6
М 19

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 16/21 від 16 грудня 2021 р.

Рецензенти:
О. М. Кокун, член-кореспондент НАПН України,
доктор психологічних наук, професор;
О. М. Кочубейник, доктор психологічних наук, професор;
О. Ф. Хміляр, доктор психологічних наук, доцент

Малхазов О. Р.

Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія.– Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. – 215 с.

Обґрунтовано засади організації та впровадження системи соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Представлено розроблену за результатами емпіричного дослідження типологію психологічних профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості, запропоновано діагностичні маркери для кожного з профілів, що відкриває нові можливості для реалізації індивідуального підходу в соціально-психологічному супроводі. Описано алгоритм побудови індивідуальних моделей розвитку емоційної стійкості в супроводі осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Визначено засади використання біологічного зворотного зв'язку і техніки, які можна застосовувати в соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості.

Адресовано психологам-практикам, науковцям, соціальним працівникам, викладачам і студентам навчальних закладів, які готують фахівців у галузі соціальної психології та соціальної роботи, а також усім, хто цікавиться проблемами психологічного здоров'я і розвитку емоційної стійкості особистості.

ISBN 978-966-189-660-3

УДК 136.6

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022
© Малхазов О. Р., 2022

ЗМІСТ

Розділ 1. Соціально-психологічний супровід розвитку емоційної стійкості: проблеми та шляхи підвищення ефективності 5
1.1. Теоретико-методологічні засади розвитку емоційної стійкості в соціально-психологічному супроводі 5
1.2. Емоційна стійкість як фактор адаптації осіб, що переживають наслідки травматичних подій 13
1.3. Детермінанти розвитку емоційної стійкості 19
1.3.1. Самовладання 19
1.3.2. Стрес і дистрес 28
1.3.3. Нейротизм і тривожність як детермінанти емоційної стійкості 32

Розділ 2. Типологія осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості 39
2.1. Емпіричне обґрунтування індивідуально-типологічних відмінностей осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості 39
2.2. Підтипи профілю «спрямованість на зовнішній/внутрішній світ» 46
2.3. Підтипи профілю «збалансованість поведінкової детермінації» 64
2.4. Підтипи профілю «рефлексивність» 75

Розділ 3. Врахування у соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості особливостей проявів нейротизму і тривожності 88
3.1. Порівняльний аналіз профілів середньостатистичного респондента й осіб із середніми рівнями прояву тривожності і нейротизму 88
3.2. Порівняльний аналіз профілів осіб з низькими та високими рівнями прояву тривожності і нейротизму 98

Розділ 4. Використання механізмів зворотного зв'язку у соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості 129
4.1. Механізми зворотного зв'язку як інструмент розвитку самовладання в процесі соціально-психологічного супроводу 129
4.2 Засади використання біологічного зворотного зв'язку в соціально-психологічному супроводі емоційної стійкості 140

Розділ 5. Алгоритм побудови індивідуальних моделей розвитку емоційної стійкості в супроводі осіб, що переживають наслідки травматичних подій 156
5.1. Показники та індикатори для оцінювання рівня і потенціалу розвитку емоційної стійкості клієнта 158
5.2. Типологія і психологічні характеристики профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості 160
5.3. Орієнтовні етапи індивідуалізації моделей надання допомоги клієнтам з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості 168
5.4. Техніки саморегуляції емоційних станів та проявів 173

Список використаної літератури 182

Додатки 198
Додаток 1. Середні показники вимірюваних якостей респондентів з високим та низьким рівнем інтроверсії-екстроверсії 198
Додаток 2. Психологічні профілі осіб з високим та середнім зсувом балансу нервових процес 200
Додаток 3. Психологічні профілі осіб з високим та низьким рівнем рефлексії 201
Додаток 4. Загальні середньостатистичні показники психологічних профілів та профілів осіб з середнім рівнем прояву нейротизму та тривожності 202
Додаток 5. Психологічні профілі осіб з низькими та високими показниками нейротизму 203
Додаток 6. Психологічні профілі осіб з низькими та високими показниками тривожності 204
Додаток 7. Психологічні профілі осіб з нижчими та вищими за середній показниками нейротизму 205
Додаток 8. Психологічні профілі осіб з нижчим та вищим за середній показниками тривожності 206
Додаток 9. Психологічні профілі осіб з низькими показниками нейротизму та тривожності 207
Додаток 10. Психологічні профілі осіб з нижчими за середні показниками нейротизму та тривожності 208
Додаток 11. Психологічні профілі осіб з вищими за середній показниками нейротизму та тривожності 209
Додаток 12. Психологічні профілі осіб з високими показниками нейротизму та тривожності 210
Додаток 13. Показники фотоплетизмографії, отримані за допомогою датчика червоного та інфрачервоного спектрів 211

Розділ 1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ

1.1. Теоретико-методологічні засади розвитку емоційної стійкості в соціально-психологічному супроводі

Успішність соціально-психологічного супроводу осіб, що переживають наслідки травматичних подій, значною мірою залежить від здатності постраждалих контролювати емоційні стани, без чого складно прийняти нові обставини, віднайти нові смисли й адаптуватися до реалій. Емоційна стійкість визначає успішність виконання особистістю звичних соціальних ролей (сімейних, громадських, службових), а також ефективність її дій у ситуаціях невизначеності, в умовах прийняття рішення за дефіциту часу, у конфліктних ситуаціях, у тих, що пов'язані з граничними навантаженнями, тощо. Тому завдання розвитку емоційної стійкості постраждалих у процесі соціально-психологічного супроводу є вкрай актуальним.

На жаль, проблема розвитку емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки психотравматичних подій, досі не дістала належного теоретичного осмислення ні у вітчизняній, ні в зарубіжній психології. Потребують узагальнення і систематизації напрацювання психологів-практиків, які здійснюють соціально-психологічний супровід та долучаються до соціально-психологічної реабілітації комбатантів і членів їхніх родин, надають психологічну допомогу переселенцям тощо. Системний аналіз проблеми розвитку емоційної стійкості варто починати з визначення змісту базових категорій та понять, вибору методологічних підходів і принципів аналізу.

Перш ніж розглядати підходи щодо планування та впровадження соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості,

визначимося щодо змісту поняття «супровід». Великий тлумачний словник сучасної української мови (2001) пропонує таке визначення: «Супровід – дія за значенням: супроводжувати, супроводити; те, що супроводить яку-небудь дію, явище; група людей, яка супроводжує кого-небудь; почет при комусь» (с. 1217).

Отже, залежно від завдань і мети супровід можна розглядати:

✓ як дослідницький проєкт, метою якого є вивчення умов, чинників, процесів, станів і властивостей, що характеризують емоційну стійкість осіб, які переживають наслідки психотравматичних подій, або ж перевірка теоретичної моделі чи апробація стратегії (у нашому випадку – спрямованої на розвиток емоційної стійкості);

✓ як процес підтримки і забезпечення умов розвитку емоційної стійкості особистості, що потребує допомоги (коли йдеться про застосування вже апробованих технік і стратегій);

✓ як систему взаємодії психолога і клієнта, елементами якої є виявлення індивідуальних особливостей та обставин, що зумовлюють проблеми з емоційною стійкістю останнього, та застосування комплексу впливів, спрямованих на її розвиток. У нашому випадку такий супровід буде спрямований на стимуляцію механізмів саморозвитку, самоактуалізації, самоздійснення та активації власних ресурсів особистості.

Сутність і завдання соціально-психологічного супроводу визначають досить широко. Під супроводом розуміють:

✓ соціально психологічний супровід як систему заходів, спрямованих на відновлення та корекцію психологічних функцій, властивостей особистості, створення сприятливих умов для її розвитку та самоактуалізації, умов для її ефективної адаптації до нових викликів середовища;

✓ розроблення та впровадження засобів контролю за ефективністю впливів відновлювальних заходів;

✓ систему психотерапевтичних заходів, спрямованих на комплексне відновлення та пом'якшення наслідків переживання психотравматичної ситуації;

✓ психоконсультування як систему заходів, метою яких є навчити клієнта контролювати емоції та емоційні стани в процесі взаємодії з навколишнім середовищем, розвиток його здатності визначати власні можливості й ресурси, контролювати емоції та емоційні прояви;

✓ психопрофілактичні заходи, спрямовані на запобігання порушенням психологічного здоров'я, відхиленням у розвитку міжособистісних стосунків, виникненню небажаних функціональних станів, девіантної поведінки, психічних розладів, професійної деформації, суїцидів;

✓ психологічну підтримку як систему заходів і методів, спрямованих на оптимізацію психоемоційних станів та сприяння самореалізації в професійній кар'єрі, побуті та сім'ї;

✓ соціально-психологічну адаптацію як систему заходів, спрямованих на розвиток здатності свідомо приймати норми і цінності суспільства та дотримуватися їх.

Соціально-психологічний супровід є інструментом забезпечення і підтримки психологічного здоров'я особистості. Не випадково в працях із психології здоров'я О. С. Васильєвої, Ф. Р.Філатова (2001); І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна, М. І. Мушкевич (2011); В. О. Ананьєва (2006); Г. С. Нікіфорова (2000); І. Галецької, Т. Сосновського (2006); М. Ю. Ігнатова, М. В. Маркова, С. І. Табачникова (2002); В. І. Максимової (2001); E. P. Sheridan, J. D. Matarazzo, T. G. Boll, N. W. Perry, S. M. Weiss, S. D. Belar (1998); S. E. Taylor (1991) та ін. виокремлюють діагностичні, психокорекційні, консультативні, психотерапевтичні практики, спрямовані на підтримку здоров'я та адаптацію особистості до нових умов упродовж усього її життя, що становить психологічну базу в науковій парадигмі соціально-психологічного супроводу. Водночас під психологічним здоров'ям особистості розуміють таку динамічну

сукупність її психічних властивостей, які допомагають їй ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем з урахуванням власних потреб, ресурсів та можливостей суспільства їх забезпечувати.

Окремий інтерес для нашого дослідження становить реверсивна теорія особистості Майкла Аптера, згідно з якою основною умовою здорового соціального розвитку особистості є мотиваційне розмаїття (Apter, 1984). Тому психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів, представлених широким спектром психологічних станів, емоційних забарвлень і переживань. М. Аптер переконаний, що є дві альтернативні системи регуляції поведінки (цільова і метацільова), кожна з яких має власну точку оптимуму. Особистість, яка перебуває в цільовому стані, спрямовує власну поведінку на досягнення конкретної і значущої мети. Метацільовий стан характеризується спрямованістю особистості на процес, виконавчий аспект діяльності, поведінки. У кожному конкретному випадку залежно від ситуації в її діях відбувається зміщення з досягнення мети на процес виконання дії. За такої умови в цільовому стані особистість спрямована переважно на майбутнє і прагне планувати свої дії, а в метацільовому – на теперішні переживання, а її поведінка спонтанна і невимушена. У теорії реверсивності перемикання внутрішніх станів відбувається завдяки функціонуванню трьох груп факторів, які викликають перемикання цільової системи на метацільову:

1) випадкові фактори (події і ситуації, які після рефлексії переживань полегшують стан або викликають реверсії);

2) фрустраційні стани (особистість усвідомлює неможливість досягнення бажаної мети і змінює цільовий стан на метацільовий);

3) насичення (акумуляція внутрішніх і зовнішніх передумов до зміни станів).

Узагальнивши основні ідеї теорії реверсивності, можна констатувати, що:

- ❖ є альтернативні системи, які визначають взаємодію особистості із середовищем;
- ❖ на кожному конкретному відтинку часу діє одна із систем;
- ❖ особистість постійно змінюється і перебуває в динамічному розвитку, завдяки внутрішній взаємообернености процесів у її поведінці проявляються мінливість і складність;
- ❖ правдоподібну картину активності особистості ми можемо отримати тільки враховуючи зміни, які відбуваються на метамотиваційному рівні;
- ❖ домінування однієї із систем не є стійкою індивідуальною характеристикою особистості, а досвід переживання власних можливостей не залежить від того, до якої системи вона тяжіє.

Для ефективного впровадження відновлювальних заходів пріоритетним завданням має бути організація взаємодії психолога з клієнтом у метацільовій системі, оскільки остання спрямована не на результат, а на процес. Тому на перших етапах соціально-психологічної реабілітації потрібно орієнтувати клієнта на процес самоконтролю емоцій та емоційних станів, доки він не опанує техніки емоційного самовладання. Опанувавши такі техніки, можна залежно від завдань, які ставить перед собою психолог, поступово переходити до змішаної системи (метацільової і цільової). Сигналом до перенесення акценту з однієї системи на іншу може слугувати ступінь актуалізації, опредмечення потреб та їх усвідомлення, хотіння, бажання, інтересу та звички здобувати потрібні знання та набувати відповідних умінь. Тільки набувши звичку можна починати працювати на результат, тобто поступово збільшувати відсоток вправ у цільовій системі, уникаючи ситуацій провокування фрустрацій.

Оскільки досі немає усталеного підходу до організації та впровадження системи соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості

осіб, що переживають наслідки психотравматичних подій, у своєму дослідженні ми будемо спиратися на *принципи*:

– *міждисциплінарного підходу*, сутність якого полягає у використанні знань з різних галузей, що дає нам змогу вибудувати дослідження з урахуванням усього комплексу чинників розвитку емоційної стійкості, отримати надійні результати і якісно їх інтерпретувати. У межах цього підходу дослідники, зокрема В. І. Аршинов, В. Е. Лепський (2007); Т. Коваль (2016); А. М. Колот (2014); Н. І. Мачинська (2016), розглядають соціум як складну систему, що постійно розвивається, змінюється, а особистість – як основний її компонент

– *системного підходу*, який передбачає дослідження об'єкта як цілісної множини взаємопов'язаних елементів, що функціонують за певними правилами (Йолон, & Шинкарук, 2002; Сидоров, 2010; Яковенко, 2008 та ін.). У нашому випадку це система взаємодії психолога з клієнтом і клієнта з оточенням, що забезпечує розвиток емоційної стійкості, набуття нових практик взаємодії в процесі соціально-психологічного супроводу. Одним із соціально-психологічних ресурсів взаємодії є соціальна підтримка, яка мотивує до подолання тривоги, невпевненості у власних силах і сприяє розвитку здатності до емоційного самовладання (Брушлинский, 1991; 1996; 2003; Дымова, & Тарабрина, 2015; Завацька, 2013; Харламенкова, 2018; Collins, Dunkel-Schetter, Lobel, & Scrimshaw, 1993; Powell, Yeaton, Hill, & Silk, 2001). Зазвичай виділяють емоційну, когнітивну та інструментальну соціальну підтримку. Емоційна соціальна підтримка спрямована на актуалізацію в процесі взаємодії відчуття спільності, довіри, поваги, надійності та емоційної причетності, безпечності й значущості. Когнітивна – сприяє аналізу, рефлексії конкретної ситуації, осмисленню причин її виникнення. Застосовуючи когнітивну підтримку, психолог визначає послідовність терапевтичних заходів, уточнює розвивальний потенціал клієнта і «підводить» його до прийняття рішення щодо подальших дій. Інструментальна соціальна

підтримка характеризується наданням безпосередньої допомоги і передбачає конкретні дії, спрямовані на розв'язання ситуації, у якій опинився клієнт;

– *антропологічного підходу*, який у нашому випадку зумовлює вибір стратегії супроводу розвитку емоційної стійкості з урахуванням біологічних, психологічних та соціально-психологічних чинників (Ананьев, 1966; Воробьева, 2007; Максакова, 2001; Мещерякова, Зинченко, 2006; Щедровицкий, 1995 та ін.);

– *суб'єктного підходу*, що передбачає ставлення до особистості як до цілеспрямованого, здатного до рефлексії, вільного суб'єкта, який відповідає за наслідки власних дій та вчинків, здатного і готового до розвитку й самозмін (Абульханова, 1997; Аршинов, Лепский, 2007; Балл, 2006; Брушлинский, 1991; 1996; 2003; Кузікова, 2011; Петровский, 1975; Рубинштейн, 2007; Татенко, 1996; Титаренко, 2013; 2018 та ін.).

За такого підходу розвиток емоційної стійкості зумовлюється, з одного боку, засвоєнням способів та моделей поведінки, які задаються ззовні, а з другого – самоорганізацією, здатністю до цілепокладання та ціледосягнення, без чого неможливе формування контрольованої активності. Важливим також є творчий характер активності особистості, що проявляється в самопізнанні, емоційно забарвлених, не завжди прорахованих наперед формах спілкування, поведінки.

Узагальнивши наявні інтерпретації, зокрема погляди Г. Л. Бардієр (2005); М. Р. Бітянової (1998); Л. М. Бучевської (2015); А. В. Волоснікова (1999); Л. Е. Кузнецової, М. Ю. Кулешової (2015); Л. Кузнецової, Л. І. Переслені, Л. І. Солнцева (2002); Л. М. Мітіна (2018); М. І. Мушкевич (2014); Р. Нельсона-Джоунса (2000); Н. Г. Осухової (2012); Ю. В. Слюсарева (1992) та ін., у цьому дослідженні під *супроводом будемо розуміти таку організацію соціально-психологічних заходів, які спрямовані на системну підтримку психічно здорових осіб, що переживають наслідки травматичних подій на певному етапі свого життєвого шляху*.

Отже, соціально-психологічний супровід – це системна, інтегративна соціально-психологічна допомога особам, які не можуть самостійно адаптуватися до нових викликів середовища. Як один з основних чинників адаптації розглядатимемо емоційну стійкість, яка значною мірою визначається ставленням особистості до власної спроможності контролювати свої емоції, її здатністю регулювати емоційні стани в ситуаціях соціальної взаємодії. Отож ресурс підвищення емоційної стійкості засобами соціально-психологічної реабілітації вбачаємо в розвитку здатності особи до емоційного самовладання.

З огляду на наше розуміння соціально-психологічного супроводу чинників та ресурсів підвищення емоційної стійкості методи, засоби і зміст супроводу будуть змінюватися залежно від:

- ступеня значущості для особистості пережитої психотравматичної ситуації;
- особистісного досвіду виходу з емоційно несприятливих значущих ситуацій;
- індивідуально-психологічних і психофізіологічних особливостей клієнта;
- набору практик взаємодії та умінь ними користуватись;
- уміння клієнта розпізнавати та регулювати несприятливі емоційні стани.

Отже, готовність потерпілого прийняти соціально-психологічну допомогу залежить від сили психічної травми, психологічного та психофізіологічного профілю, позитивного і негативного досвіду людини щодо розв’язання психотравматичних ситуацій, ставлення до себе, до ситуації, у якій вона опинилася, до інших та ступеня розвитку її здатності до емоційного самовладання.

1.2. Емоційна стійкість як фактор адаптації осіб, що переживають наслідки травматичних подій

Події у світі, зокрема й в Україні, актуалізували запит на розроблення соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості (ЕС) осіб, що адаптуються до життя після травми. За даними американських дослідників (Kessler et al., 2005), майже 60% населення хоча б один раз у своєму житті переживали травматичну подію, 7% − страждали на ПТСР. Тривале переживання посттравматичної ситуації супроводжується високим рівнем емоційної напруженості особистості і почасти призводить до зневіри у власній здатності контролювати негативні емоції та вибудовувати ефективну комунікацію. Проблема контролю емоцій досліджується переважно в річищі загальної психології, психології спорту, психології праці та психофізіології (особливо активно − з кінця 60-х до середини 90-х років минулого століття), головно – у контексті спорту вищих досягнень, роботи операторів та льотчиків (Аболин, 1987; Бодров, 2001; 2008; Малхазов, 2002; 2008; 2010; 2017–2021; Плахтиенко, & Блудов, 1983; Черникова, 1967; Мильман, 1983; Котик, 1989; Милерян, 1974; Платонов, 1970; Пономаренко, Черняков, & Кострица, 1982), водночас соціально-психологічні чинники розвитку ЕС залишаються поза увагою науковців. Серед таких чинників одним із найбільш важливих, на нашу думку, є упевненість особи у власній спроможності контролювати емоції та емоційні прояви в ситуаціях соціальної взаємодії, без чого складно прийняти нові обставини, віднайти нові смисли й адаптуватися до соціальних реалій. ЕС визначає успішність виконання особистістю звичних соціальних ролей (сімейних, громадських, службових), а також ефективність її дій у ситуаціях невизначеності, прийняття рішення в умовах дефіциту часу, у конфліктних ситуаціях, у ситуаціях, пов’язаних з граничними або позамежовими навантаженнями, і значною мірою залежить від здатності особистості контролювати свої емоційні стани. Водночас теоретичні уявлення

про особистісні моделі (стилі, практики) саморегуляції емоцій наразі не мають достатнього емпіричного обґрунтування.

Сучасні розвідки (Аболин, 1987; Бовина, 2008; Бодров, 2001; 2008; Коен, Маннаріно, Дебліндже р, 2016; Малхазов, 2002; 2008; 2010; 2017–2021; Падун, 2016; Коцан, Ложкін, Мушкевич, 2011; Титаренко, 2013; 2018; Овсяннікова, 2012; Хміляр, Зубовський, 2016; Armitage, Conner, 2000; Kessler et al., 2005; Painter, Borba, Hynes, Mays, Glanz, 2008; Arnold, 1967; Lebrecht, Bar, Feldman, Tarr, 2012; Kang, Day, Meara, 2005), присвячені проблемі емоційної стійкості, можна об'єднати в три напрями:

1) дослідження емоційної стійкості в контексті забезпечення належного рівня реалізації діяльності в екстремальних та особливих умовах;

2) дослідження в галузі медицини (психосоматика і психосоматичні розлади);

3) дослідження особливостей впливу емоцій на соматику, діяльність та поведінку особистості.

У соціально-психологічних дослідженнях ЕС можна вирізнити дві проблемні зони. Перша, умовно позначена нами як теоретична, охоплює проблематику соціально-психологічного супроводу осіб, їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб, які адаптуються до умов мирного життя, у контексті розвитку емоційної стійкості та детермінант зростання емоційної нестійкості (ЕН) у соціумі як соціально-психологічної проблеми і як соціального ресурсу впливу (зокрема, дослідження процесів, що відбуваються в соціумі в умовах зростання частки емоційно нестійких (ЕН), тощо). Друга зона – прикладна проблематика – це насамперед брак апаратурних методів і методик, за допомогою яких можна було б верифікувати результати якісних досліджень, а також невизначеність показників та критеріїв оцінювання емоційної стійкості на різних рівнях її прояву.

Усе це зумовлює низький рівень надійності діагностики, оскільки дослідник не має змоги чітко визначити навмисне чи ненавмисне

приховується чи-то викривлюється респондентом значуща для планування відновлювальних заходів інформація, чому вона приховується тощо. Також утруднюється завдання прийняття рішення про надання групової чи індивідуальної допомоги, оскільки психологом не з'ясовано, за якими ознаками має формуватися група для надання конкретної допомоги, як здійснювати впровадження комплексу заходів щодо розвитку ЕС в групах ризику і т. ін.

Особа протягом свого життя неодноразово зазнає впливу психотравматичних чинників, опосередкованих раптовим виникненням емоційно значущої несприятливої ситуації. Проте особливості реагування на емоційно несприятливі фактори є досить індивідуальними. Зазначимо, що навіть у найскладніших екстремальних умовах майже 25% осіб зберігають самовладання, адекватно оцінюють ситуацію, діють ефективно, відповідно до обставин. Поведінка в екстремальних ситуаціях зумовлена індивідуально-психологічними особливостями й особистісними якостями особи. На сьогодні вже накопичено певну кількість емпіричного матеріалу, що дає змогу сформувати деяке уявлення про те, що допомагає особам поводитися адекватно в емоційно несприятливих ситуаціях. На здатність зберігати адекватну поведінку в таких умовах впливають перш за все рівень розвитку ЕС, стан психологічної готовності та психологічної підготовки до сприйняття таких ситуацій, рівень професійної підготовки і життєвий досвід.

Аналіз досліджень, присвячених проблемі емоційної стійкості, показав, що наразі немає єдності як у трактуванні підходів до її вивчення, так і у визначенні самого поняття «емоційна стійкість» (Аболин, 1987; Аршава, & Носенко, 2008; Бодров, 2001; 2008; Малхазов, 2002; 2008; 2010; 2017–2021; Мильман, 1983; Милерян, 1974; Овсяннікова, 2012; Черникова, 1967; Kang, Day, Meara, 2005). Не вдаючись до полеміки, у цьому дослідженні емоційну стійкість ми розглядатимемо як механізм забезпечення цілісності функціонування системи емоційної регуляції діяльності, поведінки

особистості у взаємодії із значущими іншими, що забезпечує здатність особистості контролювати емоційні стани в ситуаціях соціальної взаємодії. Ця здатність забезпечується збалансованим функціонуванням багаторівневої системи фізіологічних, психофізіологічних, індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників.

У сучасних дослідженнях ЕС вирізняють два парадигмальних підходи: активності і реактивності. Основна відмінність між парадигмами реактивності й активності виявляється в розумінні того, де на часовій шкалі розташовується детермінанта поточної поведінки – у минулому чи майбутньому. Реактивна форма реагування передбачає лінійну форму розгортання послідовності подій – від минулого і теперішнього до майбутнього. Нескладно спрогнозувати наслідки діяльності психолога, який під час проведення відновлювальних заходів використовує постійне повернення клієнта в минуле. Натомість психолог, який працює в парадигмі активності (майбутнє – теперішнє – минуле), спрямовує клієнта в майбутнє, орієнтує на формування образу потребового майбутнього, мотивуючи його до самостійного планування, досягання і коригування проміжних результатів. Тому в парадигмі активності ЕС розуміється як така, що детермінується спрямованістю в майбутнє. Сам по собі досягнутий результат і його оцінка особистістю є минулим, тому він не може спонукати її до активності. Спираючись на результати власних досліджень, можемо констатувати, що системотвірним фактором є не досягнутий результат, а розбіжності між досягнутим результатом і образом потребового майбутнього. Якщо параметри цієї розбіжності задовольняють особу, то вона припиняє пошуки нових прийомів досягнення потребового майбутнього і зосереджує увагу на трансформації набутого досвіду відповідно до ситуації, яка пред’являється. Коли ж величина розбіжностей не відповідає її очікуванням, вона продовжує пошуки шляхів досягнення бажаного результату, а це і є спонука до розвитку всіх функціональних систем та зміни поведінки особистості загалом. Ось чому коли йдеться про планування і

проведення соціально-психологічного супроводу розвитку ЕС, нам видається більш продуктивним опертя на парадигму активності. У контексті цього дослідження ми зосередимо свою увагу на когнітивних аспектах емоційної поведінки та особливостях суто ідеального емоційного переживання.

На основі аналізу результатів досліджень (Аболин, 1987; Аршава, & Носенко, 2008; Бодров, 2001; 2008; Вилюнас,1997; Волосников, 1999; Дымова, Тарабрина, Харламенкова, 2015; Нельсон-Джоунс, 2000; Осухов, 2012; Рубинштейн, 2007; Титаренко, 2013; 2018; Шинкарук, 1986; Фресс, Пиаже, 1975; Cattell, 1957; 1972; Collins, Dunkel-Schetter, Lobel, Scrimshaw, 1993; Kessler et al., 2005; Lebrecht, Bar, Feldman, Tarr, 2012), а також власних розвідок можемо констатувати, що найбільш важливим, ключовим етапом, який визначає розвиток поведінки та її емоційного забарвлення, можна вважати виділення мети. Остання зумовлена інтенсивністю і тривалістю емоційних переживань, асоційованих з об'єктом уваги. У такому вигляді мета представлена в смисловій структурі і задачі дії двома типами образів: власне мети (образ потребового майбутнього, образи виконання дії, діяльності, поведінки) та способів, за допомогою яких досягаються цілі (конкретні образи виконання, уміння, навички, автоматизми тощо).

За такої умови означення мети пов'язується з операцією прийняття рішення, на яку впливають як провідні, так і ситуативні емоції. Якість і специфіка провідного емоційного переживання пов'язані з типом та особливостями потреби, яка його породила. Ситуативні емоції виникають у процесі дій, які виконуються щодо цілі і є наслідком зіставлення досягнутого результату з образом потребового майбутнього та внесення відповідних корекцій. У разі виникнення розбіжностей виникають емоційні переживання з від'ємним знаком, у разі збігу – позитивні емоції та емоційні стани. Цілеспрямована поведінка – пошук цільового об'єкта, завдяки якому задовольняється потреба, котра спонукається як негативними, так і

позитивними емоційними переживаннями, а також уявленнями про ці стани, зафіксовані пам’яттю.

Постійне зіставлення досягнутого результату з образом потребового майбутнього, образами виконання спонукає особистість до оновлення змісту самого програмування та зумовлює цілеспрямованість поведінки, а це і є однією з умов набуття професійного та життєвого особистісного досвіду. Отже, конструювання мети відповідно до нових умов стає свого роду ресурсом розвитку емоційної стійкості.

Під час планування та реалізації заходів розвитку ЕС перед психологом нерідко постає проблема формування відповідної мотивації та чіткого усвідомлення клієнтом мети цих заходів. Постановка суб’єктом мети є фактично засобом структурування мотивації. Отже, емоція – це відображення міри та ймовірності задоволення потреби на цю мить у цій ситуації. Емоції, як і мотивація, пов’язані з механізмами контролю ефективності поведінки і виражають співвідношення між сприйманням і дією. Центральною інстанцією, що забезпечує механізми побудови, регуляції та управління діями, діяльністю, поведінкою, є психічний образ, який містить найважливішу інформацію, необхідну для побудови, регуляції та управління поведінкою; відображає потреби, цілі, мотиви та емоції, можливості їх зміни, а також власне дії, здатні ці зміни забезпечити. Для того щоб ця можливість була реалізована, необхідна внутрішня активність суб’єкта.

Підсумовуючи викладене, можемо констатувати, що в сучасній науці досить ґрунтовно досліджено психофізіологічні та особистісні чинники емоційної стійкості, однак їх урахування в соціально-психологічному супроводі видається проблематичним через низку причин. По-перше, доволі складно в умовах супроводу коригувати психофізіологічні особливості, які найбільшою мірою визначають здатність до емоційної стійкості. По-друге, наразі недостатньо дослідженими залишаються соціально-психологічні чинники емоційної стійкості та специфіка емоційної регуляції осіб з різними

особистісними профілями. До зазначених проблемних моментів варто додати й несформованість системного уявлення про ситуації, які зумовлюють емоційне напруження. Тому постає завдання визначення чутливих до корекційних впливів чинників розвитку емоційної стійкості. Узагальнивши наукові розвідки та результати проведених досліджень (Малхазов, 2002; 2008; 2010; 2017–2021), ми виокремили чинники емоційної стійкості, коригування яких може здійснюватись у процесі соціально-психологічного супроводу:

– емоційна стабільність (самоконтроль емоційних станів, звичні моделі емоційного реагування);

– самоставлення (самоцінність, віра у здатність впливати на ситуацію і контролювати власні емоції)

– цілепокладання (уявлення про цілі взаємодії в конкретній ситуації та способи їх досягнення);

– рефлексивний досвід (антиципація, мобілізація ресурсів, робота над помилками).

1.3. *Детермінанти розвитку емоційної стійкості*

Розвивати емоційну стійкість неможливо без розуміння її витоків і детермінант. У переважній більшості досліджень почасти складно розмежувати власне емоційну стійкість та інші психофізіологічні стани, якості, процеси тощо. Саме тому ми вважаємо за доцільне визначити точки перетину емоційної стійкості та окремих станів, якостей, процесів.

1.3.1. Самовладання

Дослідження чинників розвитку емоційної стійкості зумовлює зростання інтересу науковців і психологів-практиків до проблеми самовладання особистості в складних життєвих ситуаціях. Самовладання зазвичай досліджують у контексті проблематики *розвитку особистості* (Анцыферова,

1994; Белинская, 2009; 2018; Битюцкая, 2011; Дідух, 2014; Лазарус, 1970;1989; Меннингер, 2001; Склень, 2008; Тополянский, Струковская, 1986; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Coyne, & Lazarus,1980; Drummond, & Brough, 2015; Folkman, 1984; Folkman, & Lazarus, 1998; Folkman, Schaeffer, & Lazarus, 1979; Lazarus, & Folkman, 1984; Hartmann, 1958; Kroeber, 1963), *регуляції та саморегуляції поведінки* (Дідух, 2014; Журавлев, Крюкова, Сергиенко, 2008; Либин, 2004; Либин, Либина, 1998; Либина, 2018; Пічурін, 2015; Швець, 2016; Grohol, 2020; Moos, 1984; 1994; White, 1963; 1974), *психологічного здоров'я та благополуччя* (Шебанова, 2011; Шабанова, Шубина, Уколова, Тов, 2013; Шебанова, Діденко, 2018; Хачатурова, 2013; Bowins, 2006), *мобілізації адаптаційного потенціалу особистості* (Moskowitz, 2001; Vaillant, 1971; 1977; 1993; 2000; Weber, 2003) тощо. У нашому дослідженні самовладання розглядатимемо в контексті детермінант розвитку емоційної стійкості.

У зарубіжній науковій традиції, коли йдеться про поведінку особи вемоційно напружених ситуаціях, зазвичай вирізняють два різновиди самовладання: активне – «coping», орієнтоване на розв'язання чи подолання ситуацій (Baumeister, Crescioni, & Alquist, 2011; Blum, Brow, & Silver, 2012; Drummond, & Brough, 2015; Folkman, & Lazarus, 1998; Lazarus, 1966; 1981; 1993; 1998; 1999) і пасивне – «defense», орієнтоване на захист і пом'якшення наслідків дії несприятливих ситуацій (Анцыферова, 1994; Фрейд, 1999; Freud, 1937; Freud, 1923; 1960; 1949; Moos, 1984; 1994; Makikangas, & Kiunnuen, 2003; Grohol, 2020; Bowins, 2020).

Російські науковці визначають самовладання як «особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує або руйнує її здоров'я та благополуччя» (Журавлев, Крюкова, Сергиенко, 2008, с. 8). У фокусі уваги дослідників – взаємодія із ситуацією, а функцією самовладання є подолання стресів та вирішення складних життєвих проблем завдяки «усвідомлюваним діям, спрямованим на активну взаємодію із ситуацією: її зміну (коли вона

піддається контролю) або пристосування до неї (у тому разі, коли ситуація не піддається контролю)» (с. 8).

О. В. Лібіна запропонувала концепцію самовладального інтелекту, яка, на переконання дослідниці, поєднує самовладання, психологічний захист та інтелект особистості. Під самовладальним інтелектом вона розуміє «як особистісні, так і психічні процеси, що характеризують взаємодію людини з конкретними життєвими ситуаціями з точки зору успішності або неуспішності результату цієї взаємодії. Самовладальний інтелект, як психологічний феномен, тісно пов'язаний з особистісною компетентністю, удосконаленням життєвих умінь та позитивним психологічним досвідом загалом» (Либина, 2018, с. 3). За такого підходу самовладання визначає і процес, і результат взаємодії, що видається дискусійним, адже успішний процес не завжди приводить до бажаного результату.

Аналіз наукових розвідок зарубіжних і вітчизняних авторів, здійснений у межах різних підходів, дав змогу виділити основні напрями вивчення самовладання:

- перший – базується на положеннях теорії научання (Греченко, & Соколов, 1986; Конорски, 1970; Hebb, 1955; Eccles, 1964; Eccles, Vida, & Barder, 1968; 2004), ґрунтується на уявленні про емоційні стани як результат активації гіпоталамолімбічної ситеми та ретикулярної формації і застосовується переважно для дослідження поведінки тварин. У межах цього напряму самовладання розглядають як контроль поведінкових проявів, що сприяє зниженню стресогенності ситуації;
- основою другого − его-орієнтованого – є психоаналітичні теорії, відповідно до яких самовладання розглядають як один із базових механізмів функціонування его (Baumeister, Crescioni, & Alquist, 2011; Folkman, & Lazarus, 1998; A. Freud, 1937; S. Freud,1923; 1960; 1949; Haan, 1963; 1977; Hartmann, 1995; Kroeber, 1963; Lazarus, 1966; 1981; 1993; 1998; 1999; Lazarus, & Folkman, 1984; Makikangas, & Kiunnuen, 2003; Moos, 1984; 1994; Vaillant,

1993; 2000; White, 1963; 1974). На думку прихильників цього напряму, самовладання є відносно стійким особистісним утворенням, що зумовлює певний спосіб реагування на несприятливу ситуацію: конструктивний або неконструктивний. Отож самовладання вони розглядають як захисний его-механізм, що забезпечує зняття внутрішнього напруження, або як ієрархічний набір его-процесів, що починає формуватися ще в дитинстві, коли складаються відносини між власним Я і оточенням, і з часом «переростає» у поведінкову модель, стратегію поведінки;

- третій напрям представлений дослідженнями самовладання з позицій когнітивно-феноменологічної теорії, згідно з якою самовладання − динамічний процес, який залежить від особливостей стресової ситуації та її когнітивної оцінки особою (Авраменко, 2016; Хачатурова, 2013; Lazarus, & Folkman, 1984; Moskowitz, 2001; Weber, 2003). У межах цього підходу вирізняють два когнітивних способи самовладання: а) проблемно-орієнтований, що виявляється в пошуку засобів розв'язання ситуації; б) емоційно орієнтований, характерний для ситуації, яка суб'єктивно сприймається як така, що не має розв'язання або не може бути розв'язаною через брак необхідних ресурсів. Самовладання в такому разі виявляється в пошуку зміни способу інтерпретації ситуації, а не засобів її розв'язання. Отже, прихильники цього напряму розглядають самовладання як динамічний процес взаємодії із стресовою ситуацією, у процесі якої когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля використовуються для прийняття рішення щодо розв'язання ситуації в той чи той спосіб.

Як бачимо, для одних дослідників самовладання – це спосіб взаємодії із стресовою ситуацією (внутрішньою або зовнішньою), для інших – спосіб реагування на неї. Утім, за будь-якого підходу йдеться про особистісну якість (здатність, спроможність, поведінкову стратегію), яка зумовлює особливості сприймання та реагування на ситуацію, а також вибір способу її розв'язання. Водночас зауважується, що самовладання може приводити як до покращення,

так і до погіршення адаптації. Виділяють також стратегії самовладання, серед яких: активна – спрямована на конструктивну взаємодію із ситуацією, її перетворення і розв'язання (Авраменко, 2016; Белинская, 2009; 2018; Дідух, 2014; Хачатурова, 2013; Folkman, & Lazarus, 1998; Lazarus, 1966; 1981; 1993; 1998; 1999; Lazarus, & Folkman, 1984; Moskowitz, 2001; Vaillant, 1971; 1977; 2000; Weber, 2003), і пасивна – спрямована на уникнення, втечу, відмову від розв'язання проблеми, що виникла, та застосування захисних психологічних механізмів (Шебанова, 2011; Шебанова, Діденко, 2018; Baumeister, Crescioni, & Alquist, 2011; Folkman, & Lazarus, 1998; A. Freud, 1937; S. Freud, 1923; 1960; Haan, 1963; 1977; Hartmann, 1995; Kroeber, 1963; Lazarus, 1966; 1981; 1993; 1998; 1999; Lazarus, & Folkman, 1984; 1994; Makikangas, & Kiunnuen, 2003; Moos, 1984; Vaillant, 1993; 2000; White, 1963; 1974). Ефективність самовладання забезпечується, з одного боку, здатністю особи змінювати чи модифікувати стратегії відповідно до конкретної ситуації, з другого – використанням стійкого, практично незмінного стандартного набору практик, сформованих на базі минулого досвіду розв'язання емоційно значущих несприятливих ситуацій.

Узагальнивши результати досліджень різних аспектів самовладання, ми виокремили показники самовладання, які можуть свідчити про рівень сформованості емоційної стійкості. Це насамперед:

- адекватність оцінювання власної спроможності знайти рішення в емоційно напруженій ситуації;
- здатність в емоційно напружених ситуаціях зберігати витримку;
- уміння поглянути на ситуацію очима стороннього спостерігача;
- здатність контролювати емоційні прояви в напружених ситуаціях;
- здатність контролювати свої бажання та почуття в емоційно напруженій ситуації;
- уміння контролювати свої фізичні та психічні стани;

➢ здатність змінювати ставлення до ситуації, переоцінювати її значущість, переосмислювати своє місце в ній, змінювати підходи до її залагодження.

Нескладно помітити, що показники самовладання постають як окремі компетентності (здатності), ступінь сформованості яких зумовлює розвиток емоційної стійкості. Так, наприклад, здатність контролювати емоційні прояви в напружених ситуаціях зумовлює формування відповідної моделі емоційного реагування, яка компенсуватиме певні психофізіологічні особливості (переважання процесів збудження над процесами гальмування, емоційна реактивність тощо). Так само можна відстежити зв'язки всіх виокремлених показників самовладання з детермінантами емоційної стійкості.

Як уже зазначалося, самовладання виявляється в несприятливих ситуаціях, які висувають підвищені вимоги до емоційної стійкості. З огляду на кінцеве завдання наших розвідок – пошук чинників розвитку емоційної стійкості в процесі соціально-психологічного супроводу – видається логічним детальніше проаналізувати такі ситуації, визначити типові ознаки та емоційні реакції, характерні для кожної з них (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Особливості емоційно несприятливих ситуацій

Ситуації	**Типові ознаки**	**Характерні емоційні реакції**
Екстремальні	Постійні, високоінтенсивні, потенційно загрозливі для організму впливи	Яскраво виражені негативні функціональні стани та емоційні прояви. Діяльність особи здійснюється із залученням резервних можливостей організму, що потребує часу на відновлення та проведення психотерапевтичних заходів
Субекстремальні	Постійні інтенсивні та екстремальні за характером дії впливи, які становлять реальну загрозу для статусу і життя	Стани, у яких особа функціонує на межі своїх можливостей і потребує психотерапевтичної підтримки
Особливі	Епізодичні впливи або висока ймовірність їх виникнення	Негативні функціональні станивиражені помірно. Резервні можливості мобілізуються за компенсаторним

		типом. Після завершення дії впливу потрібен час на відновлення. Іноді потрібна психотерапевтична допомога
Психотравматичні	Різні рівні ймовірності психотравматичних впливів	Реакція залежить від індивідуальної оцінки особою значущості ситуації для нормальної життєдіяльності. Психокорекція і психотерапевтичні заходи визначаються станом особи
Стресогенні	Ситуативні (гострий стрес – шок), хронічні або довготривалі (підгострі стресові стани) впливи	Яскраво виражені негативні функціональні стани зі зміною біохімічних, фізіологічних, психофізіологічних, особистісних та соціально-психологічних проявів. Діяльність здійснюється із залученням резервних можливостей організму. Під час гострого стресу (шок) спостерігається порушення взаємної компенсації систем і зміщення балансу вбік «трофотропного» синдрому. У разі яскравої вираженості цього синдрому виникає колапс. Під час виникнення підгострого стресового стану має місце як «ерготропний», так і «трофотропний» вид активації, які перебувають у стані нестійкої рівноваги. Потрібен час на відновлення функцій та спеціалізовані психотерапевтичні заходи
Фрустраційні	Виникають через неможливість задовольнити потреби/бажання за наявності вираженої мотивації досягнення бажаного результату	Негативні переживання, розчарування, дратівливість, тривожність, депресивні стани, агресивна поведінка. Потрібні відновлення функціональної і психічної рівноваги, проведення спеціалізованих психотерапевтичних заходів
Конфліктні	Актуалізують суперечливість інтересів, позицій, цілей, поглядів, переконань суб’єктів взаємодії	Негативні переживання, розбалансування психічних і фізіологічних функцій, агресивна поведінка, депресія тощо. Іноді виникає потреба в спеціалізованих психокорекційних та відновлювальних заходах
Такі, що пов’язані з фінансовими, економічними, соціальними та побутовими проблемами	Актуалізують суперечності між інтересами, цілями, переконаннями, світовідчуттям, світосприйманням і можливостями їх задоволення з боку соціального оточення	Негативні емоції та емоційні стани різного ступеня прояву, розбалансування фізіологічних і психічних функцій, неадекватна поведінка та проблеми в соціально-психологічній взаємодії з оточенням. Залежно від суб’єктивної оцінки складності ситуації обираються спеціалізовані психокорекційні та супровідні заходи
Складні життєві	Невідповідність між мотивацією досягнення бажаного результату і	Переживання негативних емоцій та емоційних станів різного ступеня важкості, які можна використовувати як

	фізіологічним, психофізіологічним, особистісним та соціально-психологічним ресурсом	маркери особистісної оцінки міри складності ситуації для респондента. Залежно від виду та суб'єктивної складності ситуації обираються спеціалізовані психокорекційні та супровідні заходи

Усі описані ситуації мають спільні риси: а) вони провокують емоційне напруження (збурення, нестабільність, розбалансування тощо) і б) успішне їх розв'язання неможливе без застосування тих чи тих стратегій самовладання. Отже, самовладання можна розглядати як механізм зниження емоційного напруження, детермінанту емоційної стійкості.

Стратегії самовладання формуються в процесі соціальної взаємодії і можуть бути: усвідомлюваними (коли особистість аналізує власні можливості, ресурси і шукає реальні способи розв'язання ситуації), частково усвідомлюваними (коли методом спроб і помилок особа научається контролювати свої емоційні прояви) і неусвідомлюваними (коли стратегії є продуктом активності захисних механізмів). У процесі соціально-психологічного супроводу, активізуючи рефлексивні процеси, можна змінювати рівень усвідомлення стратегій самовладання, які практикує особистість, і змінювати їх у разі потреби.

Стратегії самовладання (або набір стратегій), до яких вдається особистість, визначаються особливостями ситуацій та індивідуальним досвідом і можуть виконувати різні функції. Питання кількості стратегій, достатньої для забезпечення ефективної взаємодії в емоційно несприятливих ситуаціях, є дискусійним. Науковці виокремлюють різну кількість стратегій самовладання (типових моделей реагування на несприятливу ситуацію). Є кілька типологій стратегій. Так, Е. Р. Ісаєва (2009); R. S. Lazarus, & S. Folkman (1984) вирізняють вісім стратегій, Т. С. Kroeber (1963) – п'ять, C. S. Carver, M. F. Scheier, & J. K. Weintraub (1989) – чотирнадцять. В одних стратегіях акцентується функція контролю, в інших – регуляції, захисту, компенсації тощо. Імовірно, що бажаного результату можна досягати як за рахунок

широкого спектру стратегій самовладання особистості, так і за рахунок однієї-двох досконало опанованих стратегій, які особа швидко модифікує відповідно до специфіки ситуації. Такою може бути, наприклад, стратегія приведення нової ситуації взаємодії до вже знайомої.

Усе викладене вище дає підстави стверджувати, що одним із напрямів розвитку емоційної стійкості в процесі соціально-психологічного супроводу може бути визначення та удосконалення стратегій самовладання, які найбільшою мірою відповідають індивідуальним здібностям, досвіду, ситуаціям. Рефлексія, усвідомлення власних можливостей самовладання та успішного розв'язання емоційно значущих ситуацій сприятимуть утвердженню обраних стратегій і підвищенню їхньої варіативності.

Науковці використовують категорію «самовладання» в дослідженнях широкого спектру процесів, явищ, механізмів, властивостей тощо. Розмаїття форм, способів і функцій самовладання ускладнює формулювання лаконічної дефініції цього поняття. Для нашого дослідження найбільш значущими є чотири функції самовладання: регулятивна, захисна, компенсаторна і контрольна. Обґрунтовуючи припущення про те, що самовладання є чинником емоційної стійкості, ми намагалися показати, як саме ці функції самовладання можуть сприяти її розвитку.

Моделюючи ситуацію соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості, вважаємо, що доцільно зосередити увагу на забезпеченні: контролю емоційних станів та проявів (контрольна функція самовладання); усвідомлення постраждалим власної цінності (захисна функція самовладання); коригування цілей та способів розв'язання ситуацій взаємодії (компенсаторна функція); розгортання рефлексивних процесів та антиципації (регулятивна функція самовладання). Тобто в процесі розвитку емоційної стійкості самовладання постає і як копінг, і як захист, і як особливий вид соціальної поведінки, і як самовладний інтелект.

1.3.2. Стрес і дистрес

Термін «стрес» у наукову термінологію ввів Г. Сельє у 1936 р., зробивши таким чином вагомий внесок у теорію загального адаптаційного синдрому, який забезпечує пристосування організму до змінюваних умов середовища. Головна функція психіки полягає, на думку дослідника, у забезпеченні балансу між діяльністю організму та умовами, у яких він перебуває. Тобто поняття «стрес» він розумів як ***неспецифічну*** відповідь організму на подразник. Водночас Сельє (1960; 1999) розмежовував поняття «стрес» і «дистрес. Стрес (еустрес), на відміну від дистресу, є корисним і сприяє адаптації, а дистрес призводить до різноманітних психосоматичних захворювань. Також Сельє запропонував розрізняти «поверхневу» адаптаційну енергію, яку індивід використовує з моменту дії стресогенного фактору, і «глибинну», котра залучається під час адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму і в разі виснаження не відновлюється. Останнє видається нам дискусійним (див. огляди Г. Г. Аракєлова (1995), Л. Д. Гіссена (1973); Т. Кокса (1981); Р. С. Лазаруса (1970; 1989); А. Б. Леонової (2004); H. Basowitz, S. J. Korchin, H. Persky, & R. R. Grinker (2015); R. S. Lazarus, & S. Folkman (1984); A. Makikangas, & U. Kiunnuen (2003) та ін.), адже під час гострого стресу (шок) спостерігається порушення взаємної компенсації систем і зміщення балансу вбік «трофотропного»синдрому (зниження рівня неспання). У разі яскравої вираженості цього синдрому виникає колапс. Під час розвитку підгострого стресового стану має місце як «ерготропний» (неспання),так і «трофотропний» вид активації, які перебувають у стані нестійкої рівноваги. Коли особа переживає активну емоцію (спрямовану назовні − гнів), у неї переважає «ерготропний» синдром з викидом норадреналіну. У ситуації, спрямованій всередину (невдоволення собою), переважує «трофотропний» синдром з викидом адреналіну. Тому для поповнення секреції адреналіну або норадреналіну потрібний час на відновлення. Ще треба додати діяльність різних рівнів управління нервової

системи в межах наявного гомеостазу функцій, які теж потребують часу на відновлення від втоми і виснаження. У другому випадку маємо справу з виснаженням різних рівнів управління нервової системи і механізмами відновлення їхньої працездатності. Усі разом рівні управління побудовою, організацією та управлінням поведінкою особи не можуть виснажитись одночасно, оскільки діє такий запобіжний засіб, як позамежове гальмування.

Сьогодні термін «стрес» як науковці, так і практики, зокрема Г. Г. Аракєлов (1995); Л. О. Китаєв-Смик (1983); Т. Кокс (1981); О. М. Кокун (2004); А. Б. Леонова (2004); Г. Чухраєва (2016); A. Makikangas, U. Kiunnuen (2003) та ін., використовують й оцінюють по-різному Зазначимо, що в найбільш загальному заченні за допомогою терміна «стрес» описують ситуації, у яких індивід відчуває напруження. На основі аналізу досліджень стресу можемо виокремити кілька підходів до тлумачення його сутності (див. огляд Стотленд, 2006). Згідно з першим стрес розглядають як реакцію організму на будь-яку ситуацію. У Г. Сельє це важливі для організму стимули, вплив яких викликає адаптаційний синдром. Цей синдром розвивається в три стадії:

- стадія тривоги – організм реагує станом тривоги, тобто адаптація ще не забезпечена повною мірою, водночас опір організму знижується;
- стадія резистентності, на якій виникає опір організму дії стимулу, запускаються захисні механізми, за рахунок яких і відбувається пристосування організму до нових умов. Головне завдання цієї стадії – підготовка організму до нападу або втечі;
- стадія виснаження – характеризується тим, що довго організм не може перебувати в напруженому стані, і поступово виявляється нездатність захисних механізмів і далі функціонувати в необхідному режимі, що й призводить до розбалансування функцій, а в крайніх випадках – до виснаження і смерті.

Згідно з другим підходом стрес проявляється як реакція на ситуації або стимули, які не залежать ні від реакції, ні від сприймання їх індивідом. Зазвичай такі ситуації, якщо вони виникають часто, стають причиною виразок, інфарктів, біохімічних змін в організмі, депресій, наркоманії, алкоголізму, асоціальної поведінки, суїциду тощо.

Прихильники третього підходу визначають стрес як результат сприйняття особистістю загроз, що виникають у різних ситуаціях. Зокрема, T. H. Holms, & R. H. Rahe (1967), розробивши тест на стресостійкість, досліджували особливості соціального пристосування (Social Readjustment Scores, SRS) й отримали значущі кореляції частих стресів із серцево-судинними захворюваннями, діабетом, виразками, наркоманією та алкоголізмом, труднощами в навчанні, професійній діяльності тощо. Під стресостійкістю зазвичай розуміють здатність особи адекватно реагувати на емоціогенні події, а в разі необхідності мобілізувати свою психіку і діяти розсудливо. Тобто Holms і Rahe досліджували стресостійкість у ситуаціях соціального пристосування.

Четвертий підхід, згідно з яким стрес провокується невідповідністю між ресурсами і вимогами середовища, представлений концепціями Coyne, & Lazarus (1980); Folkman (1984); Folkman, & Lazarus (1998); Folkman, Schaeffer, & Lazarus (1979); Holms, & Rahe (1967); Lazarus (1966; 1981; 1993; 1998; 1999), у яких увага дослідників зосереджена на аналізі реакцій організму на перевантаження занадто малими і великими викликами середовища. За результатами досліджень у межах цього підходу осіб, які переживають стрес, поділяють на два типи (А і Б). Осіб, які прагнуть досягати результатів, близьких до максимальних ресурсних можливостей, витрачаючи при цьому зусилля, наближені до максимуму, відносять до А-типу, а тих, хто в процесі досягнення результату задовольняється мінімумом й уникає максимальних і близьких до максимальних навантажень, − до Б-типу.

Р. Лазарус (1970; 1989) запропонував розрізняти фізіологічний і психічний стрес. За Лазарусом, фізіологічний стрес характеризується опосередкуванням стимулів автоматичними гомеостатичними механізмами, тоді як психічний – психічними оцінками можливої загрози та пошуком адекватної відповіді на неї. Л. О. Китаєв-Смик (1983) у загальному адаптаційному синдромі виділяв такі субсиндроми: емоційно-поведінковий; вегетативний; когнітивний; соціально-психологічний.

А. Б. Леонова (2002; 2004) запропонувала використовувати три основні підходи до аналізу професійного стресу: екологічний (як результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем); трансактний (як індивідуально-пристосувальну реакцію організму на ускладнення ситуації); регуляторний (як особливий клас станів, що відбиває механізм регуляції в складних умовах).

Поняття стресу останнім часом суттєво розширилось, і його стали використовувати для характеристики особливостей станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. О. М. Кокун (2004) переконаний, що стресовий стан негативно впливає на виконання діяльності.

Слідом за Basowitz, Korchin, Persky, & Grinker (2015) і ми будемо визначати стрес як відповідь організму на внутрішні або зовнішні подразники, які сягають рівнів інтенсивності впливу на фізіологічні та психологічні показники ступенів, близьких до межових або таких, що їх перевищують. Зазначені закономірності універсальні і поширюються також на психічну сферу. На відміну від фізіологічного стресу, який виникає в умовах дії реального подразника, психологічний стрес характеризується:

– оцінюванням сигналу як загрозливого для особистого статусу або життя;

– антиципацією майбутньої загрози без наявності матеріального подразника;

– можливістю під час взаємодії із джерелом загрози визначати тип реагування на неї (страх, гнів, сум, тривога, депресія, радість тощо).

На такі стресові ситуації особистість відповідає неоднаковими реакціями, що пов'язано з індивідуальним досвідом використання пристосувальних та захисних механізмів, а взаємодія певних структур «ерготропного» і «трофотропного» синдромів визначає специфіку цих реакцій.

Наші дослідження показали, що стрес неоднозначно впливає на кінцевий результат. Найвищі показники діяльності виконавці демонструють під час дії стресу середньої величини, яка для кожного має свої значення і залежить від набутих автоматизмів, життєвого досвіду, психофізіологічного стану, емоційної стійкості, уміння комунікувати тощо.

1.3.3. Нейротизм і тривожність як детермінанти емоційної стійкості

Під нейротизмом зазвичай розуміють емоційну збудливість. Високий рівень нейротизму свідчить про знижений поріг активації лімбічної системи, відповідно емоційна нестійкість є реактивною відповіддю на зміни організмічних потреб і станів. Особи з високим рівнем нейротизму вирізняються лабільністю, гіперактивністю та повільним поверненням до вихідного стану після емоційних стресів. Вважається, що високий рівень нейротизму зумовлює виникнення невротичних розладів, хоча його високі показники не обов'язково пов'язані з неврозами.

Згідно з H. Eysenck (1975; 1982; 1985) властивості особистості утворюють ієрархію, відповідно до якої є «суперриси» (типи), які кардинально впливають на поведінку. Кожна «суперриса» створюється кількома рисами, які тією чи тією мірою характеризують виокремлений тип або притаманні йому специфічні якості. Відповідно, самі риси виявляються як сукупність специфічних реакцій. В ієрархічній моделі особистості Г. Айзенка «тип» або «суперриса» передбачає нормальний розподіл значень параметрів на

континуумі. На основі вираженості двох незалежних параметрів Айзенк виокремлює чотири категорії осіб (рис. 1.1).

	Стабільний	**Невротичний**
Інтроверт	спокійний, врівноважений, надійний, контрольований, миролюбний, уважний, турботливий, пасивний	легко піддається змінам настрою, тривожний, ригідний, розсудливий, песимістичний, замкнутий, некомунікабельний, тихий
Екстраверт	лідер, безтурботний, веселий, поступливий, чуйний, балакучий, доброзичливий, комунікабельний	ранимий, неспокійний, агресивний, збудливий, мінливий, імпульсивний, оптимістичний, активний

Рис. 1.1.Чотири категорії осіб за Г. Айзенком (Хьелл, & Зиглер, 1997)

Як видно з рис. 1.1, особи, які мають низький рівень нейротизму і водночас високий рівень інтроверсії, проявляють себе як спокійні, врівноважені, надійні, такі, що вміють контролювати свою поведінку, миролюбні і т. ін. І навпаки, особи з високим рівнем нейротизму і низьким рівнем інтроверсії легко піддаються змінам настрою, тривожні, ригідні, неспокійні, агресивні тощо. На основі численних досліджень Г. Айзенк виокремив розбіжності між екстравертами та інтровертами (табл. 1.2).

За Г. Айзенком, в осіб з реактивною і лабільною вегетативною нервовою системою підвищується здатність до сприймання емоційного подразнення. У поведінці це проявляється в збільшенні числа соматичних скарг на головний біль, порушення сну, у схильності до мінливості настрою, у наявності внутрішнього занепокоєння, переживань, страхів тощо. Особи з високим рівнем нейротизму (невротичний тип) зазвичай реагують на хворобливі, незнайомі та інші стимули, які викликають занепокоєння, значно швидше і гостріше, ніж більш стабільні, тобто ті, у кого нижчий рівень за шкалою нейротизму. За таких умов в особи розвивається емоційна нестійкість,

тривожність, низька самооцінка, заклопотаність, схильність до невиважених, негативно забарвлених форм поведінки тощо. Як зазначають Л. Ф. Бурлачук та С. М. Морозов (1999), високі показники за екстраверсією і нейротизмом відповідають психіатричному діагнозу істерії, а високі показники за інтроверсією і нейротизмом – стану тривоги або реактивної депресії.

Таблиця 1.2

Експериментальні ознаки, за якими здійснюється поділ на екстравертів та інтровертів (за Г. Айзенком)

Параметри	**Інтроверт**	**Екстраверт**
Ригідність сприйняття	Сильна	Слабка
Наполегливість	Велика	Мала
Рівень домагань	Високий	Низький
Комунікабельність	Знижена	Підвищена
Тест Роршаха	Високий D%	Високий H%
Утворення умовних зв'язків	Швидке	Повільне
Ефекти післядії образів	Слабкі	Сильні
Константність сприймання	Низька	Висока

Примітка: H і D – індекси, які використовуються для інтерпретації відповідей на тест Роршаха. H визначає тенденцію виділяти із тла силуети людини, D – тенденцію спиратися відповідаючи на крупні елементи тла.

Тому можемо констатувати, що фактор нейротизму (у деяких авторів – невротизм) є двополюсним параметром, на одному з полюсів якого бачимо осіб, яких можна характеризувати як надзвичайно стійких, зрілих і таких, що добре адаптуються, тоді як на другому – надзвичайно нервозних, нестійких, які мають низьку здатність до адаптації. Усі інші розташовуються між цими крайніми позиціями з помірними або нечітко вираженими проявами. Отже, фактор нейротизму характеризує ступінь емоційно-психічної стійкості (нестійкості) і розглядається у зв'язку з вродженою лабільністю вегетативної нервової системи.

Деякі автори, зокрема Р. С. Немов (1995) ототожнює поняття «нейротизм» і «тривожність». R. B. Cattell (1957; 1972) вважає, що хоч

показники нейротизму і тривожності корелюють між собою, за цілою низкою факторів вони не збігаються, тому їх не можна ототожнювати.

Тривожність фігурує в багатьох теоретичних концепціях, але автори трактують її неоднаково. Так, В. С. Мерлін (1986) визначає тривожність як емоційну збудливість, яка виникає в загрозливих для індивіда ситуаціях. Тривожність як властивість темпераменту виявляється в ситуаціях безпорадності, коли людина немає змоги обрати альтернативні шляхи та способи поведінки. Б. Г. Мещерякова і В. П. Зінченко (2006) визначають тривожність як індивідуальну психологічну особливість, яка проявляється в схильності особи до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення. Зазначається, що тривожність породжується внутрішніми конфліктами переважно самооцінного характеру. Л. І. Божович (1972; 2008); В. Р. Кисловська (1972) вирізняють конкретну і загальну, адекватну і неадекватну тривожність.

На думку H. Eysenck (1975; 1982; 1985), тривожність – невротичний симптом, що утворюється за механізмом ієрархічного формування якості особистості. R. B. Cattell (1957; 1972) вважає, що рівень тривожності залежить від узагальненої схильності до страху, ситуативної і внутрішньої невизначеності, пропорційної варіабельності ергічної напруги і значущості ситуації.

Деякі автори розглядають тривожність не як рису особистості, а як сукупність ситуативно специфічних рис, які по-різному проявляються в різних умовах. Інтерес для нашого дослідження становить концепція К. Горні, яка за своєю сутністю є синтезом ідей З. Фройда і А. Адлера (Хорни, 2002). На переконання дослідниці, причиною розвитку неврозів є блокування зовнішніми соціальними впливами вродженого прагнення особи до позитивного розвитку та самореалізації, а пошук реальних шляхів самореалізації заміщується прагненням до захищеності, безпеки тощо (ознаки неврозу). Вона виокремлює три базисні характеристики тривожності:

безпорадність, агресивність, відстороненість. Особа в стані безпорадності конче потребує захисника і перебільшено, нещиро поступається бажанням інших (за К. Горні – рух до людей). У стані агресивності особа вважає, що більшість людей навколишнього світу живе за «законами джунглів», тобто вони негативно, войовничо налаштовані щодо інших, брехливі, а справжні почуття трапляються дуже рідко або їх узагалі не буває (рух проти людей).

Особи з невротичною акцентуацією намагаються уникати випадкових контактів або контактів з близькими (рух геть від людей). Якщо зазвичай люди можуть обирати одну з трьох форм поведінки (рух до − проти або геть від людей), то невротик мимовільно, дуже прямолінійно приймає рішення про одну з трьох форм поведінки. Ще одним із проявів невротичної акцентуації є сприйняття ідеалізованого образу Я як реалістичного, що зумовлює постановку нереалістичних цілей та програм дії. Усе це призводить до страждань, зневажання себе, загострення внутрішнього конфлікту між Я-реальним і Я-ідеальним та бажання досягнути небувалого тріумфу.

Постійні внутрішні вимоги актуалізації Я-ідеального К. Горні означує як «тиранію повинності». Повинність (я маю обов’язково це зробити) настільки заволодіває мисленням особи, що вона втрачає здатність розпізнавати власні потреби і бажання.

К. Леонгард (2020) виділяє тривожність (боязкість) як рису особистості, яку пов’язує зі страхом та підвищеною збудливістю нервової системи. Тривожно-боязкі особи нездатні відстоювати свою позицію в суперечках, такі люди схильні до покірності, приниженості. К. Леонгард виділяє ананкастичну боязкість, проявом якої є внутрішня невпевненість у собі, постійна настороженість щодо зовнішніх подразників або власна поведінка, на якій вона постійно зосереджена. В обох випадках можлива суперкомпенсація, яка проявляється через награну впевненість у собі, зухвалу, хамську поведінку тощо.

Узагальнюючи викладене, на наступному етапі дослідження чинників розвитку емоційної стійкості в процесі соціально-психологічного супроводу виходитимемо з розуміння соціально-психологічного супроводу як організації соціально-психологічних заходів, спрямованих на системну підтримку осіб, що переживають наслідки травматичних подій на певному етапі свого життєвого шляху. Залежно від завдань та мети соціально-психологічний супровід може поставати як дослідницький проєкт, як процес підтримки і забезпечення умов розвитку емоційної стійкості, як система взаємодії психолога і клієнта.

Ефективність соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості визначається комплексним застосуванням процедур: діагностичних, відновлювальних, психотерапевтичних, консультаційних та психопрофілактичних. Для планування і проведення соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості більш продуктивним вважаємо опертя на парадигму активності.

Емоційна стійкість – це механізм функціонування системи емоційної регуляції діяльності і поведінки особистості, що виявляється в її здатності контролювати емоційні стани в значущих ситуаціях соціальної взаємодії. Ця здатність забезпечується збалансованим функціонуванням багаторівневої системи фізіологічних (сила нервових процесів збудження і гальмування, рухливість нервових процесів і баланс за силою збудження; фізіологічна реактивність, емоційна реактивність (збудливість); нервова і фізична витривалість), психофізіологічних (характер, інтенсивність і тривалість емоційного збудження; рівень сформованості образів виконання моделей регуляції), індивідуально-психологічних (особистісні якості, досвід) та соціально-психологічних (переважання у взаємодії практик конструктивного діалогу, стратегії розв’язання конфліктних ситуацій, особливості реагування на соціально-психологічні впливи та соціальну підтримку; готовність прийняти допомогу та змінити власне ставлення до ситуації) детермінант.

На основі аналізу результатів досліджень науковців різних галузей знань ми висунули припущення щодо наявності значущих зв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками особистості й особливостями подолання нею емоційно несприятливих ситуацій. На нашу думку, одним із найбільш перспективних шляхів підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості може бути виявлення особистісних профілів осіб з різним потенціалом емоційної стійкості, що дасть змогу реалізувати індивідуальний підхід у відборі стратегій та засобів супроводу.

Відтак для перевірки висунутого припущення проведено емпіричне дослідження, метою якого було:

– виявлення базових особистісних профілів, на які має орієнтуватися психолог, обираючи засоби розвитку емоційної стійкості в процесі соціально-психологічного супроводу осіб, що переживають наслідки психотравматичних подій;

– визначення маркерів для експрес-діагностики потенціалу розвитку емоційної стійкості клієнта.

Розділ 2

ТИПОЛОГІЯ ОСІБ З РІЗНИМ ПОТЕНЦІАЛОМ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

2.1. Емпіричне обґрунтування індивідуально-типологічних відмінностей осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості

Аналіз результатів досліджень Л. М. Аболіна (1987); Л. І. Анциферової (1994); І. Ф. Аршави, & Е. Л. Носенко (2008); В. А. Бодрова (2001; 2008); А. Л. Журавльова, Т. Л. Крюкової, & О. О. Сергієнко (2008); К. Леонгарда (2020); О. В. Лібіна (2004); О. В. Лібіна, & О. В. Лібіної (1998); О. В. Лібіної (2018); К. М. Меннінгера (2001); В. С. Мерліна (1986); П. Фреса, & Ж. Піаже (1975); M. H. Brenner (1979); J. Coyne,& R. S. Lazarus (1980); S. Folkman (1984); S. Folkman, & R.S. Lazarus (1998), S. Folkman, C. Schaeffer, & R. S. Lazarus (1979); R. S. Lazarus (1966; 1981; 1993; 1998; 1999); K. R. Parkes (1994) та ін. засвідчив наявність значущих зв'язків між індивідуально-психологічними особливостями і здатністю особистості долати емоційно значущі несприятливі ситуації. Якщо це так, то можна емпіричним шляхом виокремити особистісні профілі осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості. Останній ми пов'язуємо з рівнем прояву фізіологічних, психофізіологічних, особистісних та соціально-психологічних якостей.

Тому для діагностування 24 особистісних якостей, які науковці згадують як такі, що тією чи тією мірою пов'язані з ЕС особистості, ми обрали опитувальники Я. Стреляу, Л. Терстоуна, К. Леонгарда – Г. Шмишека та Г. Айзенка (див. Кокун, Пішко, Лозінська, Копаниця, & Малхазов, 2011). За результатами емпіричного дослідження отримано масив даних, на основі якого можна скласти уявлення про особливості розвитку таких якостей:

- екстраверсії-інтроверсії, нейротизму, схильності до брехні;
- сили нервових процесів збудження, сили нервових процесів гальмування, рухливості нервових процесів, балансу нервових процесів за силою збудження;
- активності, фізичної активності, імпульсивності, лідерства, врівноваженості, комунікабельності, рефлексивності;
- демонстративності, педантичності, застрягання, збудливості, гіпертимності, циклотимності, дистимічності, тривожності, екзальтованості, емотивності.

Дослідження проводилося на вибірці з 485 осіб віком від 18 до 36 років. Для опрацювання отриманих результатів використано статистичну програму «R». Щоб зменшити варіативність отриманих показників та укомплектувати більш однорідну вибірку, континуум даних для кожної з вимірюваних психологічних якостей було розділено на п’ять груп за рівнем вираженості: низький (Н); нижчий за середній (НзС); середній (Ср); вищий за середній (ВзС); високий (В).

На основі загального масиву даних побудовано інтеркореляційну матрицю (табл. 2.1) і факторно-кореляційно-кластерну модель загальних середньостатистичних характеристик психологічних профілів досліджуваних (n=485, рис. 2.1). Аналіз наведеної кореляційної матриці (див. табл. 2.1) показав, що найбільшу кількість значущих взаємозв’язків (17 із 24-х) має комунікабельність; по 16 – показники сили нервових процесів збудження та рухливості нервових процесів; по 15 – гіпертимності і тривожності. Тобто ці якості є базовими для вибору стратегії персоналізованого соціально-психологічного супроводу. Показники нейротизму, екстра-інтроверсії та екзальтованості мають по 11 значущих кореляцій з іншими якостями, тому їх також доцільно враховувати для індивідуалізації стратегій розвитку емоційної стійкості.

Водночас незначною виявилася кількість значущих взаємозв'язків показників: рефлективності (6), врівноваженості (4), емотивності та шкали брехні (по 8).

Таблиця 2.1

Інтеркореляційна матриця за загальними середньостатистичними показниками досліджуваних (n=485)

Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
сз	**сг**	**рух**	**бал**	**акт**	**ф акт**	**імп**	**дом**	**врів**	**ком**	**реф**	**Дем**	**Пед**	**Зас**	**Зб**	**Гіп**	**Дис**	**Тр**	**Ци**	**Екз**	**Ем**	**Е-І**	**ней**	**прав**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	**0,502**	**0,560**	**0,472**	**0,226**	0,142	**0,355**	**0,354**		**0,326**	*0,104*		**-0,155**	**-0,199**		**0,186**			**-0,235**	**-0,177**		*0,111*	**-0,229**	
	1	**0,352**	**-0,491**			*0,118*	0,146		**0,195**	0,121		**-0,187**	**-0,186**	**-0,200**				**-0,195**	**-0,156**			**-0,220**	
		1	**0,195**	**0,334**	**0,164**	**0,367**	**0,300**	*0,111*	**0,319**				**-0,191**		0,147		0,147	*-0,113*			**0,195**	**-0,158**	*-0,092*
			1	**0,221**		**0,240**	**0,189**		**0,152**					0,129	*0,113*						0,141		*-0,100*
				1	**0,295**	**0,334**	**0,251**		**0,239**				**-0,171**	**0,175**		0,141	**0,213**	-0,146			0,144		
					1	**0,196**	*0,106*		0,1372			0,140									*0,105*	*0,101*	*0,102*
						1	**0,543**		**0,468**		0,135				**0,289**	**-0,190**					*0,117*		
							1		**0,480**		0,149				**0,280**	**-0,163**		*-0,091*			*0,099*		
								1	*0,100*					**-0,153**					**-0,162**				
									1	**-0,222**	0,140			*-0,099*	**0,268**	**-0,229**	*-0,107*			-0,135	**0,174**		
										1						**0,174**	*0,096*			*0,096*			
											1	*0,096*	**0,368**	**-0,158**	**0,398**	**-0,320**	**-0,476**	**0,422**	**0,242**		**0,251**	
												1	**0,157**	**0,274**		**0,246**	0,127	**0,189**	**0,229**	**0,221**		**0,253**	
													1		**0,159**	**-0,220**	**-0,450**	**0,495**	**0,263**			**0,260**	**0,180**
														1	-0,139	**0,421**	**0,435**		**0,184**	**0,213**	*0,097*		**-0,162**
															1	**-0,317**	**-0,249**	**0,174**	**0,165**		**0,164**	*0,097*	
																1	**0,498**	**-0,165**		**0,305**			
																	1	**-0,367**		**0,339**	*0,103*	**-0,198**	**-0,158**
																		1	**0,447**			**0,300**	*0,107*
																			1	0,1484		**0,216**	
																				1			*-0,091*
																					1		
																						1	
																							1

Примітка: достовірні взаємозв'язки на рівні P<0,05 позначено курсивом; P<0,01 – звичайним шрифтом; P<0,001 – напівжирним шрифтом.

Умовні позначення: Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 −гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність; Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

На наступному етапі статистичного аналізу факторно-кореляційно-кластерної моделі (див. рис. 2.1) отримано три базові суперкластери якостей, на основі яких розроблено типологію емоційних профілів особистості та виокремлено три типи (відповідно до трьох суперкластерів: спрямованість, збалансованість поведінкової детермінації, рефлексивність) і шість підтипів профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості, а саме: спрямованість на зовнішній/внутрішній світ; збалансованість/незбалансованість поведінкової детермінації; здатність/нездатність до рефлексії.

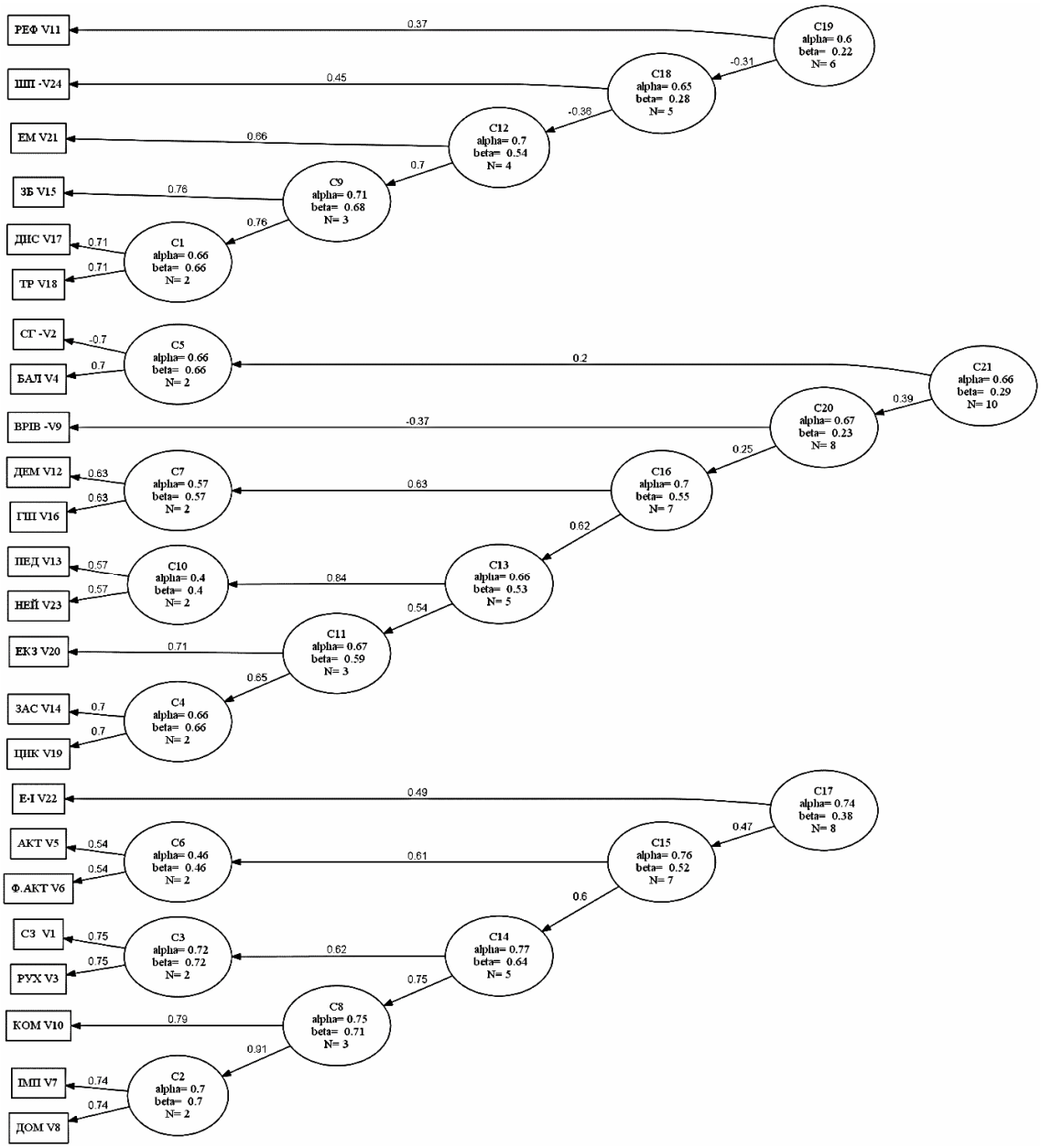


Рис. 2.1. Факторно-кореляційно-кластерна модель за загальними середньостатистичними показниками досліджуваних (n=485)

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: C1 – C21 − номери кластерів; б – коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1 − сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрягання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Розгляньмо детальніше індивідуальні особливості респондентів, які належать до виокремлених типів.

Перший тип профілю, що відповідає суперкластеру (С17 – спрямованість) з коефіцієнтами б=0,74 і в=0,38 в ієрархічно розташованому порядку зменшення відстані, утворений вісьмома якостями: екстраверсія-інтроверсія з коефіцієнтом кореляції (r=0,49), активність та фізична активність (r=0,54), сила нервових процесів збудження та рухливість нервових процесів (r=0,75), комунікабельність (r=0,79), імпульсивність та лідерство (r=0,74); трьома кластерами першого порядку з коефіцієнтами б і в: С2 − 0,7, С3 – 0,72 та С6 – 0,46 і трьома складними кластерами різного рівня складності з коефіцієнтами б і в, а саме: другого порядку С8 – 0,75 і 0,71; третього порядку С14 – 0,77 і 0,64 та четвертого порядку С15 − 0,76 і 0,52.

Якісний аналіз елементів отриманої факторно-кореляційно-кластерної моделі першого суперкластера (спрямованість), дав змогу визначити індивідуально-психологічні особливості, які зумовлюють емоційну стійкість носіїв цього профілю:

❖ витривалість упродовж тривалого часу в ситуаціях, які характеризуються часто повторюваними подразненнями;

❖ здатність швидко переключатись з одного виду діяльності на інший, швидко перебудовуватись у новій ситуації, готовність і бажання взаємодіяти з новими предметами та особами;

❖ готовність виконувати роботу, пов’язану із значними фізичними навантаженнями;

❖ схильність керувати іншими, брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу, охоче виступати публічно та організовувати «товариські» заходи.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким типом профілю:

❖ схильність до афективних реакцій у ситуаціях, які вимагають енергійних дій;

❖ сильні реакції на зовнішні подразники;

❖ схильність до поспіху в роботі навіть тоді, коли цього не потребує ситуація;

❖ нетерплячість, навіть тоді, коли потрібно зберігати спокій;

❖ схильність до нав'язливості, балакучості, нестриманості, імпульсивності, графоманії;

❖ безпечність та легковажність, схильність до поспішних, незважених рішень.

Другий тип відповідає суперкластера (С21 – збалансованість поведінкової детермінації), який з коефіцієнтами б=0,66 і в=0,29 охоплює десять якостей: силу нервових процесів гальмування з негативним прямим зв'язком (r=-0,7), баланс нервових процесів за силою збудження (r=0,7), врівноваженість з негативним прямим зв'язком (r=-0,37), демонстративність і гіпертимність (r=0,63), педантичність і нейротизм (r=0,57), екзальтованість (r=0,71), застрягання і циклотимність (r=0,7); чотири кластери першого порядку С5 (r=0,7), С7 (r=0,63), С10 (r=0,57) та С4 (r=0,7) і чотири складні кластери: другого порядку С11 (r=0,65), третього порядку С13 (r=0,54), четвертого порядку С16 (r= 0,62) та п'ятого порядку (С20 з коефіцієнтами б=0,67 і в=0,23 разом з рисою V9 – врівноваженість, пов'язані негативним прямим зворотним зв'язком r=-0,37).

Якісний аналіз складових факторно-кореляційно-кластерної моделі другого суперкластера (збалансованість поведінкової детермінації) показав, що в осіб з таким профілем емоційна стійкість розвивається з опертям на:

❖ здатність до опанування складнокоординованих рухів, дій, діяльності, тонкої та копіткої роботи;

❖ оптимістичне ставлення до життя, уміння долати смуток без особливих зусиль;

❖ розумову активність, що сприяє досягненню успіхів у роботі і творчості;

❖ відкритість до нового, прагнення бути цікавим співрозмовником, пропонуючи нові ідеї.

На заваді розвитку емоційної стійкості осіб з таким профілем стоять:

❖ легковажне ставлення до складних ситуацій, що гальмує осмислення причин їх виникнення і розвиток емоційної стійкості загалом;

❖ намагання бути в центрі уваги;

❖ схильність до витіснення неприємних спогадів, «вживання» в обрану роль, спотворення інформації про себе під час спілкування і віра в те, що надана інформація правдива;

❖ авантюрність у поведінці;

❖ використання наперед сформульованих обмежень у вигляді правил, ритуалів, традицій як захист у складних ситуаціях.

Третій тип профілю виокремлено на основі ***суперкластера (С19– рефлексивність),*** до якого з коефіцієнтами б=0,6 і в=0,22 увійшли шість рис: рефлективність (r=0,37), правдивість (r=-0,45), емотивність (r=0,66), збудливість (r=0,76), дистимічність і тривожність (r=0,71); кластер першого порядку С1 з коефіцієнтами б і в=0,71 та складні кластери: другого порядку С9з коефіцієнтами б=0,71 і в=0,63; третього порядку С12 з коефіцієнтами б=0,7 і в=0,54 та четвертого порядку С18 з коефіцієнтами б=0,65 і в=0,28.

На основі аналізу елементів факторно-кореляційно-кластерної моделі третього суперкластера (рефлексивність) визначено індивідуально-психологічні особливості, на яких ґрунтується емоційна стійкість осіб з відповідним профілем, а саме:

❖ інертність поведінки (схильність більше слухати, висловлюватися лише час від часу і після тривалої паузи);

❖ серйозність, що виявляється в жорсткій етичній позиції;

❖ зосередженість на похмурих сторонах життя більше, ніж на радісних;

❖ схильність до уповільненого мислення, обережно-полохливої поведінки;

❖ правдивість при аналізі ситуації, адекватність в оцінюванні своїх дій та дій інших.

Основними завадами розвитку емоційної стійкості респондентів з профілями, утвореними на основі суперкластера рефлексивності, стають:

❖ чутливість, глибокі реакції у сфері тонких емоцій, м'якосердність, надмірна чуйність, вразливість;

❖ дратівливість (як захисний механізм);

❖ недостатнє розуміння причин потрапляння в емоційно значущу ситуацію та певні труднощі у визнанні своїх помилок.

Як бачимо, уже на основі доволі загального опису трьох виокремлених суперкластерів можна побачити відмінності в детермінації розвитку емоційної стійкості представників різних типів. Проте цього вочевидь недостатньо для здійснення персоніфікованого супроводу розвитку емоційної стійкості, а тому наступним етапом нашого аналізу буде подальша деталізація типології з визначенням розвивального потенціалу для кожного з типів.

2.2. Підтипи профілю «спрямованість на зовнішній/внутрішній світ»

Для побудови типології осіб з профілем «спрямованість на зовнішній/внутрішній світ» проаналізовано факторно-кореляційно-кластерні моделі двох рівнів. Перший рівень представлений моделями, побудованими на основі даних респондентів з високим/низьким рівнем спрямованості на зовнішній і високим/низьким рівнем спрямованості на внутрішній світ. Як видно з таблиць, представлених у Додатку 1, профілі респондентів з низьким і

високим рівнем інтроверсії достовірно різняться, така ж ситуація – з профілями респондентів з високим і низьким рівнем екстраверсії. Це зумовило виокремлення для кожного з типів (спрямованих на зовнішній і внутрішній світ) по два підтипи. Нижче наведено обґрунтування виокремлення цих підтипів.

На рисунках 2.2 і 2.3 представлено базові психологічні профілі осіб з високим і низьким рівнями інтроверсії.

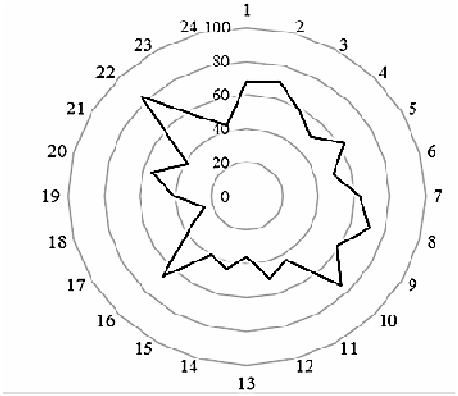


Рис. 2.2. Психологічний профіль осіб з високим показником інтроверсії – параметр 22

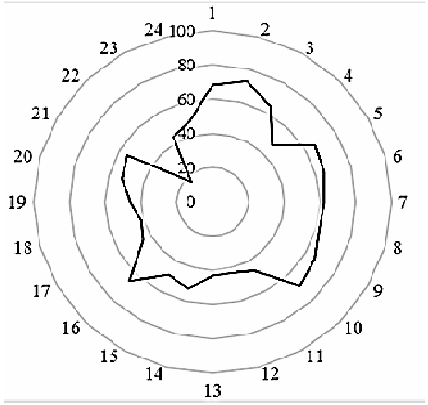


Рис. 2.3. Психологічний профіль осіб з низьким показником інтроверсії – параметр 22

Примітка: коло від 0 до 20% відповідає низькому рівню прояву досліджуваного показника (Н); з позначкою 20–40% − значенням, нижчим за середнє (НзС); коло від 40 до 60% − середньому значенню (Ср.); 60–80% − вищому за середнє значення (ВзС), а 80–100% − високому значенню (В).

Умовні позначення: опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11− рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність; Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Результати порівняльного аналізу, представлені в таблицях (2.2 і 2.3 Додаток 1.), дають підстави стверджувати, що в ***осіб з високим рівнем інтроверсії,*** на відміну від осіб з низьким, *достовірно нижчі показники:* тривожності та емотивності (на рівні $P < 0,01$); фізичної активності і застрягання (на рівні $P<0,05$); а також *достовірно вищі показники* нейротизму (на рівні $P < 0,01$) та демонстративності (на рівні $P < 0,05$). Дані кореляційного аналізу підтвердили виділену під час порівняльного та кількісного аналізу

особливість профілю інтровертів з високим рівнем прояву – наявність оберненого негативного кореляційного зв'язку (r=-0,742 P<0,01) зі збудливістю (Ср.), тобто особи з високим рівнем інтроверсії мають низькі показники збудливості.

Кількісний аналіз елементів профілю респондентів з високим рівнем інтроверсії (див. рис. 2.2) дав змогу додати до переліку показників, які значуще відрізняють їх від помірних, ті, на які належить звертати увагу психологу, коли він розробляє індивідуальну стратегію розвитку емоційної стійкості. Ідеться про показники з ВзС рівнем прояву: сила нервових процесів збудження, сила нервових процесів гальмування, активність, імпульсивність, лідерство, комунікабельність і гіпертимність.

Отримані значення б і в коефіцієнтів свідчать про правомірність та достовірну надійність побудованої ієрархічної факторно-кореляційно-кластерної моделі підтипу з високим рівнем спрямованості на внутрішній світ (яскраві інтроверти), представленої на рис. 2.4. Респондентів, що належать до підтипу «яскравий інтроверт», на основі емпіричної моделі поділено на три типи: *рефлексивні яскраві інтроверти*, *рухливі яскраві інтроверти та екзальтовані яскраві інтроверти.*

Кластер першого типу *(рефлексивні яскраві інтроверти)* з коефіцієнтами б = 0,79 і в = 0,39 утворений *сімома якостями*, три з яких мають негативні обернені зв'язки (рефлексивність (ВзС), сила нервових процесів збудження, сила нервових процесів гальмування (усі – Ср. рівня)), а чотири − позитивні прямі зв'язки (лідерство, комунікабельність, імпульсивність (усі – ВзС) та фізична активність (Ср. рівень)); *трьома першого порядку* – з коефіцієнтами б і в: С4 – 0,87, С1 – 0,86 та С6 – 0,87; *двома складними кластерами другого порядку*: С13 (з коефіцієнтами б=0,83 і в=0,73 й оберненим негативним зв'язком (r=-0, 34)) та С18 (з коефіцієнтами б=0,84 та в=0,71 і зв'язками з кластерами першого порядку (С4 – на рівні r=0,72) та (С1 – на рівні r=0,67).

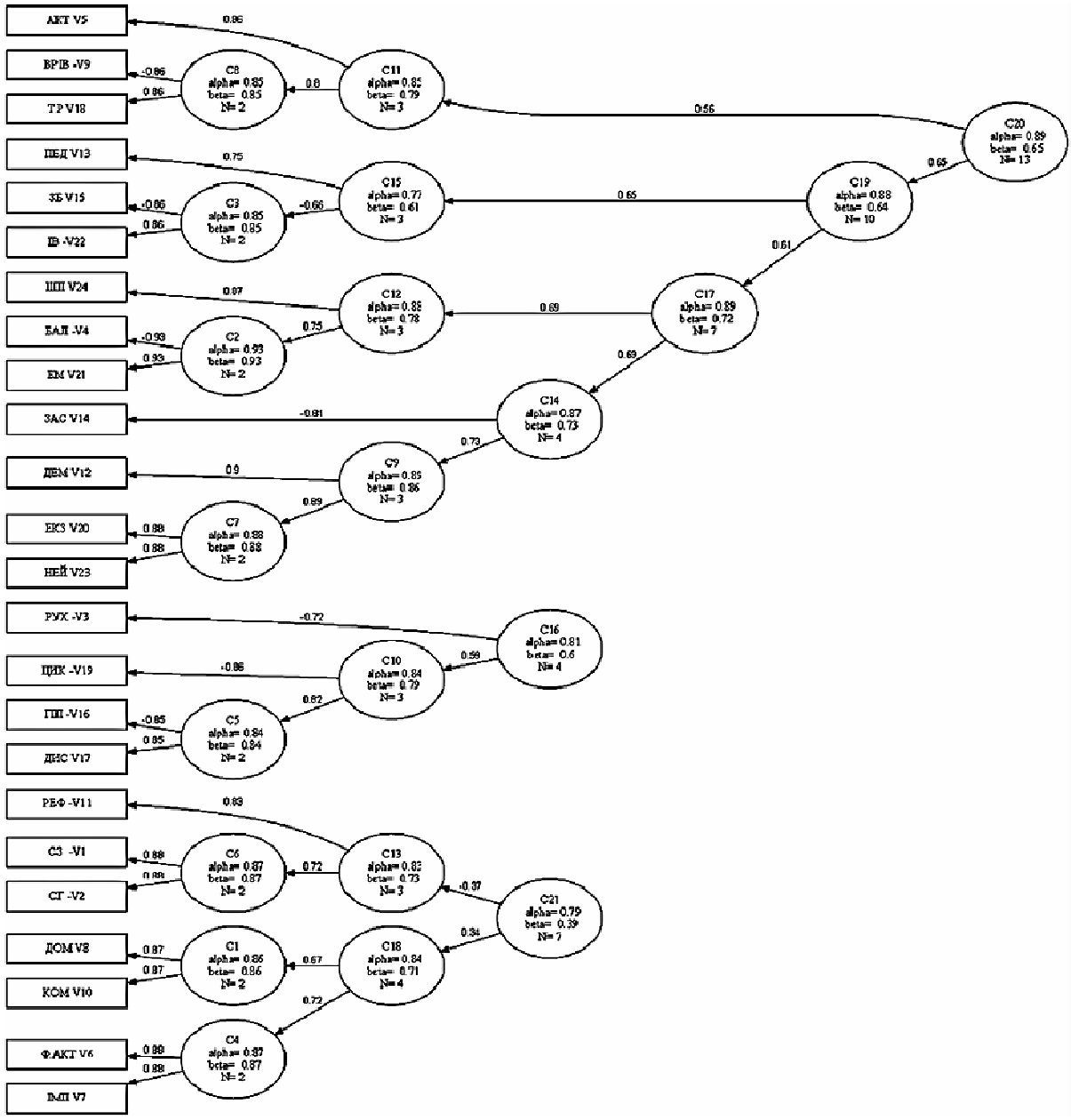


Рис. 2.4. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю з високим рівнем інтроверсії (параметр 22)

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21− номери кластерів; б – коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1− сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрягання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Аналіз складових кластера цього типу дає підстави прогнозувати такі поведінкові прояви його представників: здатність бути в міру розсудливими, здатність до «самокопання», тобто до зосередження на власних станах, переживаннях, уміння поглянути на себе збоку, відсторонитися від актуальної ситуації; схильність до імпульсивних потягів та дій в емоційно значущих ситуаціях.

Кластер другого типу *(рухливі яскраві інтроверти)* з коефіцієнтами б=0,81 і в=0,6 складається: з чотирьох рис (рухливості нервових процесів, циклотимності (обидві – Ср.), гіпертимності (ВзС) та дистимічності (НзС)); з кластера першого порядку С5 з коефіцієнтами б і в=0,84 та кластера другого порядку С10 з коефіцієнтами б=0,84 і в=0,79.

Аналіз складових факторно-кореляційно-кластерної моделі *рухливих яскравих інтровертів* дав змогу з високою ймовірністю спрогнозувати нестабільність емоційних станів представників цього типу – від активно-бадьоро-радісного до депресивного, при цьому час перебування в кожній із фаз (гіпертимності-циклотимності) залежить від рухливості нервових процесів.

Кластер третього типу *(екзальтовані яскраві інтроверти)* з коефіцієнтами б=0,89 і в=0,65 складається *з тринадцяти якостей*, десять з яких мають позитивні прямі кореляційні зв'язки (екзальтованість, нейротизм, демонстративність, застрягання, емотивність, правдивість (усі – Ср. рівня); педантичність (ВзС); активність (НзС); збудливість і тривожність (обидві – В); а три – негативні прямі зв'язки (інтроверсія (В); баланс нервових процесів за силою збудження та врівноваженість (обидві – Ср.); *з чотирьох кластерів першого порядку*, кожний з яких утворюється двома рисами: С7 з коефіцієнтами б і в − 0,88, С2 з коефіцієнтами б і в − 0,93, С3 з коефіцієнтами б і в − 0,85 та С8 з коефіцієнтами б і в − 0,85; *із семи складних кластерів різного порядку*, а саме: другого порядку (С9 з коефіцієнтами б=0,85 і в=0,86, С12 з коефіцієнтами б=0,88 і в=0,78, С15 з коефіцієнтами б=0,77 і в=0,61, С11

з коефіцієнтами б=0,85 і в=0,79); третього порядку (С14 з коефіцієнтами б=0,87 і в=0,73); четвертого порядку (С17 з коефіцієнтами б=0,89 і в=0,72); п’ятого порядку (С19 з коефіцієнтами б=0,88 і в=0,65).

Аналізуючи складові моделі цього типу, можемо спрогнозувати такі характерні поведінкові прояви *екзальтованих яскравих інтровертів*:

- низький рівень збудливості;
- педантичність (як захисний механізм);
- проблеми з витісненням у ситуаціях, пов’язаних з глибинними особистісними переживаннями;
- схильність до ризикованої поведінки та «зривів».

Узагальнюючи аналіз кластерних моделей респондентів, що належать до підтипу «яскравий інтроверт», можемо виокремити ***діагностичні маркери***, за якими психолог, не вдаючись до громіздких діагностичних процедур, зможе розпізнати осіб із цим типом профілю. До таких маркерів відносимо:

- розсудливість, самодостатність;
- працездатність, високий рівень домагань, швидке засвоєння вмінь;
- прояв імпульсивності в особистісно значущих ситуаціях, слабкість механізмів психологічного захисту (насамперед витіснення);
- знижена комунікабельність;
- ригідність сприймання.

Порівняльний аналіз профілів ***осіб з низьким*** і високим ***рівнем спрямованості на зовнішній світ*** (табл. 2.4, 2.5 Додаток 1.) засвідчив, що у перших на відміну від других ***достовірно нижчі показники*** активності, гіпертимності (обидва – на рівні $P < 0,001$); імпульсивності, домінування (обидва – на рівні $P < 0,01$); балансу нервових процесів за силою збудження, комунікабельності, екзальтованості (на рівні $P < 0,05$).

Аналіз факторно-кореляційно-кластерної моделі профілю типу з низьким рівнем спрямованості на внутрішній світ (***помірні інтроверти***) (рис. 2.5) дає підстави виділити п’ять варіацій цього профілю (видів), а саме: імпульсивний

інтроверт (С19), циклотимний інтроверт (С17), активний інтроверт (С18), емотивний інтроверт (С13) і нейротичний інтроверт (С10).

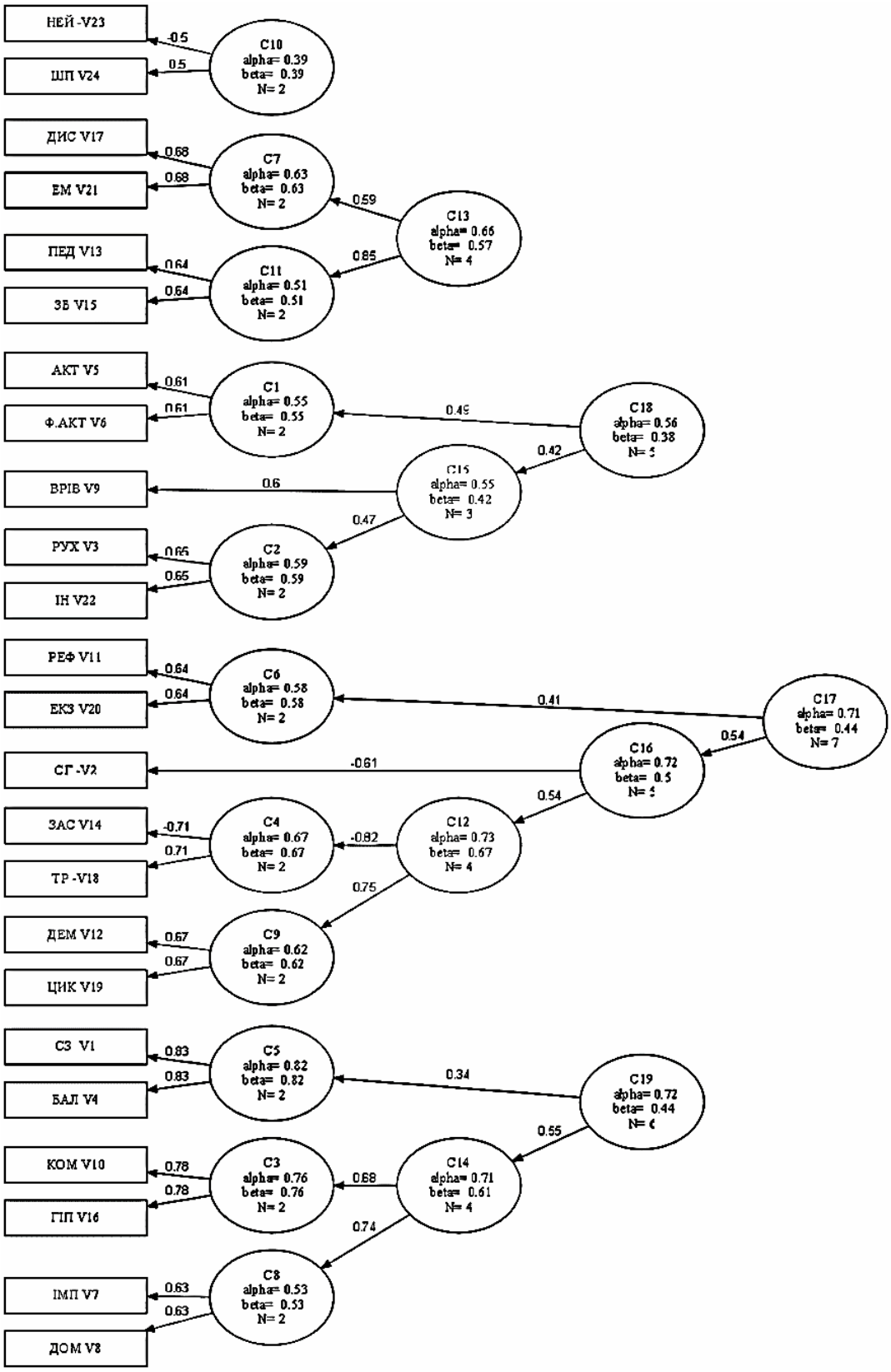


Рис. 2.5. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю з низьким рівнем інтроверсії (параметр 22)

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21 − номери кластерів; б – коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1− сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрягання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Кластер виду С19 ***(імпульсивні помірні інтроверти)*** з коефіцієнтами б = 0,72 і в = 0,44 складається із *шести якостей*: лідерство, імпульсивність, гіпертимність, комунікабельність, сила нервових процесів збудження (усі – ВзС рівень прояву); баланс нервових процесів за силою збудження (Ср.); *з трьох кластерів першого порядку* з коефіцієнтами б і в: С8 – 0,53, С3 – 0,76 та С5 – 0,82; *з одного складного кластера другого порядку* С14 з коефіцієнтами б=0,71 і в=0,61. З кластером першого порядку С5 вид С19 має зв'язок на рівні r=0,34.

Психологу в процесі побудови та впровадження заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості осіб цього виду, треба враховувати такі ймовірні поведінкові прояви: прагнення в комунікації з іншими нав’язувати свої оцінки, бачення ситуації та моделі її розв’язання, схильність приймати рішення під впливом моменту, не аналізуючи глибоко і всебічно причини та наслідки, а в разі незгоди партнерів з таким рішенням виявляти нетерплячість, агресивність.

Кластер виду С17 ***(циклотимні помірні інтроверти)*** з коефіцієнтами б=0,71 і в=0,44 складається *із семи якостей*: сила нервових процесів гальмування (ВзС рівень прояву), демонстративність, тривожність, застрягання, екзальтованість, рефлексивність (усі – Ср. прояву); *з трьох кластерів першого порядку* з коефіцієнтами б і в: С9 – 0,62, С4 – 0,67 та С6 –

0,58; *з двох складних кластерів*: другого порядку (С1) з коефіцієнтами б=0,73 і в=0,67 та третього порядку (С16) з коефіцієнтами б=0,72 і в=0,67.

Аналіз складових кластера С17 дав змогу спрогнозувати поведінкові прояви циклотимних інтровертів, а саме:

- ❖ зміни поведінки від активної до депресивної із схильністю до застрягання на емоційно несприятливих спогадах;
- ❖ проблеми з визнанням власних помилок та причинно-наслідкових зав'язків;
- ❖ складності у витісненні неприємних спогадів, вразливість, недовіра до оцінок інших, очікування неприємностей без особливих на те причин, тривожність;
- ❖ схильність до авантюрних дій та отримання задоволення від ризикованих ситуацій.

Кластер виду С18 ***(активні помірні інтроверти)*** з коефіцієнтами б = 0,56 і в = 0,38 складається *з п'яти якостей*: рухливість нервових процесів, врівноваженість, фізична активність, активність (усі – ВзС рівень прояву); інтроверсія (Н. рівень); *з двох кластерів першого порядку* з коефіцієнтами б і в: С2 – 0,59, С1 – 0,55; і*з складного кластера другого порядку* С15 з коефіцієнтами б=0,55 і в=0,42. Вид С18 корелює на рівні r=0,49 з кластером першого порядку С1.

Аналіз складових факторно-кореляційно-кластерної моделі виду С18 дає змогу спрогнозувати такі поведінкові прояви активних інтровертів:

- ❖ здатність до тривалої розумової та фізичної активності;
- ❖ здатність швидко переходити від одного виду діяльності до іншого та з фази гіпертимності – до циклотимності, і навпаки (за рахунок рухливості);
- ❖ виявляти врівноваженість, доки це не стосується глибинних особистісних переживань.

Кластер виду С13 ***(емотивні помірні інтроверти)*** з коефіцієнтами б = 0,65 і в = 0,57 складається *з чотирьох якостей*: збудливість, педантичність,

емотивність, дистимічність (усі – із Ср. рівнем прояву); *з двох кластерів першого порядку* з коефіцієнтами б і в: С11 – 0,51, С7 – 0,63 з коефіцієнтами кореляції, відповідно, r=0,85 і r=0,59.

На основі аналізу складових кластера С13 визначено ймовірні поведінкові прояви емотивних інтровертів, а саме:

- зосередженість на похмурих, сумних сторонах життя більше, ніж на радісних;
- схильність до серйозних етичних позицій;
- пасивність у діях та уповільнення мисленнєвих процесів у разі виходу за межі встановлених ними норм;
- прояви педантизму в дотриманні визначених норм, правил, ритуалів, традицій (як захисний механізм).

Кластер виду С10 ***(нейротичні помірні інтроверти)*** з коефіцієнтами б і в 0,39 складається *з двох якостей* із Ср. рівнем прояву: правдивості (r=0,50) та нейротизму (r=-0,5).

Нейротичні інтроверти, з високою ймовірністю, мають проблеми з емоційною стійкістю та самовладанням, правдивістю та відвертістю в комунікації, зокрема коли йдеться про власний досвід розв'язання емоційно несприятливих ситуацій.

Підсумовуючи обговорення факторно-кореляційно-кластерної моделі підтипу інтровертів з низьким рівнем спрямованості на внутрішній світ, можемо констатувати, що значення б і в коефіцієнтів свідчать про правомірність та достовірну надійність запропонованої ієрархічної факторно-кореляційно-кластерної моделі цього підтипу, яка охоплює п'ять видів.

Узагальнивши аналіз поведінкових проявів респондентів з низькою спрямованістю на внутрішній світ, пропонуємо відтак виокремити ***діагностичні маркери***, за якими психолог може розпізнати осіб з профілем слабко виражених інтровертів. До таких маркерів відносимо:

- легкість комунікації у звичному оточенні та складності в комунікації з незнайомими;
- прагнення нав'язувати свої оцінки, бачення ситуації та моделі її розв'язання;
- стійкість етичних позицій;
- зосередженість на похмурих, сумних сторонах життя більше, ніж на радісних.

На рис. 2.6 і 2.7 представлено базові психологічні профілі осіб з високим і низьким рівнями екстраверсії.

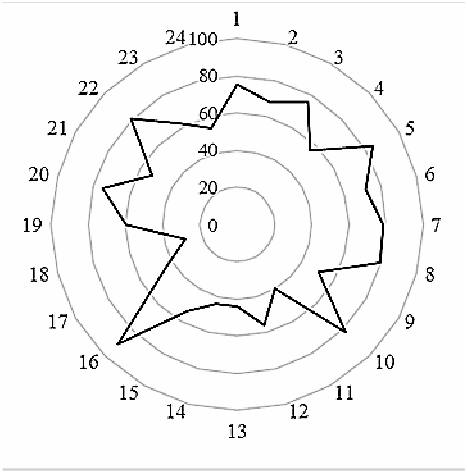


Рис. 2.6. Психологічний профіль осіб з високим показником екстраверсії (параметр 22)

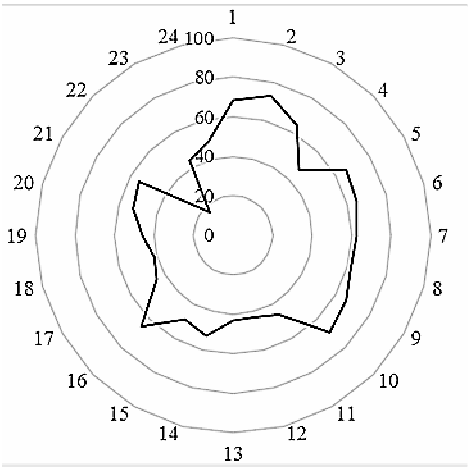


Рис. 2.7. Психологічний профіль осіб з низьким показником екстраверсії (параметр 22)

Примітка: примітка та умовні позначення ті ж самі, що й до рис.2.2, 2.3.

На основі аналізу складових *профілю з високим рівнем спрямованості на зовнішній світ* ***(яскраві екстраверти)*** (див. рис. 2.6) виділено показники, на які треба зважати, розробляючи індивідуальну стратегію розвитку емоційної стійкості. Це показники активності, комунікабельності, гіпертимності (усі – з В рівнем прояву), сили нервових процесів збудження, сили нервових процесів гальмування, рухливості нервових процесів із балансом нервових процесів, зміщеним у бік процесів збудження, фізичної активності, імпульсивності, з домінуванням циклотимності та екзальтованості (з ВзС рівнем).

Більш наочно це представлено на факторно-кореляційно-кластерній моделі профілю з високим рівнем спрямованості на зовнішній світ (рис. 2.8).

На основі емпіричної моделі можна виділити три типи респондентів з таким профілем, а саме: домінантні яскраві екстраверсти (С17), незбалансовані яскраві екстраверти (С21) та рефлексивні яскраві екстраверти (С19).

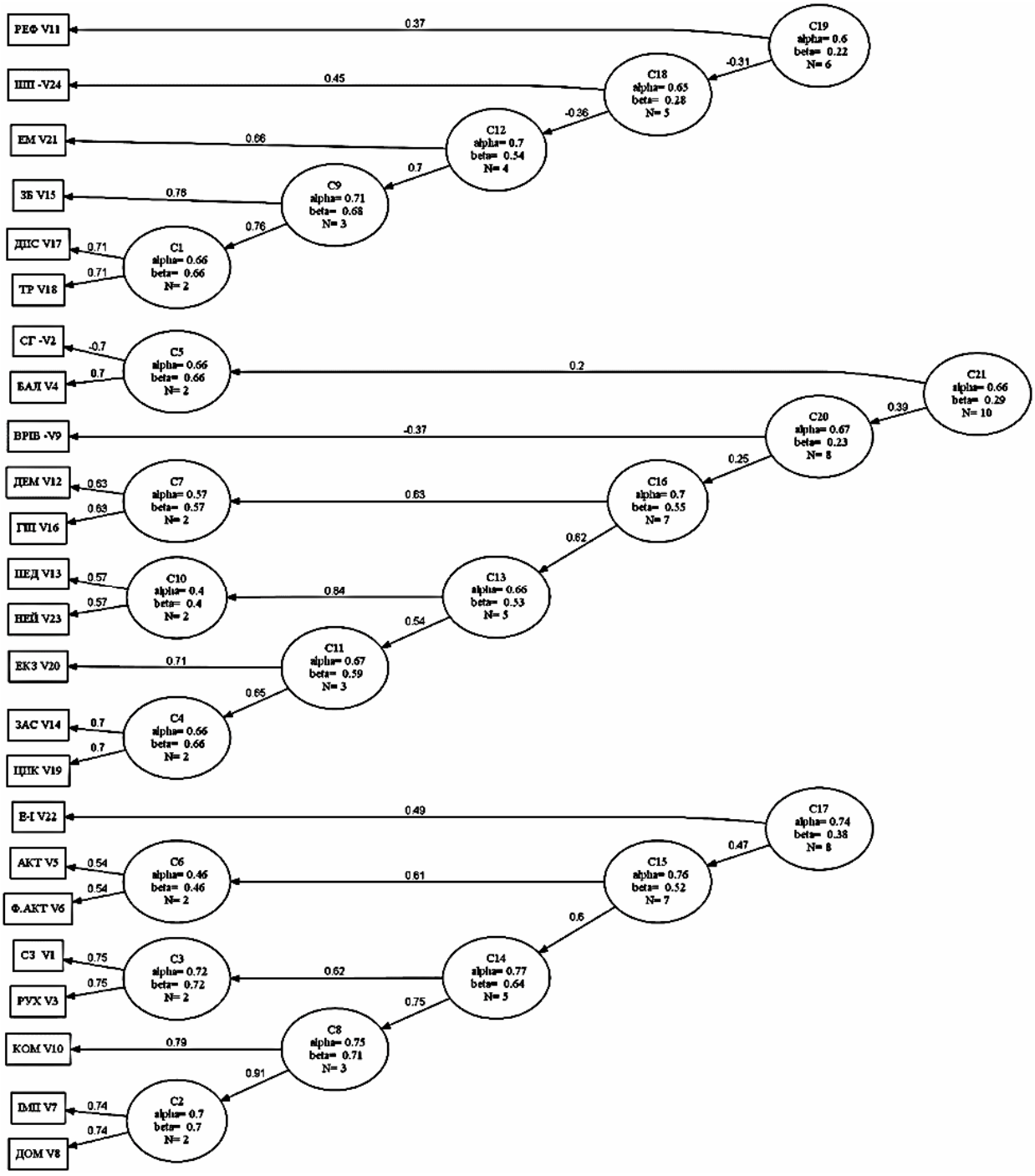


Рис. 2.8. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю з високим рівнем екстраверсії (параметр 22)

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21− номери кластерів; б– коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1− сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11− рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрягання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Кластер підвиду С17 ***(домінантні яскраві екстраверти)*** з коефіцієнтами б=0,74 і в=0,38 утворений вісьмома якостями, три з яких мають В рівень вираженості (екстраверсія, активність, комунікабельність); п’ять – ВзС (лідерство, імпульсивність, рухливість нервових процесів, сила нервових процесів збудження, фізична активність); а також: трьома кластерами першого порядку (С2 з коефіцієнтами б і в=0,7, С3 з коефіцієнтами б і в=0,72 та С6 з коефіцієнтами б і в=0,46) та трьома складними кластерами (С8 – другого порядку з коефіцієнтами б=0,75 і в=0,71; С14 – третього порядку з коефіцієнтами б=0,77 і в=0,64; а С15 – четвертого порядку з коефіцієнтами б=0,76 і в=0,52).

Отже, варто очікувати, що особи з високим рівнем спрямованості на зовнішній світ у процесі взаємодії проявляють себе активними, витривалими, здатними швидко переходити від одного виду діяльності до іншого, комунікабельними, схильними до домінування, іноді нестриманими, імпульсивними.

Кластер виду С21 ***(незбалансовані яскраві екстраверти)*** складається з десяти рис: гіпертимність, баланс за силою збудження нервових процесів (з В рівнем прояву); циклотимність, екзальтованість, нейротизм (ВзС); застрягання, педантичність, демонстративність, врівноваженість, сила нервових процесів гальмування (усі – із Ср. рівнем); з чотирьох кластерів першого порядку: С4 з коефіцієнтами б і в=0,7; С10 з коефіцієнтами б і в=0,4; С7 з коефіцієнтами б і в=0,57 та С5 з коефіцієнтами б і в=0,66; та з чотирьох

складних кластерів: другого порядку – С11 з коефіцієнтами б=0,67 і в=0,59; третього порядку – С13 з коефіцієнтами б=0,66 і в=0,53; четвертого порядку – С16 з коефіцієнтами б=0,7 і в=0,55 та кластера п'ятого порядку – С20 з коефіцієнтами б=0,67 і в=0,23. Окрім того, кластер виду С21 на рівні r=0,39 пов'язаний зі складним кластером п'ятого порядку С20 та напряму – з кластером першого порядку С5 r=0,2.

За результатами складових кластера цього виду з високою ймовірністю можемо спрогнозувати типові поведінкові прояви незбалансованих яскравих екстравертів:

- нестійкість емоцій і ставлень;
- бурхливе реагування на радісні і сумні події, зростання тривожності в разі зміни усталеного порядку відносин;
- сумлінність, побоювання не виправдати очікування;
- підозріливість;
- нерішучість, труднощі в прийнятті рішень.

Кластер виду С19 ***(рефлексивні яскраві екстраверти)*** з коефіцієнтами б=0,6 і в=0,22 складається із шести якостей: рефлексивності, тривожності (НзС рівень); емотивності, збудливості, дистимічності (Ср.); шкали брехні (НзС рівень прояву); з одного кластера першого порядку С1 з коефіцієнтами б і в=0,66; з трьох складних кластерів (другого порядку – С9 з коефіцієнтами б=0,71 і в=0,68, третього порядку – С12 з коефіцієнтами б= 0,7 і в=0,54 та четвертого порядку – С18 з коефіцієнтами б=0,65 і в=0,28).

З огляду на складові кластера можна очікувати, що для рефлексивних яскравих екстравертів характерними будуть такі поведінкові прояви:

- нерозуміння причин потрапляння в емоційно значущу несприятливу ситуацію;
- складності у визнанні своїх помилок;
- неадекватність у сприйнятті ситуації взаємодії.

Отримані значення б і в коефіцієнтів свідчать про правомірність та достовірну надійність запропонованої факторно-кореляційно-кластерної моделі підтипу з високим рівнем спрямованості на зовнішній світ (яскраві екстраверти) та виокремлення трьох описаних типів.

Узагальнюючи аналіз поведінкових проявів респондентів з високим рівнем спрямованості на зовнішній світ, доцільно виокремити ***діагностичні маркери***, за якими психолог може розпізнати осіб із цим типом профілю. До таких маркерів відносимо:

- витривалість, активність, безтурботність;
- низький рівень наполегливості та домагань;
- підвищену комунікабельність, балакучість;
- схильність до домінування та авантюризм.

Зупинімося детальніше на особливостях факторно-кореляційно-кластерної моделі профілю з низьким рівнем спрямованості на зовнішній світ (***помірні екстраверти***), представленої на рисунку 2.9. Аналіз кластерів, що увійшли до цієї моделі, дає підстави виділити два типи помірних екстравертів: рухливо-активні (С22) та емотивно-дистимічні помірні екстраверти (С20).

Кластер першого типу ***(рухливо-активні помірні екстраверти)*** С22 з коефіцієнтами б=0,75 і в=0,44 складається з п’ятнадцяти рис, десять з яких мають ВзС рівень: лідерство, імпульсивність, активність, комунікабельність, врівноваженість, сила нервових процесів гальмування, сила нервових процесів збудження, рухливість нервових процесів, баланс нервових процесів за силою збудження та фізична активність; ще п’ять – із Ср.: нейротизм, правдивість, циклотимність, застрягання та екзальтованість; а також із п’яти кластерів першого порядку: С6 з коефіцієнтами б і в=0,66, С2 з коефіцієнтами б і в=0,54, С5 з коефіцієнтами б і в=0,71, С1 з коефіцієнтами б і в=0,48, та С3 з коефіцієнтами б і в=0,75; зі складних кластерів, з яких чотири – другого порядку (С13 з коефіцієнтами б=0,65 і в=0,56, С8 з коефіцієнтами б=0,76 і в=0,73, С14 з коефіцієнтами б=0, 5 і в=0,44 та С10 з коефіцієнтами б=0,74 і

в=0,66); два – третього порядку (С16 з коефіцієнтами б=0,68 і в=0,56 та С19 з коефіцієнтами б=0,68 і в=0,48); один – четвертого порядку (С18 з коефіцієнтами б=0,76 і в=0,59) та один – п’ятого порядку (С21з коефіцієнтами б=0,74 і в=0,27).

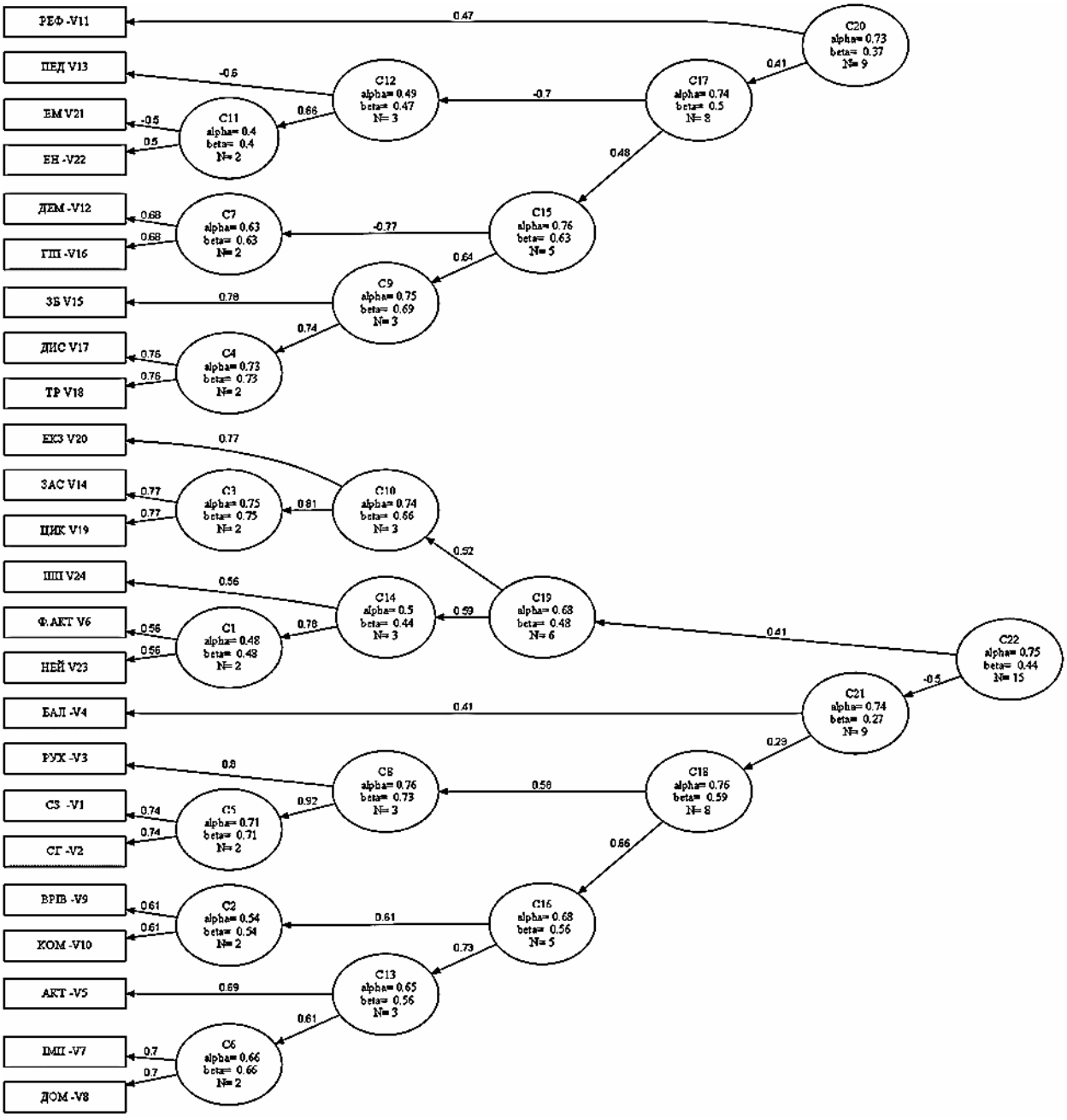


Рис. 2.9. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю з низьким рівнем екстраверсії (параметр 22)

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерна модель побудовані за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21− номери кластерів; б– коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти

кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1 − сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрягання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Аналіз складових кластера рухливо-активних помірних екстравертів дав змогу визначити характерні поведінкові прояви представників цього типу:

- ❖ схильність до оволодіння складнокоординованими рухами, діями;
- ❖ уміння комунікувати із знайомими та прагнення нав’язуватись у друзі недостатньо знайомим особам;
- ❖ як захисний механізм для маскування невпевненості у власних силах, схильність проявляти фізичну активність, іноді метушливість, балакучість, намагання домінувати та нав’язувати свої думки, оцінні судження, поведінкові моделі, дратівливість та прояви агресивності, якщо не вдається швидко досягнути запланованого результату;
- ❖ в емоційно значущих ситуаціях знижений рівень емоційної стійкості та самовладання;
- ❖ під час проведення бесіди, глибинного інтерв’ю такі особи здатні викривлювати небажану для них інформацію, не завжди критично мислять і визнають свої помилки.

Кластер другого типу ***(емотивно-дистимічні помірні екстраверти)*** – С20 з коефіцієнтами б=0,73 і в=0,37 складається з дев’яти якостей, вісім з яких мають Ср. рівень прояву (тривожність, дистимічність, збудливість, гіпертимність, емотивність, педантичність, рефлективність); ще один – Н рівень (екстраверсія); з трьох кластерів першого порядку (С4 з коефіцієнтами б і в=0,73, С7 з коефіцієнтами б і в=0,63 та С11 з коефіцієнтами б і в=0,4); із складних кластерів, з яких два – другого порядку (С9 з коефіцієнтами б=0,75 і в=0,69 та С12 з коефіцієнтами б=0,49 і в=0,47); один –

третього порядку (С15 з коефіцієнтами б=0,76) та один – четвертого порядку (С17 з коефіцієнтами б=0,74 і в=0,5).

З огляду на складові кластера цього типу можна скласти уявлення про характерні поведінкові прояви емотивно-дистимічних помірних екстравертів. Це, зокрема:

- ❖ схильність до переживань пов'язаних з гуманністю, чуйністю, які повільно розгортаються;
- ❖ схильність глибоко проникатися тими темами (почуттями, переживаннями), які обговорюються;
- ❖ відповідність глибини депресивних станів трагізму подій, що їх викликають;
- ❖ педантичні прояви в поведінці як захисний механізм;
- ❖ роздратованість, агресія у відповідь на порушення самостійно визначених меж.

Підсумовуючи обговорення результатів факторно-кореляційно-кластерної моделі підтипу осіб з низьким рівнем спрямованості на зовнішній світ (помірні екстраверти), можемо констатувати, що отримані значення б і в коефіцієнтів свідчать про правомірність та достовірну надійність запропонованої ієрархічної факторно-кореляційно-кластерної моделі цього підтипу, а також виділити два типи таких осіб: рухливо-активних та емотивно-дистимічних помірних екстравертів.

Узагальнюючи аналіз поведінкових проявів респондентів з низькою здатністю до спрямованості на зовнішній світ, доцільно виокремити ***діагностичні маркери***, за якими психолог може розпізнати осіб із цим типом профілю. До таких маркерів належать:

- ➢ схильність до розмірковувань про гуманність, людяність, моральність;
- ➢ знижений рівень самовладання;

- здатність «коригувати» небажану для себе інформацію, проблеми з критичним мисленням і визнанням своїх помилок;
- маскування невпевненості у власних силах балакучістю, намаганням домінувати.

2.3. Підтипи профілю «збалансованість поведінкової детермінації»

Для побудови типології осіб з профілем «збалансованість поведінкової детермінації» проаналізовано факторно-кореляційно-кластерні моделі осіб з високим зсувом балансу нервових процесів у бік збудження та середнім зсувом балансу нервових процесів у бік гальмування (див. Додаток 2). Позицію зі збалансованістю нервових процесів за силою збудження та гальмування без зсуву ми не розглядаємо, оскільки вона достовірно не відрізняється від показника балансу нервових процесів за силою збудження, розрахованого для психологічного профілю середньостатистичної особи. Найбільш показовими для порівняння виявилися профілі осіб з високим зсувом балансу нервових процесів у бік збудження (***підтип з переважанням збудження***) та середнім зсувом балансу нервових процесів у бік гальмування (***підтип з переважанням гальмування***).

На рисунках 2.10 і 2.11 представлено пелюсткові діаграми психологічних профілів осіб з високим зсувом балансу нервових процесів у бік сили збудження та середнім зсувом нервових процесів у бік гальмування.

Результати порівняльного аналізу даних (див. Додаток 2) дають підстави стверджувати, що в осіб з високим рівнем зсуву балансу нервових процесів у бік збудження, на відміну від осіб із середнім зсувом у бік сили нервових процесів гальмування, ***достовірно нижчі (на рівні*** $P < 0{,}001$)показники сили нервових процесів гальмування (Ср.) та ***достовірно вищі*** показники сили нервових процесів збудження (ВзС), балансу нервових процесів за силою збудження (В) (обидва на рівні $P < 0{,}001$) та активності (ВзС), імпульсивності (ВзС), комунікабельності (ВзС), нейротизму (Ср.) (усі – на рівні $P < 0{,}05$).

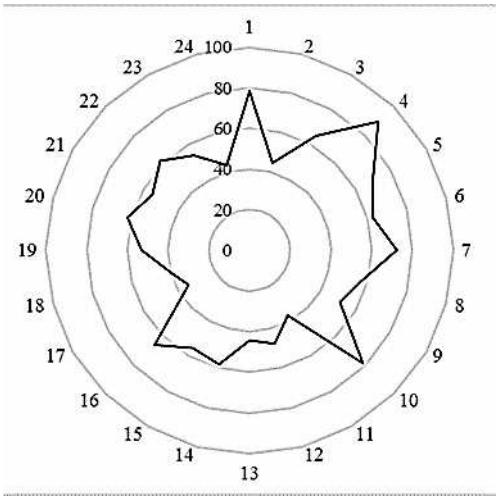


Рис. 2.10. Психологічний профіль осіб із високим зсувом балансу у бік сили нервових процесів збудження(4)

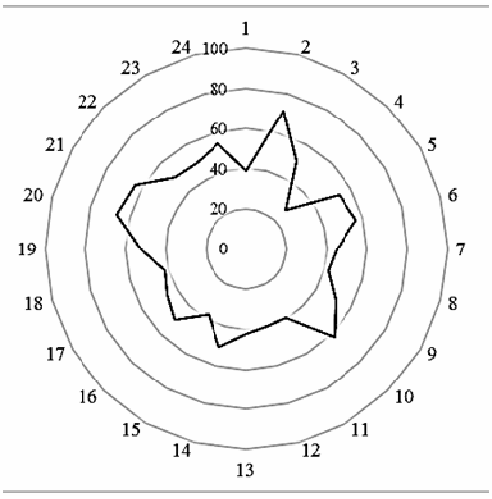


Рис. 2.11. Психологічний профіль осіб із середнім зсувом балансу у бік сили нервових процесів гальмування (4)

Примітка: умовні позначення ті ж самі, що й до рис. 2.2, 2.3.

З огляду на структуру профілю респондентів з високим рівнем зсуву в бік сили нервових процесів збудження під час планування та проведення відновлювальних заходів з особами цього підтипу варто очікувати емоційних сплесків на значущі ситуації, вищий за середній рівень працездатності та витривалості, низьку оцінку та самооцінку поведінки (як власної, так і партнерів по взаємодії), стриманої відвертості у відповідях, приховування небажаних відповідей та нав'язливості в спілкуванні.

Щоб уточнити специфіку профілів осіб з високим рівнем зсуву нервових процесів у бік збудження та середнім зсувом нервових процесів у бік гальмування, розроблено моделі трирівневих кореляційних позитивних та негативних плеяд (рис. 2.12, 2.13) та побудовано факторно-кореляційно-кластерні моделі (рис. 2.14, 2.15).

За результатами обчислень характерними для ***підтипу з переважанням збудження*** виявилися негативні кореляційні зв'язки (на рівні $P < 0,01$) із силою нервових процесів гальмування (НзС) та рефлексивністю (НзС); для ***підтипу з переважанням гальмування*** – зі шкалою брехні (на рівні $P<0,05$).

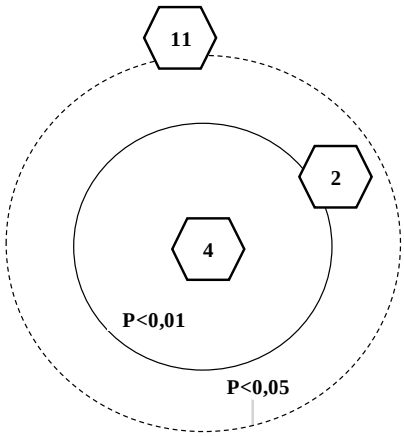


Рис. 2.12. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з високим зсувам сили нервових процесів у бік збудження

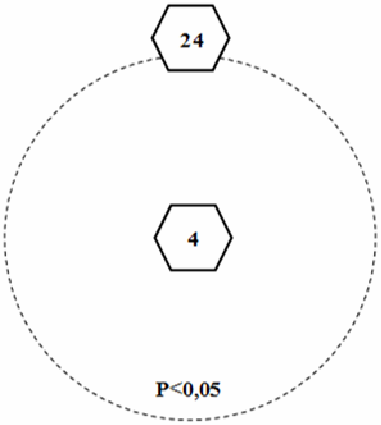


Рис. 2.13. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб із середнім зсувам сили нервових процесів у бік гальмування

Примітка: надійність коефіцієнтів кореляції на рівні P<0,05, P<0,01 та P<0,001.

Умовні позначення: Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

На основі аналізу трирівневих плеяд доповнено перелік якостей, на які варто звернути увагу під час надання психологічної допомоги та розвитку емоційної стійкості. Це насамперед рівень прояву сили нервових процесів збудження, фізичної активності, гіпертимності та нейротизму.

Аналіз факторно-кореляційно-кластерної моделі профілю з високим зсувом балансу сили нервових процесів у бік збудження, представленої на рисунку 2.16, дає підстави виділити ***види підтипу осіб з переважанням збудження***: активні з переважанням зовнішньої детермінації (С19), збалансовані за детермінацією (С2), незбалансовані за детермінацією (С14), рефлексивно збудливі (С11), емотивно збудливі (С18).

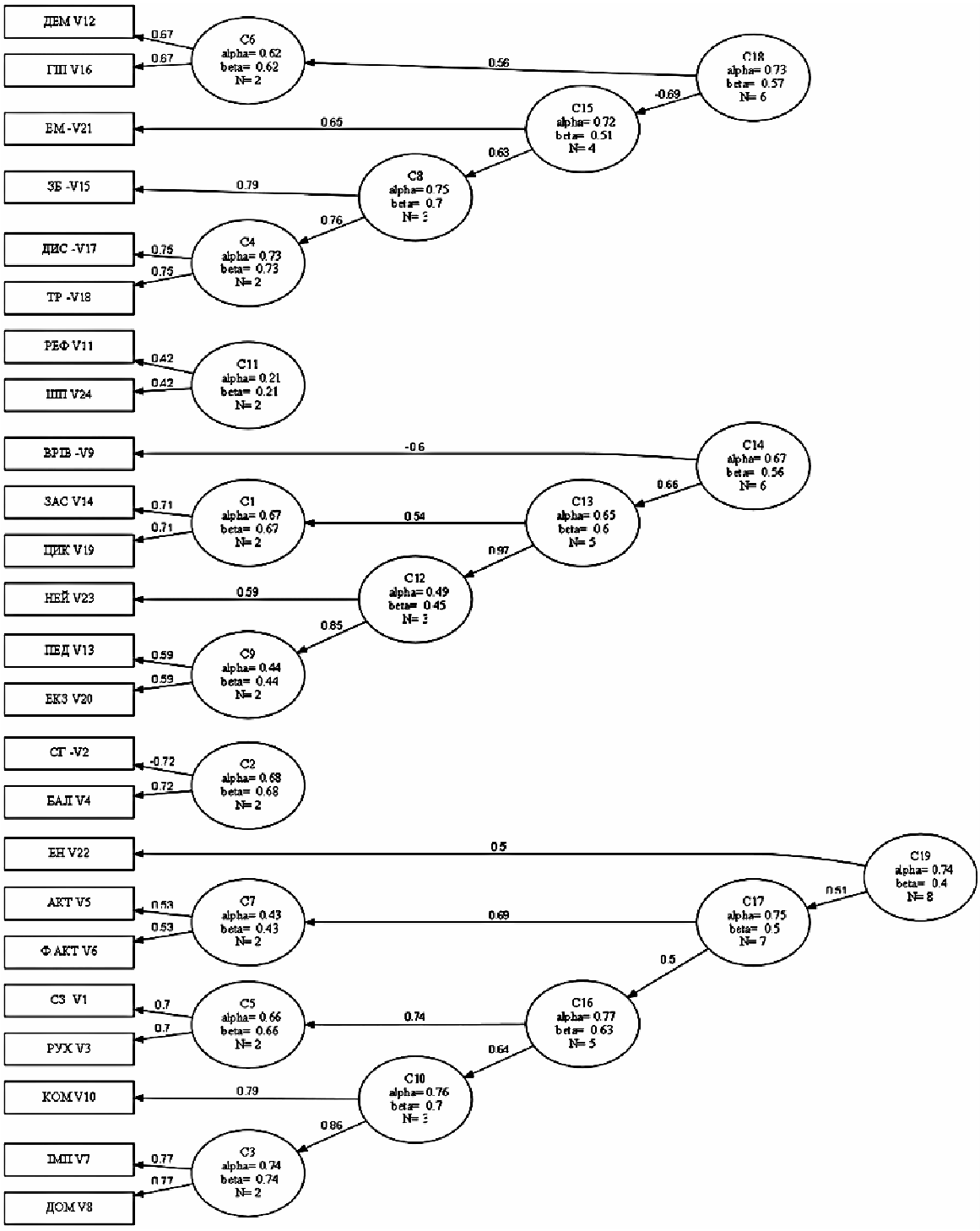


Рис. 2.14. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю з високим зсувом балансу сили нервових процесів у бік збудження

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21 − номери кластерів; б– коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1 − сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових

процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрягання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Кластер першого виду (***активні з переважанням зовнішньої детермінації***) ***С19*** з коефіцієнтами б= 0,74 і в=0,4 складається з восьми якостей, сім з яких мають ВзС рівень прояву (екстраверсія, активність, фізична активність, сила нервових процесів збудження, рухливість нервових процесів, комунікабельність, імпульсивність), і одна – Ср. (лідерство); із трьох кластерів першого порядку (С3 з коефіцієнтами б і в=0,74, С5 з коефіцієнтами б і в=0,66 та С7 з коефіцієнтами б і в=0,43); з трьох складних кластерів (С10 – другого порядку з коефіцієнтами б=0,76 і в=0,71; С16 – третього порядку з коефіцієнтами б=0,77 і в=0,63; С17 – четвертого порядку з коефіцієнтами б=0,75 і в=0,5).

Аналіз компонентів кластера профілю «активні з переважанням зовнішньої детермінації» (С19) дав змогу визначити характерні для представників цього типу поведінкові прояви, а саме: проблеми самоопанування в емоційно значущих ситуаціях і взаємодії з оточенням, прагнення до домінування на тлі фізичної і розумової витривалості та продуктивності в роботі, уміння швидко переходити від одного виду діяльності до іншого.

Кластер другого виду (***збалансовані за детермінацією***) С2 з коефіцієнтами б і в=0,68 утворений показниками зсуву балансу нервових процесів у бік сили збудження (r=0,72) та сили нервових процесів гальмування з негативним прямим коефіцієнтом кореляції (r =-0,72). Тобто чим вищий зсув балансу в бік нервових процесів збудження, тим нижчий показник сили нервових процесів гальмування і тим важче особі з таким профілем проявляти самовладання та здатність до емоційної стійкості.

Кластер третього виду ***(незбалансовані за детермінацією)*** С14 з коефіцієнтами б=0,67 і в=0,56 представлений: врівноваженістю (Ср. рівень прояву з негативною кореляцією: тобто чим нижчий рівень врівноваженості, тим вищий рівень емоційної нестійкості та нижча здатність до самовладання), екзальтованістю (ВзС рівень); педантичністю, нейротизмом, циклотимністю, застряганням (усі – із Ср.); двома кластерами першого порядку (С9 з коефіцієнтами б і в=0,44 та С1 з коефіцієнтами б і в=0,67); двома складними кластерами (другого порядку – С12 з коефіцієнтами б=0,49 і в=0,45 та третього порядку – С13 з коефіцієнтами б=0,65 і в=0,6).

Аналіз складових кластера показує, що від незбалансованих за детермінацією осіб можна очікувати: схильності до ризику, емоційної нестійкості та низького рівня самовладання, коливання настрою від радості до печалі, застрягання на емоційно значущих ситуаціях. Захисним механізмом пом'якшення такої поведінки стає педантичність як засіб спрощення оцінювання інформації (готовність діяти за приписам, дотримуватися правил, алгоритмів тощо).

Кластер четвертого виду (***рефлексивно збудливі***) С11з коефіцієнтами б і в=0,21 утворений рефлективністю і шкалою брехні (обидва – з коефіцієнтами кореляції r=0,42), що свідчить про необхідність під час роботи з представниками цього виду уважно ставитися до самозвітів та відповідей під час бесід, поглиблених інтерв'ю. Рефлексивно збудливі особи успішні в плануванні саморозвитку і значно менше орієнтовані на реалізацію планів.

Кластер п'ятого виду ***(емотивно збудливі) С18*** з коефіцієнтами б=0,73 і в=0,57 утворений шістьма якостями: гіпертимністю (з ВзС рівнем прояву); тривожністю, емотивністю, збудливістю (усі три – із Ср.); демонстративністю тадистимічністю (обидві – НзС); двома кластерами першого порядку (С4 з коефіцієнтами б і в=0,73 та С6 з коефіцієнтами б і в=0,62); двома складними кластерами (другого порядку – С8 з коефіцієнтами б=0,75 і в=0,7 та третього порядку – С15 з коефіцієнтами б=0,72 і в=0,51).

Плануючи супровід розвитку емоційної стійкості емотивно збудливих осіб, потрібно враховувати, що вони схильні почуватися ображеними, коли зачіпають їхні глибокі особистісні переживання, мають нестійку поведінку, легко витісняють неприємні переживання, активні та нав'язливі у спілкуванні та висловлюванні своїх думок і поглядів.

Підсумовуючи аналіз профілю підтипу з переважанням збудження, можемо констатувати, що отримані значення б і в коефіцієнтів свідчать про правомірність та достовірну надійність запропонованої ієрархічної факторно-кореляційно-кластерної моделі профілю осіб з високим зсувом балансу сили нервових процесів у бік збудження і є підставою для виділення описаних вище п'яти видів.

З огляду на структуру профілю можемо визначити чинники емоційної стійкості осіб *з переважанням збудження*. Це насамперед:

- ❖ комунікабельність і прагнення до домінування на тлі фізичної та розумової витривалості і продуктивності в роботі;
- ❖ комунікабельність та прагнення до домінування;
- ❖ витривалість і продуктивність;
- ❖ уміння швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- ❖ розвинені захисні механізми;
- ❖ здатність до витіснення неприємних переживань.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- ❖ неконтрольовані емоційні сплески;
- ❖ низька самооцінка;
- ❖ неадекватність в оцінюванні власних поведінкових проявів та дій інших;
- ❖ схильність ображатися;
- ❖ стримана відвертість у відповідях, здатність приховувати та викривлювати інформацію.

До діагностичних маркерів, за якими психолог може розпізнати осіб з таким профілем, належать:

- висока витривалість і продуктивність;
- комунікабельність;
- стримана відвертість у відповідях, здатність до витіснення неприємних переживань;
- неадекватність самооцінки.

Звернімося до факторно-кореляційно-кластерної моделі профілю із середнім зсувом сили нервових процесів у бік гальмування ***(підтип з переважанням гальмування)*** (рис. 2.15). Аналіз моделі дає підстави виділити чотири види підтипу з переважанням гальмування: С18 – помірно емотивні; С19 – помірно екзальтовані; С20 – помірно імпульсивні, С5 – помірно застрягальні.

Кластер виду ***помірно емотивні*** С18 з коефіцієнтами б=0,85 і в=0,6 складається з дев'яти якостей, три з яких мають ВзС рівень прояву (сила нервових процесів гальмування, емотивність, комунікабельність); шість – із Ср. (сила нервових процесів збудження, демонстративність, тривожність, врівноваженість, лідерство, дистимічність); із чотирьох кластерів першого порядку (С9 – з коефіцієнтами б і в=0,78, С1 – з коефіцієнтами б і в=0,91, С4 – з коефіцієнтами б і в=0,81С3 – з коефіцієнтами б і в=0,82); із трьох складних кластерів, два з яких – другого порядку (С16 – з коефіцієнтами б=0,84 і в=0,71, С13 – з коефіцієнтами б= 0,78 і в=0,68) і один – третього (С14 – з коефіцієнтами б=0,85 і в=0,79).

Від осіб з таким профілем (С18) варто очікувати здатності контролювати емоційні прояви в процесі комунікації, виявляти емоційну стійкість та самовладання, коректно декларувати своє невдоволення, зрідка бурхливо реагувати на особистісно значущі подразники. Помірно емотивні особи найчастіше стримані, розсудливі, уміють грати обрану роль. Домінування у носіїв цього профілю постає як захисний механізм (для зменшення тривожності і невпевненості у власній спроможності контролювати ситуацію та управляти нею).

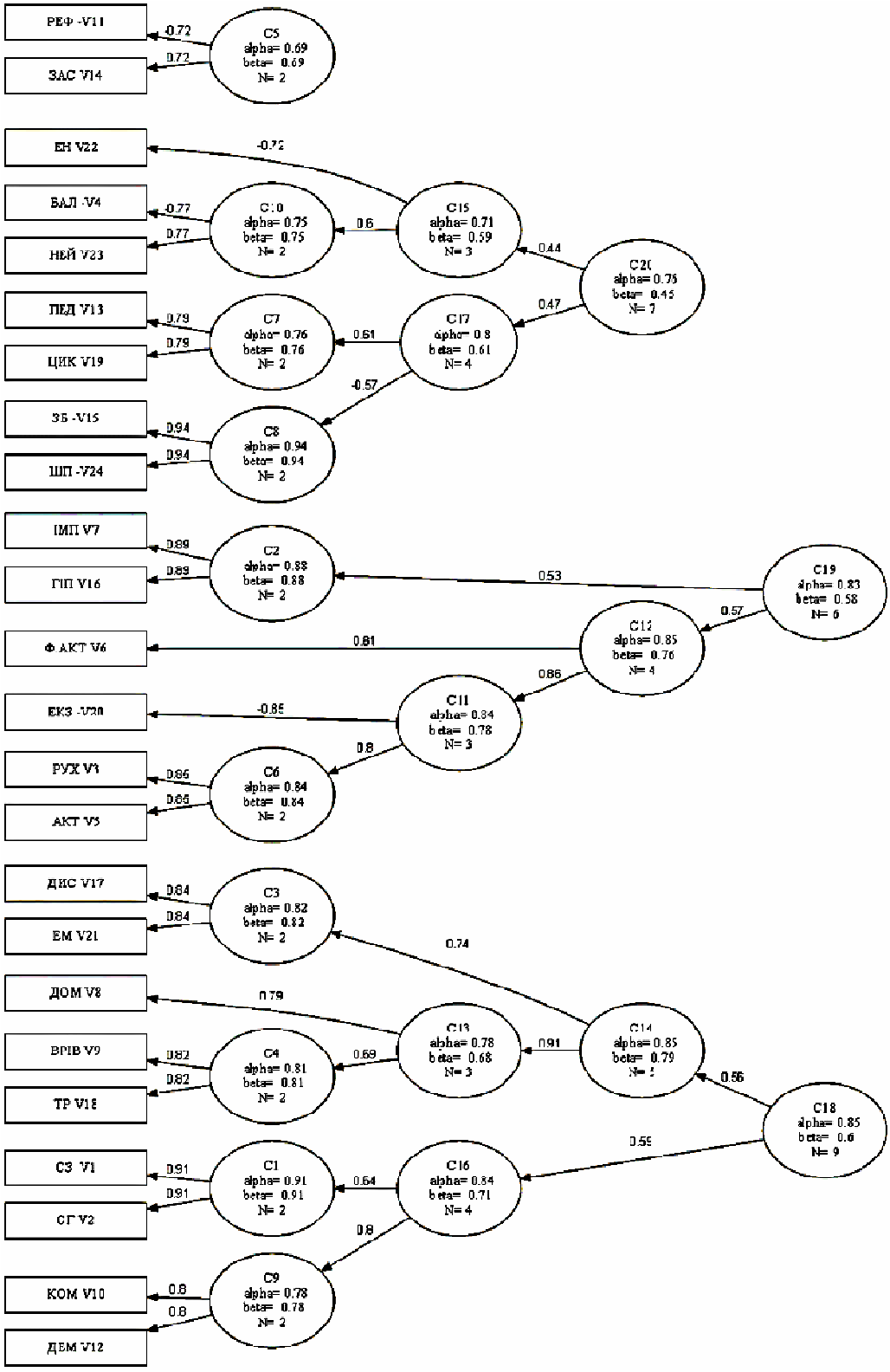


Рис. 2.15. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю із середнім зсувом балансу сили нервових процесів у бік гальмування

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21− номери кластерів; б – коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти

кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1 − сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрягання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Кластер виду ***помірно екзальтовані*** С19 з коефіцієнтами б=0,83 і в=0,58 складається із шести якостей, одна з яких (екзальтованість) має ВзС рівень прояву і з рештою якостей пов'язана негативним прямим зв'язком (активність, рухливість, фізична активність, гіпертимність, імпульсивність – усі із Ср. рівнем прояву); із двох кластерів першого порядку (С6 – з коефіцієнтами б і в=0,84, С2 – з коефіцієнтами б і в=0,88); із складного кластера другого порядку – С11 з коефіцієнтами б=0,84 і в=0,78 та кластера третього порядку С12 з коефіцієнтами б=0,85 і в=0,76.

Склад кластера С 19 дає підстави очікувати від помірно екзальтованих осіб у процесі розвитку емоційної стійкості швидкого пристосування до змінюваних умов середовища, достатню активність, розуміння причин та наслідків виникнення емоційно несприятливої ситуації, помірної схильності ризикувати в прийнятті рішень, імпульсивних дій у ситуаціях, коли не реалізуються їхні задуми.

Кластер виду ***помірно імпульсивні*** С20 з коефіцієнтами б=0,76 і в=0,45 складається із семи якостей, три з яких – правдивість (ВзС), баланс нервових процесів за силою збудження та збудливість (обидві Ср.) мають негативні кореляційні зв'язки з іншими чотирма – циклотимністю, педантичністю, нейротизмом, екстраверсією-інтроверсією (усі – Ср.); а також із трьох кластерів першого порядку (С8 – з коефіцієнтами б і в=0,94, С7 – з коефіцієнтами б і в=0,76, С10 – з коефіцієнтами б і в=0,75); та із двох складних кластерів другого порядку (С17 – з коефіцієнтами б=0,8 і в=0,61 та С15 – з коефіцієнтами б=0,71 і в=0,59).

На основі аналізу складових кластера С20 можна спрогнозувати, що помірно імпульсивні особи мають достатній рівень розвитку емоційної стійкості, а переважання гальмівних процесів над процесами збудження дає їм змогу неспішно розібратись у ситуаціях, у які вони потрапили. Під час спілкування, бесіди вони можуть приховувати та викривляти значущу для них інформацію, у фазі дистимічності зазвичай використовують педантичність як захисний механізм; аналізуючи ситуації та власну поведінку в них, намагаються дотримуватися встановлених рамок, критеріїв і не бажають виходити за їх межі.

Кластер виду ***помірно застрягальні*** С5 з коефіцієнтами б і в=0,69 складається із двох якостей: застрягання (із Ср. рівнем і позитивним прямим зв'язком r=0,72) та рефлексивності (з НзС рівнем прояву та негативним прямим зв'язком r=-0,72). Тому низький рівень рефлексивності дає змогу проявитися застряганню на афективній поведінці, яка виявляється через образливість, злопам'ятність, вразливість, а цей стан може триматися протягом значного часу.

Підсумовуючи результати аналізу факторно-кореляційно-кластерної моделі профілю осіб із середнім зсувом балансу сили нервових процесів у бік гальмування, можемо констатувати, що отримані значення б і в коефіцієнтів підтверджують правомірність та достовірну надійність виділення ***підтипу з переважанням гальмування*** та чотирьох його різновидів, описаних вище.

Узагальнивши результати аналізу емпіричних даних, можемо виокремити якості осіб з переважанням гальмування, сприятливі для розвитку емоційної стійкості:

- ❖ здатність проявляти достатню активність, розуміти причини та наслідки виникнення емоційно несприятливої ситуації;
- ❖ стриманість та розсудливість у взаємодії;
- ❖ схильність до помірного ризику в прийнятті рішень;

❖ уміння залучати механізми витіснення для зменшення тривожності і невпевненості у власній спроможності контролювати ситуацію та управляти нею;

❖ здатність контролювати емоційні прояви в емоційно значущих ситуаціях, проявляти самовладання;

❖ стриманість та розсудливість у взаємодії з іншими;

❖ достатня активність, розуміння причин та наслідків виникнення емоційно несприятливої ситуації.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

❖ прояви імпульсивних дій;

❖ схильність дотримуватися певних рамок, ритуалів, традицій і небажання виходити за їхні межі;

❖ низький рівень рефлективності, образливість, злопам'ятність.

Узагальнюючи аналіз поведінкових проявів респондентів із середнім зсувом балансу сили нервових процесів у бік гальмування, доцільно виокремити ***діагностичні маркери***, за якими психолог може розпізнати осіб із цим типом профілю. До таких маркерів належать:

➢ уміння комунікувати та проявляти стриманість і розсудливість під час прийняття рішень;

➢ усвідомлення причин та наслідків емоційних станів;

➢ уміння коректно виявляти незадоволення;

➢ низький рівень рефлективності, злопам'ятність, вразливість.

2.4. Підтипи профілю «рефлексивність»

Розгляньмо детальніше структуру та особливості факторно-кореляційно-кластерної моделі суперкластера С19 – «рефлексивність» – і порівняймо профілі осіб з високим і низьким рівнями рефлексивності (табл. 2.8, 2.9 Додатку 3; рис. 2.16, 2.17).

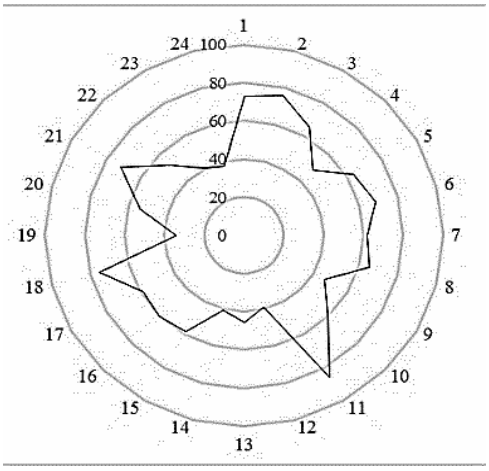


Рис. 2.16. Психологічний профіль осіб з високим рівнем рефлексивності

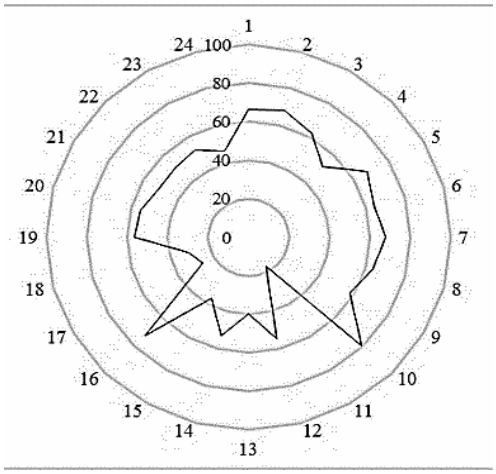


Рис. 2.17. Психологічний профіль осіб з низьким рівнем рефлексивності

Примітка: позначення досліджуваних показників аналогічні наведеним до табл. 2.8, 2.9 Додатку 3.

Результати порівняльного аналізу даних, представлених у таблицях 2.8, 2.9 Додатку 3, і пелюсткових діаграм на рисунках 2.16, 2.17 свідчать про те, що в осіб з високим рівнем рефлексивності, на відміну від осіб з низьким рівнем, ***достовірно нижчі*** показники *комунікабельності* (на рівні $P < 0,01$), гіпертимності ($P < 0,05$) та циклотимності ($P < 0,05$) і ***достовірно вищі*** показники рефлексивності (В), дистимічності (Ср), тривожності (ВзС) (усі – на рівні $P < 0,001$), а також збудливості (Ср) та емотивності (ВзС) – на рівні $P < 0,01$.

Отже, від осіб з високим рівнем рефлексивності, на відміну від тих, у кого рефлексивність низька, під час планування та впровадження засобів розвитку емоційної стійкості належить очікувати зниженої потреби в комунікації, перепадів настрою – від бадьорого, активного до песимістичного, тривожної та нестабільної поведінки, вразливості, коли йдеться про глибинні особистісні переживання, намагання контролювати ситуацію та отримувати аргументовану інформацію.

Аналіз трирівневих негативних плеяд коефіцієнтів кореляції психологічного профілю осіб з високим рівнем рефлексії (рис. 2.18) підтвердив викладене вище і засвідчив наявність прямих негативних зв’язків

високої рефлексивності з емотивністю і фізичною активністю (на рівні P < 0,01)та екстра-інтроверсією (на рівні P < 0,05).

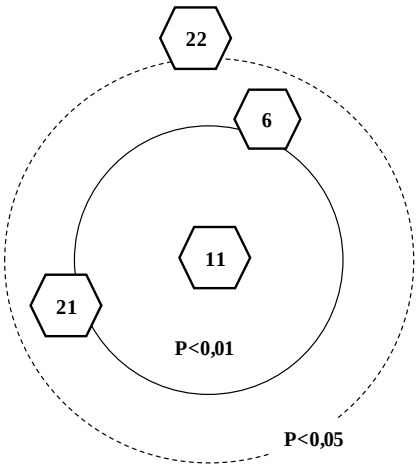


Рис. 2.18. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції психологічного профілю осіб з високим показником рефлексії

Аналіз факторно-кореляційно-кластерної моделі профілю підтипу ***«схильні до рефлексивності»***, представленого на рисунку 2.19, дав змогу виокремити чотири види цього підтипу осіб: гіпертимно-домінантні (С20), активно-імпульсивні (С15), рефлексивно-тривожні (С16), нейротично-застрягальні (С18).

Кластер виду ***гіпертимно-домінантні*** С20 з коефіцієнтами б=0,88 і в=0,61 складається з восьми якостей: лідерство, сила нервових процесів збудження, гіпертимність, рухливість (усі – з ВзС рівнем прояву); дистимічність, врівноваженість, екстраверсія-інтроверсія (Ср.); баланс нервових процесів за силою збудження (з Н рівнем зсуву у бік сили гальмування); з чотирьох кластерів першого порядку: (С8 – з коефіцієнтами б і в=0,95, С1 – з коефіцієнтами б і в=0,91, С2 – з коефіцієнтами б і в=0,9, С9 – з коефіцієнтами б і в=0,81); з двох складних кластерів – другого (С17 з коефіцієнтами б=0,93 і в 0,85) та третього порядку (С19 з коефіцієнтами б=0,9 і в=0,66).

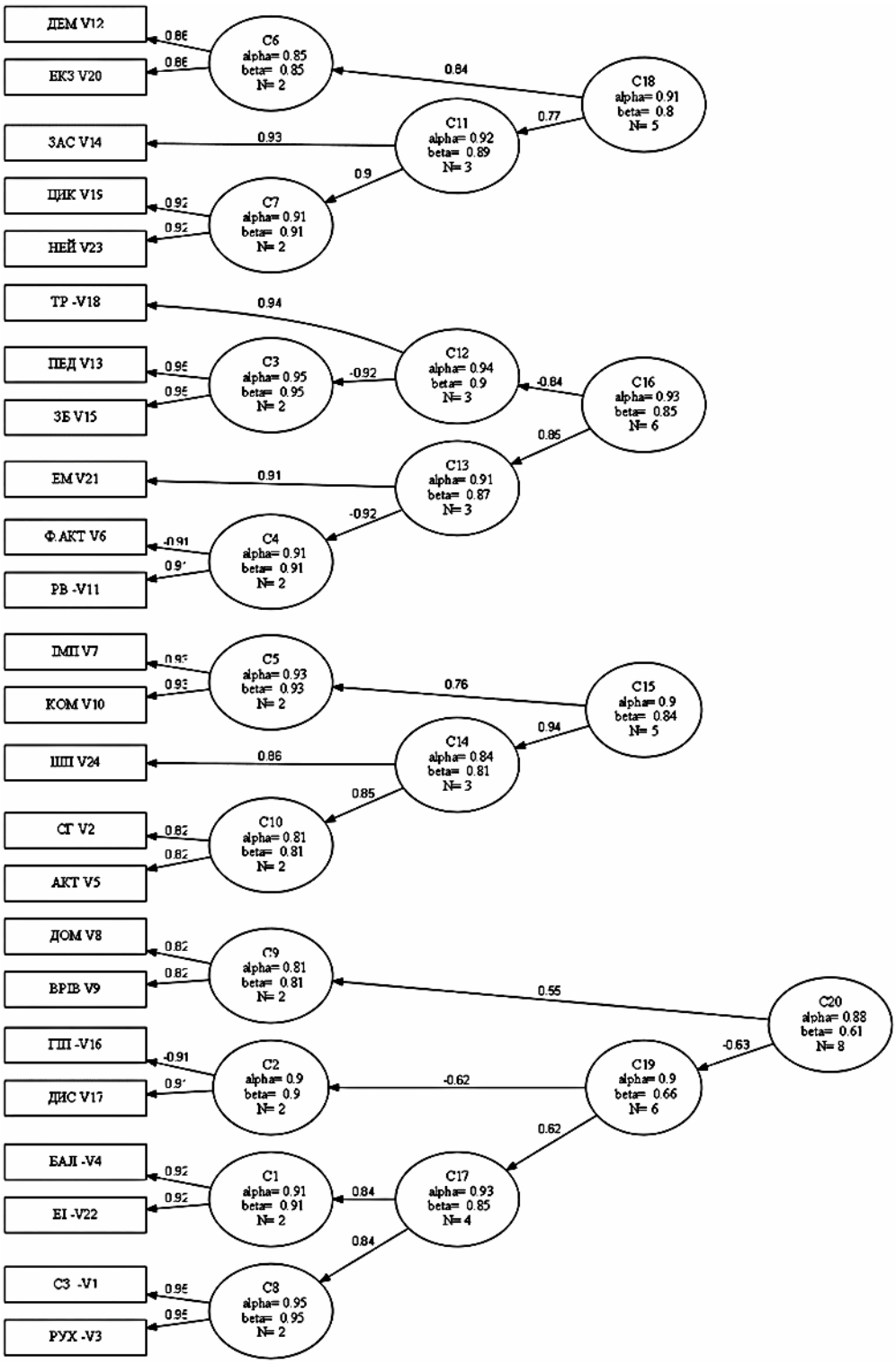


Рис. 2.19. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю з високою рефлексивністю

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21 − номери кластерів; б– коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1− сила нервових

процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрявання, V15 − збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

На основі аналізу вмісту кластера виду С20, який ми назвали ***гіпертимно-домінантним,*** визначено характерні особливості поведінкових проявів представників цього виду, які належить враховувати в процесі соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості:

- висока працездатність та вміння швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- здатність на перших етапах взаємодії з опонентом виявляти витримку та врівноваженість (як захисний механізм);
- неспроможність тривалий час зберігати рівновагу та витримку;
- прагнення нав’язувати своє бачення та свої погляди в межах, які дозволяє партнер по взаємодії.

Кластер виду ***активно-імпульсивні*** С15 з коефіцієнтами б=0,9 і в=0,84 складається з п’яти якостей: активність, сила нервових процесів гальмування, імпульсивність (усі – з ВзС рівнем прояву); комунікабельність (Ср.); шкала брехні (Н.); із двох кластерів першого порядку (С10 – з коефіцієнтами б і в=0,81 та С5 – з коефіцієнтами б і в=0,93); з одного складного кластера другого порядку(С14 з коефіцієнтами б=0,84 і в= 0,81).

Тобто в осіб з профілем цього виду (С15), названого ***активно-імпульсивним***, переважають висока активність, гальмування та імпульсивність на тлі середніх показників здатності до комунікації та правдивості.

У процесі соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості осіб цього підтипу належить очікувати:

- високої працездатності та браку стриманості;

- ❖ мінливості настрою і проблем у комунікації;
- ❖ відвертості у взаємодії із значущими іншими.

Кластер виду ***рефлексивно-тривожні С16*** з коефіцієнтами б=0,93 і в=0,85 складається із шести якостей: рефлективності (з В рівнем прояву); фізичної активності, емотивності, тривожності (усі – з ВзС рівнем); збудливості (Ср.); із двох кластерів першого порядку (С4 – з коефіцієнтами б і в=0,91 та С3 – з коефіцієнтами б і в=0,95); із двох складних кластерів другого порядку (С13 – з коефіцієнтами б=0,91 і в=0,87 та С12 – з коефіцієнтами б=0,94 і в=0,9).

Представникам виду ***рефлексивно-тривожні*** властиві: висока рефлексивність і здатність до фізичної активності, виражені емотивність і тривожність на тлі збудливості і педантизму середньої вираженості.

Плануючи соціально-психологічний супровід розвитку емоційної стійкості осіб цього виду, варто враховувати, що вони:

- ❖ схильні до самоспостереження, попереднього планування, але не завжди реалізують заплановане; надають перевагу діяльності, яка вимагає м’язових зусиль та значних енергетичних затрат;
- ❖ прагнуть дотримуватися правил, ритуалів, традицій і тяжіють до звичних моделей взаємодії (захисний механізм);
- ❖ чутливі і вразливі аж до реактивної депресії внаслідок душевних потрясінь.

Четвертий вид підтипу з високою рефлексивністю С18 **– *нейротично-застрягальні*** з коефіцієнтами б=0,91 і в=0,8 – складається з п’яти якостей, три з яких із Ср. рівнем прояву (нейротизм, застрягання та екзальтованість) і дві – з Н. (демонстративність, нейротизм); із двох кластерів першого порядку (С7 – з коефіцієнтами б і в = 0,91 та С6 – з коефіцієнтами б і в=0,85); з одного складного кластера другого порядку (С11 з коефіцієнтами б=0,92 і в=0,89).

Тому для четвертого виду (С18) − ***нейротично-застрягальні*** – характерні середні показники застрягання та екзальтованості на тлі низьких рівнів демонстративності та нейротизму.

У соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості осіб цього виду можна очікувати:

- ❖ авантюрних дій в емоційно несприятливих ситуаціях (як захисний механізм) та низької здатності до витіснення негативних спогадів;
- ❖ частої зміни гіпертимних і дистимічних станів, водночас у дистимічній фазі можливі пригніченість та уповільнення мисленнєвих процесів;
- ❖ проявів грубості та егоїзму на тлі альтруїстичних спонукань (як захисний механізм).

Узагальнюючи інтерпретацію результатів дослідження осіб з високою здатністю до рефлективності, можемо виокремити чинники розвитку їхньої емоційної стійкості, а саме:

- ❖ здатність виявляти витримку та врівноваженість у взаємодії;
- ❖ прагнення нав’язувати своє бачення і свої погляди в межах, які дозволяє партнер по взаємодії;
- ❖ схильність до самоспостереження, попереднього планування;
- ❖ відвертість у взаємодії зі значущими іншими;
- ❖ прагнення дотримуватися правил, тяжіння до звичних моделей взаємодії (як захисний механізм).

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- ❖ неспроможність тривалий час зберігати рівновагу і витримку;
- ❖ короткочасність високої працездатності та брак стриманості;
- ❖ мінливість настрою та проблеми з комунікацією;
- ❖ брак звички реалізовувати заплановане;

❖ чутливість і вразливість аж до реактивної депресії внаслідок душевних потрясінь;

❖ часта зміна гіпертимних і дистимічних станів, водночас у дистимічній фазі можливі пригніченість та уповільнення мисленнєвих процесів;

❖ прояви грубості та егоїзму на тлі альтруїстичних спонукань (як захисний механізм).

Узагальнюючи аналіз поведінкових проявів респондентів з високою здатністю до рефлексивності, можемо виокремити ***діагностичні маркери***, за якими психолог може розпізнати осіб із цим підтипом профілю. До таких маркерів належать:

➢ прагнення контролю та аргументації;

➢ слабкість механізмів психологічного захисту (насамперед витіснення);

➢ низька комунікабельність;

➢ прояви тривожності і нестабільності в емоційно значущих ситуаціях і тяжіння до правил, ритуалів, традицій та усталених моделей поведінки (як механізм захисту).

Розгляньмо детальніше факторно-кореляційно-кластерну модель ***підтипу з низькою здатністю до рефлексивності*** (***особи, не схильні до рефлексивності***) (рис. 2.20); табл. 2.9 Додатку 3).

Аналіз складових моделі дає підстави виділити три різновиди ***підтипу «не схильні до рефлектівності»***: гіпертимно-імпульсивні (С18), активно-збалансовані (С20) та емотивно-педантичні (С21).

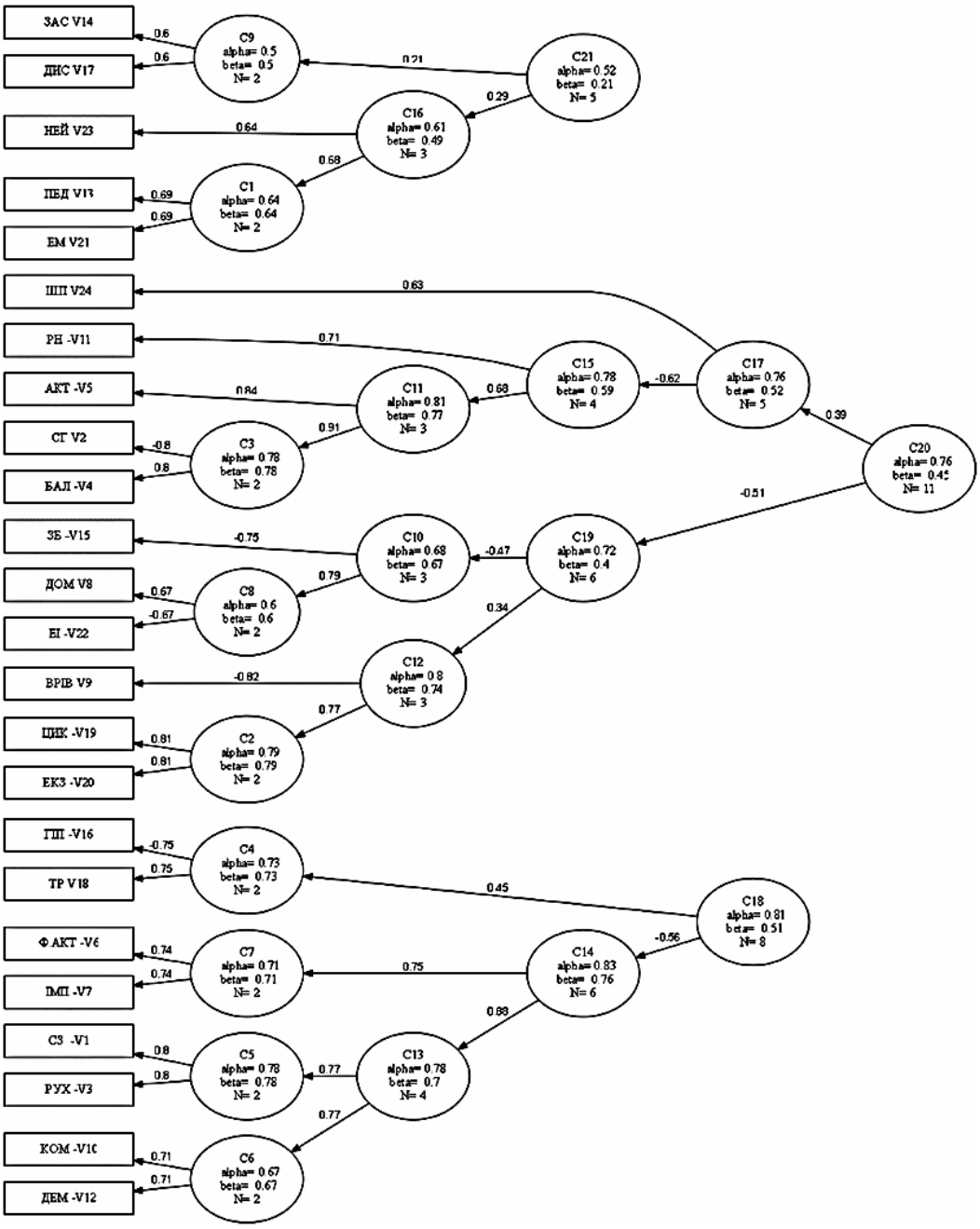


Рис. 2.20. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю з низькою рефлексивністю

Примітка: Факторно-кореляційно-кластерну модель побудовано за Revelle (1997) та Revelle, & Zinbarg (2009).

Умовні позначення: С1 – С21 − номери кластерів; б – коефіцієнт альфа Кронбаха; в – коефіцієнт ризику; 0,74 на стрілочках, які, наприклад, ведуть до V7, V8, – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r на рівні, не нижчому за P<0,05; N – загальна кількість рис, які входять до складу відповідного кластера; опитувальники: Я. Стреляу: V1 − сила нервових процесів збудження, V2 − сила нервових процесів гальмування, V3 − рухливість нервових процесів, V4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: V5 − активність, V6 − фізична активність, V7 − імпульсивність, V8 − лідерство, V9 − врівноваженість, V10 − комунікабельність, V11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: V12 − демонстративність, V13 − педантичність, V14 − застрявання, V15 −

збудливість, V16 − гіпертимність, V17 − дистимічність, V18 − тривожність, V19 − циклотимність, V20 − екзальтованість, V21 – емотивність; Г. Айзенка: V22 − екстраверсія-інтроверсія, V23 − нейротизм, V24 − шкала неправди.

Кластер першого виду ***(С18 – гіпертимно-імпульсивні)*** з коефіцієнтами б=0,81 і в=0,51 складається з дев'яти якостей: комунікабельності, рухливості нервових процесів, сили збудження нервових процесів, імпульсивності, гіпертимності, фізичної активності (усі – з ВзС рівнем прояву), демонстративності (із Ср. рівнем), тривожності (з Н. рівнем); із чотирьох кластерів першого порядку (С6 – з коефіцієнтами б і в=0,67, С5 – з коефіцієнтами б і в=0,78, С7 –з коефіцієнтами б і в=0,71, С4 – з коефіцієнтами б і в=0,76); із двох складних кластерів (другого порядку С13 – з коефіцієнтами б=0,78 і в=0,7 і третього порядку С14 – з коефіцієнтами б=0,83 і в=0,66).

Аналіз складових кластера С18 (***гіпертимно-імпульсивні)*** дає підстави очікувати, що представники цього виду демонструватимуть:

- ❖ комунікативні вміння;
- ❖ здатність до часткового витіснення несприятливих спогадів;
- ❖ здатність тривалий час витримувати вищі за середні навантаження, за необхідності швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- ❖ незважені імпульсивні прояви, які на тлі фізичної активності можуть провокувати дратівливу поведінку, нестриманість тощо;
- ❖ здатність у взаємодії нав'язувати своє бачення та свої погляди, незважаючи на можливі наслідки;

Кластер другого виду ***(С20 – активно-збалансовані)*** з коефіцієнтами б=0,76 і в=0,45 складається з одинадцяти якостей: активності, сили нервових процесів гальмування, лідерства (усі – з ВзС рівнем), врівноваженості, циклотимності, фізичної активності, правдивості, демонстративності, екзальтованості (усі – Ср.), збудливості; рефлексивності, балансу нервових процесів, зміщеним у бік сили збудження, екстраверсії (усі – НзС); із трьох кластерів першого порядку (С2 – з коефіцієнтами б і в=0,79, С8 – з коефіцієнтами б і в=0,6, С3 – з коефіцієнтами б і в=0,78); із трьох складних

кластерів другого порядку (С12 – з коефіцієнтами б=0,8 і в=0,74, С10 – з коефіцієнтами б=0,68 і в=0,67, С11 – з коефіцієнтами б=0,81 і в=0,77); з двох складних кластерів третього порядку (С19 – з коефіцієнтами б=0,72 і в=0,4, С15 – з коефіцієнтами б=0,78 і в=0,59); із складного кластера четвертого порядку (С17 – з коефіцієнтами б=0,76 і в=0,52).

Аналіз складових кластера дає підстави очікувати від представників цього виду (С20 – ***активно-збалансовані***) таких поведінкових проявів:

- поміркованої, зваженої активності;
- демонстративних моделей поведінки в ситуаціях, коли виникає невпевненість у собі;
- здатності до підвищеної сили реакції на зовнішні подразники та витривалості до часто повторюваних подразнень;
- небажання аналізувати власні дії та контролювати їхні наслідки;
- готовності визнавати власні промахи.

Кластер третього виду ***(С21 – емотивно-педантичні)*** з коефіцієнтами б=0,52 та в=0,21 складається з п’яти якостей, чотири з яких мають Ср. рівень прояву (емотивність, педантичність, нейротизм, застрягання) і одна (дистимічність) – НзС рівень; із двох кластерів першого порядку (С1– з коефіцієнтами б і в=0,64, С9 – з коефіцієнтами б і в=0,5); з одного складного кластера другого порядку (С16 – з коефіцієнтами б=0,61 і в=0,49).

Аналіз компонентів кластера С21 ***(емотивно-педантичні)*** дає підстави прогнозувати у представників цього виду такі поведінкові прояви в процесі соціально-психологічного супроводу:

- високу чутливість і тривалість емоційних переживань;
- прагнення до діяльності в наперед обмежених умовах (чітко визначені правила, моделі, алгоритми, критерії оцінювання тощо);
- роздратування і навіть агресивні способи поведінки в разі виходу за рамки наперед спланованих обмежень;

❖ схильність повертатися до неприємних подій, спогадів тощо, довго пам’ятати образи;

❖ загроза виникнення реактивної депресії в разі сильних потрясінь;

❖ проблеми з витісненням негативних спогадів.

Підбиваючи підсумки обговорення особливостей факторно-кореляційно-кластерної моделі психологічного профілю з низьким рівнем рефлексивності, можна констатувати, що отримані значення б і в коефіцієнтів свідчать про правомірність та достовірну надійність запропонованої ієрархічної моделі, яка складається з ***підтипу «не схильні до рефлексивності»*** і трьох його ***видів***: *гіпертимно-імпульсивні* (С18), *активно-збалансовані* (С20) та *емотивно-педантичні* (С21).

За результатами аналізу вмісту кластера ***підтипу «не схильні до рефлексивності»*** можна визначити чинники розвитку емоційної стійкості осіб з таким типом профілю, зокрема:

❖ здатність швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;

❖ уміння використовувати домінування як захисний механізм для маскування невпевненості;

❖ здатність надавати правдиву інформацію про власні дії та поведінку;

❖ схильність до діяльності в умовах наперед визначених обмежень та відповідно до звичних моделей взаємодії.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

❖ застрягання на неприємних спогадах, недостатня здатність до витіснення;

❖ імпульсивні прояви, які можуть провокувати дратівливу поведінку, нестриманість;

❖ небажання аналізувати власні дії та прогнозувати їхні наслідки;

❖ авантюрні дії, прагнення отримувати задоволення від екстремальних ситуацій, агресивної поведінки;

❖ надання переваги діяльності в наперед обмежених умовах.

До діагностичних маркерів профілю «не схильних до рефлексивності» належать:

- ❖ готовність приймати на віру недостовірну інформацію, якщо вона відповідає очікуванням;
- ❖ відмова від планування своїх дій і прогнозування їхніх наслідків;
- ❖ імпульсивність та агресивність у просуванні своїх переконань;
- ❖ авантюризм, готовність до ризику.

Підсумовуючи аналіз результатів емпіричного дослідження, можемо констатувати, що сформульоване нами припущення щодо можливості виокремлення психологічних профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості дістало підтвердження. Правомірність та достовірна надійність запропонованої ієрархічної типології підтверджуються значеннями б і в коефіцієнтів, які обчислювалися для кожного з профілів.

Виокремлені для кожного з типів індивідуально-психологічні особливості, які сприяють чи стоять на заваді розвитку емоційної стійкості, свідчать про доцільність упровадження індивідуалізованого супроводу. Визначені маркери профілів дають змогу встановити належність клієнта до певного типу без складних і тривалих діагностичних процедур. Отож можемо стверджувати, що використання результатів емпіричного дослідження в соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості сприятиме підвищенню його ефективності.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в уточненні виявлених характеристик різних типів профілів чоловіків і жінок. Варто також зосередити увагу на визначенні та емпіричному обґрунтуванні умов і перспектив досягнення бажаного результату розвитку емоційної стійкості для кожного з типів.

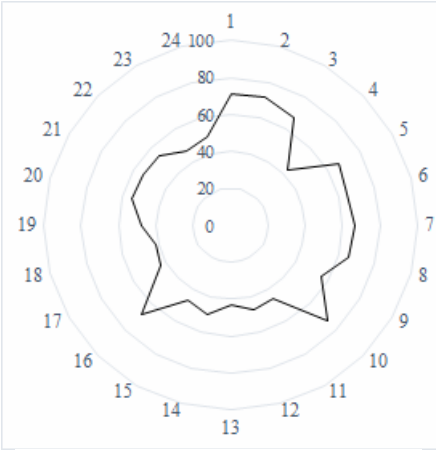
Розділ 3

ВРАХУВАННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ НЕЙРОТИЗМУ І ТРИВОЖНОСТІ

Аналізуючи дослідження, присвячені виявленню детермінант розвитку емоційної стійкості, ми розглянули підходи до вивчення впливу нейротизму і тривожності на становлення емоційної стійкості особистості (див. розд. 1.3.3). Однак для врахування в соціально-психологічному супроводі специфіки зумовлення розвитку ЕС цими якостями наразі бракує конкретики. Щоб з'ясувати особливості розвитку ЕС в осіб з різними рівнями нейротизму і тривожності, ми провели аналіз емпіричних даних, отриманих на попередньому етапі дослідження, але вже з виокремленням психологічних профілів на основі середніх, високих і низьких показників тривожності й нейротизму.

3.1. Порівняльний аналіз профілів середньостатистичного респондента й осіб із середніми рівнями прояву тривожності і нейротизму

Емпіричні профілі середньостатистичного респондента й осіб із середніми показниками нейротизму і тривожності представлено в Додатку 4 (див. табл. 3.1-3.3). На рисунках 3.1-3.3 ці профілі зображено у вигляді пелюсткових діаграм.



ис. 3.1. Психологічний профіль середньостатистичної особи

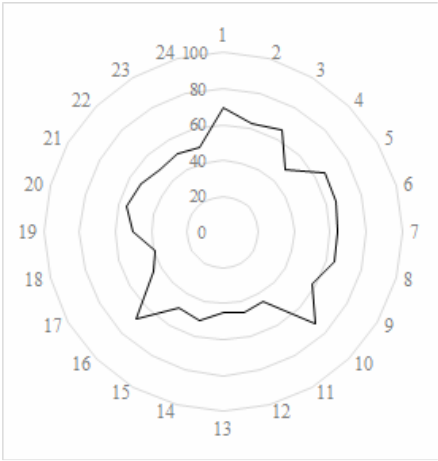


Рис. 3.2. Психологічний профіль осіб за середнім показником нейротизму (параметр 23)

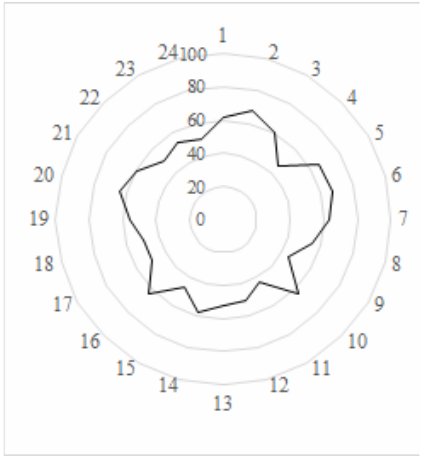


Рис. 3.3. Психологічний профіль осіб за середнім показником тривожності (параметр 18)

Примітка: коло від 0 до 20% відповідає низькому рівню прояву досліджуваного показника (Н); з позначкою 20–40% − значенням, нижчим за середнє (НзС); коло від 40 до 60% − середньому значенню (Ср.); 60–80% − вищому за середнє значенню (ВзС), а 80–100% − високому значенню (В).

Показник нейротизму (параметр 23) у психологічному профілі середньостатистичного досліджуваного лежить у межах середніх значень (40–60%) і дорівнює 11,26 бала, тоді як показник тривожності (18) − на межі середнього й нижчому за середній рівні і становить лише 9,86 бала, що на 6,7% менше за значення нейротизму, тобто профіль середньостатистичного досліджуваного зміщений у бік нейротичних проявів більше, ніж у бік

тривожних. Тому середньостатистичного респондента можна охарактеризувати як особу з підвищеним проявом сили процесів збудження та гальмування, збалансовану за силою нервових процесів за збудженням, з підвищеними показниками рухливості нервових процесів, активності, фізичної активності, імпульсивності, вираженими лідерством, комунікабельністю та гіпертимністю. Усі інші показники – на середньому рівні прояву.

Для якісної інтерпретації розбіжностей між особистісними профілями осіб з різним рівнем прояву показників нейротизму й тривожності ми провели порівняльний, кореляційний, факторний і факторно-кореляційно-кластерний аналіз отриманих даних, що дало змогу побудувати відповідні моделі психологічних профілів. Отже, на рис. 3.1-3.3 представлено профілі середньостатистичної особи та осіб, які увійшли до груп з Н, НзС, Ср., ВзС і В рівнями прояву нейротизму і тривожності.

Порівняльний аналіз профілів середньостатистичної особи і осіб *із середніми показниками нейротизму* (рис. 3.1, 3.2) показав, що респонденти другої групи мають достовірно вищі показники нейротизму та інтроверсії (на рівні $P<0,001$).

В осіб *із середніми показниками тривожності* достовірно нижчими, ніж у середньостатистичної особи (див. рис. 3.1-3.3), виявилися показники: сили нервових процесів збудження ($P<0,001$); сили нервових процесів гальмування ($P<0,05$); рухливості нервових процесів ($P<0,01$), зсуву балансу нервових процесів у бік переважання гальмування; домінування ($P<0,01$); врівноваженості ($P<0,001$) та комунікабельності ($P<0,001$). Водночас достовірно вищими в групі респондентів із середніми показниками тривожності виявилися: педантичність ($P<0,001$); застрягання ($P<0,01$); тривожність ($P<0,001$); циклотимність, екзальтованість, емотивність і нейротизм (усі – на рівні $P<0,05$).

Порівняльний аналіз психологічних профілів осіб із середніми значеннями показників нейротизму і тривожності показав, що респонденти із

середніми значеннями за профілем нейротизму, на відміну від осіб профілю із середніми значеннями за тривожністю, мають ***достовірно вищі показники:***

- сили нервових процесів збудження (на рівні P<0,01), тобто особи із середнім рівнем тривожності, на відміну від осіб з аналогічним рівнем нейротизму, менш збудливі, але водночас менш збалансовані;
- коефіцієнта балансу нервових процесів за силою збудження, який у нейротиків достовірно більше зміщений у бік переважання сили нервових процесів гальмування (P<0,05), тобто в ситуаціях емоційної напруженості перші контролюють свою поведінку краще;
- лідерства (P<0,05), тому особи із середнім рівнем нейротизму більш схильні до домінування в ситуаціях взаємодії;
- врівноваженості нервових процесів (P<0,01), а отже, особи із середнім рівнем нейротизму частіше демонструють незворушність і стриманість в емоційно значущих ситуаціях, ніж особи із середнім проявом тривожності;
- комунікабельності (P<0,05), тобто особи із середнім рівнем нейротизму швидше знаходять спільні теми під час спілкування, взаємодії, обміну інформацією тощо.

Водночас у профілі осіб із середніми значеннями нейротизму виявилися ***достовірно нижчі***, ніж у профілі осіб із середніми значеннями тривожності, показники:

- педантичності (на рівні P<0,01), тобто тривожні, як менш емоційно стійкі, більшою мірою потребують нормування, яке спрощує контроль за ситуацією;
- застрягання (P<0,05), тобто особи із середнім рівнем нейротизму менше фіксуються на афективних станах і легше витісняють негативні емоції, ніж особи із середнім рівнем тривожності;
- тривожності (P<0,001), тому особи із середнім рівнем нейротизму більш упевнені в собі, менше переймаються можливими невдачами, легше вступають у взаємодію і впевненіше почуваються в конфліктних ситуаціях;

- емотивності (P<0,05), тобто особи із середнім рівнем тривожності більш чутливі, більше орієнтовані на соціальні норми і цінності, ніж респонденти із середнім рівнем нейротизму.

Порівняльний аналіз психологічних профілів середньостатистичного респондента і профілів осіб із середніми показниками нейротизму й тривожності дав змогу виявити достовірні відмінності між профілями респондентів цих трьох груп, а отже, підтвердив наше припущення щодо непродуктивності орієнтації в соціально-психологічному супроводі на профіль середньостатистичного клієнта. Значно продуктивнішим видається спиратися при виборі стратегії супроводу на середні показники нейротизму і тривожності.

Психологічні ж профілі середньостатистичної особи за загальними середніми значеннями можна використовувати лише для стандартизації досліджуваних параметрів, їх факторизації та кластеризації, виділення загальних психологічних профілів.

На підтвердження цього висновку, спираючись на результати проведеного порівняльного аналізу означених психологічних профілів (див. рис. 3.1-3.3) та використовуючи кореляційний, факторний та кластерний аналізи, побудуємо моделі трирівневих кореляційних плеяд для осіб із загальними середньостатистичними (рис. 3.4, 3.5), середніми показниками нейротизму і тривожності (рис. 3.8, 3.9 і 3.10, 3.11) та відповідні факторно-кореляційно-кластерні моделі цих самих показників (рис. 3.12, 3.13).

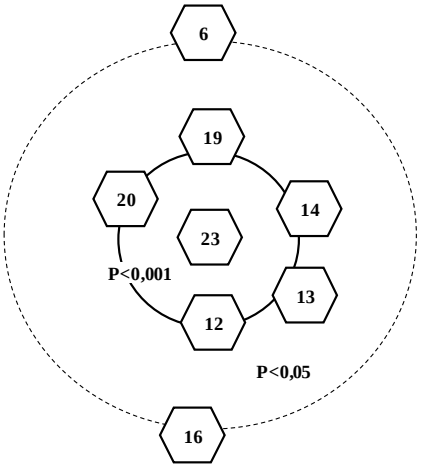


Рис. 3.4. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції за загальностатистичним середнім показником нейротизму

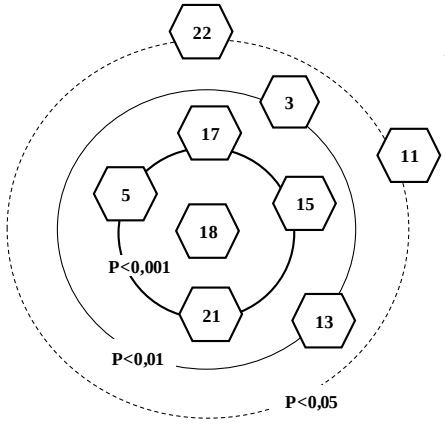


Рис. 3.5. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції за загальностатистичним середнім показником тривожності

Умовні позначення: P<0,05, P<0,01 P<0,001 – рівні значущості; 1− сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Як видно з позитивних трирівневих кореляційних плеяд, представлених на рис. 3.4, загальностатистичний середній показник нейротизму позитивно пов’язаний із циклотимністю, застряганням, педантичністю, демонстративністю, екзальтованістю (на рівні P<0,001) та з фізичною активністю і гіпертимністю (на рівні P<0,05). Негативний зв'язок (на рівні P<0,001) маємо з рухливістю нервових процесів, тривожністю, силою нервових процесів гальмування та силою нервових процесів збудження.

Для нас важливим є той факт, що навіть на загальному середньостатистичному рівні чим вищий показник нейротизму, тим менший показник тривожності, тобто є обернена залежність між тривожністю і нейротизмом, а тому, розробляючи заходи розвитку емоційної стійкості у групах із середньостатистичними тривожністю і нейротизмом, психолог повинен працювати по-різному. Так, у групі осіб із середньостатистичним проявом нейротизму особливу увагу треба приділяти вправам, які спираються

на фізичну активність і гіпертимність, оскільки такі особи більш збалансовані за силою психічних процесів збудження та гальмування, їхні психічні процеси більш рухливі і вони менш тривожні.

Для групи осіб із середньостатистичним значенням тривожності позитивні трирівневі кореляційні плеяди виглядають зовсім інакше, ніж для аналогічної групи за показником нейротизму (рис. 3.5). Тривожність у цій групі осіб має позитивні кореляційні зв'язки (на рівні $P<0,001$) з дистимічністю, збудливістю, емотивністю, активністю; а також із рухливістю нервових процесів і педантичністю (на рівні $P<0,01$) та екстраверсією-інтроверсією і рефлексивністю (на рівні $P<0,05$). Водночас виявлено негативні зв'язки тривожності з демонстративністю, застряганням, циклотимністю, гіпертимністю, нейротизмом (на рівні $P<0,001$) і комунікабельністю (на рівні $P<0,05$).

Розробляючи стратегію соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості для осіб, які належать до середньостатистичної групи за показником тривожності, психолог має враховувати, що в таких осіб занижена самооцінка і низька здатність до налагодження соціальних зав'язків, вони недостатньо впевнені в собі, а підвищена активність та нестабільність поведінки зумовлені зміною гіпертимних і дистимічних станів.

Факторно-кореляційно-кластерні моделі осіб, які входять до групи із середньостатистичними показниками нейротизму і тривожності (рис. 3.6, 3.7) яскраво демонструють різницю між цими групами респондентів і підтверджують наші попередні припущення та висновки щодо напрямів організації та впровадження заходів соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості в цих групах.

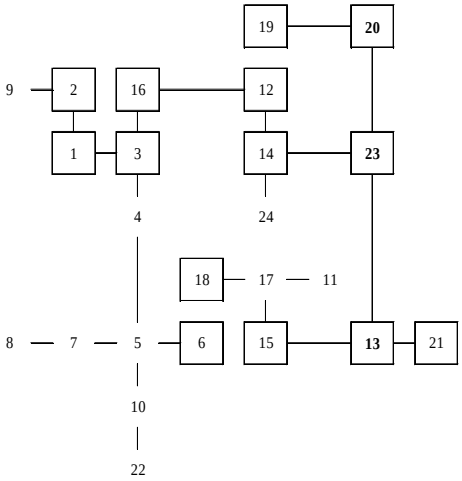


Рис. 3.6. Факторно-кореляційно-кластерна модель середньостатистичної особи за середнім показником нейротизму

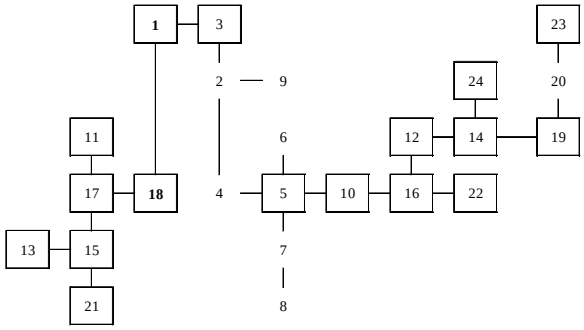


Рис. 3.7. Факторно-кореляційно-кластерна модель середньостатистичної особи за загальним показником тривожності

Примітка: до складу фактору нейротизм (23) середньостатистичної особи за загальним середнім показником (рис. 8) входять: екзальтованість (20) та педантичність (13); до складу фактору тривожності (рис. 9) – сила нервових процесів збудження (1). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць. Тут і далі у факторно-кореляційно-кластерних моделях параметри із значущими коефіцієнтами кореляції позначені у квадраті.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

За результатами порівняльного аналізу психологічних профілів осіб із середнім рівнем вираженості показників нейротизму і тривожності (див. рис. 3.2, 3.3) та результатами кореляційного, факторного та кластерного аналізів побудовано моделі трирівневих кореляційних плеяд для цих груп респондентів (рис. 3.8-3.11) та відповідні факторно-кореляційно-кластерні моделі (рис. 3.12, 3.13).

Як видно з рис. 3.8, середній нейротизм позитивно корелює із циклотимністю, застряганням, демонстративністю та екзальтованістю (на рівні $P<0,05$). Усі ці показники лежать у зоні середніх значень, що дає підстави очікувати від представників цієї групи збалансованої, врівноваженої поведінки. На рис. 3.9 бачимо негативні кореляційні зв'язки нейротизму

середньої вираженості з тривожністю (на рівні P<0,01), фізичною активністю, рухливістю нервових процесів, дистимічністю і збудливістю (на рівні P<0,05). Особи із середнім рівнем нейротизму в поведінці проявляють ВзС рівень фізичної активності, рухливості нервових процесів, характеризуються частою зміною настрою та середнім рівнем збудливості. У роботі з таким контингентом психолог може очікувати нестабільності поведінки, мінливості настроїв та уподобань.

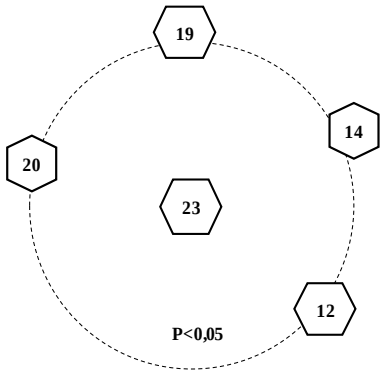


Рис. 3.8. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції за середнім показником нейротизму (параметр 23)

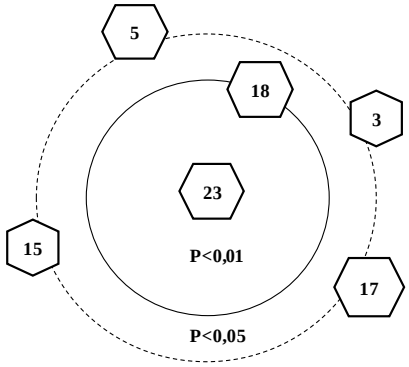


Рис. 3.9. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції за середнім показником нейротизму (параметр 23)

Як видно з рис. 3.10, середній рівень прояву тривожності позитивно корелює з емотивністю (на рівні P<0,05), що свідчить про низьку контактність, невпевненість у собі, чутливість осіб з таким профілем до етичних норм. Негативні кореляційні зв'язки (рис. 3.11) у цій групі респондентів виявлено між тривожністю і комунікабельністю (на рівні P<0,01), силою нервових процесів збудження, лідерством і гіпертимністю (на рівні P<0,05). Тому, обираючи стратегію супроводу осіб із середніми показниками тривожності, варто також враховувати їхню низьку витривалість, уникання публічності, неспішність у діях і міркуваннях.

Факторно-кореляційно-кластерні моделі осіб за середніми показниками нейротизму (рис. 3.12) і тривожності (рис. 3.13) унаочнюють відмінності у психологічних профілях, а отже, і в підходах до планування та впровадження соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості в осіб, що переживають наслідки травматичних подій.

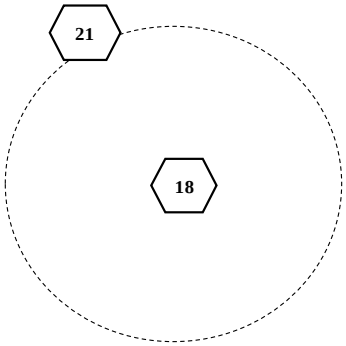


Рис. 3.10. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції за середнім показником тривожності (параметр 18)

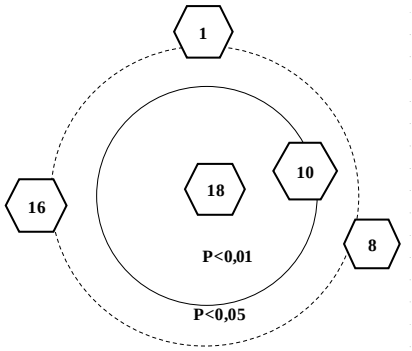


Рис. 3.11. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції за середнім показником тривожності (параметр 18)

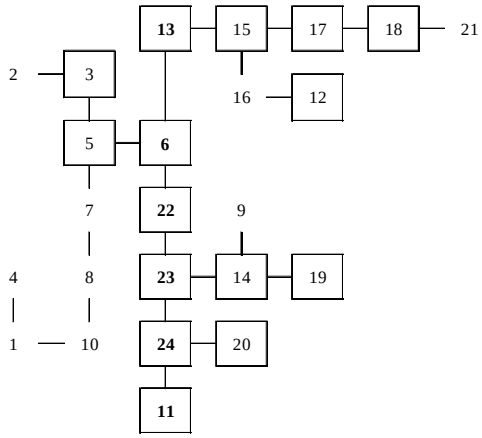


Рис. 3.12. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб за середнім показником нейротизму (параметр 23)

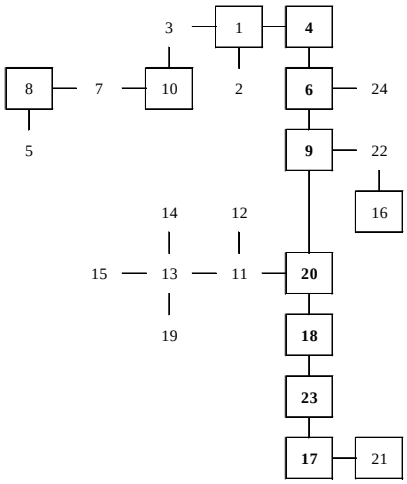


Рис. 3.13. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб за середнім показником тривожності (параметр 18)

Примітка: до факторно-кореляційно-кластерної моделі осіб за середнім показником нейротизму (23) (рис. 12) входять: педантичність (13), фізична активність (6), екзальтованість (22), шкала неправди (24) та рефлексивність (11). До факторно-кореляційно-кластерної моделі осіб за середнім показником тривожності (18) (рис. 13) входять: баланс нервових процесів за силою збудження (4), фізична активність (6), врівноваженість (9), екзальтованість (20), нейротизм (23) та дистимічність (17). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення:1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

3.2. Порівняльний аналіз профілів осіб з низькими та високими рівнями прояву тривожності і нейротизму

Підвищити ефективність соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості допоможе подальша диференціація індивідуальних відмінностей клієнтів за допомогою розрахунків середніх особистісних психологічних профілів для кожного з досліджуваних параметрів за п'ятирівневою шкалою (Н; НзС; Ср.; ВзС та В). Це дасть змогу визначити особистісний потенціал розвитку емоційної стійкості клієнтів з різними рівнями нейротизму і тривожності.

Спочатку порівняємо десять пар профілів з різними рівнями прояву нейротизму:

- ✓ низьким і нижчим за середній (Н – НзС);
- ✓ низьким і середнім (Н − Ср.);
- ✓ низьким і вищим за середній (Н – ВзС);
- ✓ низьким і високим (Н – В);
- ✓ нижчим за середній і середнім (НзС − Ср.);
- ✓ нижчим за середній і вищим за середній (НзС – ВзС);
- ✓ нижчим за середній і високим (НзС – В);
- ✓ середнім і вищим за середній (Ср.− ВзС);
- ✓ середнім і високим (Ср.− В);
- ✓ вищим за середній і високим (ВзС – В).

Аналогічну процедуру проведемо для профілів за показниками тривожності, після чого виконаємо порівняльний аналіз між парами профілів, однакових за ступенем вираженості за показниками нейротизму і тривожності (табл. 3.6, 3.7 Додатку 5 та 3.8, 3.9 Додатку 6). Порівнювальні пари профілів представлено на рис. 3.14 і 3.15.

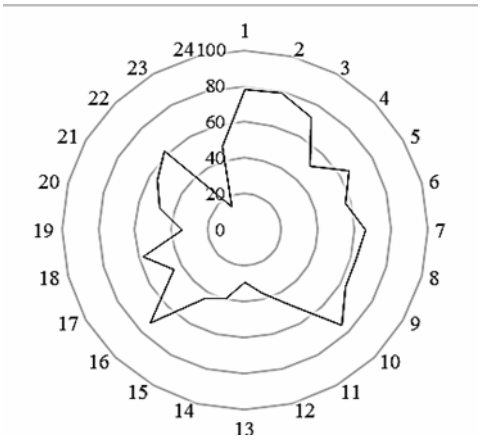


Рис. 3.14. Психологічний профіль осіб з низьким показником нейротизму (параметр 23)

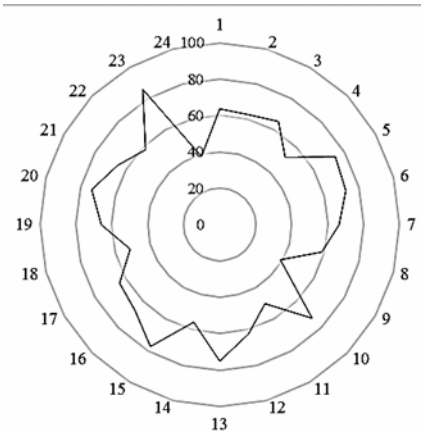


Рис. 3.15. Психологічний профіль осіб з високим показником нейротизму (параметр 23)

За результатами порівняльного аналізу профілів осіб з низьким і високим показниками нейротизму встановлено, що в осіб з низьким рівнем нейротизму ***достовірно вищі показники*** сили нервових процесів збудження і сили нервових процесів гальмування (на рівні $P<0,01$) та врівноваженості ($P<0,001$). Водночас в осіб з низьким рівнем нейротизму ***достовірно нижчі показники*** фізичної активності ($P<0,01$), демонстративності ($P<0,01$), педантичності ($P<0,001$), застрягання ($P<0,01$), збудливості ($P<0,001$), дистимічності ($P<0,05$), циклотимності ($P<0,001$) та екзальтованості ($P<0,001$). Тому особи з низьким рівнем нейротизму швидше реагують на подразники, більш витривалі, здатні до самоконтролю і зваженості, менше піддаються зовнішнім і внутрішнім впливам в емоційно значущих несприятливих ситуаціях. У представників групи з високим показником нейротизму баланс зміщений у бік переважання процесів збудження над процесами гальмування, що ускладнює опанування емоцій та емоційних станів у процесі взаємодії, призводить до мінливості настрою, нетерплячості, переоцінювання своїх можливостей.

Особливості профілю осіб з високим рівнем прояву нейротизму дають підстави прогнозувати такі поведінкові прояви, як схильність компенсувати високу емоційну чутливість збільшенням фізичної активності для зняття емоційного напруження, здатність до витіснення негативу і легкість у

налагодженні контактів, уміння дозувати отримувану інформацію за рахунок самостійно встановлених обмежень. Водночас особи з таким профілем більше схильні до коливань самопочуття від депресивного та гіпертимного станів, за такої умови тривалість перебування в кожному із станів залежить від показника рухливості нервових процесів. Чим він вищий, тим час переходу з одного стану до іншого менший. За Леонгардом, це тип «тривоги і щастя»: такі особи бурхливо реагують на події, вразливі, авантюристичні, схильні отримувати задоволення від «гострих» ситуацій.

Щоб уточнити висновки, отримані за допомогою порівняльного аналізу профілів з низьким і високим рівнями прояву нейротизму, ми розрахували моделі трирівневих кореляційних позитивних і негативних плеяд (рис. 3.16-3.18) й відповідні факторно-кореляційно-кластерні моделі (рис. 3.19, 3.20).

Як видно з рис. 3.16, низький рівень прояву нейротизму має негативний зв’язок на рівні $P<0,05$ з показником брехні (Ср.), тобто представники цієї групи схильні приховувати і свідомо викривлювати значущу для них інформацію. Представлені на рисунках 3.16-3.18 трирівневі позитивні і негативні кореляційні плеяди свідчать про наявність в осіб, що належать до групи з високими показниками нейротизму, позитивного кореляційного зв’язку нейротизму з тривожністю (на рівні $P<0,05$) і негативного ($P<0,05$) − із силою нервових процесів збудження. Це певною мірою пояснює, чому деякі автори вважають, що нейротизм і тривожність розрізняти не варто. Однак насправді йдеться про ситуацію, коли високий рівень нейротизму корелює із середнім рівнем прояву тривожності, тобто маємо фактично негативну кореляцію, до того ж проведений порівняльний аналіз підтверджує суттєві відмінності в проявах середньої тривожності і нейротизму.

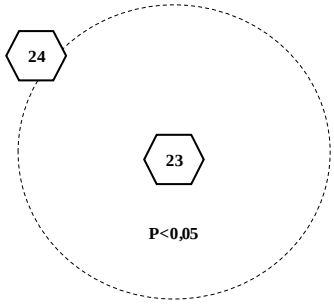


Рис. 3.16. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з низьким показником нейротизму (параметр 23)

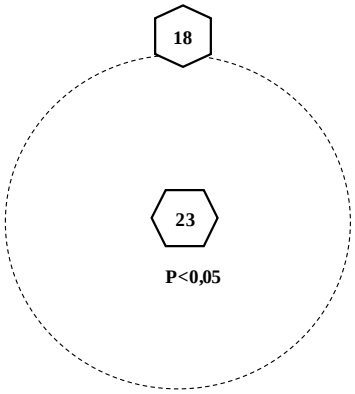


Рис. 3.17. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником нейротизму (параметр 23)

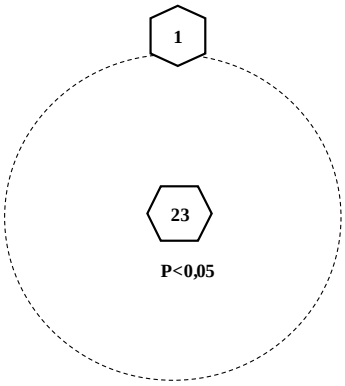


Рис. 3.18. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником нейротизму (параметр 23)

Аналогічну картину спостерігаємо у випадку з трирівневою негативною плеядою, де високий рівень нейротизму негативно на рівні P<0,05 корелює із силою нервових процесів збудження (1), тобто високий рівень нейротизму в осіб цієї групи проявляється на тлі низького рівня нервових процесів збудження. Більш наочно це видно на факторно-кореляційно-кластерних моделях (рис. 3.19-3. 20).

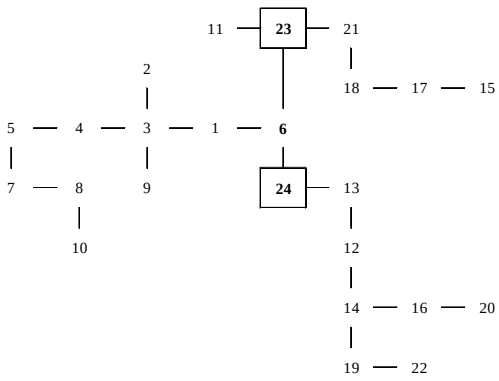


Рис. 3.19. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з низьким показником нейротизму (параметр 23)

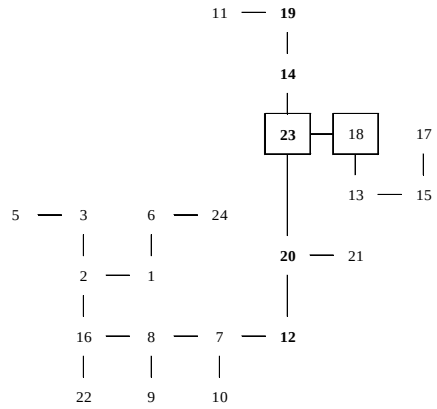


Рис. 3.20. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з високим показником нейротизму (параметр 23)

Примітка: в осіб з низьким рівнем прояву нейротизму (рис. 3.19) до складу фактору входить показник правдивості (24); в осіб з високим рівнем прояву нейротизму (рис. 3.20) – циклотимність (19); застрягання (14); екзальтованість (20); демонстративність (12). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1− сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

У таблицях 3.8 і 3.9 (див. Додаток 6) представлено статистичні показники психологічних ***профілів*** осіб з ***низькими і високими показниками тривожності,*** а на рис. 3.21 і 3.22 ці профілі представлено у вигляді пелюсткових діаграм. Результати порівняльного аналізу емпіричних показників цих профілів дають підстави констатувати, що в осіб, які належать до ***групи з низьким рівнем тривожності***, на відміну від тих, хто належить до групи з високим рівнем, ***достовірно нижчі показники:*** сили нервових процесів збудження (на рівні $P<0,001$), рухливості нервових процесів ($P<0,01$), активності та збудливості ($P<0,001$), дистимічності ($P<0,001$), емотивності ($P<0,001$), екстраверсії-інтроверсії ($P<0,01$). А отже, особи з високим рівнем тривожності: більш рухливі, легко збуджуються, постійно насторожені й очікують від партнерів підступу, що утруднює опанування несприятливих емоційних станів у процесі взаємодії. Вони схильні до стійкої етичної позиції,

зосереджені на безрадісних, сумних сторонах життя більше, ніж на світлих, радісних; повільніше мислять. Емоційно несприятливі ситуації можуть довести їх до стану реактивної депресії. Стимулювання ззовні часто не дає бажаних результатів. У процесі взаємодії такі особи пасивні, лише іноді після довгих пауз вони можуть висловлювати зауваження. Їхні показники екстраверсії-інтроверсії частіше нижчі від середнього рівня екстраверсії, а тому властивих екстравертам поведінкових проявів вони зазвичай не демонструють.

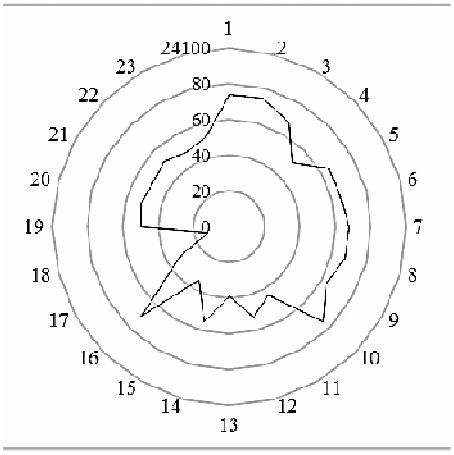


Рис. 3.21. Психологічний профіль осіб з низьким показником тривожності (параметр 18)

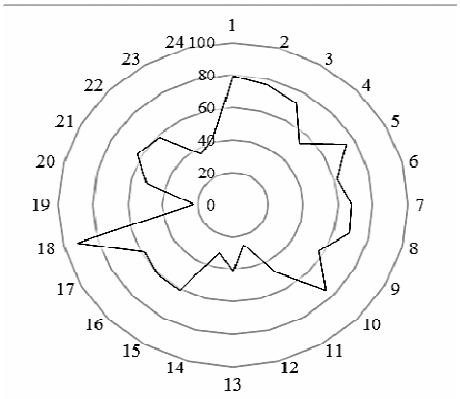


Рис. 3.22. Психологічний профіль осіб з високим показником тривожності (параметр 18)

Водночас у групі осіб з низьким показником тривожності ***достовірно вищі показники*** демонстративності (на рівні $P<0,001$), гіпертимності ($P<0,001$), циклотимності ($P<0,001$), нейротизму ($P<0,001$), шкали брехні ($P<0,05$). Тобто особи з низьким рівнем тривожності більш схильні до коливань у поведінці – від гіпертимної до дистимічної, а тривалість перебування в кожній із цих фаз залежить від рухливості нервових процесів. Оскільки рухливість нервових процесів в осіб з низьким рівнем тривожності достовірно нижча, їхні захисні механізми в емоційно значущих несприятливих ситуаціях працюють більш ефективно. Особи з низьким рівнем тривожності краще витісняють травматичні спогади, більш оптимістичні, без особливих проблем долають негативні емоції. Підвищена потреба в активності стимулює

їхню ініціативність, підштовхує до пошуку нового, з ними легко контактувати. Схильність до приховування та викривлення емоційно значущої інформації в осіб з низьким рівнем тривожності виражена значно більше, ніж в осіб з високим рівнем.

Щоб уточнити висновки, отримані за допомогою порівняльного аналізу профілів з низьким і високим рівнями тривожності, було розраховано психологічні моделі трирівневих кореляційних позитивних і негативних плеяд (рис. 3.23-3.26) та побудовано кореляційно-факторно-кластерні моделі (рис. 3.27, 3.28). Сформульовані на основі наведеного вище порівняльного аналізу висновки знайшли підтвердження в трирівневих позитивних і негативних плеядах, розрахованих для представників з низьким (рис. 3.23, 3.24) і високим (рис. 3.25, 3.26) рівнями прояву тривожності.

Трирівневі плеяди для осіб з низьким показником тривожності свідчать про тісний позитивний кореляційний зв'язок (на рівні $P<0,001$) тривожності з дистимічністю, тобто психолог у процесі супроводу розвитку емоційної стійкості клієнтів з високим рівнем тривожності має бути готовий до дистимічних проявів у взаємодії: ідеться про більш виразні прояви, характерні для дистимічної особи (схильність фіксуватися на темних сторонах життя, занижена самооцінка, низька комунікабельність, загострене почуття справедливості, сумлінність). Діаграма (рис. 3.24) унаочнює негативні кореляції в профілі осіб з низьким показником тривожності. Найвищим (на рівні $P<0,001$) виявися негативний зв'язок з лідерством, тобто чим нижча тривожність, тим більша готовність брати відповідальність, долучатися до організації спільної активності тощо. Тісний негативний кореляційний зв'язок (на рівні $P<0,01$) з комунікабельністю свідчить про схильність осіб з низькою тривожністю до співпраці, про їхню товариськість. Негативний значущий кореляційний зв'язок з нейротизмом (на рівні $P<0,05$), з одного боку, відображає схильність осіб з низькою тривожністю до емоційної лабільності, їхню низьку адаптивність, імпульсивність, мінливість інтересів тощо, а з

другого – підтверджує тезу про нетотожність проявів нейротизму і тривожності та зумовленість їх функціонування різними механізмами. В основі нейротизму лежить емоційна чутливість, тоді як в основі тривожності – значне переважання нервових процесів збудження над нервовими процесами гальмування.

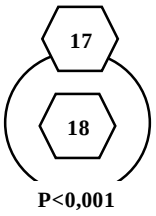


Рис. 3.23. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з низьким показником тривожності (18)

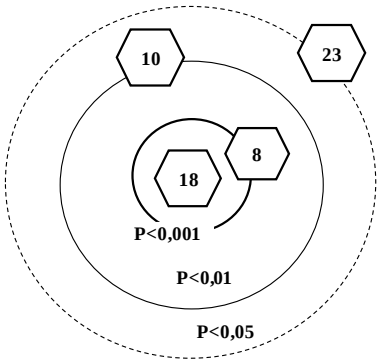


Рис. 3.24. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з низьким показником тривожності (18)

Розгляньмо відтак три рівні позитивних і негативних кореляційних плеяд, розрахованих для осіб, які увійшли до групи ***з високими показниками тривожності*** (рис. 3.25, 3.26). У цій групі респондентів виявлено позитивний кореляційний зв'язок тривожності (на рівні P<0,05) з рухливістю нервових процесів. З огляду на те, що рухливість нервових процесів представників цього профілю – ВзС рівень, можна очікувати від них легкої зміни процесів збудження і гальмування, швидкого переходу від одного виду діяльності до іншого, рішучості в поведінці.

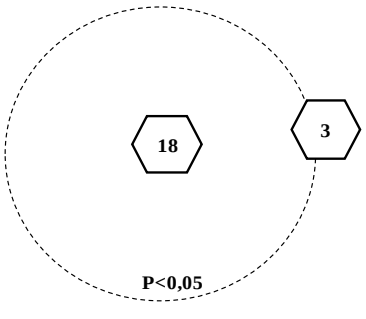


Рис. 3.25. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником тривожності (18)

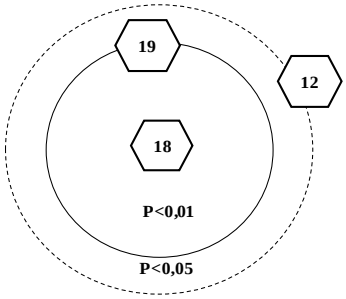


Рис. 3.26. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником тривожності (18)

Добре проглядаються також тісні негативні коефіцієнти кореляції високої тривожності з циклотимністю (P<0,01) і демонстративністю (P<0,05) (рис. 3.26). З огляду на те, що циклотимність у цій групі осіб має НзС рівень прояву, у процесі супроводу осіб з таким профілем треба враховувати низьку активність, недостатнє прагнення до самостійності, занижену самооцінку, знижений загальний тонус. Окрім того, в осіб з високою тривожністю погано працюють механізми витіснення, є проблеми з налагодженням контактів.

Побудовані нами факторно-кореляційно-кластерні моделі для груп осіб з низьким і високим рівнями тривожності (рис. 3.27, 3.28) наочно демонструють та підтверджують зроблені раніше висновки

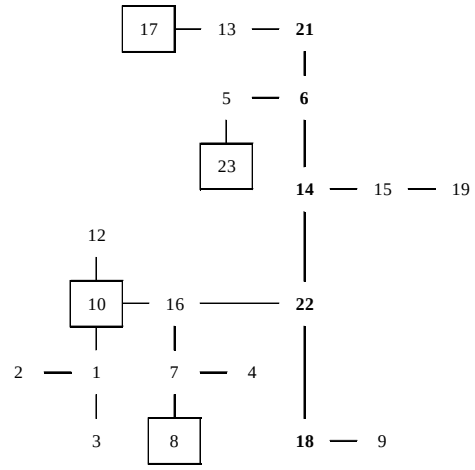


Рис. 3.27. Факторно-кореляційно-кластерна модель з низьким показником тривожності (параметр 18)

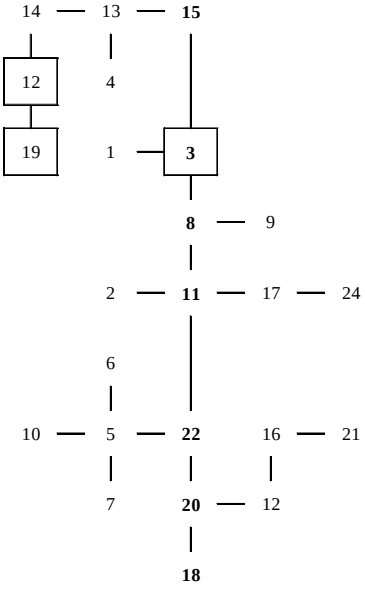


Рис. 3.28. Факторно-кореляційно-кластерна модель з високим показником тривожності (параметр 18)

Примітка: до складу фактору тривожність (18) в осіб з низьким показником (рис. 3.27) входять: емотивність (21), фізична активність (6), застрягання (14), та екстраверсія-інтроверсія (22); до складу фактору тривожність (рис. 3.28) в осіб з високим показником – збудливість (15), рухливість нервових процесів (3), лідерство (8), рефлексивність (11), екстраверсія-інтроверсія (22) та екзальтованість (20). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

У таблицях 3.10, 3.11 (див. Додаток 7) представлено статистичні показники психологічних ***профілів*** осіб з ***нижчим (НзС) і вищим (ВзС) за середній показниками нейротизму***, а на рисунках 3.29, 3.30 ці профілі зображено у вигляді пелюсткових діаграм. Порівняльний аналіз психологічних профілів цих груп респондентів показав, що в осіб з нижчим за середній рівнем нейротизму ***достовірно вищі показники***: сили нервових процесів збудження (на рівні P<0,001), сили нервових процесів гальмування (P<0,01), рухливості нервових процесів (P<0,05), дистимічності (P<0,01), тривожності (P<0,001). Тому особи з нижчим за середній показником нейротизму сильніше реагують на зовнішні подразники, ефективніше виконують завдання в ситуаціях, що вимагають енергійної діяльності, а їхня нервова система здатна довше витримувати тривалі і часто повторювані подразнення; вони швидше адаптуються до соціальних обмежень, більш успішні, ніж особи з ВзС, у засвоєнні складних автоматизмів та навичок, легше переходять від збудження до гальмування, перебудовують моделі взаємодії в разі зміни ситуації, відкриті до нового, водночас більш тривожні.

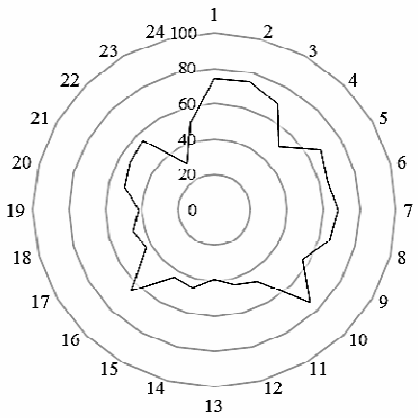


Рис. 3.29. Психологічний профіль осіб з нижчим за середній показником нейротизму (параметр 23)

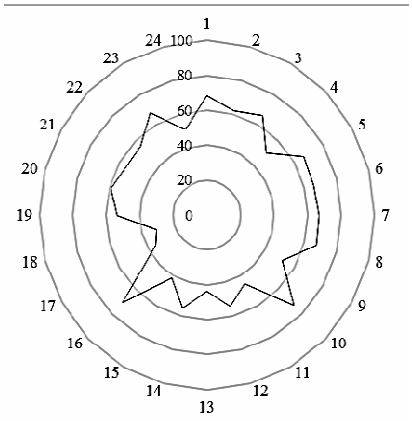


Рис. 3.30. Психологічний профіль осіб з вищим за середній показником нейротизму (параметр 23)

Водночас у групі осіб з нижчим за середній рівнем нейротизму ***достовірно нижчі показники:***

- демонстративності (на рівні P<0,001), що зумовлює переваги осіб з ВзС рівнем нейротизму в ситуаціях, які потребують витіснення травматичних

наслідків; вони легше пристосовуються, легше змінюють настрій, до того ж особи з НзС рівнем нейротизму менш конфлікті і більш адекватно оцінюють свої можливості;

- педантизму ($P<0,05$) і застрягання ($P<0,001$), що зумовлює вищий рівень довіри до людей осіб з НзС рівнем нейротизму; вони менш підозріливі, швидше забувають образи, менше схильні до афектів і рідше виявляють активність у конфліктних ситуаціях;
- гіпертимності ($P<0,01$), що зумовлює більш оптимістичне ставлення до життя, вищий рівень активності, ініціативності, прагнення до нових емоцій і вражень, легкість у комунікації осіб з ВзС рівнем нейротизму порівняно з респондентвами з НзС рівнем;
- циклотимічності ($P<0,001$), що виявляється в більшій залежності осіб з ВзС рівнем нейротизму від зовнішніх обставин, до того ж у них частіше змінюється настрій, вони різкіше реагують на зауваження;
- екзальтованості ($P<0,01$), що зумовлює більш яскраве реагування осіб з ВзС рівнем нейротизму на радісні і сумні події; вони контактніші, більше говорять, дискутують, мають більш лабільну психіку, більше здатні до співчуття, цікавляться музикою, мистецтвом, спортом, тяжіють до релігійного світогляду.

Щоб уточнити висновки, отримані за результатами порівняльного аналізу профілів осіб з НзС та ВзС рівнями нейротизму, ми провели кореляційний аналіз. У групі з НзС рівнем нейротизму достовірних кореляційних зав’язків не виявилось, тому моделі трирівневих позитивних і негативних кореляційних плеяд будувалися лише для профілю з ВзС рівнем нейротизму (рис. 3.31, 3.32).

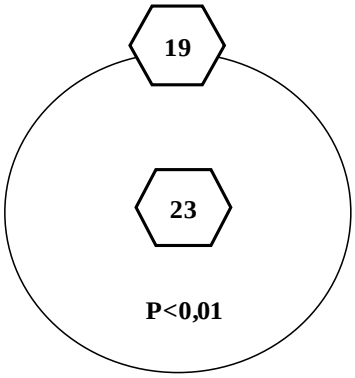


Рис. 3.31. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником нейротизму (23)

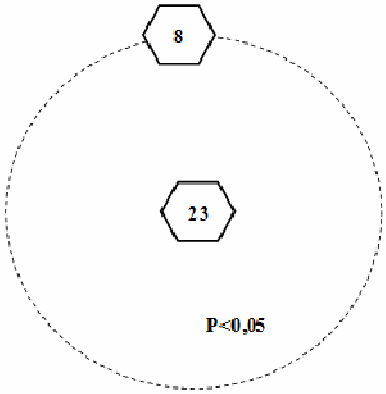


Рис. 3.32. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником нейротизму (23)

У групі осіб з ВзС показником нейротизму виявлено тісний позитивний кореляційний зв'язок (на рівні P<0,01) ВзС рівня нейротизму з циклотимністю (19) (рис. 3.31). Тому, здійснюючи супровід осіб з ВзС рівнем нейротизму, психолог повинен враховувати періодичні зміни настрою, схильність до коливань активності і бездіяльності, зміни в самооцінці залежно від стану тощо. Виявлений негативний кореляційний зв'язок ВзС нейротизму з лідерством (на рівні P<0,05) свідчить про те, що особи з таким профілем зазвичай не прагнуть перехоплювати ініціативу, нав'язувати своє бачення ситуації, управляти процесом взаємодії.

Факторно-кореляційно-кластерні моделі осіб, які належать до групи з нижчим і вищим за середній рівнями нейротизму (рис. 3.33, 3.34), переконливо демонструють різницю між цими групами респондентів і підтверджують наші висновки щодо напрямів організації та впровадження заходів соціально психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості осіб з такими профілями.

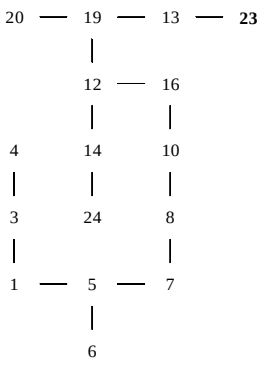


Рис. 3.33. Факторно-кореляційно-кластерна модель з нижчим за середній показником нейротизму (параметр 23)

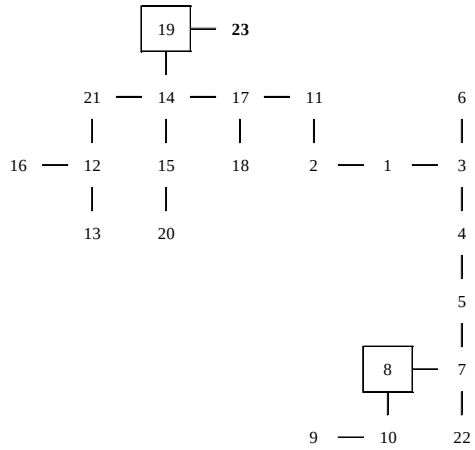


Рис. 3.34. Факторно-кореляційно-кластерна модель з вищим за середній показником нейротизму (параметр 23)

Примітка: в осіб з нижчим за середній рівнем прояву (рис. 3.33) фактор нейротизму (23) представлений одноосібно; аналогічна картина для цього фактору спостерігається і для осіб з вищим за середній рівнем прояву (рис. 3.34). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 −гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 −циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

У таблицях 3.12 і 3.13 Додатку 8 представлено статистичні показники психологічних профілів осіб ***з нижчим і вищим за середній показниками тривожності***, а на рисунках 3.35 і 3.36 ці профілі унаочнено у вигляді пелюсткових діаграм.

Порівняльний аналіз наведених психологічних профілів показав, що в групі осіб з нижчим за середній рівнем тривожності ***достовірно вищі показники***:

- врівноваженості і комунікабельності (на рівні $P<0,05$), відповідно особи з НзС рівнем тривожності поводяться спокійніше в критичних ситуаціях, краще зберігають рівновагу, здатні зосереджуватись й адекватніше реагувати на ситуацію, більше схильні до співпраці і спілкування, поступливі і товариські;

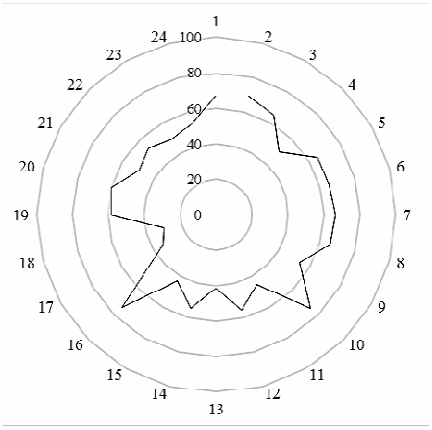


Рис. 3.35. Психологічний профіль осіб з нижчим за середній показником тривожності (параметр 18)

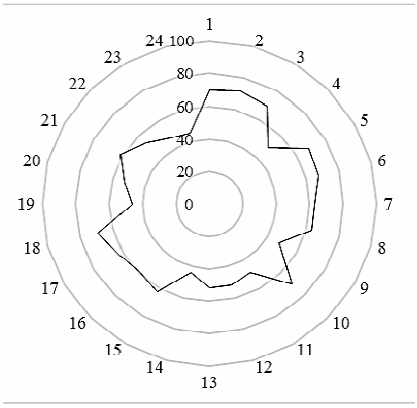


Рис. 3.36. Психологічний профіль осіб з вищим за середній показником тривожності (параметр 18)

- демонстративності (P<0,001), що зумовлює переваги осіб з НзС над особами з ВзС тривожністю у здатності до витіснення, налагодження контактів, у здатності до пристосування і лабільності емоцій;
- гіпертимності (P<0,001), що виявляється у схильності осіб з НзС тривожністю до позитивного сприйняття світу, активності, комунікабельності, самостійності, підвищеної самооцінки. Водночас вони погано сприймають вимушену самотність, монотонію.

Водночас у групі осіб з нижчим за середній рівнем тривожності ***достовірно нижчі показники:***

- рухливості нервових процесів та збудливості (на рівні P<0,001), тобто особи з вищим за середній рівнем тривожності більш здатні до швидкого опрацювання інформації, швидше пристосовуються до нових умов, успішніше діють у нових ситуаціях та взаємодіють з новими людьми. Водночас вони більше схильні оцінювати свої вчинки не прагматично, а емоційно, менш керовані, частіше мотивовані потягами і неконтрольованими спонуками;
- педантичності (P<0,001), що зумовлює більш тривале переживання особами з вищим за середній рівнем тривожності травматичних подій, гостріше реагування на порушення норм і правил взаємодії. Водночас вони

більше схильні діяти за планом, скрупульозніші, орієнтовані на якість виконання завдань;

- дистимічності (P<0,001), що виявляється в більш оптимістичному сприйнятті світу особами з НзС рівнем тривожності, вищій самооцінці, контактності, комунікабельності порівняно з особами з ВзС рівнем тривожності.

Для підтвердження висновків, отриманих за допомогою порівняльного аналізу профілів осіб, які увійшли до груп з нижчим за середній і вищим за середній рівнями тривожності, розраховано моделі трирівневих кореляційних позитивних і негативних плеяд (рис. 3.37-3.39) і побудовано факторно-кореляційно-кластерні моделі (рис. 3.40, 3.41). Так, на рис. 3.37 представлено модель трирівневої плеяди негативних коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками для осіб з нижчим за середній рівнем тривожності. Виявлені кореляційні зв'язки треба розглядати як такі, що свідчать про пряму негативну залежність НзС тривожності від показників: гіпертимності, імпульсивності, лідерства (усі – на рівні P<0,001); сили нервових процесів збудження і комунікабельності (на рівні P<0,05).

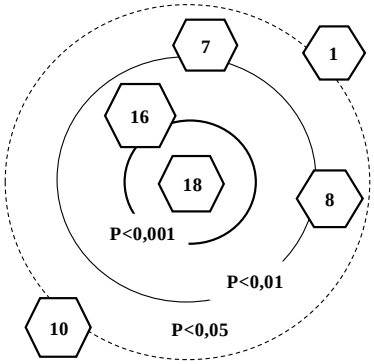


Рис. 3.37. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з нижчим за середній показником тривожності (18)

На рисунках 3.38, 3.39 представлено моделі трирівневих плеяд позитивних і негативних коефіцієнтів кореляції між досліджуваними

показниками для осіб з вищим за середній рівнем тривожності. Виявлені позитивні кореляційні зв'язки належить розглядати як обернену позитивну кореляцію, тобто чим вищий рівень тривожності (у нашому випадку це група осіб з ВзС), тим нижчий рівень прояву показників, з якими є кореляція. Ідеться про показники: гіпертимності (на рівні P<0,01), лідерства, імпульсивності та врівноваженості (усі – на рівні P<0,05).

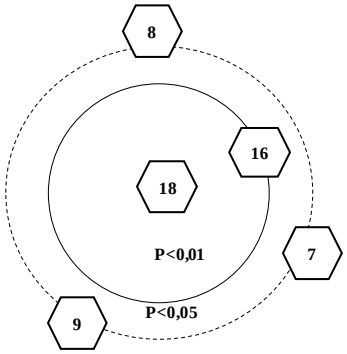


Рис. 3.38. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником тривожності (18)

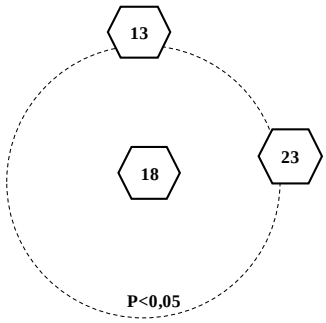


Рис. 3.39. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником тривожності (18)

Аналогічним чином можна трактувати взаємозв'язки між ВзС рівнем тривожності і показниками, які увійшли до моделі трирівневих плеяд негативних коефіцієнтів кореляції (рис. 3.39), а саме: педантичністю і нейротизмом (обидва – на рівні P<0,05).

Побудовані факторно-кореляційно-кластерні моделі для профілів осіб з нижчим за середній і вищим за середній рівнями тривожності наочно демонструють різницю між цими групами та підтверджують наші висновки щодо відмінностей між нейротизмом і тривожністю (рис. 3.40, 3.41).

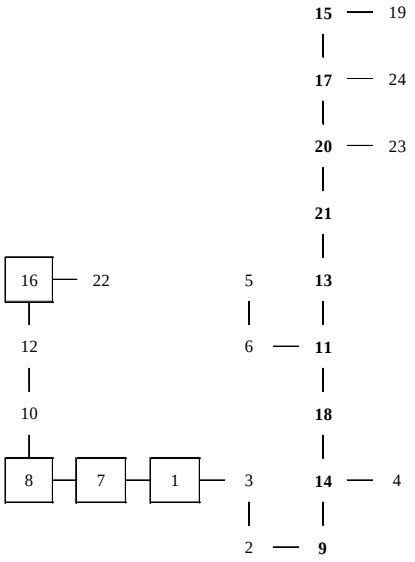


Рис. 3.40. Факторно-кореляційно-кластерна модель з нижчим за середній показником тривожності (параметр 18)

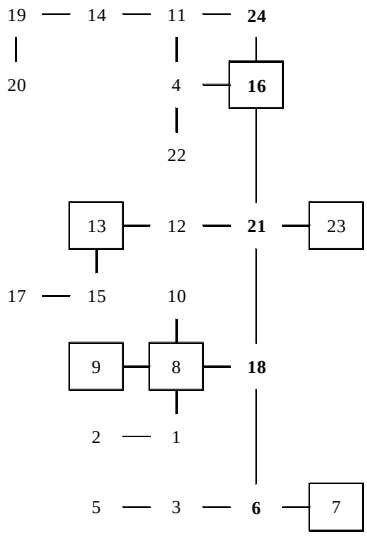


Рис. 3.41. Факторно-кореляційно-кластерна модель з вищим за середній показником тривожності (параметр 18)

Примітка: до складу фактору тривожність (18) в осіб з нижчим за середній показником (рис. 3.40) входять: збудливість (15), дистимічність (17), екзальтованість (20), емотивність (21), педантичність (13), рефлексивність (11), застрягання (14), врівноваженість (9); до складу фактору тривожність (рис. 3.41) в осіб з вищим за середній показником – правдивість (24), гіпертимність (16), емотивність (21), фізична активність (6). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Наші уявлення про відмінності в поведінкових проявах осіб з різними рівнями тривожності і нейротизму будуть неповними, якщо ми не зупинимося на результатах порівняльного аналізу профілів, однакових за рівнями прояву нейротизму і тривожності (Н−Н); (НзС−НзС); (Ср.−Ср.); (ВзС−ВзС) та (В−В).

У таблицях 3.14 і 3.15 Додатку 9 представлено статистичні показники психологічних профілів осіб з низькими показниками нейротизму і тривожності, а на рис. 3.42, 3.43 ці профілі зображено у вигляді пелюсткових діаграм.

Результати порівняльного аналізу профілів цих груп респондентів дають підстави стверджувати, що в осіб, які належать до групи з низьким рівнем нейротизму, ***достовірно нижчі показники:*** фізичної активності (P<0,05), демонстративності (P<0,01), педантичності (P<0,01), застрягання (P<0,001), циклотимності (P<0,01).

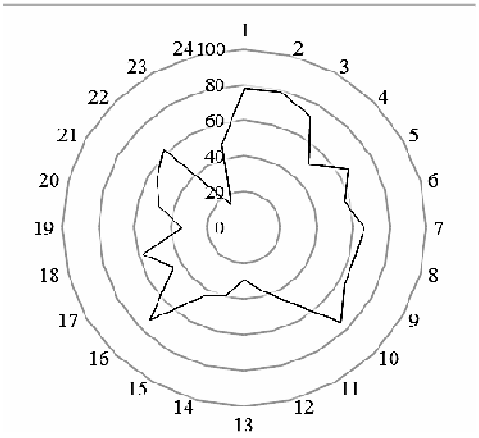


Рис. 3.42. Психологічний профіль осіб з низьким показником нейротизму (параметр 23)

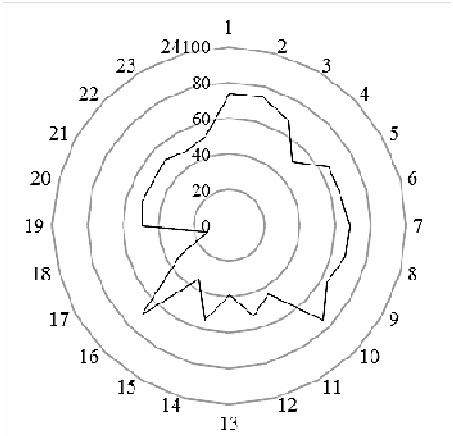


Рис. 3.43. Психологічний профіль осіб з низьким показником тривожності (параметр 18)

Відповідно, особи з низьким рівнем тривожності енергійніші, активніші, ніж особи з низьким рівнем нейротизму. Вони краще ставляться до діяльності, пов'язаної зі значними енергетичними затратами, швидше витісняють травматичні події, зберігають спокій в емоційно значущих несприятливих ситуаціях, менш конфліктні, схильні дотримуватися норм і правил (для спрощення опрацювання інформації і взаємодії з іншими). Бурхливі емоційні реакції в осіб з низькою тривожністю якщо й виникають, то швидко стухають.

Водночас в осіб з низьким рівнем нейротизму ***достовірно вищі показники*** збудливості (на рівні P<0,05), дистимічності (P<0,01), тривожності (P<0,001), екстраверсії-інтроверсії (P<0,001). Відтак особи з низьким рівнем нейротизму більш керовані, ніж тривожні з аналогічним рівнем його прояву. Вони менше здатні контролювати свої потяги й емоції, більш імпульсивні, дратівливі, схильні провокувати конфлікти, частіше зосереджені на негативних сторонах життя. В осіб з низьким рівнем прояву нейротизму

фіксуємо зсув у бік екстраверсії, тоді як у тривожних осіб аналогічної групи – у бік інтроверсії.

Як бачимо, і на низьких рівнях прояву психологічні профілі невротиків і тривожних суттєво різняться за проявами і механізмами регуляції поведінки, перебувають на діаметрально протилежних сторонах, тож ототожнювати їх неправомірно. На користь цього твердження свідчать і трирівневі плеяди позитивних і негативних коефіцієнтів кореляції осіб з низьким рівнем прояву нейротизму і тривожності (рис. 3.44-3.46).

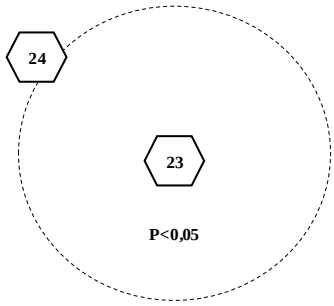


Рис. 3.44. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з низьким показником нейротизму (параметр 23)

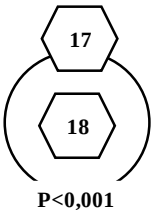


Рис. 3.45. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з низьким показником тривожності (18)

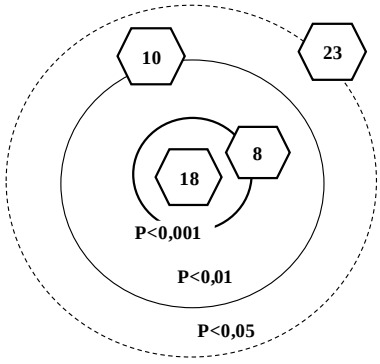


Рис. 3.46. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з низьким показником тривожності (18)

Факторно-кореляційно-кластерні моделі осіб з низьким рівнем прояву нейротизму і тривожності (рис. 3.47, 3.48) унаочнюють відмінності між цими профілями й підтверджують висновок про необхідність різних підходів до

супроводу розвитку емоційної стійкості осіб з низькими показниками нейротизму і тривожності.

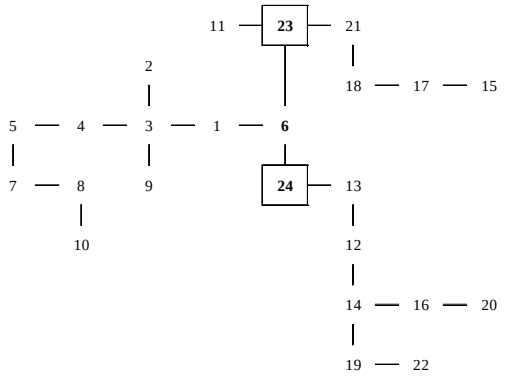


Рис. 3.47. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з низьким показником нейротизму (параметр 23)

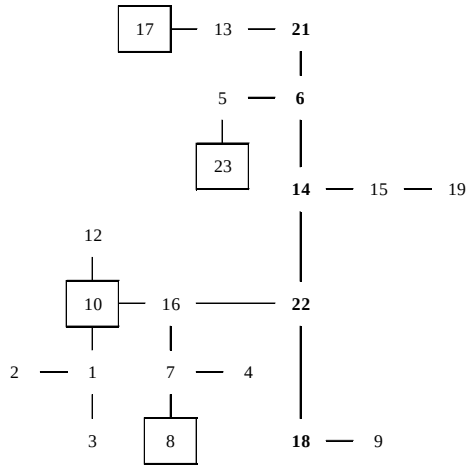


Рис. 3.48. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з низьким показником тривожності (параметр 18)

Примітка: до складу фактору нейротизм (23) в осіб з низьким показником (рис. 3.47) входить правдивість (24); до складу фактору тривожність (рис. 3.48) в осіб з низьким показником – емотивність (21); фізична активність (6); застрягання (14); екстраверсія-інтроверсія (22). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Тепер розгляньмо результати порівняльного аналізу профілів осіб ***з нижчим за середній рівнем прояву нейротизму і тривожності***. У таблицях 3.16 і 3.17 Додатку 10 представлено статистичні показники психологічних профілів цих груп респондентів, а на рисунках 3.49 і 3.50 ці профілі зображено у вигляді пелюсткових діаграм.

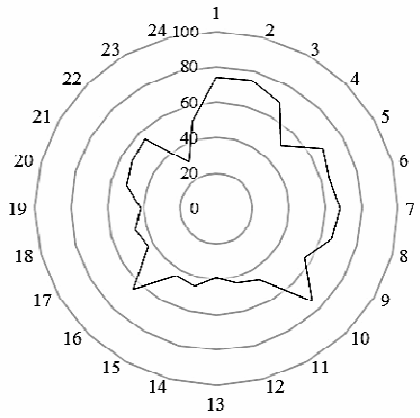


Рис. 3.49. Психологічний профіль осіб з нижчим за середній показником нейротизму (параметр 23)

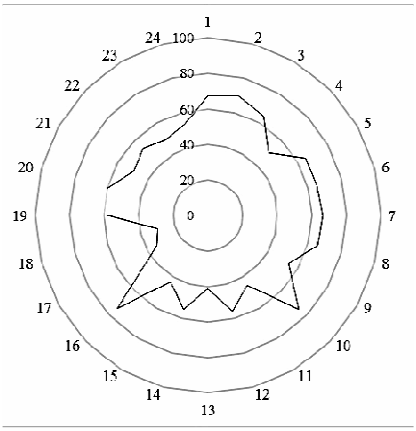


Рис. 3.50. Психологічний профіль осіб з нижчим за середній показником тривожності (параметр 18)

Порівняльний аналіз показників представлених профілів показав, що в групі осіб з нижчим за середній рівнем прояву нейротизму ***достовірно нижчі показники:*** демонстративності (на рівні P<0,001), застрягання (P<0,001) та гіпертимності (P<0,05), що дає підстави очікувати від осіб з таким профілем нижчої здатності до витіснення травматичних факторів; їм важче налагоджувати контакти, вони менше прагнуть до лідерства, менше вимагають визнання, уваги і схвалення, тобто краще почуваються «в затінку». Особи з НзС рівнем нейротизму менш схильні виявляти ініціативу.

- Водночас у групі осіб з нижчим за середній рівнем прояву нейротизму ***достовірно вищі показники:*** дистимічності (P<0,001), тривожності (P<0,001), емотивності (P<0,05), а тому особи з НзС рівнем нейротизму схильні до мінорного настрою, заниженої самооцінки, серйозніші, сумлінніші і відповідальніші, більш чуйні й більш чутливі до несправедливості, водночас вони гірше, ніж представники аналогічної групи тривожних, здатні відстоювати свої позиції.

Щоб візуалізувати й унаочнити висновки, отримані за допомогою порівняльного аналізу, розгляньмо моделі трирівневих плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з нижчими за середні показниками нейротизму і тривожності (рис. 3.51). Зазначимо, що для групи осіб з нижчими за середні показниками нейротизму ні позитивних, ні негативних трирівневих

кореляційних плеяд не виявлено, як і плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції для осіб з нижчим за середній показником тривожності. Це опосередковано підтверджує наявність відмінностей у механізмах функціонування нейротизму і тривожності.

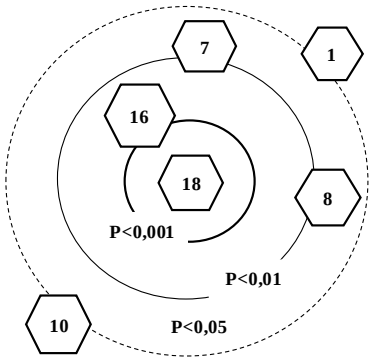


Рис. 3.51. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з нижчим за середній показником тривожності (параметр 18)

В ***осіб з НзС рівнем тривожності*** виявлено тісні обернені негативні кореляційні зв'язки на рівні P<0,001 з гіпертимністю, імпульсивністю та лідерством, що свідчить про схильність осіб з таким профілем поводитися як балакучі співбесідники і такі співрозмовники, що постійно змінюють теми спілкування, відволікаються. Найчастіше це творчі, допитливі, оптимістичні особи, з якими приємно спілкуватись, але їхня імпульсивність іноді створює проблеми під час взаємодії, особливо коли до цього додається ще й прагнення до домінування.

Факторно-кореляційно кластерні моделі (рис. 3.52, 3.53) ілюструють виявлені нами відмінності між досліджуваними профілями.

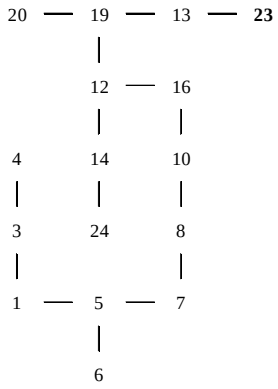


Рис. 3.52. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з нижчим за середній показником нейротизму (параметр 23)

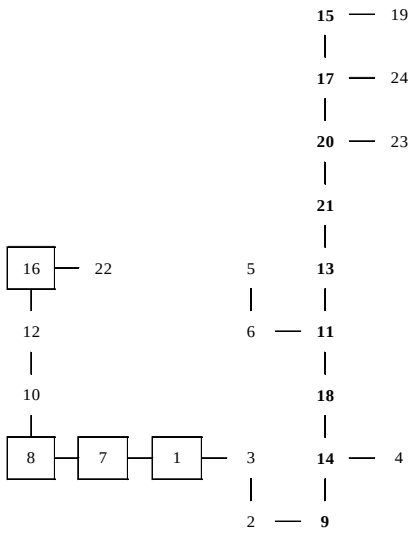


Рис. 3.53. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з нижчим за середній показником тривожності (параметр 18)

Примітка: фактор нейротизм (23) в осіб з нижчим за середній показником (рис. 3.52) представлено одноосібно; до складу фактору тривожність аналогічної групи осіб (рис.3.53) увійшли: збудливість (15), дистимічність (17), екзальтованість (20), емотивність (21), педантичність (13), рефлексивність (11), застрягання (14), врівноваженість (9). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

У таблицях 3.18 і 3.19 Додатку 11 представлено статистичні показники психологічних профілів осіб з вищими за середні показниками нейротизму і тривожності, а на рисунках 3.54, 3.55 їхні профілі зображено у вигляді пелюсткових діаграм. Порівняльний аналіз цих психологічних профілів показав, що в осіб з ВзС рівнем нейротизму ***достовірно вищі***, ніж у респондентів з ВзС рівнем тривожності: демонстративність, застрягання, гіпертимність, нейротизм (усі – на рівні $P<0,001$); циклотимність і екзальтованість ($P<0,05$), що свідчить про краще витіснення травматичних подій, легкість у налагодженні контактів, схильність представляти ситуацію у вигідному для себе ракурсі, авантюрність; прагнення до визнання, схвалення,

перебування в центрі уваги і схильність страждати від несправедливості в разі, коли ці прагнення не задовольняються. Особи з таким профілем чутливі до образ, злопам'ятні, емоційно лабільні і дратівливі, схильні до частої зміни емоційних станів і бурхливого прояву емоцій.

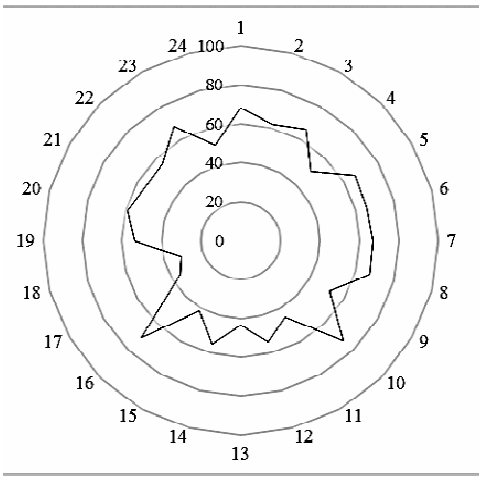


Рис. 3.54. Психологічний профіль осіб з вищим за середній показником нейротизму (параметр 23)

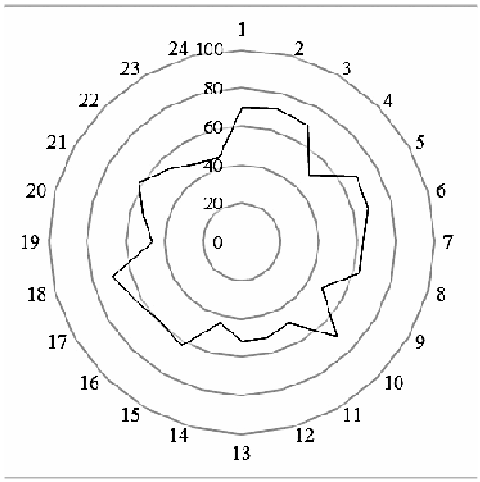


Рис. 3.55. Психологічний профіль осіб з вищим за середній показником тривожності (параметр 18)

Водночас в осіб з ВзС рівнем нейротизму ***достовірно нижчі*** показники: збудливості, дистимічності, тривожності (на рівні $P<0,001$), емотивності та педантичності ($P<0,01$). Тому страждання від несправедливості в осіб з ВзС рівнем нейротизму не приводять до глибоких депресій, оптимізм перемагає, а низька самокритичність, здатність ігнорувати норми і приписи, обходити незручні питання допомагає швидко відновлювати позитивний настрій.

Для унаочнення достовірних відмінностей профілів осіб з ВзС рівнем нейротизму і тривожності побудовано моделі трирівневих плеяд позитивних і негативних коефіцієнтів кореляції (рис. 3.56-3.59)

Модель позитивних коефіцієнтів кореляції показників у групі осіб з вищим за середній рівнем нейротизму (рис. 3.56) свідчить про наявність кореляційного зв'язку на рівні $P<0,01$ з циклотимністю (Ср.), що зумовлює помірні зміни настрою і станів (гіпертимних і дистимічних) під впливом зовнішніх обставин.

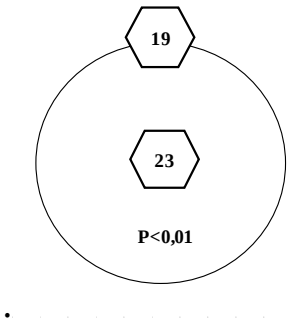


Рис. 3.56. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником нейротизму (23)

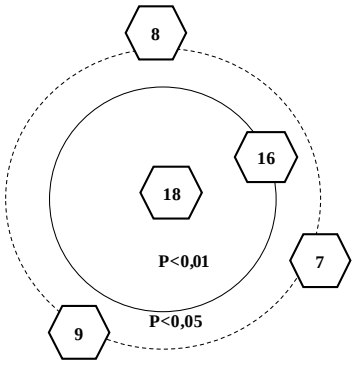


Рис. 3.57. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником тривожності (18)

Модель позитивних кореляцій показників у групі з вищим за середній рівнем тривожності репрезентує зовсім інші передумови поведінкових проявів. ВзС тривожність у цій моделі позитивно корелює (на рівні P<0,01) з гіпертимністю (ВзС), на рівні P<0,05 – з імпульсивністю (ВзС), лідерством (ВзС) та врівноваженістю (Ср.), тому особи з таким профілем активні, життєрадісні, комунікабельні, схильні до публічності, ініціативні, швидко приймають рішення (часто під впливом ситуативних спонукань), у критичні моменти здатні зберігати спокій.

Модель плеяд, представлена на рисунку 3.58, відображає негативну кореляцію ВзС нейротизму з лідерством, тобто чим вищий рівень нейротизму, тим нижче прагнення брати на себе відповідальність, виявляти ініціативу. В осіб з ВзС рівнем тривожності (рис. 3.59) виявлено кореляцію (на рівні P<0,05) з педантичністю, що зумовлює сильне реагування на порушення норм, усталених способів поведінки і взаємодії, а також пунктуальність, акуратність, часті самоперевірки, схильність жорстко дотримуватися плану.

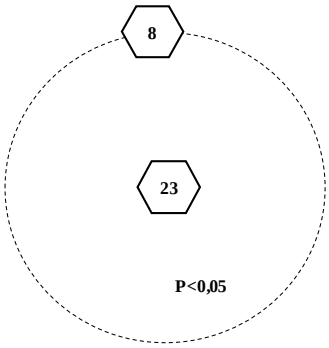


Рис. 3.58. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником нейротизму (23)

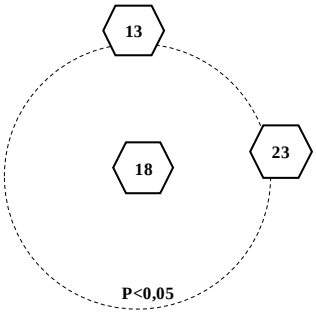


Рис. 3.59. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з вищим за середній показником тривожності (18)

Далі наведено факторно-кореляційно-кластерні моделі профілів груп респондентів з вищими за середні показниками нейротизму і тривожності (рис. 3.60, 3.61). Зіставлення цих моделей наочно демонструє різницю між профілями виражених невротиків і тривожних.

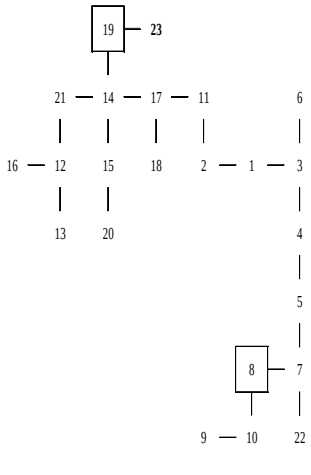


Рис. 3.60. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з вищим за середній показником нейротизму (параметр 23)

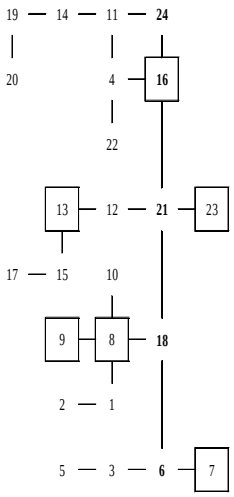


Рис. 3.61. Факторно-кореляційно-кластерна модель осіб з вищим за середній показником тривожності (параметр 18)

Примітка: фактор нейротизм (23) в осіб з вищим за середній показником (рис. 3.60) пов'язаний лише з циклотимністю (19).; до складу фактору тривожність аналогічної групи осіб (рис. 3.61) увійшли: правдивість (24), гіпертимність (16), емотивність (21), фізична активність (6). Усі інші зв’язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність,

13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Нам залишилося відтак розглянути результати порівняльного аналізу профілів осіб з високим рівнем прояву нейротизму і тривожності (табл. 3.20, 3.21 Додатку 12). Ці профілі груп зображено також у вигляді пелюсткових діаграм (рис. 3.62, 3.63).

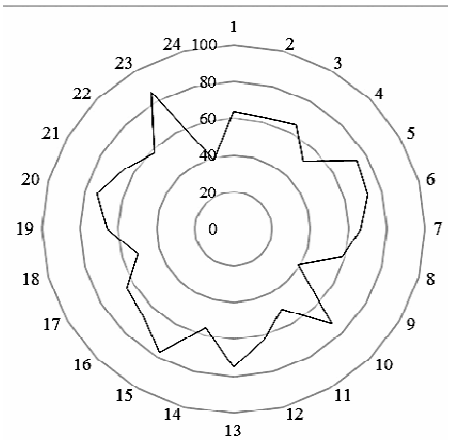


Рис. 3.62. Психологічний профіль осіб з високим показником нейротизму (параметр 23)

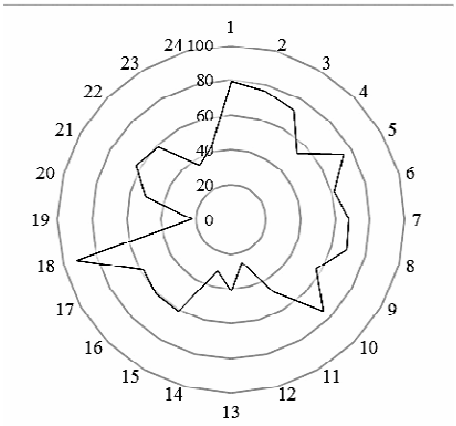


Рис. 3.63. Психологічний профіль осіб з високим показником тривожності (параметр 18)

Порівняльний аналіз психологічних профілів осіб з високими показниками нейротизму і тривожності показав, що в осіб з високим рівнем нейротизму ***достовірно вищі показники***: демонстративності, педантичності, застрягання, нейротизму (на рівні P< 0,001); екзальтованості (P< 0,01); збудливості та фізичної активності (P<0,05). Тому від осіб з таким профілем варто очікувати здатності до витіснення травматичних спогадів, мінливості настрою, егоцентризму, вимогливості до інших, коли йдеться про дотримання норм і правил, схильності до повчань, жорсткості настанов і поглядів, імпульсивності, бурхливих проявів емоцій.

Водночас в осіб з високим рівнем нейротизму ***достовірно нижчі показники:*** сили нервових процесів збудження, сили нервових процесів гальмування, тривожності (усі – на рівні P<0,001) та врівноваженості (P<0,01). Це виявляється в низькій витривалості, повільному входженні в робочий ритм

і низькій продуктивності, слабкому самоконтролі, низькій вимогливості до себе, занижених моральних та етичних вимогах.

Щоб підтвердити сформульовані висновки, порівняємо трирівневі плеяди позитивних і негативних коефіцієнтів кореляції осіб цих груп (рис. 3.64-3.67).

Як видно з рис. 3.64, нейротизм в осіб з високим його рівнем має обернений позитивний зв'язок (на рівні P<0,05) з тривожністю, тобто чим вищий нейротизм, тим нижча тривожність. В осіб з високим рівнем тривожності (рис. 3.65) виявлено позитивну кореляцію (P<0,05) з урівноваженістю нервових процесів за силою збудження (ВзС), що зумовлює сильні короткотривалі емоційні сплески, лабільність настрою, нетерплячість осіб з високою тривожністю.

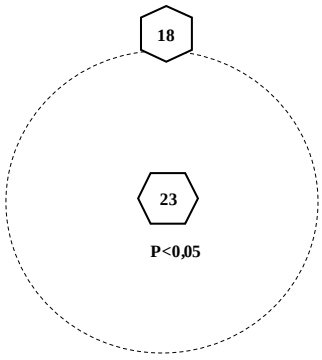


Рис. 3.64. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником нейротизму (23)

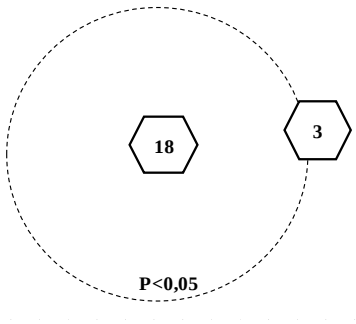


Рис. 3.65. Три рівні плеяд позитивних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником тривожності (18)

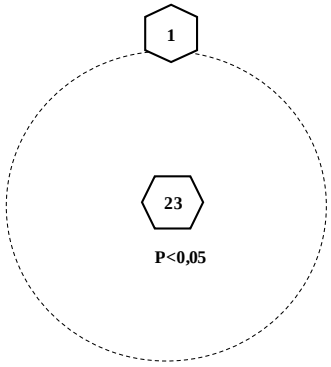


Рис. 3.66. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником нейротизму (23)

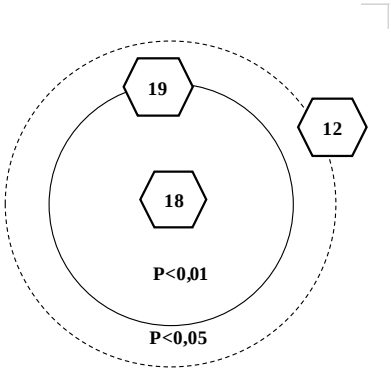


Рис. 3.67. Три рівні плеяд негативних коефіцієнтів кореляції осіб з високим показником тривожності (18)

Порівняння трирівневих плеяд негативних коефіцієнтів кореляції в групі осіб з високим показником нейротизму (рис. 3.66) свідчить про наявність кореляційного зв'язку (на рівні P<0,05) між нейротизмом і силою нервових процесів збудження, тобто чим вищий рівень прояву нейротизму, тим менша спроможність особи ефективно працювати в емоційно значущих ситуаціях і в умовах, коли тривалий час діють сильні подразники.

В осіб з високим рівнем тривожності виявлено зв'язки на рівні P<0,01 з циклотимністю і демонстративністю, що загалом підтверджує висновки, зроблені нами за результатами порівняльного аналізу.

Виявлені розбіжності між профілями осіб з високим рівнем нейротизму і тривожності більш наочно представлено на факторно-кореляційно-кластерних моделях (рис. 3.68; 3.69.)

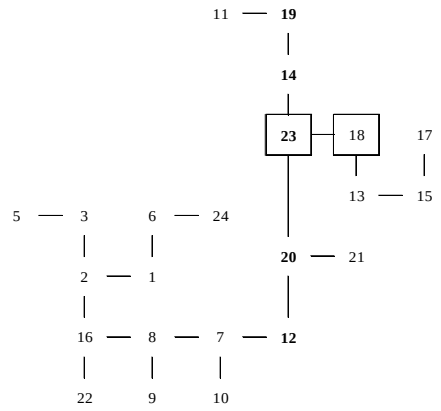


Рис. 3.68. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю осіб з високим показником нейротизму (параметр 23)

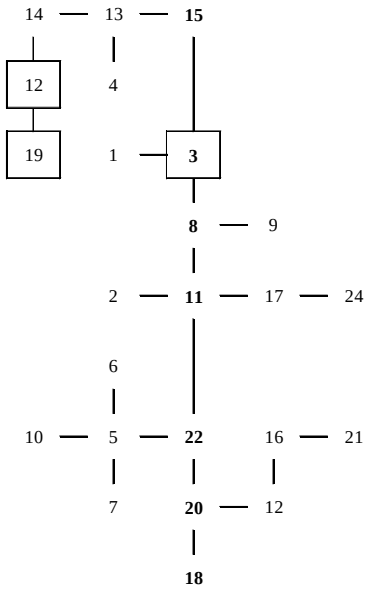


Рис. 3.69. Факторно-кореляційно-кластерна модель профілю осіб з високим показником тривожності (параметр 18)

Примітка: до складу фактору нейротизм в осіб з високим рівнем прояву (рис. 3.68) увійшли: циклотимність (19); застрягання (14); екзальтованість (20); демонстративність (12); до складу фактору тривожність (рис. 3.69) – збудливість (15), рухливість нервових процесів (3), лідерство (8), рефлексивність (11), екстраверсія-інтроверсія (22) та екзальтованість (20). Усі інші зв'язки виявлено за допомогою кластеризації відповідних інтеркореляційних матриць.

Умовні позначення: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження, 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність, 12 − демонстративність,

13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 – емотивність, 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Підбиваючи підсумки емпіричного обґрунтування відмінностей в особистісних профілях з різним рівнем вираженості нейротизму і тривожності, можна стверджувати, що:

- результати емпіричного дослідження підтверджують необхідність розмежування клієнтів за особистісними психологічними профілями нейротизму і тривожності в процесі планування та здійснення супроводу розвитку емоційної стійкості;
- пропонований підхід до профілювання клієнтів із використанням п'ятирівневої шкали для порівняльного, кореляційного, факторного та факторно-кореляційно-кластерного аналізу отриманих даних підтверджує непродуктивність застосування моделі супроводу, орієнтованої на середньостатистичного клієнта; психологічні профілі середньостатистичної особи за загальними середніми значеннями можна використовувати лише як орієнтовні для стандартизації досліджуваних параметрів, їх факторизації та кластеризації;
- під час розроблення стратегії і тактики запровадження соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості клієнта доцільно орієнтуватися на вищі за середні та високі показники кожного з параметрів для відповідних рівнів; за результатами аналізу складових профілів осіб з вищими за середній і високими рівнями нейротизму і тривожності визначено ймовірні поведінкові прояви для представників обох груп, які треба враховувати в процесі супроводу, зокрема:
    - нейротики: емоційно лабільні, імпульсивні, бурхливо виявляють емоції, мають низьку витривалість, слабкий самоконтроль, невимогливі щодо себе, здатні ігнорувати норми і приписи, швидко витісняють травматичні фактори, швидко втрачають працездатність в емоційно складних ситуаціях;

- тривожні: життєрадісні, комунікабельні, схильні до публічності, ініціативні, швидко приймають рішення (часто під впливом ситуативних спонукань), у критичні моменти здатні зберігати спокій, емоційні сплески сильні, але короткотривалі, різко реагують на порушення норм, усталених способів поведінки і взаємодії, пунктуальні, схильні до частих самоперевірок, намагаються строго дотримуватися плану;

➢ аналіз моделей трирівневих плеяд позитивних і негативних коефіцієнтів кореляції, побудованих за п'ятьма рівнями прояву показників нейротизму і тривожності, та факторно-кореляційно-кластерних моделей виявили ієрархічну будову особистісних «суперрис», які утворюються декількома різними рисами, а співвідношення в наборах відповідних рис у різних групах коливається залежно від ступеня їх вираженості;

➢ показники нейротизму і тривожності варто розглядати не дискретно, а як ланки континууму, обмеженого діапазоном з верхньою і нижньою межею, всередині якого перебуває респондент згідно з поділом на п'ять ступенів вираженості;

➢ аналіз профілів респондентів з різними рівнями вираженості нейротизму і тривожності підтвердив припущення про те, що ці якості мають нелінійну залежність, а їхнє функціонування забезпечується різними механізмами.

Розділ 4

ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

4.1. Механізми зворотного зв'язку як інструмент розвитку самовладання в процесі соціально-психологічного супроводу

Розвиток емоційної стійкості, набуття досвіду самовладання за механізмами зворотного зв'язку ми спостерігаємо як у живій, так і в неживій природі, зокрема й у процесі пристосування до нових умов, долання травматичних впливів тощо. Ці механізми, описані ще в працях М. О. Бернштейна (1935; 1947; 1966); Н. Вінера (1983); Л. В. Чхаїдзе (1968; 1970); П. К. Анохіна (1980), сьогодні наповнилися новими смислами і набули актуальності завдяки розробленню нових технологій, у тому числі орієнтованих на розвиток адаптивних можливостей особистості.

Опанування і вдосконалення суб'єктом стратегій виходу з емоційно несприятливих ситуацій відбувається в онтогенезі шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, вибору оптимального способу її розв'язання з урахуванням власних можливостей, рівня розвитку емоційної стійкості та усвідомлення смислової структури і мети дії. Відповідно до нашої концепції суб'єкт опановує та розвиває емоційну стійкість шляхом:

- набуття досвіду контролю смислів, очікувань і цілей інших суб'єктів взаємодії,
- набуття досвіду управління (в ідеалі – доведення до рівня автоматизмів) власними реакціями, поведінковими проявами (міміка, пантоміміка, вербальні прояви тощо).

У процесі супроводу розвитку самовладання та емоційної стійкості актуалізуються:

- механізм формування ставлення особи до ситуації;
- механізм антиципації;
- механізми постановки мети, завдань та контролю результатів взаємодії;
- механізми корекції, окремі для кожного із згаданих вище механізмів і для системи загалом.

Механізм формування ставлення до ситуації, що пред'являється, містить когнітивну, емоційну та мотиваційну складові, на основі яких особа виокремлює себе як суб'єкта і визначає смислову структуру та завдання на кожному етапі супроводу.

Усі складові можуть нормально функціонувати лише за умови наявності потреби в пошуку нового, антиципації та відповідного рівня сформованості емоційної стійкості, що забезпечує адекватність сприйняття ситуації; визначення її значущості, відповідності власним цілям; аналізу можливих стратегій поведінки і відповідності їх власним можливостям та очікуванням інших; прогнозування ймовірних результатів взаємодії. Адекватність оцінювання ситуації забезпечується також рефлексивним досвідом поведінки (як успішної, так і неуспішної) в емоційно значущих ситуаціях, який фактично виконує роль зворотного зв'язку. У процесі супроводу повторюються цикли послідовної актуалізації та уточнення механізмів, які забезпечують процес формування ставлення особи до ситуації, що є основною і необхідною умовою для набуття особистісного досвіду розв'язання емоційно значущих ситуацій та розвитку емоційної стійкості.

У соціально-психологічних дослідженнях механізми зворотного зв'язку згадуються в контексті дослідження проблем спілкування, чинників ефективності взаємодії, ресоціалізації особистості, здійснення соціально-

психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій.

Спираючись на аналіз досліджень Г. М. Андреєвої (2004); Д. П. Ахмадєєвої (2007); А. Б. Бєлова (2011; 2012); О. Б. Березіної (2007); О. О. Бодальова (1983); Н. С. Журавльової (2004); Ю. М. Жукова, О. М. Павлової (2007); І. В. Мєщанкіна (2000); Т. Рассел (2002); О. В. Соловйової (2007); Л. Ю. Солошенко (2007); J. Hattie, H. Timperley (2007); A. N. Kluger, A. S. DeNisi (2000); Wright, S. Kim (2015) та ін., можемо констатувати, що під зворотним зв'язком під час взаємодії в режимі «комунікатор-клієнт» зазвичай розуміють реакцію клієнта на інформацію, отриману від комунікатора. Ідеться про інформування клієнта щодо його реагування на конкретні ситуації, дії інших та особливості його сприйняття оточенням. Якісний зворотний зв'язок завжди має бути усвідомленим, мотивованим і спрямованим на закріплення моделей поведінки, що дають змогу ефективно розв'язувати складні емоційно значущі ситуації, у які може потрапити клієнт. У режимі «комунікатор-клієнт» від особливостей сприйняття, інтерпретації отриманої інформації, оцінки власних можливостей обома учасниками залежить ефективність і кінцевий результат їхньої спільної взаємодії.

У наукових соціально-психологічних дослідженнях з проблематики спілкування термін зворотного зв'язку використовують зазвичай у широкому (як надсилання повідомлення однією особою у відповідь на інформацію, отриману від іншої) і вузькому (виділяючи комунікативну та перцептивну складові) сенсі (Андреева, 2004;, Белов, 2011; 2012). У контексті нашого дослідження більш продуктивним видається підхід, представлений у роботах Л. А. Петровської (1989); А. Б. Бєлова (2011; 2012); О. В. Соловйової (2007), згідно з яким зворотний зв'язок розглядається:

- *як ситуація,* у якій адресат отримує інформацію про те, як його сприйняли;
- *як процес* надання інформації про сприйняття;

- *як інформація,* яку отримує клієнт від комунікатора через зворотний зв’язок.

J. Hattie і H. Timperley (2007), спираючись на результати своїх досліджень, запропонували трирівневу модель використання зворотного зв’язку, щоб мінімізувати таким чином розбіжності між бажаним і отриманим результатом взаємодії або при визначенні причин і шляхів розв’язання проблеми. Вони довели, що ефективність зворотного зв’язку залежить від того, як клієнт відповідає на такі запитання: чого я прагну?, як дію?, що робитиму далі? – і від рівнів застосування цієї моделі, а саме:

- зворотний зв'язок на рівні *задача-результат* (як оцінювання ефективності виконання завдання);
- на рівні *процесу* (як надання рекомендацій клієнту щодо конкретних дій, спрямованих на досягнення мети);
- на рівні *саморегуляції* (як надання інформації про рівень розвитку комунікативних умінь, адекватності самооцінювання, самоорганізації, у нашому випадку – самовладання та емоційної стійкості).

A. N. Kluger і A. S. DeNisi (2000) запропонували ієрархічну модель розвитку зворотного зв’язку залежно від кінцевої мети:

- вищий рівень – відповідає самооцінюванню особи;
- середній – рівень вирішення завдань, коли зворотний зв’язок застосовується для співвіднесення мети, завдань та ефективності їх вирішення;
- нижчий рівень – застосування зворотного зв’язку в процесі научання для уточнення деталей ситуації для підвищення ефективності поведінки і спонукання клієнта до формулювання нових гіпотез щодо покращення результату.

У своїх дослідженнях, спрямованих на використання зворотного зв’язку в діловому та особистісно орієнтованому тренінгу для клієнта, О. Б. Березіна (2007) виділяє три напрямки: когнітивний (коли висловлювання спрямовані тільки на зміну або додаткову інформацію для уточнення знань

клієнта); емоційний (коли висловлювання стосуються оцінних суджень, почуттів та переживань клієнта); поведінковий (коли висловлювання спрямовуються на корекцію конкретних дій, поведінки).

Узагальнюючи результати розвідок Г. М. Андреєвої (2004); Д. П. Ахмадєєвої (2007); А. Б. Бєлова (2011; 2012); О. Б. Березіної (2007); В. І. Гордієнко (2006); Н. С. Журавльової (2004); Ю. М. Жукова, О. М. Павлової (2007); Т. Рассел (2002); О. В. Соловйової (2007); Л. Ю. Солошенко (2007); J. Hattie, H. Timperley (2007); A. N. Kluger, A. S. DeNisi (2000); B. Wright, S. Kim (2015); P. S. Karlsson, A. Gibb, P. Ferri (2018) та численні інтерпретації поняття «зворотний зв'язок», можемо стверджувати, що в соціально-психологічних дослідженнях його розглядають з позицій комунікативного, перцептивного та інтерактивного підходів, а також у контексті проблем діалогічного спілкування. Зазначимо, що інтерес науковців до особливостей використання зворотного зв'язку зумовлений пошуком відповідей на актуальні проблеми оптимізації взаємодії, спілкування в різних сферах життєдіяльності. У нашому випадку це визначення особливостей використання механізмів зворотного зв'язку в процесі соціально-психологічного супроводу розвитку самовладання, що дасть змогу в режимі взаємодії «комунікатор-клієнт» обґрунтовано планувати, організовувати та здійснювати супровід розвитку емоційної стійкості осіб, які переживають наслідки травматичних подій.

Для усвідомлення особистісних характеристик та особливостей партнера по взаємодії, розуміння ставлення до себе інших та вибудовування комунікації з ними на основі застосування механізмів зворотного зв'язку J. Luft, H. Ingham (1955) запропонували модель, яку ще називають «Вікно Джохарі». Дослідження, описані в роботах Т. А. Апаріної (2012), А. Б. Бєлова (2011; 2012), О. Б. Березіної (2007); Є. І. Кривокорова (2010); А. С. Коничева, І. І. Фролової (2016); Т. Рассел (2002); К. А. Ремізова (2018); Q. L. Liu (2016); X. Lin (2015); Congying Wang, Bing Xue, Deliang Zhao (2017) та ін., показали

ефективність використання цієї моделі комунікатором під час проведення співбесіди для відбору персоналу на роботу.

Модель «Вікно Джохарі» складається із чотирьох зон, які ще називають «квадрантами». У кожну з них вписується інформація про те, що про себе знає або не знає особа і що про неї знають або не знають інші (рис. 4.1).

		Інформація про себе	
		Знаю	**Не знаю**
Інформація про мене у інших	**Знають**	Відкрита зона	Сліпа пляма
	Не знають	Прихована зона	Зона невідомого

Рис. 4.1. Модель «Вікно Джохарі»

Відкрита зона інформує про те, що особа знає про себе і що інші знають про неї. Це стосується насамперед її індивідуально-психологічних особливостей, самоставлення та ставлення до інших, поведінки, зокрема й способів реагування на емоційно значущі ситуації, стратегій їх розв'язання, моделей взаємодії з оточенням тощо. Тобто це все те, що особа розповідає про себе і що вона хоче, щоб про неї знали її партнери по взаємодії.

У прихованій зоні представлено якості, про які особа знає сама, але не хоче, щоб про них знали інші. До таких якостей можна віднести її шкідливі звички, проблеми в комунікації з іншими, окремі індивідуально-психологічні властивості тощо. У прихованій зоні особа залежно від ставлення до комунікатора дозує інформацію про себе, може свідомо її приховувати або викривлювати.

У сліпій плямі, яку ще називають сліпою зоною, розміщують знання інших (у нашому дослідженні – психолога) про індивідуально-психологічні, поведінкові особливості, зокрема й поведінку в емоційно несприятливих ситуаціях, взаємодію з іншими тощо, про які клієнт може і не здогадуватись. Чим більшою є сліпа зона, тим більше підстав у комунікатора очікувати, що клієнт буде заперечувати або приховувати наявні проблеми.

Зона невідомого – це ті задатки, здібності, індивідуально-психологічні якості, про які особа практично не знає; невідомі вони й оточенню (психологу). У нашому досліджені це, фактично, прихований індивідуально-психологічний, психофізіологічний та поведінковий потенціал особистості, який належить розвивати і використовувати психологу під час проведення соціально-психологічного супроводу розвитку самовладання та емоційної стійкості загалом.

Розгляньмо детальніше варіанти схеми взаємодії психолога і клієнта з використанням механізмів зворотного зв'язку для ефективного провадження соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості (рис. 4.2-4.5).

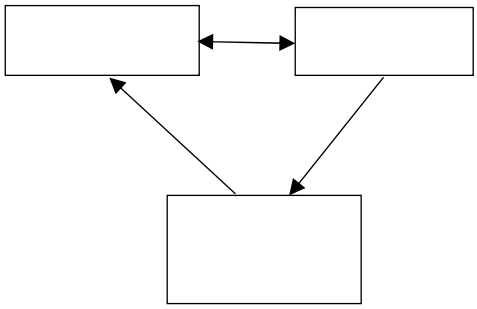


Рис. 4.2. Схема знайомства з клієнтом

Завдання для психолога:

- налагодження контакту з клієнтом;
- з'ясування основних причин звернення по допомогу;
- збирання даних про індивідуально-психологічні особливості;

❖ збирання даних про емоційно несприятливі ситуації, з якими зіткнувся клієнт;

❖ збирання даних про типові стратегії позитивного і негативного досвіду виходу з таких ситуацій.

Завдання для клієнта:

❖ усвідомлення неможливості самостійно подолати наслідки травматизації, які заважають адаптуватись у нових реаліях;

❖ максимально можлива відвертість і правдиве висвітлення під час взаємодії із психологом власного бачення причин та наслідків потрапляння в емоційно несприятливі ситуації.

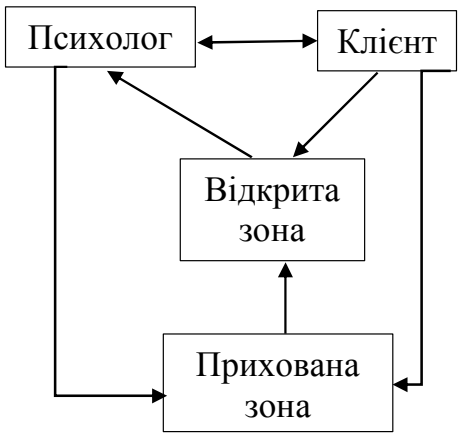


Рис. 4.3. Схема налагодження партнерських стосунків з клієнтом

Завдання для психолога:

❖ уточнення причин заперечення клієнтом наявності проблем;

❖ визначення та побудова графа виявлених проблем;

❖ уточнення наданої клієнтом інформації щодо його психологічного профілю та психофізіологічних характеристик;

❖ уточнення даних про поведінку в емоційно несприятливих ситуаціях і типові стратегії позитивного й негативного виходу з них;

❖ уточнення інформації, яка має бути віднесена до прихованої зони;

❖ уточнення мотивів приховування або викривлення інформації про себе;

❖ виявлення особливостей застосування клієнтом захисних психологічних механізмів;

❖ пошук стратегій послаблення або використання психологічного захисту;

❖ з’ясування здатності клієнта до розпізнавання власних емоцій та емоційних проявів інших, прогнозування наслідків їхнього впливу на власну поведінку та реакцій партнера по взаємодії;

❖ переведення прихованої інформації у відкриту зону.

Завдання для клієнта:

❖ визначення для себе міри довіри до психолога;

❖ усвідомлення причин приховування або викривлення інформації про себе;

❖ уточнення досвіду використання стратегій позитивного і негативного виходу з емоційно несприятливих ситуацій.

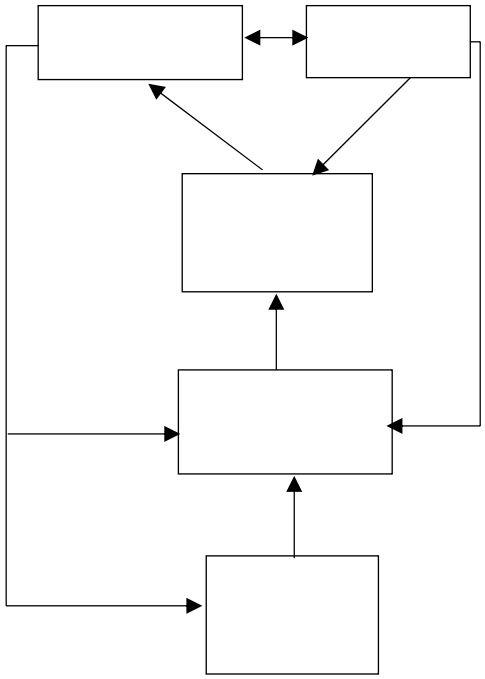


Рис. 4.4. Схема здійснення клієнтом саморозкриття, самопізнання та послаблення або використання психологічного захисту за допомогою психолога

Завдання для психолога:

- ❖ виявлення потенційних індивідуально-психологічних, психофізіологічних, поведінкових особливостей клієнта, які сприяють саморозкриттю, самопізнанню та розвитку емоційної стійкості;
- ❖ виявлення типових для клієнта психологічних захисних механізмів;
- ❖ застосування технік послаблення або використання психологічного захисту у клієнта;
- ❖ просування інформації із сліпої плями до прихованої зони;
- ❖ просування знань із прихованої до відкритої зони.

Завдання для клієнта:

- ❖ усвідомлення причин та наслідків прояву психологічного захисту;
- ❖ усвідомлення необхідності та корисності просування отриманих знань про себе із сліпої плями до прихованої зони, а далі, за необхідності, і до відкритої зон.

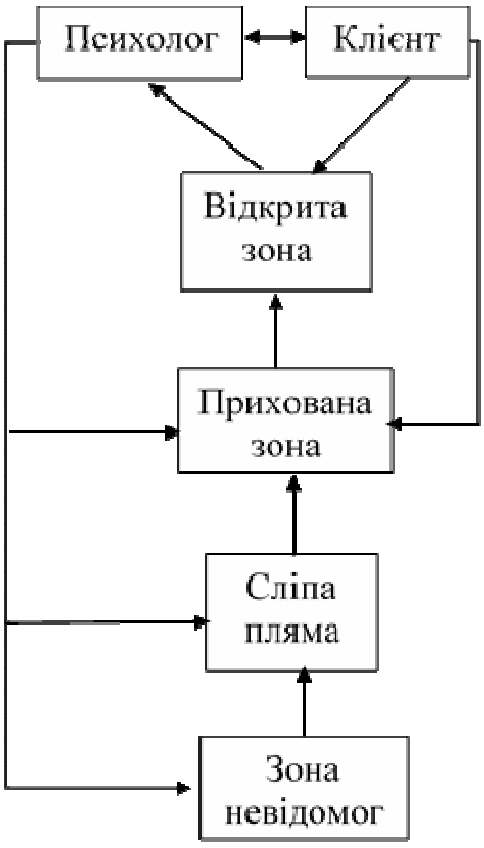


Рис. 4.5. Схема оприявлення не усвідомлюваних клієнтом психологічних, психофізіологічних та поведінкових особливостей

Завдання для психолога:

❖ виявлення потенційних індивідуально-психологічних, психофізіологічних, поведінкових особливостей клієнта, які сприяють саморозкриттю, самопізнанню та розвитку емоційної стійкості;

❖ розпізнавання психологічного профілю клієнта на основі зіставлення з маркерами для індивідуалізації стратегій проведення соціально-психологічного супроводу розвитку самовладання;

❖ визначення технік послаблення психологічного захисту клієнта;

❖ просування отриманих знань із зони невідомого до сліпої плями;

❖ просування інформації із сліпої плями до прихованої зони;

❖ просування знань із прихованої до відкритої зони.

Завдання для клієнта:

❖ уточнення причин і наслідків застосування психологічного захисту;

❖ уточнення необхідності розвитку самовладання для якісної взаємодії з партнером;

❖ усвідомлення необхідності та корисності просування отриманих знань про себе із сліпої плями до прихованої зони, а далі, за необхідності, і до відкритої зони.

Відтак можна констатувати, що використання зворотного зв'язку в соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості в режимі «комунікатор-клієнт» дає змогу психологу індивідуалізувати стратегії надання допомоги клієнту та забезпечити йому:

- впевненість у власній спроможності розв'язувати емоційно несприятливі ситуації;
- уміння розпізнавати емоційні прояви (свої та інших) і прогнозувати наслідки їхнього впливу на якість та результати взаємодії;
- мотивацію до опанування ефективних стратегій розв'язання емоційно несприятливих ситуацій;
- якісне регулювання та контроль поведінки у взаємодії з партнером;

- можливість самопізнання, саморозвитку та самовладання.

Окрім того, застосування зворотного зв'язку допомагає психологу виявляти перспективні напрями пошуку та реалізації в соціально-психологічному супроводі індивідуально орієнтованих стратегій розвитку самовладання.

4.2. Засади використання біологічного зворотного зв'язку в соціально-психологічному супроводі емоційної стійкості

Одним із напрямів удосконалення соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій, є залучення технологічних ресурсів суміжних галузей знання. Зокрема, для усунення перепон до швидкого подолання негативних впливів видається продуктивним використання технологій, спрямованих на розв'язання проблем, пов'язаних із психологічним здоров'ям, розвитком емоційної стійкості тощо.

У розділі 1.2 ми наводили дані досліджень, які підтверджують зумовленість емоційної стійкості ставленням особи до власної спроможності контролювати свої емоції та емоційні стани в ситуаціях соціальної взаємодії. Тому ресурс підвищення емоційної стійкості в процесі соціально-психологічного супроводу вбачаємо передусім у розвитку здатності особи до емоційного самовладання.

Аналіз наявних підходів (Абабкова, & Леонтьева, 2018; Базанова (2006; 2009; Грехов, Сулейманова, Харченко, & Адамович, 2015; Джос, & Меньшикова, 2019; Кирой, Лазуренко, Шепелева, Асланян, Миняева, & Бахтина, 2017; Кузнецова, & Гувакова, 2013; Кулик, & Яблучанский, 2011; Шабанова, Шубина, Уколова, & Тов, 2013; Budzynski, 1966; Durand, & Barlow, 2009; Hambrecohl, 1995; Lubar, 1995; Moreland, 1998; Schwartz, & Andrasik, 2016; Steiner, 1981; Zaiunchkovsky, & Khromov, 2009) дає підстави стверджувати, що уявлення науковців про розвивальний потенціал тренінгу із

застосуванням біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ) та пояснення його сутності істотно різняться.

Одні дослідники дотримуються концепції, згідно з якою інформація про удосконалення функціональних систем під впливом БЗЗ навчання допомагає клієнту контролювати та регулювати конкретні фізіологічні прояви, а чітке сприйняття самих симптомів дає йому змогу формувати таку стратегію поведінки, яка дозволяє якщо не повністю усунути негативні наслідки їхнього прояву, то хоча б пом'якшити їх. За такого підходу інформація, отримана за допомогою БЗЗ навчання, допомагає клієнту сформувати нові вміння, моделі взаємодії, запам'ятовувати їх та використовувати для регуляції фізіологічних проявів і поведінки загалом. Другі вважають, що в процесі БЗЗ навчання думки та уявлення клієнта про ситуації, у які він потрапляє, їх аналіз та узагальнення, ефект терапевтичного очікування та зростання мотивації до опанування стратегій розв'язання емоційно несприятливих ситуацій зумовлюють зниження впливу самих симптомів. Треті переконані, що клієнт здатен оптимізувати власні фізіологічні функції без БЗЗ навчання, йому лише потрібно показати, як це зробити. За такого підходу БЗЗ навчання виконує функцію підкріплення та ініціації підказаних шляхів до набуття необхідних нових умінь, моделей поведінки.

Аналіз власних напрацювань та доробку зарубіжних дослідників (Абабкова, & Леонтьева, 2018; Джос, & Меньшикова, 2019; Исайчов, 2007; Кирой, Лазуренко, Шепелев, Асланян, Миняева, & Бахтин, 2017; Кулик, & Яблучанский, 2011; Поскотинова, 2009; Рудакова, Грибанов, & Панков, 2007; deCharms, Maeda, Glover et al., Durand, & Barlow, 2009; Evans, 2007; 2005; Schwartz, & Andrasik, 2017) показав, що технології (biofeedback) є класичним прикладом поєднання міждисциплінарних знань з медицини, фізіології, психофізіології, психотерапії, психології, психології здоров'я, програмування та ІТ-технологій. Фактично БЗЗ навчання можна визначити як комплекс дослідницьких, реабілітаційно-профілактичних, та психофізіологічних

процедур, які надаються клієнту за допомогою мікропроцесорної і комп'ютерної техніки для висвітлення в режимі реального часу стану змін, які відбуваються під впливом конкретного стимульного матеріалу. Основним завданням такого підходу є навчання клієнта прийомів та стратегій саморегуляції, самоконтролю, самовладання, самопізнання, саморозвитку та розвитку емоційної стійкості. Зазвичай для таких цілей застосовуються різні комп'ютерні комплекси, за допомогою яких реєструються показники електроенцефалограми (ЕЕГ), електроміограми (ЕМГ), шкірно-гальванічної реакції (ШГР), артеріального тиску (АТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), варіабельності серцевого ритму (ВСР), ритму дихання (РД) та інші психофізіологічні параметри, які перебувають поза зоною свідомого контролю як дослідника, так і респондента.

Узагальнюючи погляди українських та зарубіжних науковців (Абабкова, Леонтьева, 2018; Гребнева, Даниленко, Джафарова, Лазарева, & Сарайкина, 2011; Коренева, 2018; Кузнецова, & Гувакова, 2013; Тишакин, 2004; Садчикова, 2005; Шабанова, Шубина, Уколова, & Тов, 2013; Henningsen, 2001; Chaly, Pereira, Batista, & Sancho, 2017; Durand, & Barlow, 2009; Montgomery, 2008; Oman, Shapiro, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008; Salam, Abdul Wahab, Yucha, & Mongomery, 2013; Schwartz, & Andrasik, 2017; Sree Niranjanaa Bose, & Kandaswamy, 2018 та ін.), маємо підстави констатувати, що БЗЗ навчання можна розглядати як різновид поведінкової психотерапії, спрямованої на навчання респондента регуляції, саморегуляції та контролю власних психофізіологічних проявів та станів.

Відтак, спираючись на методологію W. Boucsein (2012), власні погляди на розвиток пристосувальних функцій у процесі діяльності та досвід створення і застосування відповідних приладів та методик M. Duric-Jovicic, N. Jovicic, S. Radovanovic, M. Jecmenica-Lukic, M. Belic, M. Popovic, & V. Kostic (2018); M. S. Hagger, A. Luszczynska, J. De Wit, Y. Benyamini, S. Burkert, P. E. Chamberland, & A. Gauchet (2016); M. S. Schwartz, & F. Andrasik (Eds.)

(2017); H. Wahbeh, E. Goodrich, E. Goy, & B. S. Oken (2016), спробуємо обґрунтувати перспективність застосування в процесі супроводу розвитку емоційної стійкості методу БЗЗ навчання як засобу підвищення здатності до управління і контролю емоційних проявів.

Застосування БЗЗ навчання в супроводі розвитку емоційної стійкості, на нашу думку, допоможе клієнту:

- визначитись із способами емоційної регуляції та отримати підкріплення результативності своїх зусиль;
- розвинути вміння розпізнавати власні емоційні прояви та прогнозувати їх динаміку в процесі взаємодії;
- набути вміння активно управляти і контролювати фізіологічні, психофізіологічні реакції, функціональні стани тощо;
- розвинути самовладання та емоційну стійкість загалом;
- опанувати нові техніки саморегуляції з опертям на приховані ресурси та особливості реагування на конкретний стимульний матеріал.

БЗЗ навчання здійснюється за допомогою приладів, які дають змогу діагностувати в режимі реального часу зміни в реакціях клієнта на конкретні стимули. У нашому досліджені таку функцію виконує багатоканальний комп’ютерний діагностичний дослідницький комплекс українського виробника ДИК-01.01. Цей комплекс з високою точністю в режимі реального часу реєструє показники, необхідні для проведення БЗЗ навчання. Він оснащений двома моніторами, один з яких розташовується перед респондентом, а другий – у полі зору психотерапевта. Монітор респондента обладнаний відеокамерою, за допомогою якої фіксуються мімічні та пантомімічні реакції, рухи очей; окрім того, на дистальні кінцівки пальців клієнта встановлюються датчики фотоплетизми (ФП) та шкірно-гальванічної реакції (ШГР).

Оскільки ШГР є найбільш використовуваним методом у діагностиці емоцій та емоційних проявів, зупинимося на огляді сучасних підходів до застосування ШГР у БЗЗ навчанні.

Відомо, що під час проведення БЗЗ навчання для реєстрації змін біоелектричної активності поверхні шкіри у відповідь на конкретний стимул використовуються показники ШГР, які свідчать про емоційний стан респондента, ступінь оволодіння релаксаційними та іншими психотерапевтичними техніками саморегуляції і контролю емоційних проявів. (Абабкова, & Леонтьева, 2018; Кирой, Лазуренко, Шепелев, Асланян, Миняева, & Бахтин, 2017; Кулик, & Яблучанский, 2011; Khazan, 2009; Kreibig, Gendolla, & Scherer, 2010; Schwartz, & Andrasik, 2017).

Важливим компонентом у діагностиці емоційних реакцій та емоційних станів респондента є реєстрація динаміки активності його вегетативної нервової системи, зокрема за допомогою: ШГР, ЧСС, кров'яного тиску (КТ), варіативності ритму сердця (ВРС), фотоплетизми (ФП), дихального ритму (ДР), мімічних та пантомімічних проявів тощо. За своєю сутністю велика кількість цих показників змінюється як під впливом емоційно значущих подразників, так і під впливом незначущих. Окрім того, є й інші фактори, які ускладнюють використання цих методик. Насамперед це залежність реакцій від:

– мотивації;
– ступеня складності та характеру вирішуваних завдань;
– психологічного профілю особистості;
– ставлення до ситуації та правдивості під час висвітлення значущої інформації;
– здатності до прогнозування власних емоційних проявів і наслідків їхніх впливів;
– досвіду розв'язання емоційно несприятливих ситуацій;
– рівня розвитку емоційної стійкості;
– напрацьованих моделей взаємодії;

– особливостей організації, побудови поведінки та управління нею в емоційно несприятливих ситуаціях тощо.

Також не варто забувати про те, що є три типи вегетативного реагування, які характеризують якісний склад прояву емоцій та емоційних станів, а саме:

– стенічні (збуджувальні, які спонукають до дії, як-от: радість, гнів, ненависть тощо);

– астенічні (створюють гальмівний ефект, як-от: туга, сором, розчарування тощо);

– амбівертні (такі, що можуть проявлятись як у стенічній, так і в астенічній формах поведінки).

На основі аналізу даних Л. М. Аболіна (1987); І. Ф. Аршави, Е. Л. Носенко (2008); І. Б. Бовіної (2008); В. А. Бодрова (2001; 2008); Дж. Грінберга (2004); Д. Коен, Е. Маннаріно, Е. Дебліндже р (2016); М. А. Падун (2016); І. Я. Коцана зі співавторами (2011); Н. В. Тарабріної (2001); C. J. Armitage, & M. Conner (2000); R. C. Kessler, P. Berglund, O. Delmer, R. Jin, K. R. Merikangas, E. E. Walters (2005); J. E. Painter, C.P. Borba, M. Hynes, D. Mays, & K. Glanz (2008); M. B. Arnold (1967); S. Lebrecht, M. Bar, L. Feldman, L. F. Barrett, & M. J. Tarr (2012); S.-M. Kang, J. D. Day, N. M. Meara (2005), а також власних досліджень маємо підстави констатувати, що найбільш важливим, ключовим етапом, який визначає розвиток поведінки та її емоційного забарвлення, можна вважати виділення мети. У смисловій структурі і завданнях мета представлена двома типами образів (моделей): 1) власне цілі (образ потребового майбутнього, образ виконання) та 2) способи, за допомогою яких досягаються цілі (конкретні образи виконання, уміння, автоматизми тощо). За визначенням мети взаємодії іде етап прийняття рішення, що супроводжується емоційними проявами. Якість та специфіка емоційного переживання зумовлюються типом та особливостями потреби, ставленням до ситуації, індивідуальним досвідом, рівнем емоційної стійкості тощо. Ситуативні емоції виникають у процесі

зіставлення досягнутого результату з образом бажаного та внесення відповідних корекцій. У разі розбіжності бажаного і реального виникають емоційні переживання з від'ємним знаком, у разі збігу – позитивні емоції та емоційні стани. Постійне зіставлення отриманого результату з образом бажаного спонукає особу до оновлення змісту та програми дій і зумовлює цілеспрямованість поведінки, а це і є однією з умов набуття досвіду саморегуляції. Допомагає цьому сам процес пошуку варіантів, який уможливлює більш ретельний аналіз ситуації та актуалізацію досвіду. Циклічне розгортання ієрархічно більш загальних цілей на більш дрібні може відбуватися декілька разів поспіль, доки вся майбутня поведінка не постане перед особою у вигляді логічно вивіреної низки цілей (смислової структури, завдань дії), спосіб досягнення яких уже відомий. Таким чином, конструювання мети відповідно до нових умов стає свого роду ресурсом відновлювальних заходів.

Під час планування та реалізації супроводу розвитку емоційної стійкості перед психологом нерідко постає проблема формування відповідної мотивації та чіткого усвідомлення клієнтом мети навчання. Постановка суб'єктом мети є фактично засобом структурування мотивації. Отже, емоція є відображенням міри та ймовірності задоволення потреби на цю мить у цій ситуації. Емоції, як і мотивація, пов'язані з механізмами контролю ефективності поведінки і виражають співвідношення між сприйманням і дією. Центральною інстанцією, що забезпечує механізми побудови, регуляції та управління діями і поведінкою, є образ, який містить найважливішу інформацію, необхідну для регуляції та управління емоціями і поведінкою загалом; відображає потреби, цілі, мотиви та можливості їх зміни, а також власне дії, здатні ці зміни забезпечити. Для того щоб ця можливість була реалізована, необхідна внутрішня активність суб'єкта.

На основі аналізу праць Л. М. Аболіна (1987); І. Ф. Аршави, Е. Л. Носенко (2008); А. В. Вартанова, І. І. Вартанової (2003); А. В. Лизлова,

О. Ф. Серавіної, О. Б. Ковалевской (2011); В. Д. Люсіна (2019); L. Feldman Barrett (2013); M. Houben, W. Van Den Noortgate, & P. Kuppens (2015); P. Kuppens, I. Van Mechelen, J. B. Nezlek, D. Dossche, & T. Timmermans (2010); M. Yik, J. A. Russell, & J. H. Steiger (2011) та результатів власних досліджень було виділено чотири групи базальних емоцій: сум, страх, гнів, радість. На нашу думку, до цього переліку варто долучити п'яту групу – психофізіологічні та емоційні стани. Фактично в нашому досліджені ми використовуємо багатомірний підхід, завдяки якому виділено п'ять груп, котрі й дають нам змогу описати досліджувані емоції, емоційні та психофізіологічні стани.

Кожна з груп складається з кількох емоцій. Першу групу – сум – складають 14 емоцій: туга, пригніченість, смуток, засмучення, приголомшеність, зневіра, страждання, безвихідь, безнадійність, занепад духу, відчай, в'ялість, байдужість, депресія. Друга група – страх – об'єднує 16 емоцій: переляк, жах, тривога, нерозуміння, неспокій, заклопотаність, побоювання, сором'язливість, невпевненість, хвилювання, бентега, несміливість, обережність, сумнів, розгубленість, подив. До складу третьої групи – гнів – входять 9 емоцій: лють, злість, обурення, роздратування, невдоволення, досада, ворожість, огида, презирство. Четверту групу – радість – утворюють 9 емоцій: тріумф, окриленість, азарт, захват, осяяння, здогадка, захоплення, впевненість, гордість. П'яту групу складають 13 емоційних та психофізіологічних станів: збудження, гальмування, напруження, розслаблення, передстартова лихоманка, стан бойової готовності, стан мобілізаційної готовності, задоволеність результатом, невизначеність в оцінці результату, розчарування, фрустрація, апатія, стрес.

Цікавою для нашого дослідження є запропонована Д. В. Люсіним трифакторна модель емоційних проявів, у якій перший фактор характеризує негативні емоції з низькою активністю, другий – позитивні з високою активністю, третій – напруження. Опис функціонування такої моделі дає змогу

представляти позитивні і негативні емоції як відносно незалежні одні від одних і пояснює, як утворюються змішані емоції на кшталт радості зі сльозами на очах, а виділені фактори співвідносяться з такими емоційними розладами, як депресивний, маніакальний та тривожний.

За нашими даними, більшість досліджуваних характеризують як інтенсивні передусім емоції страху, боязні, жаху, тоді як невпевненість, сумніви і тривогу відносять до слабких переживань.

Проміжну групу склали всі інші емоційні прояви. Аналогічні закономірності отримано й за іншими емоційними модальностями (тривалість, яскравість, інтенсивність тощо).

Характер всіх виявлених зв'язків свідчить про те, що чим вищі індивідуальні оцінки одного емоційного показника, тим вищі оцінки за іншими емоційними характеристиками, які належать до цієї ж самої модальності, і навпаки. Гіпотетично можна припустити, що емоційні прояви, які належать до п'ятої групи, можуть бути пов'язані за певних обставин (наприклад, під час тривалого та інтенсивного переживання емоції) з одним або декількома із чотирьох груп емоційних переживань.

Результати аналізу співвідношень емоційної стійкості (ЕС) з виявленими якісними і динамічними характеристиками переживань свідчать про те, що ЕС не може бути ототожнена з будь-яким окремим емоційним проявом. Багато в чому рівень ЕС залежить від загального співвідношення параметрів, досвіду і виду діяльності, у якій цей досвід формувався. Отже, належність тієї чи іншої особи до певного профілю емоційності не свідчить про рівень її ЕС. За однією і тією ж якістю емоції (будь то радість, гнів або тривога) може стояти практично безліч предметних зв'язків (відносин), які по-різному характеризують суб'єкта діяльності. За результатами аналізу емпіричного матеріалу можна стверджувати, що ЕС може бути детермінована переважно: а) досвідом, з включеними до нього ядерними уявленнями; б) первинними (поверховими) уявленнями – «сирими» образами виконання. У кожному

випадку досвід і первинні уявлення доповнюють одне одного. ЕС однозначно не корелює з інтенсивністю негативних переживань, хоча частка останніх дещо вища в групі емоційно нестійких.

ЕС зумовлює вибір відповідного плану дії (образ бажаного) та особливості його досягнення (способи і засоби різного рівня сформованості).

Використання аудіо-, відео- та аромостимуляції з паралельною фіксацією емоційного напруження за допомогою реєстрації шкірно-гальванічної реакції (ШГР), фотоплетизми, дихання тощо дало змогу встановити, що емоційні переживання в одних випадках випереджають вербальні та уявно кінематичні стимули (ідеомоторне тренування, перегляд аудіовідеозапису власних реакцій, поведінки), а в інших − запізнюються щодо них. Це свідчить про наявність антиципаційної сигналізації, або «презентації» когнітивних відносин і закріплення, емоційного «санкціонування», або констатації сформованих моделей поведінки. Треба також зазначити, що емоційно стійкі (ЕС), як і емоційно нестійкі (ЕН) досліджувані переживають як негативні, так і позитивні емоції. За такої умови інтенсивність деяких негативних переживань дещо вища в групі нестійких.

З розвитком ЕС особа стає більш емоційною, точніше – емоційно різноманітною. Якщо розділяти емоції на нижчі і вищі, то розмаїття переживань в ЕС-досліджуваних характерне якраз для другої групи емоцій (страх), пов’язаних з діяльністю, свідомістю, мисленням.

Зупинімося детальніше на діагностичних можливостях ШГР, яку в дослідницьких та практичних цілях уперше застосував французький невропатолог К. Фере у 1888 р., а вже наступного року російський фізіолог І. Р. Тарханов (Тархнішвілі, Тархан-Моураві) довів, що шкірний потенціал змінюється не лише у відповідь на сенсорне подразнення, а й під час внутрішніх переживань. Ці відкриття лягли в основу двох головних методів реєстрації ШГР – екзосоматичного (вимірювання опору шкіри) та

ендосоматичного (вимірювання електричних потенціалів самої шкіри). Пізніше виявилося, що методи Фере і Тарханова дають неоднакові результати.

Останнім часом чимало дослідників виступають проти самого терміна «ШГР» і замінюють його більш точним «ЕАШ» (електрична активність шкіри), що об'єднує цілу низку показників, які змінюються залежно від характеру подразника та внутрішнього стану респондента. До показників ЕАШ відносять коефіцієнт потенціалу шкіри (КПШ, або SPL), реакцію потенціалу шкіри (РПШ, або SPR), спонтанну реакцію потенціалу шкіри (СРПШ, або SSPR), рівень опору шкіри (РОШ, або SRL), реакцію опору шкіри (РеОШ, або SRR), рівень провідності шкіри (РПрШ, або SCL) тощо. У нашому дослідженні ми використовуємо модифікований варіант підходу К. Фере, де «рівень» означає:

- тонічну активність (ТАШГР), тобто відносно тривалі стани;
- фазичну активність (ФАШГР) або «реакцію» – короткі, тривалістю у 2-3 с – відповіді на подразники. Фазичні показники відбивають стан напруги, тривоги, посилення розумової діяльності;
- «спонтанну» активність – реакції, які важко асоціюються з будь-яким подразником.

Рівень тонічного електрошкірного опору використовується як показник функціонального стану центральної нервової системи. У розслабленому стані, наприклад уві сні, опір шкіри підвищується, а під час високого навантаження рівня активації – знижується.

Дослідники стверджують, що під час реєстрації «фонових» показників через 30 с після підключення датчиків відбувається викривлення справжніх показників на 40%, через 60 с – лише на 20%. А тому скільки б експериментатор не намагався відсувати час реєстрації «фону» після повернення кривої в початковий стан, точність вимірювання не змінюється (Варламов, 2004; Малхазов, 2002; 2008; 2010; 2017; 2018; Назаров, 2014; Николаев, 2012; Холодный, 2013; Усиков, & Мотлях, 2015; Benedekaand, &

Kaernbachb, 2010; Boucsein, 2012; Duric-Jovicic et al., 2018; Hagger, et al., 2016; Jabbari, Grimnes, & Martinsen, 2007).

Як зазначає В. М. Калашников, різниця потенціалів опору шкіри виникає у зв'язку з орієнтаційно-пошуковою реакцією та емоціями («феномен Краснова»). Відомо, що неусвідомлюваний емоційно значущий для клієнта стимул не завжди артикулюється та/або викликає рухову відповідь, але він обов'язково змінює показники ШГР і побічно впливає на швидкість реагування на наступні стимули. Оскільки кожна особа має індивідуальний фізіологічний рівень шкірного опору, то психологу на початку тестування необхідно встановлювати для кожного клієнта у стані відносного спокою зону індивідуального діапазону сигналу, а під час скринінгу величина виходу поза межі цього діапазону свідчитиме про ступінь впливу стимульного матеріалу на зміни емоційних проявів та психотравматичну природу впливу.

Також зазначимо, що величина шкірних потенціалів залежать від неоднакової поляризації шарів шкіри, а зареєстровані реакції шкірних потенціалів мають форму одно- або двофазних коливань. Більшість дослідників вважають, що негативна фаза пов'язана з виділенням адреналіну симпатичними закінченнями у шкірі, а позитивна – з активністю потових залоз, а точніше – з інтенсивністю випаровування вологи. Обидва ці фактори визначають величину вихідного електрошкірного опору та імпеданс (комплексний опір, повний опір) шкіри в особи. У процесі регулювання температури тіла значна зміна електричного опору пов'язана з дифузією води безпосередньо через шкіру, а не через потові залози. Чим сильніше кровоносні судини наповнюються кров'ю, тим інтенсивніше випаровується волога. Отже, за проявами ШГР можна діагностувати зміну величини емоційних напружень залежно від значущості емоційних подразників.

Під плетизмографією зазвичай розуміють метод реєстрації кровотоку в різних за розміром судинах та їхнього тонусу, за допомогою якого виявляють характеристики пульсових і більш повільних хвиль, пов'язаних з динамікою

кровонаповнення судин. Із зростанням емоційного напруження ці показники зростають.

Пальцева фотоплетизмографія – найбільш поширений спосіб проведення плетизмографії. Датчик під час діагностики розташовують на кінцевій фаланзі кисті або стопи.

Приблизно 60-70 років тому, майже одночасно почали розвиватися дві незалежні методики фотоплетизмографії («Веда Пульс»…). Перша – варіаційна пульсометрія – побудована на аналізі варіабельності серцевих скорочень. Р. М. Баєвський емпіричним шляхом визначив індекси для оцінювання результатів пульсометрії. Друга – призначена для аналізу послідовностей кардіоінтервалів – дістала назву кардіоінтервалографії. Спочатку ці обидві методики відрізнялися не лише за способом реєстрації вихідного сигналу, а й за алгоритмами його обробки. Пізніше алгоритми обох методик було об’єднано і загальновживаною стала назва «варіабельність ритму серця», скорочено – ВРС (в англомовній літературі позначається як Heart rate variability – HRV).

Для коректного аналізу потрібно, щоб стандартна процедура ВСР запису тривала від трьох до п’яти хвилин. Незважаючи на те, що датчики й програмне забезпечення в різних виробників суттєво різняться між собою, основні алгоритми обробки сигналу й кінцеві показники у всіх схожі. Насамперед ідеться про такі базові параметри, як середня частота пульсу, варіаційний розмах, усі індекси Р. М. Баєвського (2001), показники спектрального аналізу тощо. Зауважимо, що у сучасних дослідників виникає дуже багато питань щодо коректності самих індексів Баєвського та методики їх використання. Природно, що, крім наведених вище алгоритмів, які стали канонічними і використовуються практично всіма виробниками обладнання та програмного забезпечення, деякі розробники додатково застосовують свої методи аналізу. А проте всі дослідники сходяться на тому, що тривалість кожного нового

кардіоінтервалу відрізняється від попереднього, та, незважаючи на це, їх можна згрупувати за трьома типами хвиль: швидкі, середні і повільні.

На основі численних досліджень з опертям на таку градацію хвиль (Баевский и др., 2001; Гурфинкель, Кацэ, Парфенова, Иванова, & Орлова, 2009; Соколенко, Веснина, Жукова, & Мищенко, 2018; Allen, 2007; Boucsein, 2012; Moyle, 2002; Yuan et al., 2017 та ін.) було доведено існування трьох систем регуляції роботи серця, кожна з яких відповідає за певні функції. Ще й досі точаться дискусії з приводу визначення біологічного значення і точних меж цих діапазонів, але більшість дослідників погоджуються з тим, що:

- ❖ HF-діапазон відображає процеси активності парасимпатичної системи і відповідає за розслаблення, відпочинок, збереження і накопичення життєвої енергії;
- ❖ LF-діапазон пов’язаний з активністю симпатичної нервової системи і відповідає за мобілізацію внутрішніх ресурсів організму;
- ❖ VLF-діапазон дає уявлення про особливості функціонування системи нейрогуморальної регуляції, яка забезпечує гомеостаз і пристосування, а також протидію стресогенним чинникам.

Для оцінювання впливу на роботу серця цих трьох систем регуляції обчислюється абсолютне і відносне значення HF-, LF- і VLF-діапазонів. У нашому дослідженні після накладання на дистальну фалангу пальця руки датчика-прищіпки та активації фотоплетизмограми в інтерфейсній частині пристрою на різних фазах дослідження здійснювалася послідовнна реєстрація змін у значеннях об’ємного пульсу, пов’язаних з впливом на респондента стимульного матеріалу. Амплітудні характеристики пульсової хвилі відображають силу судинних реакцій, на їх основі розраховується індекс дикротичної хвилі. Часові характеристики дають інформацію про тривалість пульсової хвилі, серцевого циклу, співвідношення і тривалість систоли й діастоли, анакротичної і дикротичної фаз пульсової хвилі, фази вигнання, індекс висхідної хвилі, час наповнення, систолічної і дистолічної фази

серцевого циклу, час відбиття пульсової хвилі та частоту серцевих скорочень (Баевский и др., 2001; Варламов, 2004; Малиновский, 2017; Павлов, Колісник, Куленко, Денісюк, & Навроцька, 2008; Aymen, & Alian and Kirk H. Shelley, 2015; Yuan et al., 2017; Sree Niranjanaa Bose, & Kandaswamy, 2018). Більш детальний опис аналізу результатів фотоплетизмографії та особливостей їх інтерпретації представлено в Додатку 13.

Проведений нами факторний аналіз показників фотоплетизмографії (табл. 4.1) дав змогу виділити три типи маркерів (індексні, амплітудні, тривалості), на які насамперед треба звертати увагу психологу під час проведення БЗЗ навчання, спрямованого на розвиток емоційної стійкості клієнта.

Таблиця 4.1

Результати факторного аналізу фотоплетизмографії за коефіцієнтами індексів, амплітуд та часових показників

Назва показника	Факторні коефіцієнти	Факторна вага %
Індекси		
підйому хвилі	0,552	
дикротичної хвилі	0,518	28,52
кількості кисню в крові (SpO2)	0,501	
Амплітуди		
пульсової хвилі (систола)	0,55	
дикротичної хвилі (діастола)	0,477	27,54
висоти інцезури	0,492	
Тривалості		
наповнення кров'ю	0,538	
кожного циклу вдиху	0,525	25,42
пульсової хвилі	0,493	
анакротичної фази пульсової хвилі	0,48	

Примітка: загальний внесок виділених маркерів у досліджувану факторну модель становить 81,48%.

Відповідно, здійснюючи супровід розвитку емоційної стійкості (самовладання, упевненості в спроможності контролювати емоційні прояви та емоції) з використанням БЗЗ навчання, психолог має звертати увагу на зміни в перелічених маркерах.

Підсумовуючи опис процедури та особливостей використання механізмів зворотного зв'язку в соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості, варто зупинитися на перевагах цього методу, який дає змогу:

- ✓ реалізувати в режимі «комунікатор-клієнт» індивідуально орієнтований підхід у супроводі розвитку емоційної стійкості осіб, які переживають наслідки травматичних подій;
- ✓ показати клієнту особливості його емоційних реакцій, приховані ресурси, а також наочно продемонструвати здатність до саморегуляції емоційних станів;
- ✓ унаочнити послаблення або використання клієнтом психологічного захисту;
- ✓ продемонструвати опосередковані прояви індивідуально-психологічних, психофізіологічних та поведінкових характеристик клієнта.

Використання в емпіричному дослідженні аудіо- та відеостимуляції з паралельною фіксацією емоційного напруження за допомогою реєстрації шкірно-гальванічної реакції, фотоплетизми, дихання тощо показало, що емоційні переживання в одних випадках випереджають вербальні та уявно-кінематичні стимули (ідіомоторне тренування, перегляд аудіовідеозапису власних реакцій, поведінки), а в інших − запізнюються щодо них. Це свідчить про наявність антиципаційної сигналізації, або «презентації» когнітивних відносин і закріплення, емоційного «санкціонування», або прояву сформованих моделей поведінки. Дістало також підтвердження припущення про те, що емоційно стійкі й емоційно нестійкі досліджувані переживають як негативні, так і позитивні емоції, а інтенсивність деяких негативних переживань дещо вища у нестійких.

Розділ 5

АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В СУПРОВОДІ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Тривале переживання наслідків травматичних подій на тлі слабких процесів витіснення та самовладання почасти зумовлює порушення психологічного здоров'я, втрату здатності до ефективної взаємодії, зниження самооцінки, зневіру у власних можливостях. Усе це призводить до зниження здатності до адаптації, втрати життєвих орієнтирів та перспектив. Одним із найбільш продуктивних напрямів відновлення після пережитих травматичних подій є, на наше переконання, розвиток емоційної стійкості.

Сучасна психологічна наука і практика пропонують велику кількість стратегій, технологій, технік розвитку емоційної стійкості, метою яких є загальний розвиток особистості. Великий внесок у становлення цієї галузі зробили, зокрема, Л. І. Анциферова (1094); О. П. Бєлінська (2009; 2018); О. В. Бітюцька (2011); М. М. Дідух (2014); Р. С. Лазарус (1970; 1989); К. Меннінгер (2001); О. І. Склень (2008); В. Д. Тополянський, М. В. Струковська (1986); J. C. Coyne, & R. S. Lazarus (1980); C. S. Carver, M. F. Scheier, & J. K. Weintraub (1989); S. Drummond, & P. Brough (2015); S. Folkman (1984); H. Hartmann (1958); T. C. Kroeber (1963); R. S. Lazarus, S. Folkman (1993) та ін. Особливості регуляції та саморегуляції поведінки досліджували J. Grohol (2020); А. Л. Журавльов та ін. (2008); А. В. Лібін, А. В. Лібіна (1998); А. В. Лібіна (2018); М. М. Дідух (2014); В. В. Пічурін (2015); Д. В. Швець (2016); R. H. Moos (1984; 1994); R. White (1963; 1974; 1991) та ін., покращення психологічного здоров'я та благополуччя – B. Bowins (2006; 2020); В. І. Шебанова (2011); В. І. Шебанова, Г. О. Діденко (2018); М. Р. Хачатурова (2013), мобілізацію адаптаційного

потенціалу особистості – J. T. Moskowitz (2001); G. E. Vaillant (1971; 1977; 1993); H. Weber (1955) та ін.

У розділі 1.3 ми виокремили детермінанти емоційної стійкості, які зумовлюють її розвиток у процесі соціально-психологічного супроводу. Це:

– емоційна стабільність (виявляється в самоконтролі емоційних станів, звичних моделях емоційного реагування);

– самоставлення (виявляється як самоцінність, віра у здатність впливати на ситуацію і контролювати власні емоції)

– цілепокладання (чіткість розуміння цілей взаємодії в конкретній ситуації та способів їх досягнення);

– рефлексивний досвід (здатність прогнозувати результати своїх дій, мобілізувати ресурси для уникнення невдач, робота над помилками).

На нашу думку, досягти зрушень у розвитку емоційної стійкості можуть особи з різним потенціалом, а успішність цього процесу забезпечить використання комплексної системи заходів соціально-психологічного супроводу, які обираються з урахуванням психологічного профілю клієнта. Для підвищення ефективності психологічної допомоги та індивідуалізації моделей розвитку емоційної стійкості ми пропонуємо під час розроблення програми супроводу спиратися на емпірично виокремлені: 1) показники рівнів емоційної стійкості; 2) індикатори здатностей, що зумовлюють розвиток емоційної стійкості (до самовладання, рефлексії, позитивного самосприйняття і самоставлення); 3) критерії для розпізнавання проявів емоційної стійкості (зумовлених психофізіологічними особливостями, особистісними якостями, соціально-психологічними особливостями); 4) типологію психологічних профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості та маркери для кожного з типів. Істотно прискорить розвиток самовладання, усвідомлення власного потенціалу розвитку емоційної стійкості клієнтів застосування БЗЗ навчання.

5.1. Показники та індикатори для оцінювання рівня і потенціалу розвитку емоційної стійкості клієнта

***Показники** рівнів емоційної стійкості:*

1) емоційно стійким особам притаманні:

✓ збалансована інтенсивність емоційних реакцій, їхня стабільність та адекватність;

✓ контроль астенічних емоційних станів;

✓ адекватне оцінювання і прогнозування мотивації та поведінкових проявів (своїх і партнера);

✓ передбачення та розпізнавання емоційних проявів у ситуаціях, що виникають;

✓ рефлексія та емпатія;

✓ здатність враховувати позитивний і негативний досвід подолання несприятливих емоційних станів;

2) емоційно нестійким особам властиві:

✓ підвищена вразливість, упертість, негативізм, замкненість, загальмованість;

✓ часта зміна емоцій на протилежний знак, мінливість настрою;

✓ нездатність переживати радісні моменти життя, хворобливий песимізм, неспокій, боязкість.

***Здатності,** які зумовлюють розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій:*

1) *здатність до емоційного самовладання* – визначається якістю диференціювання емоцій, широтою спектру стратегій виходу з несприятливих ситуацій та досвідом їх застосування;

2) *здатність до рефлексії емоційних проявів* – визначається мірою усвідомлення власних мотивів, цінностей і цілей та готовністю співвідносити їх з мотивами й цілями інших; готовністю аналізувати теперішні і попередні

емоційні стани, прогнозувати їхні наслідки, а також знанням своїх проблемних зон емоційної саморегуляції;

3) *здатність до позитивного самосприйняття і самоставлення* – виявляється в очікуванні позитивного ставлення від інших, упевненості у власній спроможності контролювати емоційні стани, активних захисних механізмах.

Індикатори для *розпізнавання детермінації проявів емоційної стійкості особистості:*

1) *психофізіологічними особливостями зумовлюються:* адекватність емоційних реакцій; контрольованість емоційних проявів; емоційна стабільність в умовах тривалих навантажень; урівноваженість; глибина емоційних переживань, їхня тривалість та інтенсивність; адаптивність; уміння розпізнавати, диференціювати емоції та емоційні стани; низька дратівливість; прийняття реальності, якою б вона не була, і намагання розв'язувати проблеми;

2) *особистісні якості зумовлюють:* переважання внутрішньої мотивації активності, готовність брати відповідальність у несприятливих ситуаціях, ініціативність, відкритість, комунікабельність, здатність визнавати власні помилки і робити висновки, схильність до самоаналізу, уміння витісняти травматичні спогади, помірна збудливість, помірна ситуативна тривожність, уміння насолоджуватися моментом і здатність швидко відновлюватися після травматичних подій, чуйність, емпатійність, схильність до інтроверсії, відвертість, домінування позитивних емоційних переживань;

3) *соціально-психологічні особливості зумовлюють:* взаємодію на засадах конструктивного діалогу; здатність зберігати спокій, шукати причину конфлікту, не вдаватися до аргументів особистого характеру, уникання оцінних суджень, спрямованість на компроміс у конфліктних ситуаціях; низьку сугестивність; схильність орієнтуватися не лише на особисті, а й на спільні цілі та цінності.

5.2. Типологія і психологічні характеристики профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості

Ієрархічна типологія психологічних профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості **(**рис. 5.1) базується на трьох емпірично виокремлених *суперкластерах* й охоплює три типи (спрямованість, збалансованість поведінкової детермінації, рефлексивність), шість підтипів (спрямовані на зовнішній світ; спрямовані на внутрішній світ; детерміновані переважно процесами збудження, детерміновані переважно процесами гальмування, схильні до рефлексії, не схильні до рефлексії). Кожен з підтипів представлений кількома видами (загалом виявлено двадцять дев'ять таких видів).

Плануючи та здійснюючи супровід розвитку емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій, потрібно враховувати таке:

1) розвиток емоційної стійкості осіб з високим рівнем спрямованості на зовнішній світ забезпечується:

- здатністю швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- комунікабельністю, схильністю до домінування;
- активністю, умінням швидко входити у взаємодію і дотримуватись обраної лінії поведінки.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- нестійкість емоцій і ставлень;
- бурхливе реагування на радісні і сумні події, зростання тривожності в разі порушення усталеного порядку;
- підозріливість;
- нерішучість, труднощі в прийнятті рішень.
- прагнення нав'язувати свою позицію іншим;
- схильність до авантюрних дій, несхильність перейматися їхніми наслідками;
- труднощі з визнанням своїх помилок.

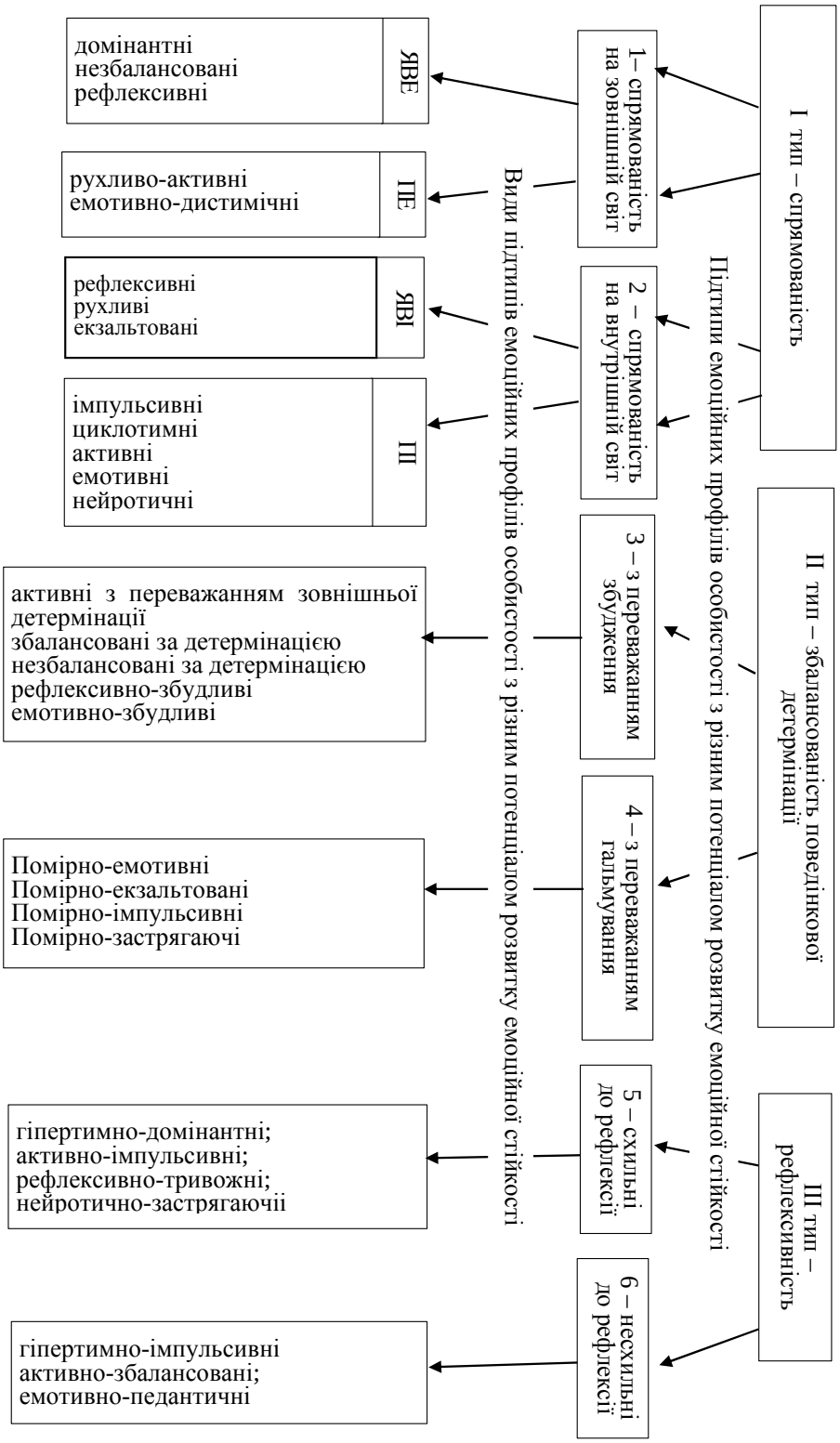


Рис. 5.1. Ієрархічна типологія емоційних профілів осіб з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості

Умовні позначення: ЯВЕ – яскраво виражений екстраверт; ПЕ – помірний екстраверт; ЯВІ – яскраво виражений інтроверт; ПІ – помірний інтроверт; з переважанням збудження; переважанням гальмування; схильні до рефлексії; не схильні до рефлексії

Діагностичні маркери, за якими психолог може розпізнати осіб із цим типом профілю:

- витривалість, активність, безтурботність;
- низький рівень наполегливості та домагань;
- підвищена комунікабельність, балакучість;
- схильність до домінування та авантюризм;

2) розвиток емоційної стійкості осіб з низьким рівнем спрямованості на зовнішній світ забезпечується:

- здатністю до оволодіння складними діями;
- умінням комунікувати із знайомими;
- переживаннями, пов'язаними з гуманністю, чуйністю;
- здатністю відновлювати рівновагу, звертаючись до мистецтва, природи;
- схильністю до зосередження на власних станах, переживаннях, адекватністю сили переживань причинам, що їх зумовили;
- здатністю до педантизму при потребі унормування поведінкових проявів.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- метушливість, балакучість;
- схильність до оцінних суджень;
- дратівливість і навіть агресивність, коли не вдається швидко досягти результату;
- низька критичність щодо своїх дій;
- знижений рівень емоційної стійкості та самовладання в емоційно значущих ситуаціях.

До діагностичних маркерів, за якими психолог може розпізнати осіб з таким типом профілю, можна віднести:

- схильність до зосередження на власних станах, переживаннях, бажання подивитися на себе збоку;

- схильність до міркувань про гуманність, людяність, моральність;
- знижений рівень самовладання;
- здатність «коригувати» небажану для себе інформацію, проблеми з критичним мисленням і визнанням своїх помилок;
- маскування невпевненості у власних силах балакучістю, намаганням домінувати;

3) розвиток емоційної стійкості осіб з високим рівнем спрямованості на внутрішній світ забезпечується:

- здатністю зосереджуватися на власних станах, переживаннях, уміння подивитися на себе збоку;
- здатністю ефективно діяти в емоційно напружених ситуаціях;
- умінням контролювати себе та оточення, розсудливістю;
- низькою збудливістю;
- схильністю діяти за планом, відповідно до норм і правил.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- схильність до коливання настрою: від активності, бадьорості до байдужості, відчуття виснаження;
- проблеми з витісненням в ситуаціях, пов'язаних з глибинними особистісними переживаннями.

Діагностичними маркерами, за якими психолог може розпізнати осіб з таким профілем, є:

- розсудливість, самодостатність;
- працездатність, високий рівень домагань, швидке засвоєння вмінь;
- прояв імпульсивності в особистісно значущих ситуаціях, слабкість механізмів психологічного захисту (насамперед витіснення);
- знижена комунікабельність;
- ригідність сприймання.

4) розвиток емоційної стійкості осіб з низьким рівнем спрямованості на внутрішній світ забезпечується здатностями:

- ефективно комунікувати у звичному оточенні;
- до інтелектуальної активності;
- швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- швидко змінювати стани – переходити від піднесеного до пригніченого і назад;
- до врівноваженого оцінювання ситуацій, які не стосуються особистісних переживань;
- послідовно обстоювати свої етичні позиції;
- дотримуватися визначених норм, правил, традицій.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- прагнення нав'язувати свої оцінки, бачення ситуації та моделі її розв'язання;
- схильність зосереджуватися на похмурих, сумних сторонах життя більше, ніж на радісних;
- коливання поведінки від активної, енергійної до пасивної, депресивної;
- труднощі з витісненням, образливість, недовіра до оцінок оточення, очікування неприємностей без особливих на те причин, тривожність;
- правдивість і відвертість у розповідях про себе та власну поведінку в емоційно складних ситуаціях.

До діагностичних маркерів, за якими психолог може розпізнати осіб з таким профілем, відносимо:

- легкість комунікації у звичному оточенні та складності в комунікації з незнайомими;
- прагнення нав'язувати свої оцінки, бачення ситуації та моделі її розв'язання;
- стійкість етичних позицій;
- зосередженість на похмурих, сумних сторонах життя більше, ніж на радісних.

5) розвиток емоційної стійкості осіб із зсувом балансу нервових процесів у бік збудження забезпечується:

- комунікабельністю та прагненням до домінування;
- витривалістю та продуктивністю;
- умінням швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- розвиненими захисними механізмами;
- здатністю до витіснення неприємних переживань.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- неконтрольовані емоційні сплески;
- низька самооцінка;
- неадекватність в оцінюванні власних поведінкових проявів та дій інших;
- схильність ображатися;
- стримана відвертість у відповідях, здатність приховувати та викривлювати інформацію.

До діагностичних маркерів, за якими психолог може розпізнати осіб з таким профілем, відносимо:

- високу витривалість та продуктивність;
- комунікабельність;
- стриману відвертість у відповідях, здатність до витіснення неприємних переживань;
- неадекватність самооцінки.

6) розвиток емоційної стійкості осіб із середнім зсувом балансу сили нервових процесів у бік гальмування забезпечується:

- здатністю проявляти стриманість і розсудливість у взаємодії;
- розумінням причин та наслідків виникнення емоційного напруження;
- залученням моделей поведінки, характерних для осіб з високою демонстративністю, для зменшення тривожності і маскування невпевненості у власній спроможності контролювати ситуацію та управляти нею;

- здатністю в коректній формі виявляти невдоволення;
- швидким пристосуванням до нових умов.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- імпульсивні дії в ситуаціях, коли не реалізуються задуми;
- схильність дотримуватися певних рамок, ритуалів, традицій і небажання виходити поза їхні межі;
- низький рівень рефлективності, злопам'ятність, вразливість.

До діагностичних маркерів, за якими психолог може розпізнати осіб із цим типом профілю, належать:

- уміння комунікувати та проявляти стриманість і розсудливість під час прийняття рішень;
- усвідомлення причин та наслідків емоційних станів;
- уміння коректно виявляти незадоволення;
- низький рівень рефлективності, злопам'ятність, вразливість.

7) розвиток емоційної стійкості осіб, схильних до рефлексивності, забезпечується здатністю:

- виявляти витримку та врівноваженість у взаємодії;
- нав'язувати своє бачення та свої погляди в межах, які дозволяє партнер по взаємодії;
- до самоспостереження, попереднього планування;
- до відвертості у взаємодії із значущими іншими;
- дотримуватися норм і правил.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- неспроможність тривалий час зберігати рівновагу та витримку;
- неспроможність довго зберігати високу працездатність;
- мінливість настрою та проблеми в комунікації;
- небажання завжди реалізовувати заплановане;
- чутливість і вразливість – аж до реактивної депресії внаслідок душевних потрясінь;

- часта зміна гіпертимних і дистимічних станів, за такої умови в дистимічній фазі можливі пригніченість та уповільнення мисленнєвих процесів;
- прояви грубості та егоїзму на тлі альтруїстичних спонукань.

До діагностичних маркерів, за якими психолог може розпізнати осіб з таким профілем, відносимо:

- прагнення контролю та аргументації;
- слабкість механізмів психологічного захисту (насамперед витіснення);
- низьку комунікабельність;
- прояви тривожності й нестабільності в емоційно значущих ситуаціях і тяжіння до правил, ритуалів, традицій та усталених моделей поведінки

8) розвиток емоційної стійкості осіб з низьким рівнем рефлексивності забезпечується здатністю:

- швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- використовувати домінування як захисний механізму маскування невпевненості;
- надавати правдиву інформацію про власні дії та поведінку;
- до діяльності в умовах наперед визначених обмежень та відповідно до звичних моделей взаємодії.

Гальмують розвиток емоційної стійкості осіб з таким профілем:

- застрягання на неприємних спогадах, недостатня здатність до витіснення;
- імпульсивні прояви, які можуть провокувати дратівливу поведінку, нестриманість;
- небажання аналізувати власні дії та прогнозувати їхні наслідки;
- авантюрні дії, прагнення отримувати задоволення від екстремальних ситуацій, агресивної поведінки;

- ❖ надання переваги діяльності в наперед обмежених умовах.

До ***діагностичних маркерів*** профілю «не схильних до рефлексивності» належать:

- ➢ готовність приймати на віру недостовірну інформацію, якщо вона відповідає очікуванням;
- ➢ відмова від планування своїх дій і прогнозування їхніх наслідків;
- ➢ імпульсивність та агресивність у просуванні своїх переконань;
- ➢ авантюризм, готовність до ризику.

5.3. Орієнтовні етапи індивідуалізації моделей надання допомоги клієнтам з різним потенціалом розвитку емоційної стійкості

У процесі соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості застосовуються діагностичні, супровідні, психотерапевтичні, консультаційні та психопрофілактичні засоби. Аналіз наукових розвідок зарубіжних та українських авторів щодо стану проблеми розвитку самовладання та емоційної стійкості показали, що дослідники виокремлюють різну кількість типових моделей реагування на несприятливу ситуацію та способів її розв'язання. Так, Е. Р. Ісаєва (2009); R. S. Lazarus, & S. Folkman (1984) вирізняють вісім стратегій, Т. С. Kroeber (1963) – п'ять, C. S. Carver, M. F. Scheier, & J. K. Weintraub (1989) – чотирнадцять. Утім, не завжди використання описаних стратегій приводить до бажаного результату.

Процес діагностування осіб, що переживають наслідки емоційно несприятливих ситуацій, украй ускладнений труднощами в соціальній взаємодії, униканням спогадів про пережите, зниженням самооцінки та рівня домагань, збільшенням проявів агресивної поведінки й депресивних станів, зниженням здатності до самоконтролю та прийняття ефективного рішення тощо. До цього переліку можна додати складнощі в налагодженні ділових, довірливих стосунків з клієнтом та проблеми, пов'язані із застосуванням діагностичних процедур, які, за задумом, дають змогу визначити

індивідуально-психологічні здатності клієнта до антиципації й розрізнення власних емоційних станів, до рефлексії мотивації емоційних проявів і їхнього впливу на якість життя; виявити особистісні акцентуації, які гальмують розвиток емоційної стійкості, тобто скласти уявлення про індивідуально-психологічні ресурси розвитку емоційної стійкості особи. Використання виокремлених нами маркерів для ідентифікації клієнта з конкретним типом профілю, врахування його індивідуально-психологічних особливостей, які можуть сприяти розвитку емоційної стійкості або гальмувати його, дають змогу психологу спростити та істотно пришвидшити діагностичну процедуру та розроблення індивідуальних моделей супроводу розвитку емоційної стійкості, застосовувати поточний контроль якості та реалізації запропонованої моделі розвитку.

На нашу думку, обираючи моделі розвитку емоційної стійкості, доцільно орієнтуватися на якості, виділені в психологічній характеристиці певного типу профілю з високим і вищим за середній рівнем прояву, оскільки саме ці якості легше за все розвивати. Визначення типу психологічного профілю клієнта дасть змогу без особливих зусиль дібрати ефективні техніки розвитку емоційної стійкості та самовладання, досить ґрунтовно описані в науковій літературі (Джонсон, 2000; Дементьев, Лосев, & Пристав, 2017; Дмитриева, 2010; Исаева, 2009; Либина, 2018; Семенова, 2006; Царенко та ін., 2018; Яглом, 2000; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Kroeber, 1963; Lazarus, & Folkman, 1984).

Комплекс заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості в соціально-психологічному супроводі осіб, що переживають наслідки травматичних подій, доцільно реалізовувати в п’ять етапів.

Перший етап − ознайомчий – спрямований на з’ясування особливостей саморегуляції емоційних станів клієнта та індивідуального потенціалу розвитку емоційної стійкості. Спираючись на виділені нами маркери, психолог намагається визначити, до якого з типів психологічного профілю належить

клієнт. Шляхом співвіднесення індивідуально-психологічних особливостей клієнта з переліком сприятливих і несприятливих для розвитку емоційної стійкості рис психолог визначає його потенційні можливості.

Орієнтовний перелік питань, які пропонуються клієнту на першому етапі, може бути таким: Як часто виникають ситуації, коли Вам не вдається контролювати свої емоції? Чи пов'язуєте Ви це із загальною втомою, виснаженням? Чи можна сказати, що Ви швидко натомлюєтесь, коли доводиться виконувати якісь монотонні дії (на прогулянці, під час навчання тощо)? Які завдання Ви обираєте, коли це залежить від Вас: простіші чи складніші? Чи охоче Ви спілкуєтеся з людьми? Чи легко Вам почати розмову (із знайомими, з незнайомими)? Чи властиве Вам прагнення домагатися свого? (У яких саме ситуаціях це виявляється? Як Ви цього досягаєте?) Чи часто Ви аналізуєте свої відчуття, переживання, намагаєтеся зрозуміти їхні причини? Чи важливо для Вас почути аргументи співбесідника (колеги, начальника, дружини, політика)? Чи можна сказати, що Ви думаєте про наслідки своїх дій до того, як їх вчинити? Які асоціації викликають у Вас слова «гуманність», «людяність», «мораль» тощо? Чи часто Ви картаєте себе за якісь дії (думки, оцінки, рішення)?

Для уточнення та перевірки надійності отриманих відповідей можна запропонувати такі вправи:

1) розділіть аркуш паперу навпіл, з лівого боку випишіть ті якості, які могли б допомогти Вам контролювати свої емоції, а з правого – ті, що заважають Вам це робити;

2) з якою твариною Ви найбільше асоціюєте себе? Чому саме з нею?;

3) охарактеризуй себе кількома (5-6) реченнями. А як охарактеризували б Вас найближчі Вам люди?

Під час бесіди психолог намагається виокремити відомі клієнту якості та індивідуально-психологічні особливості, які він охоче демонструє (відкрита

зона). Тривалість сеансу – не більше ніж півтори години. За необхідності проводиться два-три сеанси.

Другий етап – «діагностичний», на якому психолог продовжує збирати інформацію, необхідну для ідентифікації профілю клієнта. Його метою на цьому етапі є виявлення вмісту прихованої зони і, по змозі, актуалізація проблем, мотивів, захисних механізмів тощо, які приховує клієнт. Для цього, спираючись на інформацію про індивідуально-психологічні особливості клієнта, виявлені на першому етапі, психолог розробляє перелік запитань для поглибленого скринінгу. Під час бесіди, зокрема, зондується здатність клієнта диференціювати емоції та емоційні стани; рефлексувати власні переживання, їхні причини, мотиви, наслідки; прогнозувати власну поведінку в певних ситуаціях; визначаються: наявність у клієнта досвіду успішного контролю власних емоційних станів; типові захисні стратегії та механізми, які він використовує, мотивація приховування інформації про свої емоційні стани та їх перебіг. Результатом цього етапу, який може тривати до п’яти сеансів, має бути актуалізація і переведення максимального обсягу інформації з прихованої у відкриту зону.

Третій етап – рефлексивний – спрямований на активізацію самопізнання та послаблення психологічного захисту клієнта. Цей етап передбачає:

- визначення та аналіз типових ситуацій і чинників виникнення емоційного збудження або пригнічення;
- аналіз властивих клієнту проявів емоцій та моделей поведінки;
- визначення індивідуально-психологічних особливостей клієнта, які зумовлюють саме такі моделі реагування;
- моделювання успішних і неуспішних способів опанування емоцій та емоційних станів;
- залучення технологічних прийомів (елементи БЗЗ навчання) для підтвердження принципової спроможності клієнта контролювати власні емоції;

- перенесення інформації із сліпої до прихованої і, по змозі, до відкритої зон.

На цьому етапі, який може тривати до шести сеансів, психолог повинен ідентифікувати психологічний профіль клієнта і скласти уявлення про потенційні можливості розвитку його емоційної стійкості.

Четвертий етап – розвивальний – спрямований на конкретизацію очікувань, артикуляцію проблемних зон та ресурсного потенціалу клієнта щодо розвитку емоційної стійкості.

Після конкретизації уявлення про те, як клієнт хотів би поводитись в емоційно значущих ситуаціях, визначаються завдання щодо набуття здатності контролю емоцій на різних рівнях: мотиваційному, ставленнєвому, організмічному (міміка і пантоміміка), прогностичному.

Наступним кроком є складання переліку причин (внутрішніх і зовнішніх), які заважають клієнту контролювати емоційні прояви. Кожен із пунктів цього переліку аналізується під кутом зору ймовірності його коригування за рахунок потенціалу клієнта. Обираються й артикулюються найбільш перспективні напрями коригувальних впливів.

Обговорюються індивідуально-психологічні особливості клієнта, які гальмують розвиток емоційної стійкості. Визначаються компенсаторні можливості та механізми захисту, які допоможуть антиципувати певні емоційні прояви, якщо можна – уникнути їх, рефлексувати і витісняти травматичні наслідки.

Тривалість цього етапу – 5-10 сеансів. На завершення кожного сеансу застосовуються супровідні техніки для розвитку впевненості у власній спроможності контролювати емоції та емоційні стани.

П’ятий етап спрямований на розвиток здатностей клієнта, які забезпечують контроль емоцій у типових ситуаціях. Тривалість цього етапу залежить від рівня емоційної стійкості, вмотивованості, розвивального потенціалу клієнта, а також адекватності обраної психологом стратегії

супроводу. Критерієм успішності розвитку емоційної стійкості є досягнення бажаного результату в семи випадках із десяти.

5.4. Техніки саморегуляції емоційних станів та проявів

Вище досить ґрунтовно було описано метод БЗЗ навчання, який ми рекомендуємо використовувати для формування впевненості клієнта у власній спроможності контролювати свої емоції. Одним із випробуваних способів розвитку здатності регулювати емоційні прояви є практикування *комплексу дихальних вправ*. Серед найбільш ефективних методик використання дихальних вправ для контролю за проявами емоцій та емоційних станів – методика Эндрю Вейла (Andrew Weil); гімнастика А. Н. Стрельникової; метод К. Бутейко; система Йоргена Петера Мюллера (Jшrgen Peter Mьller); система трифазного дихання Лео Кофлера; техніка Леонарда Орр «ребефінг» (від англ. «rebirthing», що означає «перероджeння»); методика вайвейшн (від англ. – «vivation», що означає «життя») Джима Ленардата Філа Лаута; холотропне дихання Станіслава та Крістіни Гроф; система дихання за Ю. І. Першиним; метод Е. В. Стрельцової та ін. (Техники…). Усі ці техніки та вправи базуються на техніках йогівського дихання (пранаяма – сукупність дихальних вправ, які особа виконує свідомо, тобто із самоконтролем). Контроль ритму дихання може застосовуватися паралельно з БЗЗ навчанням для утвердження клієнта у власній спроможності регулювати емоційні прояви. Для прикладу наведемо один із комплексів дихальних вправ (Міланов, & Борисова, 1972).

Підготовче дихання

Перша вправа: Зосередьтесь на виконанні вправи, розслабтесь і підніміть обидві руки через сторони до горизонтального положення. Покладіть їх на потилицю, повільно випинаючи груди вперед, відхиливши голову трохи назад. Енергійно видихніть, після чого повільно і глибоко вдихніть через ніс.

Повторіть у зручному для Вас темпі стільки разів, скільки потрібно для виникнення відчуття розслаблення, але не більше 7-10 разів. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв.

Друга вправа, по суті, є ускладненою першою: тривалість вдиху і видиху становить 7 секунд. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв.

Ритмічне дихання

Перша вправа – сядьте на стілець і розслабтесь. Енергійно видихніть, після чого повільно і глибоко вдихніть через ніс. Починаємо дихати: чотири удари пульсу – чотири вдихи, чотири удари пульсу – чотири видихи. Для кращого відчуття пульсу потрібно покласти три пальці однієї руки на зап’ясток іншої або на сонну артерію. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв. Через 7-10 занять Ви будете відчувати удари пульсу без допомоги іншої руки.

Друга вправа є ускладненою першою: тривалість вдиху і видиху дорівнює шести пульсовим ударам. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв. Вправи з ритмічного дихання виконуються два тижні, упродовж яких поступово збільшується кількість ритмічних вдихів і видихів із шести до чотирнадцяти.

Оволодівши техніками підготовчого та ритмічного дихання, можна переходити до опанування повного йогівського дихання, у якому вирізняють: черевне дихання, середнє дихання і верхнє, яке ще називають ключичним диханням.

Черевне дихання

Займіть положення стоячи або лежачи. У цьому положенні потрібно розслабитись, випнути вперед живіт, опустити голову на груди, руки мають висіти розслаблено вздовж тулуба. Повільно зробіть спочатку видих, втягуючи всередину черевну стінку, а потім – вдих, утримуючи грудну клітку майже нерухомо. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв. упродовж 1-2 тижнів.

Середнє дихання

Його можна виконувати сидячи, стоячи або лежачи. Після глибокого видиху через ніс зробити повільний вдих, стежачи за тим, щоб грудна клітка максимально розширилась, а живіт був максимально втягнутий усередину. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв. упродовж 1-2 тижнів.

Верхнє дихання

Його можна виконувати сидячи, стоячи або лежачи. Під час такого дихання рухаються тільки верхні ребра, плечі та ключиці. Грудна клітка розширюється вперед і вгору, а в диханні бере участь тільки верхня частина легенів. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв. упродовж одного 2 тижнів.

Повне йогівське дихання

Така техніка дихання об’єднує переваги черевного, середнього і верхнього дихання. Виконується в положеннях стоячи, сидячи або лежачи, попередньо розслабившись. Вправа починається з енергійного видиху, водночас потрібно намагатися втягнути стінку черева всередину. Після цього треба повільно вдихати через ніс, рахуючи спочатку до п’яти. Дихання відбувається поетапно. Спочатку використовується техніка черевного дихання, потім – середнього і закінчуємо технікою верхнього дихання. Вдих виконується через ніс, повільно і в тій самій послідовності. У перший день тренування потрібно проводити не раніше, ніж через пів години після прийому їжі. Тривалість вправи – 1 хвилина. Наступні п’ять днів додаємо по одній хвилині на кожне наступне тренування щодня. Після цього можна приступати до виконання вправи із затримкою дихання. Ці вправи можна повторювати щодня, але не частіше 2-3 разів на день і з дотриманням наведених вище порад. Опанувавши техніку повного дихання на рахунок п’ять, переходимо до удосконалення виконання цієї техніки на рахунок шість,

сім – і так аж до чотирнадцяти. Загальна тривалість опанування цієї техніки дихання – 6-8 тижнів.

У процесі опанування дихальних технік психолог спостерігає поведінкові прояви клієнта, під час бесід намагається отримати самозвіт клієнта про проблеми, з якими той стикався, про позитивні і негативні емоції, які той відчував, про набутий позитивний і негативний досвід тощо. Кількість сеансів із психологом – не більше двох на тиждень. Дихальні вправи потрібно починати з другого етапу, дотримуючись визначених для кожного етапу завдань.

Техніки розвитку самовладання та емоційної стійкості спрямовані зазвичай на:

- зміщення акцентів на аналіз *способів* розв'язання емоційно несприятливих ситуацій;
- поліпшення психологічного здоров'я;
- індивідуалізацію програм розвитку самовладання та емоційної стійкості.

Для розвитку самовладання та емоційної стійкості психолог може запропонувати прості, але ефективні прийоми та рекомендації:

1) спробуйте не зважати на дратівливі зовнішні подразники, наприклад на загоряння екрана смартфона або увімкнення вібросигналу в разі надходження сповіщення. У такий спосіб розвивається здатність абстрагуватись, не помічати регулярні подразники, що сприяє збереженню рівноваги;

2) намагайтеся відразу не реагувати на неадекватно сильну негативну емоційну реакцію партнера по взаємодії, зробіть спочатку десять глибоких вдихів і видихів;

3) візьміть за правило в разі виникнення емоційно складної ситуації переводити увагу на щось стороннє;

4) розділіть сторінку навпіл, з одного боку випишіть емоційні прояви (мімічні, пантомімічні, вербальні тощо), які Ви вважаєте прийнятними для себе, а з другого – ті, які Вас знецінюють, принижують, зумовлюють невдачі і відторгнення іншими. У ситуаціях, коли Ви відчуваєте, що втрачаєте контроль над емоціями і Ваша поведінка може призвести до небажаних наслідків, погляньте на себе ніби збоку. Чи таким Ви хотіли б себе бачити? Спробуйте поводитися так, щоб Ваші емоційні прояви відповідали бажаним;

5) спробуйте знайти заняття (оригамі, ліплення, розмальовки, аплікації тощо), які б відволікали Вас від переживань і розслабляли. У критичних ситуаціях намагайтесь уявити собі послідовність дій, які Ви виконуєте при цьому.

Ось ще кілька технік, які психолог може застосовувати в процесі супроводу розвитку емоційної стійкості:

– ***диференціація причин і механізмів емоційного напруження***: психолог пропонує клієнту назвати одну з подій чи ситуацій, які викликали емоційне напруження, що актуалізується щоразу, коли він подумки до неї повертається. Разом з клієнтом психолог намагається визначити причини та механізми емоційного сплеску і стійкої фіксації стану емоційного напруження. Іноді достатньо проговорити реальні причини, які викликали напруження, щоб зняти фіксацію, а коли цього недостатньо, психолог підводить клієнта до активізації захисних механізмів (активних або пасивних) і витіснення травматичного фактора. Застосування цієї техніки сприяє розвитку здатності клієнта до диференціації внутрішніх мотивів і зовнішніх причин виникнення емоційного напруження. Водночас психолог має змогу поглибити свої уявлення про потенціал клієнта і відкоригувати програму супроводу розвитку емоційної стійкості;

– ***розвиток когнітивної компетентності клієнта:*** під час бесіди за процедурою, описаною вище, психолог фіксує невідповідності в розповіді клієнта, після чого просить його їх проінтерпретувати. Спровокований у такий

спосіб когнітивний дисонанс мотивує клієнта до переосмислення власного образу події, що спричинила травму. Наступний крок – моделювання варіантів пояснення причин виникнення травматичної ситуації, мотивації реагування на неї та раціоналізація пережитого;

– ***конструювання нових моделей реагування на емоційно несприятливі ситуації:*** клієнту пропонується пригадати емоційно складну ситуацію, у якій його власна поведінка лише поглибила проблему. Крок за кроком обговорюються: причини виникнення ситуації, очікування клієнта щодо успішного її розв'язання та обрана тактика досягнення бажаного результату. Аналізуються ймовірні причини небажаних емоційних проявів та обговорюються можливості застосування регуляторних технік для розвитку здатності до самоконтролю;

– «***автопортрет»*** – техніка, спрямована на самопізнання шляхом оцінювання своїх дій в емоційно складних ситуаціях. Клієнту пропонується описати властиві йому способи реагування під час взаємодії з різними людьми (членами родини, друзями, колегами тощо) та визначити найбільш використовувану ним модель поведінки. Двома-трьома реченнями клієнт описує себе в такий спосіб: « Я – людина, яка в ситуації…. намагається…. (зазначається спосіб дії і мета)». Для порівняння клієнт описує в такий же спосіб знайому йому людину, яка, на його думку, більш ефективно поводиться в таких ситуаціях. Порівнюються дві моделі, визначаються «проблемні зони» регуляції емоцій клієнта;

– «***без маски»*** **–** техніка, спрямована на зняття емоційної та поведінкової скутості, розвиток здатності до самоаналізу. Клієнту пропонується продовжити фрази:

Мені подобається, коли люди, які мене оточують...

Іноді мені хочеться...

Часто люди не розуміють мене, тому що...

Мене дратує...

Мені буває соромно, коли я...

Особливо мене дратує, що я... тощо.

Психолог ставить запитання для уточнення уподобань, мотивів та емоцій, які виникають у тому чи тому випадку. Кінцевою метою є створення атмосфери, коли клієнт відверто розповідатиме про свої переживання та емоційні стани;

– ***гра «крамниця особистісних якостей***: спрямована на розвиток здатностей самоаналізу, саморозуміння та самокритики, виявлення значущих особистісних якостей для взаємодії з іншим. Товарами в крамниці слугують особистісні якості, які психолог пропонує купити. На картках, зокрема, виписуються якості, які забезпечують або гальмують розвиток емоційної стійкості в осіб з таким же профілем, як у клієнта. Маючи перелік власних якостей, описаних у техніці «*автопортрет*» і «*без маски*», клієнт може виторгувати собі потрібні, на його думку, якості, заплативши за це часткою певних благ, спокою та рівноваги (наприклад, упродовж визначеного проміжку часу він зобов'язується виявляти нові якості в ситуаціях, що вимагають емоційної стійкості). Клієнт, купивши якості, аргументує свій вибір. По завершенні визначеного проміжку часу клієнт розповідає про вдалі і не дуже вдалі прояви придбаних якостей в емоційно складних ситуаціях. За потреби клієнт купує додаткові якості під відповідні зобов'язання;

– «***розпізнай і назви»*** **–** техніка, спрямована на розвиток здатності диференціювати власні переживання й артикулювати їх. Клієнту пропонується однією фразою максимально точно описати свій емоційний стан на цей момент. Психолог ставить запитання, які дають змогу знайти найбільш релевантні означення емоційних переживань та відчуттів клієнта. Потім психолог і клієнт міняються місцями й далі вправа продовжується за аналогічним сценарієм;

– ***нівелювання образи*** **–** техніка, спрямована на розвиток здатності переключатися з власних переживань на переживання того, хто завдав образи. Аналізуючи почуття іншого, висуваючи припущення щодо мотивів образливої

поведінки, клієнт відволікається і, емпатуючи іншому, знижує інтенсивність власних переживань;

– ***зменшення дратівливості*** **–** техніка, аналогічна попередній. Клієнту пропонується оцінити адекватність власної емоційної реакції, її приховані мотиви і ймовірні власні проблеми, які проєктуються на об'єкт роздратування. Рекомендується також застосовувати прийоми для розслаблення (мімічні і дихальні вправи);

– ***контроль емоційних проявів***: клієнту пропонується коректно (не ображаючи інших, не демонструючи роздратування і водночас з гідністю) виявити: а) негативні емоції; б) амбівалентні переживання; в) позитивні емоції, звертаючись до начальника, колеги з таким самим статусом і підлеглого. У такий спосіб моделюються практики регуляції емоцій (вербальні, невербальні) й опосередковано розвивається здатність розпізнавати емоційні прояви інших;

– «***чарівний кокон»*** **–** техніка самонавіювання, спрямована на стабілізацію емоцій. Психолог пропонує клієнту зручно сісти і заплющити очі, розслабити, м'язи шиї, обличчя, плечей, рук, пальців, грудей, живота, спини, ніг і стоп. Далі пропонується кілька разів глибоко вдихнути й видихнути, а потім – уявити себе на безлюдному березі моря із жовтим, ніжним, теплим піском. Пісок приємно гріє шию, плечі, руки, живіт, ноги... теплі сонячні промінчики ніжно торкаються частин тіла й утворюють чарівний кокон зі світла, де можна без напруження вільно пересуватись, почуватися захищеним, сильним, спокійним. На завершення сеансу клієнт розплющує очі і глибоко вдихає, простягаючи руки і ноги якомога далі вперед. Такий «кокон» можна навчитись актуалізувати в будь-яку мить, коли виникає потреба відчути себе захищеним, упевненим у собі, здатним долати перешкоди;

– ***сховайся за правилами та ритуалами*** **–** клієнту пропонується для типових ситуацій, у яких він не здатен контролювати емоції, наперед визначити норми, правила та ритуали взаємодії, дотримання яких допомагає

самовладанню. Це можуть бути певні фрази, жести, мімічні рухи, які упереджують і гальмують емоційні сплески. «Ховаючись» у такий спосіб за шаблонними діями, клієнт виграє додатковий час для опанування емоційних проявів.

Список використаної літератури

Абабкова М. Ю., Леонтьева В. Л. Опыт применения метода биологической обратной связи для оценки текущего психологического состояния студентов в ходе ученого процесса. *Живая психология*. 2018. Т. 5. № 1. С. 33–48. doi: 10.18334/lp.5.1.38929

Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987. 262 с.

Абульханова К. А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта. Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. Москва, 1997. С. 56–74.

Авраменко Н. Н. Роль рефлексивных процессов в выборе стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2016. Т. 22. С. 128–132.

Адлер. Очерки по индивидуальной психологии. (Пер. с англ. А. М. Боковикова). Москва: Когито-Центр, 2013. 220 с.

Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград: Изд-во Ленинградского ун-та, 1966. 339 с.

Ананьев В. А. Основы психологи здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.

Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. 5-е изд., испр. и доп. Москва: Аспект Пресс, 2004.

Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва: Наука, 1980. 196 с.

Анцыферова Л. И. Личность в трудних жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 13. № 1. С. 3–18.

Апарина Т. А. и др. Основы теории коммуникации. Москва: ИНФРА-М, 2012.

Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы. *Вестник Московского ун-та*. Сер. 14. Психология. 1995. № 4. С. 45 – 54.

Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.

Аршинов В. И., Лепский В. Е. Проблемы субъектов в постнеклассической науке / Препринт под ред. Москва : Когито-Центр. 2007. 176 с.

Ахмадеева Д. П. Социально-психологический тренинг с использованием обратной святи как метод развития межличностного понимания. *Психология общения: тренинг человечности* : тезисы Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л. А. Петровской. Москва: Смысл, 2007. С. 33–34.

Баевский Р. М. и др. В помощь практическому врачу. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем : методические рекомендации. *Вестник аритмологии.* 2001. № 24. С. 65- 86

Базанова О. М. Индивидуальные характеристики альфа-активности и сенсомоторная интерпретация : автореф. дис. на соиск. науч. ст. д-ра биол. наук : 19.00.02 – психофизиология. Новосибирск, 2009. 39 с.

Базанова О. М., Афтанас Л. И. Использование индивидуальных характеристик ЭЭГ для повышения эффективности биоуправления. *Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*. 2006. Т. 106, № 2. С. 31–36.

Балл Г. А. Психология в рациогуманистической перспективе. Избранные работы. Киев: Основа, 2006.

Бардиер Г. Л. Социальная психология толерантности : монография. Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ, 2005. 120 с.

Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования.* 2009. № 1(3). URL: http://psystudy.ru.

Белинская Е. П., Вечерин А. В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг». *Социальная психология и общество*. 2018. Т. 9. №3. С.137–145.

Белов А. Б. Особенности самовосприятия и делового общения менеджеров с клиентами. *Психология XXI века :* материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века». Санкт-Петербург, 21-23 апреля 2011 года / Под науч. ред. О. Ю. Щелковой. Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011. С. 391–392.

Белов А. Б. Проблема обратной связи в общении: обзор психологических исследований. *Теоретическая и экспериментальная психология.* 2012. Т. 5. № 2. С. 81–90.

Березина Е. Б. Виды обратной связи в деловом и личностно-ориентированном тренинге. *Психология общения: тренинг человечности:* тезисы Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л. А. Петровской. Москва : Смысл, 2007. С. 35–36.

Бернштейн Н. А. Проблема взаимоотношений координации и локализации. *Архив биологических наук.* 1935. Т. 38, вып. 1.

Бернштейн Н. А. О построении движений. Москва : Медгиз, 1947. 255 с.

Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва : ФиС, 1966. 349 с.

Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестн. Моск. ун-та.* Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 100−111.

Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. Изд. второе, испр. Москва: Совершенство, 1998. 298 с

Бовина И. Б. Социальная психология здоровья и болезни. 2-е испр. изд. Москва: Аспект пресс, 2008. 263с

Бодалев А. А. Личность и общение. Избранные труды. Москва : Педагогика, 1983.

Бодров А. В. Психология профессиональной пригодности. Москва : PerSE, 2001. 511 с.

Бодров В. А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва : Институт психологии РАН, 2008. С. 235–256.

Божович Л. И. Изучение мотивации детей и подростков. Москва : Просвещение, 1972. 350 с.

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2008. 398 с. (Серия «Мастера психологии»).

Брушлинский А. В. Проблема субъекта в психологической науке. *Психологический журнал*. 1991. Т. 12. № 6. С. 3–11.

Брушлинский А. В. Субъект: мышление, учение, воображение. Москва: Институт практической психологии, Воронеж : Модэк, 1996.

Брушлинский А. В. Психология субъекта. Москва : Институт психологии РАН, Санкт-Петербург : Алетейля, 2003.

Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. 528 с. (Серия «Мастера психологии»).

Бучевська Л. М. Психологічний супровід навчально-виховного процесу. *Таврійський вісник освіти*. 2015. № 1(49). С. 239–243.

Варламов В. А. Детектор лжи. 2-е изд. Москва : ПЕР СЭ Пресс, 2004. 352 с.

Вартанов, А. В., Вартанова, И. И. (2003). Что такое эмоции? 4-мерная сферическая модель аспектов переживания, выражения, восприятия и обозначения эмоций. *Культурно-исторический подход и проблемы творчества* / Е. Е. Кравцова, В. Ф. Спиридонов, Ю. Е. Кравченко (ред.) : материалы третьих чтений, посвященных памяти Л. С. Выготского. Москва, 17–20 ноября 2002 года. Москва : РГГУ. С. 13–29.

Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоров'я человека: эталоны, представления, установки: [учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений]. Москва : Академия, 2001. 352 с.

«Веда Пульс» – популярно о принципах вариабельности ритма сердца. URL: https://www.vedapuls.ru/articles/ 2011

Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2001. 1440 с.

Вилюнас В. К. Эмпирические характеристики эмоциональной жизни. *Психологический журнал*. 1997. Т.18. № 3. С. 26–35.

Винер Н. Кибернетика, или управление и связь в животном и машине / Под ред. Г. Н. Поварова. Москва : Наука, 1983. 344 с.

Волосников А. В. Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11. Москва, 1999. 194 с.

Воробьева К. Н. Антропологический подход к воспитанию. *Педагогика*. 2007. № 5. С. 55–58.

Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1973. 149 с.

Гордиенко В. И. О необходимости обновления концептуальних подходов к исследованию межличностной обратнойсвязи. *Общение 2006. На пути к энциклопедическому знанию* : сборник трудов Международной конференции. Москва, 2006. С. 25–28.

Гребнева О. Л., Даниленко Е. Н., Джафарова О. А., Лазарева О. Ю., Сарайкина Н. В. Возможности использования технологии компьютерного биоуправления в образовании. *Вестник практической психологи образования*. 2011. Т. 8. № 3. С. 109–119. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2011/n3/47719.

Грехов Р. А., Сулейманова Г. П., Харченко С. А., Адамович Е. И. Психофизиологические основы применения лечебного метода биологической обратной связи. *Вестн. Волгогр. гос. ун-та*. Сер. 11. Естественные науки. 2015. № 3 (13). С. 87–96.

Греченко Т. Н., Соколов Е. Н. Нейрофизиология памяти и обучение. *Руководство по физиологии. Механизмы памяти*. Ленинград : Наука, 1986. 132 с.

Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2004. С. 53–57.

Гурфинкель Ю. И., Кацэ Н. В., Парфенова Л. М., Иванова И. Ю., Орлов В. А. Сравнительное исследование скорости распространения пульсовой волны и эндотелиальной функции у здоровых и пациентов с сердечно-сосудистой патологией. *Российский кардиологический журнал*. 2009. (**2**). С. 38–44.

Дементьев К. Н., Лосев Ю. Н., Пристав О. В. Формирование эмоционально-волевой устойчивости сотрудника Следственного комитета Российской Федерации средствами психо-мышечной тренировки : учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», 2017. 66 с.

Джонсон Р. 40 упражнений тренинга НЛП. Москва : КСП+, 2000. 384 с.

Джос Ю .С., Меньшикова И. А. Возможности применения нейробиоуправления для повышения функциональных способностей головного мозга (обзор). *Журн. мед.-биол. исследований*. 2019. Т. 7, № 3. С. 338–348. DOI: 10.17238/issn2542-1298.2019.7.3.338

Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології :* зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 26. С. 129–143. URL: http://problemps.at.ua/.

Дмитриева Н. Б. Психология здоровья личности : учебное пособие для студентов. Казань : ТГГПУ, 2010. 61 с.

Дымова Е. Н., Тарабрина Н. В., Харламенкова Н. Е. Психологическая безопасность и травматический опит как модуляторы поиска социальной поддержки в трудной жизненной ситуации. *Психологический журнал*. 2015. Т. 36. №3. С. 15–27.

Жуков Ю. М., Павлова Е. Н. Эффективность обратной связи при совершенствовании коммуникативных учений. *Журнал практического психолога*. 2007. № 5. С. 79–101.

Журавлев А. Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. Москва : Институт психологии РАН, 2008. 474 с.

Журавлева Н. С. Способы подачи обратной связи и ее эффекты в корпоративном тренинге : автореф. дис. … канд. психол. наук. Москва, 2004.

Завацька Н. Є. Різнорівневі стратегії адаптації та реадаптації особистості в умовах трансформації сучасного середовища. *Психологічні перспективи*. 2013. 21. С. 48–58.

Игровое биоуправление как технология профилактики стресс-зависимых состояний / О. А. Джафарова, О. Г. Донская, А. А. Зубков, М. Б. Штарк. Новосибирск, 2002. С. 86–96.

Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни**.** Санкт-Петербург : Изд-во СПбГМУ, 2009. 136 с.

Исайчев С. А. Использование БОС-технологии в практической психологи. *XX съезд Физиологического обществаим. И. П. Павлова* : тез. докл. (4–8 июня 2007 г.). Москва : Рус. врач, 2007. С. 211–212.

Йолон П. Системний підхід. *Філософський енциклопедичний словник* / В. І. Шинкарук (голова редколегії) та ін. ; Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук (наук. ред.). Київ : Абрис, 2002. С. 584.

Калашников В. Н. Электрическое сопротивление кожи как индикатор психофизиологического состояния человека. URL: http://www.osoznanie.biz/info/concept_n_10.pdf

Кирой В. Н., Лазуренко Д. М., Шепелев И. Е., Асланян Е. В., Миняева Н. Р., Бахтин О. М. Нейротехнологии: нейро-БОС и интерфейс «мозг – компьютер» : монография. Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального университета, 2017. 244 с.

Кисловская В. Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении : автореф. дис. …канд. психол. наук. Москва, 1972. 26 с.

Китаев-Смык Л. А. Психологиястресса. Москва : Наука, 1983. 368 с.

Коваль Т. Міждисциплінарний контекст педагогічної підготовки майбутнього вчителя-філолога в умовах стрімкого розвитку інформаційно-комунікативних технологій. *Неперервна професійна освіта: Теорія і практика* (серія: педагогічні науки). 2016. Вип. №3-4 (48-49). С. 39–43.

Коен Д., Маннаріно Е., Дебліндже Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.

Кокс Т. Стресс. Москва : Медицина, 1981. 216 с.

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

Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Р. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ :НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

Колот А. М. Міждисциплінарний підхід як домінанта розвитку економічної науки та освітньої діяльності. *Соціальна економіка*. 2014. № 1–2. С. 76–83. URL: http://www.ir.kneu.kiev.ua:8080/bitstream/2010/5927/1/mij.pdf 2.

Конорски Ю. Интегративная деятельность мозга / Пер. с англ. – Москва : Мир, 1970. 412 с.

Конычев А. С., Фролова И. И. Совершенствование системы коммуникации с потребителями. *Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования.* 2016. Вып. 6 (16).

Коренев А. А. Обратная связь в обучении и педагогическом общении. *Rhema. Рема.* 2018. Вып. 2.

Котик. М. А. Психология и безопасность. 3-е изд., испр. и доп. Таллинн : Валгус, 1989. 447 с.

Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров’я людини. Луцьк : РВВ – Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

Кривокоров Е. И. Деловые коммуникации : учеб. пособие. Москва : Инфра-М, 2010. 190 с. – (Высшее образование).

Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : [монографія]. Суми : МакДен, 2011. 412 с.

Кузнецова Л. А., Гувакова И. В. Исследование влияния игрового биоуправления на психофизиологические показатели спортсменов-единоборцев с нарушением вегетативного статуса. *Бюллетень сибирской медицины*. 2013. Т. 12, № 2. С. 211–218.

Кузнецова Л. Э., Кулешова М. Ю. Повышение адаптационного потенциала личности студентов в процессе их психологического сопровождения. *Молодой ученый.* Чита, 2015. № 23 (103). С. 877–879.

Кулик А. Л., Яблучанский Н. И. Биологическая обратная связь и современная клиническая практика. *Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна.* 2011. № 975. С. 82 – 93.

Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс* / Под ред. Л. Леви; Пер. с англ. Ленинград, 1970. С. 178–180.

Лазарус Р. С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. *Психологические факторы на работе и охрана здоровья*. Москва – Женева, 1989. С. 121 – 126.

Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев : Вища шк., 2020. 376 с.

Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса от диагностики к профелактике и коррекции. *Психологический журнал*. 2004. Т. 25. №2. С.75–85.

Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник Московского ун-та*. Сер. 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.

Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Смысл; Изд. центр «Академия», 2004. 527 с.

Либин А. В., Либина А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? *Стиль человека: психологический анализ* / Под ред. А. В. Либина. Москва : Смысл, 1998. С. 190–204.

Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва : Эскмо, 2018. 450 с.

Лызлов А. В., Серавина О. Ф., Ковалевская О. Б. Тревога как ядерный аффект: опыт структурно-психологического анализа. *Вопросы психологии*. 2011. № 4. С. 66–77.

Люсин Д. В. Трехмерная модель структуры эмоциональных состояний основанных на русскоязычных данных. *Психология. Журнал Высшей школы экономики.* 2019. Т. 16. № 2. С. 133–148.

Максакова В. И. Педагогическая антропология : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва : Академия, 2001. 208 с.

Малиновский Е. Л. Учебно-методическое пособие по использованию пальцевой фотоплетизмографии: Научная библиотека диссертаций и авторефератов. 2017. URL: http://www.tokranmed.ru/metod/fpg.htm.

Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.

Малхазов О. Р. Матрична багаторівнева двокільцева циклічна система як основа формування інформаційної готовності управління поведінкою. *Актуальні проблеми психології.* Т. 5: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Вип. 5. Київ : ІВЦ Держкомстату України, 2006. С. 133 – 148.

Малхазов О. Р. Психологія праці: Навч. посіб. Київ :Центр навч. літератури, 2010. 208 с.

Малхазов О. Р. Інтегративна психофізіологія: методологічні засади. *Особистість у сучасному світ і:* матеріали III Всеукраїнського психологічного конгресу з міжнародною

участю (20-22 листопада 2014 р.). Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2014. С. 53–57.

Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 40 (43). С. 62–71.

Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки:* Збірник наукових статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2018. Вип. 2(12). С. 132–148.

Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості в соціально-психологічному супроводі осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Теорія і практика сучасної психології: Зб. наук. праць Класичного приватного ун-ту. Запоріжжя, 2019. Вип. № 5. Т. 1. С. 162–166.

Малхазов О. Р. Самовладання у соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки:* Зб. наук. праць. Херсон, 2020. №3. С. 155–162.

Малхазов О. Р. Рефлексивність як чинник розвитку емоційної стійкості особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2021. 2(21). С. 48–56.

Мачинська Н. І. Міждисциплінарний контекст підготовки вихователя дошкільного закладу та вчителя початкової школи. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2016. Вип. 30. С. 100–109.

Меннингер К. Война с самим собой / Пер. с англ. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. 121 с.

Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. Москва : Педагогика, 1986. 256 с.

Мещанкин И. В. Исследование вербальных и невербальных характеристик обратной связи, располагающих реципиента к коммуникатору. *Вторая Российская конференция по экологической психологии* : тезисы. (Москва, 12–14 апреля 2000 г.) / Под ред. В. И. Панова. Москва : Экопсицентр РОСС, 2000. 329 с.

Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2006. 672 с.

Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. *Стресс и тревога в спорте.* Москва : ФиС, 1983. С. 24–46.

Милерян Е. А. Очерки психологии труда оператора. Москва : Наука, 1974. 308 с.

Митина Л. М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. Москва; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2018. 456 с.

Міланова А., Борисова І. Вправи йогів / Пер. з болг. Л. О. Карташова, А. Г. Мартиненко. 2-ге стереотип. вид. Київ : Здоров'я, 1972. 143 с.

Мушкевич М. І. Принципи психологічного супроводу сім'ї, яка має проблемну дитину. *Психологічні перспективи*. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2014. Вип. 23. С. 227–237.

Назаров А. И. О чём ещё могут рассказать электрокожные потенциалы? *Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна»*. 2014. № 4. С. 109–122.

Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Пер. с англ. Е. Волков. 3-е междунар. изд. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 456 с.

Немов Р. С. Психология: В 3. т. Москва : Просвещение, 1995. Т.1. 496 с.

Никифоров Г. С., Ананьев В. А., Гуревич И. Н. и др. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гуревич и др. ; под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000. 504 с.

Николаев А. Ю. Граничные условия и противопоказания в проведении психофизиологических исследований с применением полиграфа в процессуальной практике. *Актуальные проблемы применения норм уголовно-процессуального права при расследовании преступлений* : материалы Международной научно-практической конференции (СК России. Москва, 26 октября 2012 г.). Москва : Буки Веди, 2012. С. 300–307.

Овсяннікова Я. О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації. *Право і Безпека*. 2012. № 1. С. 317–321. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2012_1_71

Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. Л. В. Кузнецовой. Москва : Изд. центр «Академия», 2002. 480 с.

Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. учрежд. высш. проф. образования. 5-е изд., перераб. и доп. Москва :Изд. центр «Академия», 2012. 320 с.

Павлов С. В., Колісник П. Ф., Куленко С. С., Денісюк В. О., Навроцька О. В. Оптико-електронні технології для пульсодіагностики. Біомедичні оптико-електронні системи та прилади. *Оптико-електронні інформаційно-енергетичні технології*. 2008. № 1 [30]. С. 136–143. URL: https://oeipt.vntu.edu.ua › article › download

Падун М. А. Нарушение регуляции эмоций после психической травмы. *Психологический журнал*. 2016. Т. 37, № 4. С. 74–84.

Петровская Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1989.

Петровский В. А. К психологии активности личности. *Вопросы психологии*. 1975. № 3. С. 26–38.

Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.

Платонов К. К. Вопросы психологии труда. Москва : Медицина, 1970. 264 с.

Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. Москва : ФиС, 1983. 176 с.

Поскотинова Л. В. Вегетативная регуляция ритма сердца и эндокринный статус подростков и молодых лиц в условиях Европейского Севера России : дис. … д-ра биол. наук. Архангельск, 2009. 329 с.

Пономаренко В. А. Черняков Г. М., Кострица В. Г. Психические состояния оператора как предмет инженерно-психических исследований. *Вопросы кибернетики*. 1982. С. 131.

Психология здоровья: [учеб. для вузов] / Под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. 607 с.

Рассел Т. Навыки эффективной обратной связи. Санкт-Петербург : Питер, 2002.

Ремизова К. А.Социально-психологические основы общения в социальной работе. *Вестник университета*. 2018. № 4. С. 159–162.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 720 с. (Серия : Мастера психологии)

Рудакова Е. В., Грибанов А. В., Панков М. Н. Возможности БОС-тренинга в коррекции синдрома с гиперактивностью. *Вестник Поморского ун-та. Сер.: Физиол. и психол.-пед. науки.* 2007. № 4. С. 86–93

Садчикова, О. А. Патогенетические принципы использования метода биологической обратной связи в лечении расстройств адаптации. Санкт-Петербург : ВМА, 2005. 115 с.

Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Пер. с англ. В. И. Кандрора и А. А. Рогова; Ред. М. Г. Дурмишьяна. Москва : Медгиз, 1960. 255 с.

Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1999. 403 с.

Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учеб. пособ. 3-е изд. Москва : Психотерапия, 2006. 256 с. (Советы психолога учителю).

Сидоров С. В. Правила реализации системного подхода в управлении развивающейся школой. *Знание. Понимание. Умение.* 2010. Вып. 2. Педагогика. Психология.

Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 198 с.

Слюсарев Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности : автореф. дис. … канд. психол. Наук : 19.00.01. Санкт-Петербург, 1992. 16 с.

Соколенко В. Н., Веснина Л. Э., Жукова М. Ю., Мищенко И. В. Физиология системы дыхания. Модуль 2. Физиология висцеральных систем (Учебное пособие для студентов факультета подготовки иностранных студентов). Полтава, 2018. 147с.

Соловьева О. В. Две традиции понимания обратной связи в социальной психологии. Психология общения: тренинг человечности : тезисы Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л. А. Петровской. Москва : Смысл, 2007. С. 44–45

Солошенко Л. Ю. Соотношение вербальной и невербальной обратной связи и отношение коммуникатора к реципиенту. *Психология общения: тренинг человечности* : тезисы Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л. А. Петровской. Москва, Смысл, 2007. С. 48–49.

Стотленд Е. Стресс (stress). *Психологическая энциклопедия.* 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт-Петербург : Питер, 2006. С. 869–870.

Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 272 с.

Татенко В. А. Психология в субъектном измерении : монография. Киев : Изд. центр «Просвіта», 1996. 404 с.

Техники контролируемого дыхания. URL: http://www.whogis.com/ru/

Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

Титаренко Т. М. Психологическое здоровье личности: средства самопомощи в условиях длительной травматизации. Кропивницкий : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Титаренко Т. М. Соціально-психологічна супровід особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2018. Вип. 41 (44). С. 157–167.

Тишакин Д. И. Использование игрового биоуправления в комплексной терапии тревожных расстройств. *Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук.* 2004. № 3. С. 149–150.

Тополянский В. Д., Струковская М. В. Психосоматические расстройства. Москва : Медицина, 1986. 384 с.

Усанов Д. А., Скрипаль А. В., Вагарин А. Ю., Рытик А. П. Методы и аппаратура для диагностики состояния сердечно-сосудистой системы по характеристикам пульсовой волны. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2009. 96 с.

Усиков И. П., Мотлях А. И. Практика призначення та проведення судових психофізіологічних експертиз й експертних досліджень із використанням комп'ютерного поліграфа (Методичні та практичні рекомендації). Київ : Освіта України, 2015. 220 с.

Філософський словник / За ред. В. І. Шинкарука. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Головна ред. УРЕ, 1986.

Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология (Мотивация, эмоции, личность). Вып. 5. Москва : Прогресс, 1975. 288 с.

Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Санкт-Петербург : Алетейя, 1999.

Харламенкова Н. Е. Развитие психологии субъекта в современных исследованиях феномена социальной поддержки. *Психологический журнал.* 2018. Т. 39, №2. С. 25–36.

Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. *Психология. Журнал Высшей школы экономики.* 2013. Т. 10, №. 3. С. 160–169.

Хміляр О. Ф., Зубовський Д. С. Посттравматичний стресовий розлад: особливості діагностики та проявів у учасників антитерористичної операції. *Технології розвитку інтелекту.* 2016. Т. 2. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_6.

Холодный Ю. И. О «едином научно-методическом подходе» к применению полиграфа. *Юридическая психология.* 2013. № 1. С. 11–13.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 224 с. – (Серия «Психология классика».)

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова. Санкт-Перербург : Питер Прогресс, 1997. 608 с. (Серия «Мастера психологии»).

Царенко Л. (Заг. ред.) Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценок, В. Кочубей, Л. Гридковець. Київ, 2018. Т. 2. 240 с.

Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. *Психологические вопросы спортивной тренировки.* Москва : Физкультура и спорт, 1967. С. 3–13.

Чухраєва Г. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2016. (59). С. 94–97. URL: https:// periodicals.karazin.ua /psychology/ article/view/6044.

Чхаидзе Л. В. Координация произвольных движений человека в условиях космического полета. Москва : Наука, 1968. 138 с.

Чхаидзе Л. В. Об управлении движениями человека. Москва : ФиС, 1970. 136 с.

Шабанова Н. А., Шубина О. С., Уколова Л. А., Тов Н. Л. Биоповеденческая терапия ревматоидного. *Бюллетень сибирской медицины*. 2013. Т. 12, № 2. С. 135–140.

Швець Д. В. Копінг-поведінка майбутніх правоохоронців у контексті прогностичної компетентності. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості:* Зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. С. 188–197.

Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26 (29). С. 289–296.

Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 39. С. 368–379. URL: http://problemps.kpnu.edu.ua/en/.

Щедровицкий Г. П. Избранные труды. Москва : Шк. Культ. Полит., 1995. 800 с.

Яглом И. Теория и практика групповой психотерапии. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 640 с.

Яковенко О. В. Системне мислення як творчий підхід до вирішення проблем. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2008. Т. 84.

Allen J. Photoplethysmography and its application in clinical physiological measurement, Physiol. *Meas*. 2007. № 28. P. 1–39.

Anxiety and Stress by H. Basowitz, S. J., Korchin, H. Persky, and R. R. Grinker. *International Journal of Group Psychotherapy.* 2015. 8(2). P. 226–227.

Apter M. J. Reversal theory and personality: A review. *J. of Res. in Pers.* 1984. V. 18. P. 265–288.

Apter M. J. Religious states of mind: A reversal theory interpretation. In: Brown L. B. (ed.) *Advances in the psychology of religion. Oxford: Pergamon Press.* 1985. P. 62—75.

Armitage, C. J., & Conner, M. Social cognition models and health behavior: a structured review. *Psychology and Health.* 2000. №1. P. 173–189.

Arnold M. B. Stress and emotion. In: *Psychological stress* / Ed. by Appley M. H. and Trumbull R. New York: Appletin-Century ‾ Crofts, 1967. P. 123–140.

Aymen A., Alian, & Kirk H. Shelley. Photoplethysmography: Analysis of the Pulse Oximeter Waveform. All content following this page was uploaded by Kirk Harry Shelley on 09 July 2015. 178 p. See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/278716052

Baumeister, R. F., Crescioni, A., & Alquist, J. L. Free will as advanced action control for human social life and culture. *Neuroethics.* 2011. № 4(1). P. 1–11.

Benedeka M., Kaernbachb C. A continuous measure of phasic electrodermal activity. *Journal of Neuroscience Methods.* 2010. V. 190, Is. 1. P. 80–91.

Blum S., Brow M., Silver R. C. (2012) Coping. URL: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00110-5.

Boucsein W. Electrodermal activity. *Springer Science & Business Media.* 2012. P. 637.

Boucsein, W., Fowles, D. C., Grimnes, S., Ben-Shakhar, G., Roth, W. T., Dawson, M. E., ... Filion, D. L). Society for psychophysiological research ad hoc committee on electrodermal measures. *Psychophysiology.* 2012. № 49. P. 1017–1034.

Bowins B. How psychiatric treatments can enhancepsychological defense mechanisms. *Am. J. Psychoanal.* 2006, № 66. P. 173–194 URL: https://doi.org/10.1007/s11231-006-9014-6.

Bowins B. Activity for Mental Health. Academic Press, 2020. 217 p.

Brenner M. H. Influence of the social environment on psychopathology: The historicperspective. *Stress and mental disorder* / Ed. by J. E. Barrett. New York : Raven Press, 1979. P. 161–200.

Budzynski T. H. Brain Brightening: Can neurofeedback improve cognitive process? *Biofeedback.* 1996. Vol. 24, № 2. P. 14–17.

Carver C. S., Scheier M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. № 56. P. 267–283.

Cattell R. B. Persjnalite and motivation structure and measurement. New York, Yonkers-on-Yudson, 1957. 948 p.

Cattell R. B. The interpretation of Pavlov's typolody and the arousal concept, in replicated trait and state factors. *Biological bases of individual bihavior* / Eds. V. D. Nebylisin, J. A. Gray. N.Y.; London, 1972. P. 141 – 164.

Chaly P., Pereira A., Batista P., & Sancho L. Brief Biofeedback Intervention on AnxiousFreshman University Students. *Applied Psychophysiology and Biofeedback.* 2017. 3. doi: 10.1007/s10484-017-9361-5.

Collins N. L., Dunkel-Schetter C., Lobel M., & Scrimshaw S. C. Social support in pregnancy: psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1993. Dec; 65(6). P. 1243–1258.

Congying Wang, Bing Xue, & Deliang Zhao. Information Flow Model in Recruitment and Interview Based on Johari Window Theory. *Journal of Economics, Business and Management.* 2017. Vol. 5, № 2. P. 116–120. URL: http://www.joebm.com/vol5/497-MA1002.pdf

Coyne J. C., & Lazarus R. S. Cognitive style, stress perception and coping. *Hand-book of stress and anxiety* / ed. by J.L.Kutash, L.B.Schlesinger. 1980. P. 144–158.

deCharms R. C., Maeda F., Glover G. H. [et al.]. Control over brain activation and pain learned by using real-time functional MRI /). *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 2005. № 102 (51). P. 18626–18631.

Diwei He, Stephen P. Morgan, Dimitrios Trachanis, Jan van Hese, Dimitris Drogoudis, Franco Fummi, Francesco Stefanni, Valerio Guarnieri and Barrie R. Hayes-Gill. A Single-Chip CMOS Pulse Oximeter with On-Chip Lock-In Detection. *Sensors*. 2015. № 15. P. 17076–17088. doi:10.3390/s150717076

Drummond S., & Brough P. Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs? *Personality and Individual Differences*, 92, 123–127. URL: https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.029.

Durand V. M., Barlow D. Abnormal psychology: an integrative approach. Belmont, CA : Wadsworth Cengage Learning, 2009. 331 p.

Duric-Jovicic M., Jovicic N., Radovanovic S., Jecmenica-Lukic M., Belic M., Popovic M., & Kostic V. Finger and foot tapping sensor system for objective motor assessment. *Vojnosanitetski pregled*. 2018. №75(1). P. 68–77.

Eccles J. C. The Physiology of Synapses. Heidelberg, Springer Verlag. 1964. 346 p.

Eccles R. M., Phillips C. G., & Wu C. P. Motor innervation, motor unit organization and afferent innervation of m. Extensor digitorum communis of the baboon's forearm. *J. Physiol.* 1968. №198. P. 179 – 192.

Eccles J. S., Vida M. N. & Barder B. The Relation of Early Adolescents College Plans and Both Academic Ability and Task-Value Beliefs to Subsequent College Enrollment. *Journal of Early Adolescence.* 2004. No. 1. P. 63–77. URL: https://e-libra.su/read/402833-sovladayuschiy-intellekt-chelovek-v-slozhnoy-zhiznennoy-situacii.html 156/1612004.

Evans J. R. Handbook of neurofeedback: Dynamics and clinical applications. NY : The Haworth Press, 2007. 378 p.

Eysenck H. J., & Eysenck S. B. Manual of the Eysenck Personality Questionnaire. San Diego, CA : EdITS. 1975.

Eysenck H. Personality, genetics, and behavior. New York : Prager. 1982.

Eysenck H. J., & Eysenck M. W. Personality and individual differences. New York : Plenum. 1985.

Feldman Barrett L. Psychological construction: The Darwinian approach to the science of emotion. *Emotion Review*. 2013. № 5. P. 379–389.

Folkman S., Schaeffer C., & Lazarus R. S. Cognitive processes as mediatos of stress and coping. *Human stress and cognition*. N. Y., 1979. P. 265–298.

Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personal and Social Psychology.* 1984. Vol. 46. № 4. P. 839–852.

Folkman S., & Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology.* 1998. Vol. 54. P. 466–475.

Freud, A. The ego and the mechanisms of defense. London : Hogarth Press. 1937.

Freud S. Outline of psycho analysis. New York : Norton. 1949.

Freud S. The ego and the id. New York : Norton, 1923, 1960.

Grohol J. Common Defense Mechanisms. Psych Central. URL: https://psychcentral.com/lib/15-common-defense-mechanisms/ (on July 16, 2020)

Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *J. of American Psychological Association.* Washington. 1963. Vol. 77. № 8. P. 1–22.

Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y. : Academic Press, 1977. 360 p.

Hagger M. S., Luszczynska, A., de Wit, J., Benyamini, Y., Burkert, S., Chamberland, P. E., & Gauchet A. Implementation intention and planning interventions in Health Psychology: Recommendations from the Synergy Expert Group for research and practice. *Psychology & health.* 2016. № 31(7). P. 814–839.

Hambrecohl R. Physical training in patients with stable heart failure effect on cardio-respiratory fitness and ultrastructural abnormalities of leg muscle. *J. Am. Coll. Cardiol.* 1995. Vol. 25. P. 1239–1249.

Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. New York : International Universities Press.1958.

Hattie J., & Timperley H. Te power of feedback. *Review of Educational Research.* 2007. Vol. 77. N 1. P. 81–112.

Hebb D. O. Drives and the CNS (conceptual nervous system). *Psych. Rev.* 1955. № 62. P. 243–254.

Henningsen P. Medical expert assessmentin psychosomatic and psychotherapy medicine – social justice questions guideline. *Versicherungsmedizin.* 2001. Vol. 53, № 3. P. 138–141.

Holms T. H., & Rahe R. H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. №11. P. 213–218.

Hongwei Yuan, Sven Poeggel, Thomas Newe, Elfed Lewis, Charusluk Viphavakit and Gabriel Leen. An Experimental Study of the Effects of External Physiological Parameters on the Photoplethysmography Signals in the Context of Local Blood Pressure (Hydrostatic Pressure Changes). *Sensors.* 2017. №17. P. 556. doi:10.3390/s17030556 www.mdpi.com/journal/sensors

Houben M., Van Den Noortgate W., & Kuppens P. The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin.* 2015. № 141. P. 901–930.

Lazarus R. S. The study of lives. *Emotion and adaptation* / R. White (Ed.). New York: Oxford UP, 1991.

Jabbari A., Sverre Grimnes, & ШIrjan G. Martinsen Electrodermal response – correlation between potential and conductance. *13th International Conference on Electrical Bioimpedance and the 8th Conference on Electrical Impedance Tomography.* 2007. V. 17.

Kang S.-M., Day J. D., & Meara N. M. Socialand emotional intelligence: Starting a conversation bout their similarities and differences. *Emotional intelligence: An international handbook* / R. Schulze, R.D. Roberts (eds.). Cambridge, MA : Hogrefe, 2005. P. 91–105.

Karlsson P. S., & A. Gibb, P. Ferri. A staff/student partnership for bringing the One-Minute Paper into the digital age. *Journal of Educational Innovation, Partnership and Change.* 2018.Vol 4, No 1.

Kessler R. C., Berglund P., Delmer O., Jin R., Merikangas K. R., & Walters E. E. Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry.* 2005. Vol. 62. No 6. P. 593−602.

Khazan I. Psychophysiological stress assessment using biofeedback. *J. Vis. Exp.* 2009. № 29. P. 1443.

Kluger A. N., & DeNisi A. S. Feedback ectiveness: Can 360-degree appraisals be improved? *Academy of Management Executive*. 2000. Vol. 14 (1). P. 129–139.

Kreibig S. D., Gendolla G. H., & Scherer K. R. Psychophysiological effects of emotional responding to goal attainment. *Biol Psychol.* 2010. № 84 (3). P. 474–87.

Kroeber T. C. The coping functions of the ego mechanisms. In R. W. White (Ed.) & K. F. Bruner (Collaborator), *The study of lives: Essays on personality in honor of Henry A. Murray* (pp. 178–198). Atherton Press, 1963. URL: https://doi.org/10.1037/12238-008.

Kuppens P., Van Mechelen I., Nezlek J. B., Dossche D., & Timmermans T. The relationship between individual differences in intraindividual variability in core affect and interpersonal behavior. *European Journal of Personality.* 2010. № 24. P. 623–638.

Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. N.Y., 1966.

Lazarus R. S. The stress and coping paradigm. *Models for clinical psychopatology.* N.Y., 1981. P. 177–214.

Lazarus R. S., & Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y., 1984.

Lazarus R. S. Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatik Medicine.* 1993. № 55. P. 237–247.

Lazarus R. S. Fifty years of the research and theory of R.S. Lazarus: an analysis of historical and perennial issues. Mahwah, N. J. : Lawerence Erlbaum Associates, 1998. 425 p.

Lazarus R. S. Stress and emotion. A new synthesis. London : Free association books, 1999.

Lebrecht S., Bar M., Feldman B. L., & Tarr M. J. Micro-valences: Perceiving affective valence in everyday objects. *Frontiers in Psychology*. 2012. № 3. P. 107.

Lin X. Who will work for. *Knowledge Economy.* 2015.V. 43, № 11.

Liu Q. L. Let public institutions to recruit in the sun to run. *China's Human Resources and Social Security.* 2016. V. 8, № 2. P. 32–35.

Lubar J. F. Neurofeedback for management attention deficit disorders. *Biofeedback: A Practioners Guide*. 2nd ed. N. Y. : Gullford Publications Inc., 1995. – P. 493–522.

Luft J., & Ingham H. The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. *Proceedings of the western training laboratory in group development.* Los Angeles : University of California, Los Angeles, 1955.

Makikangas A., & Kiunnuen U. Psychosocial work stressors and well-being: self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sampl. *Personality and Individual Differences.* 2003. V. 35. №3. P. 537–557.

Malkhazov A. New solutions to the problem of the psychological support of an operator's safety. *Proceedings of the Second World Congress «Aviation in the XXI – st century» V. 2. «Safety in aviation and space technology»*. Kyiv, 2008. P. 28–32.

Malkhazov O. R., & Osypenko S. P. Interdisciplinary Technologies in Socio-Political Rehabilitation. Mental Health Global Challenges, MHGCJ. 2018. URL: http://mhgcj.org/MHGCJ_2018.pdf. P. 60−63 DOI: http: //doi.org /10.32437/ MHGCJ-2018

Mark S. Schwartz and Frank Andrasik. Biofeedback: A Practitioner's Guide (4 th edition). Edited by Mark S. Schwartz and Frank Andrasik. New York, NY : Guilford Press, 2016. 764 p.

Montgomery D. Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback. Wheat Ridge, CO: AAPB. Archived from the original on 2010-10-09. 2008.

Moos R. H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework. *American Journal of Community Psychology.* 1984. V.12. P. 5–25.

Moos R. H. Why do some people recover from alcohol dependence, whereas others continue to drink and become worse over time? *Addiction.* 1994. Jan; 89 (1). P. 31–34.

Moreland I. D. Electromyographic biofeedback to improve lower extremity function after stroke: A meta-analysis. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 1998. V. 79, № 2. P. 134–140.

Moskowitz J. T. Emotion and coping. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions and social behavior. Emotions: Currrent issues and future directions.* Guilford Press, 2001. P. 311–336.

Moyle J. TB. Pulse Oximetry. BMJ Books, 2002. BMJ Books is an imprint of the BMJ Publishing Group. 182 p.

Oman D., Shapiro S. L., Thoresen C. E., Plante T. G., & Flinders T. Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of american college health.* 2008. V. 56. № 5. P. 37.

Painter J. E., Borba C. P., Hynes M., Mays D., & Glanz K. The use of theory in health behavior research from 2000 to 2005: A systematic review. *Annals of Behavioral Medicine*. 2008. №35. P. 358–362.

Parkes K. R. Personality and coping as moderators of work stress processes: Models, methods and measures. *Work and Stress*. 1994. V. 8. № 2. P. 110–129.

Powell T. J., Yeaton W., Hill E., & Silk K. Predictors of psychosocial outcomes for patients with mood disorders: The effects of self-help group partisipetion. *Psychiatric rehabilitation journal.* 2001. V. 25. (1). P. 3–12.

Revelle W. Hierarchical Cluster Analysis and the Internal Structure of Tests. *Multivariate Behavioral Research,* 1979. № 14. P. 57–74.

Revelle W. & Zinbarg R. E. Coefficients alpha, beta, omega and the glb: comments on Sijtsma. *Psychometrika.* 2009. № 45(2). P. 296–322.

Salam U. B., Abdul Wahab M. N., Yucha C., & Mongomery D. Evidence-Based Practice in Biofeedback And Neurofeedback. Restoresportsmassage. URL: http://www.restoresportsmassage. co.uk/biofeedback-research.pdf

Schwartz M. S., & Andrasik F. (Eds.). Biofeedback: A practitioner's guide. Guilford Publications, 2017.

Sheridan E. P., Matarazzo J. D., Boll T. G., Perry N. W., Weiss S. M., & Belar S. D. Post-Doctoral Education and Training for Clinical Service Providers in Health Psychology. *Health Psychology.* 1998. № 7. P. 1−17.

Sree Niranjanaa Bose S, & Kandaswamy A. Sparse characterization of PPG based on K-SVD for beat-to-beat blood pressure prediction. *Biomedical Research.* 2018. № 29 (4). P. 835–843.

Steiner S. S. Biofeedback efficacy studies. Biofeedback and self-regulation. *J. Clin. Res. Pharmacoepidemiol.* 1981. V. 6, № 3. P. 280–288.

Taylor S. E. Health Psychology. New York : McGraw-Hill, 1991. V. 2. P. 5.

Vaillant G. E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism: a 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry.* 1971. V. 24. № 2. P.107–118.

Vaillant G. E. Adaptation to life. Boston : Little, Brown, 1977.

Vaillant G. E. The visdom of the ego. Cambrige : Harvard Universaty Press, 1993.

Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist.* 2000. V. 55. № 1. P. 89–98.

Wahbeh H., Goodrich E., Goy E., & Oken B. S. Mechanistic pathways of mindfulness meditation in combat veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of clinical psychology.* 2016. 72(4). P. 365–383.

Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal.* 2003. № 16 (2). P. 133–153.

White R. Ego and reality in psychoanalytic theory. *Psychological Issues.* 1963. V. 3. № 3. Whole No. 11.

White R. (1974). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. Hamburg, 2013. 444 p.

Wright B., & Kim S. Participation’s influence on job satisfaction. *Review of Public Personnel Administration.* 2004. V. 24. N 1. P. 18–40.

Yik M., Russell J. A., & Steiger J. H. A 12-point circumplex structure of core affect. *Emotion.* 2011. № 11. P. 705–731.

Yuan H., Poeggel S., Newe T., Lewis E.,Viphavakit C., & Leen G. An Experimental Study of the Effects of External Physiological Parameters on the Photoplethysmography Signals in the Context of Local Blood Pressure (Hydrostatic Pressure Changes). *Sensors.* 2017. № 17 (3). P. 556.

Zaiunchkovsky O., & Khromov A. Biofeedback in Self-Regulation Development of Children with Different Ontogenesis Types. *XIV European Conference on Developmental Psycology*. Vilnius, Lithuania, 2009.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Середні показники вимірюваних якостей респондентів з високим та низьким рівнем інтроверсії-екстроверсії

Таблиця 2.2

Середні показники вимірюваних якостей респондентів з яскраво вираженою інтроверсією (n=11)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	Е-І	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	59,91	62	53,82	1,001	25,27	20	25,09	28,55	23,5	29,82	17,5	12,18	8,545	10,7	9,545	16,09	8,727	5,818	9,818	13,27	9,182	3,364	13,09	2,182
σ	15,93	14,4	9,693	0,171	6,214	8,39	5,166	7,751	7,7	6,478	6,25	2,272	4,824	1,85	6,861	5,029	5,729	3,371	4,262	6,944	3,995	0,809	3,36	0,603
m	5,037	4,57	3,065	0,054	1,965	2,653	1,634	2,451	2,43	2,049	1,98	0,719	1,526	0,58	2,17	1,59	1,812	1,066	1,348	2,196	1,263	0,256	1,063	0,191
V	26,59	23,3	18,01	17,11	24,59	41,95	20,59	27,15	32,8	21,72	35,8	18,65	56,45	17,2	71,88	31,25	65,64	57,94	43,41	52,32	43,51	24,05	25,67	27,64

Таблиця 2.3

Середні показники вимірюваних якостей респондентів з низьким рівнем інтроверсії (n=60)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	І	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	60,18	64,6	59,23	0,937	26,38	26	25,1	24,77	26,3	27,65	18,7	10,25	10,32	12,6	11,72	15,7	10,77	10	11,02	12,55	13,18	10,35	10,57	2,467
σ	11,91	9,46	10,68	0,167	5,554	6,375	5,479	6,743	39	6,807	6,24	4,257	5,081	4,65	5,521	4,788	5,99	6,849	4,81	5,448	4,265	0,481	3,321	0,999
m	1,551	1,23	1,391	0,022	0,723	0,83	0,713	0,878	5,08	0,886	0,81	0,554	0,661	0,61	0,719	0,623	0,78	0,892	0,626	0,709	0,555	0,063	0,432	0,13
V	19,79	14,6	18,03	17,85	21,05	24,52	21,83	27,23	148	24,62	33,4	41,53	49,25	36,8	47,12	30,5	55,63	68,49	43,66	43,41	32,35	4,647	31,43	40,52
BI-HI						-2,16						2,129		-2,25				-3,01			-2,90	-26,52	2,20	
P<						*						*		*				**			**	***	**	

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесid, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Таблиця 2.4

Середні показники вимірюваних якостей респондентів з високим рівнем екстраверсії (n=6)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	**сг**	**рух**	**бал**	**акт**	**ф акт**	**імп**	**дом**	**врів**	**ком**	**реф**	**Дем**	**Пед**	**Зас**	**Зб**	**Гіп**	**Дис**	**Тр**	**Ци**	**Екз**	**Ем**	**Е-І**	**ней**	**прав**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	66,50	59,83	69,83	1,12	33,67	28,67	31,33	31,83	20,33	32,83	16,00	13,50	10,50	10,67	12,83	21,83	10,33	7,00	14,33	18,00	12,67	20,17	15,00	2,67
σ	7,64	7,05	8,59	0,16	2,66	7,45	3,50	5,31	5,72	3,49	3,74	7,15	5,79	3,50	8,30	3,13	5,01	7,13	5,16	5,37	3,83	0,41	4,56	1,21
m	3,41	3,15	3,84	0,07	1,19	3,33	1,57	2,37	2,56	1,56	1,67	3,20	2,59	1,57	3,71	1,40	2,24	3,19	2,31	2,40	1,71	0,18	2,04	0,54
V	11,48	11,79	12,30	13,85	7,90	25,98	11,18	16,67	28,11	10,62	23,39	52,95	55,12	32,83	64,71	14,31	48,45	101,8	36,03	29,81	30,23	2,02	30,40	45,41
BI-BE			-3,259		-3,655	-2,035	-2,758									-2,712						-53,46		
P<			**		**	*	*									*						***		
HI-BE			-2,595	-2,513	-5,234		-3,622	-2,792		-2,889						-4,008				-2,178		-50,86	-2,126	
P<			*	*	***		***	**		**						***				*		***	*	
HE-BE				-2,048	-4,964		-2,986	-2,700		-2,392						-3,727				-2,109		-34,87		
P<				*	***		**	**		*						***				*		***		

Таблиця 2.5

Середні показники вимірюваних якостей респондентів низьким рівнем екстраверсії (n=6)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	**сг**	**рух**	**бал**	**акт**	**ф акт**	**імп**	**дом**	**врів**	**ком**	**реф**	**Дем**	**Пед**	**Зас**	**Зб**	**Гіп**	**Дис**	**Тр**	**Ци**	**Екз**	**Ем**	**Е-І**	**ней**	**прав**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	63,07	65,1	63,42	0,974	27,27	25,74	26,38	25,09	21,1	28,81	19,4	11,08	10,55	12,2	10,67	16,37	10,94	9,99	11,51	12,8	13,33	13,56	11,47	2,557
σ	11,95	11,7	11,74	0,168	4,881	5,598	5,332	7,594	7,15	6,121	6,4	4,727	4,587	4,22	5,616	4,319	5,627	6,962	5,5	5,475	3,867	0,499	4,402	1,02
m	1,22	1,19	1,199	0,017	0,498	0,571	0,544	0,775	0,73	0,625	0,65	0,482	0,468	0,43	0,573	0,441	0,574	0,711	0,561	0,559	0,395	0,051	0,449	0,104
V	18,95	17,9	18,52	17,3	17,9	21,75	20,21	30,26	33,9	21,24	33	42,66	43,5	34,5	52,63	26,38	51,44	69,69	47,81	42,76	29,01	3,683	38,36	39,91
BI-HE	-0,61	-0,66	-2,92	0,479	-0,98	-2,12	-0,75	1,343	0,93	0,469	-0,94	1,27	-1,25	-2,04	-0,5	-0,17	-1,16	-3,26	-1,16	0,207	-3,13	-39,1	1,401	-1,73
P<			**			*								*				**			**	***		
HI-HE	-1,46	-0,29	-2,28	-1,31	-1,01	0,256	-1,43	-0,28	1,02	-1,07	-0,73	-1,13	-0,28	0,55	1,138	-0,88	-0,18	0,009	-0,58	-0,28	-0,22	-39,7	-1,46	-0,54
P<			*																			***		

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесі, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 2. Психологічні профілі осіб з високим та середнім зсувом балансу нервових процесів

Таблиця 2.6

Психологічний профіль осіб з високим зсувом балансу нервових процесів у бік сили збудження (n=12)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	Е-І	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	68,75	39,08	60	1,787	27,83	25	28,92	22,92	20,5	31,58	14,83	11,42	10,58	14	13,25	15,83	8,25	9,75	12,75	14,92	13,25	14,92	13	2,167
σ	7,25	6,788	14,78	0,221	6,177	6,179	6,142	8,836	8,141	4,379	5,813	4,907	4,795	2,697	5,987	5,289	3,864	7,581	6,538	6,23	5,029	2,353	5,009	0,937
m	2,186	2,047	4,455	0,067	1,862	1,863	1,852	2,664	2,455	1,32	1,753	1,48	1,446	0,813	1,805	1,595	1,165	2,286	1,971	1,878	1,516	0,71	1,51	0,283
V	10,55	17,37	24,63	12,34	22,19	24,72	21,24	38,56	39,71	13,86	39,19	42,99	45,31	19,26	45,18	33,4	46,84	77,76	51,28	41,76	37,96	15,78	38,53	43,27

Таблиця 2.7

Психологічний профіль осіб із середнім зсувом балансу нервових процесів у бік сили гальмування (n=10)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	Е-І	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	34,1	62,2	46,4	0,551	21,4	22,6	18	16,8	20,6	24,9	15,8	9,6	10,2	12,2	9,1	12	10,9	10,1	12,6	15,9	15,3	12	11,8	2,7
σ	6,822	11,91	7,367	0,058	5,739	5,168	6,464	4,638	5,967	7,187	5,922	4,088	4,264	2,573	5,744	8,097	5,425	6,173	6,293	4,433	3,234	3,197	3,084	1,16
m	2,274	3,972	2,456	0,019	1,913	1,723	2,155	1,546	1,989	2,396	1,974	1,363	1,421	0,858	1,915	2,699	1,808	2,058	2,098	1,478	1,078	1,066	1,028	0,387
V	20,01	19,16	15,88	10,43	26,82	22,87	35,91	27,61	28,96	28,86	37,48	42,58	41,8	21,09	63,12	67,47	49,77	61,11	49,94	27,88	21,13	26,64	26,14	42,94
БВз-БСрг	10,98	-5,17	2,673	17,86	2,41		3,843	1,986		2,443												2,278		
P<	***	***	*	***	*		*			*												*		

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено – *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1− сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11− рефлексивність; К. Леонгарда – Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 3. Психологічні профілі осіб з високим та низьким рівнем рефлексії

Таблиця 2.8

Психологічний профіль осіб з високим рівнем рефлексії (n=9)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	Е-І	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	64,22	66,56	60,33	0,968	25,44	27,44	24,78	26	18,67	23,78	34,56	9,333	11	9,778	14	14,44	14,11	18	8,222	13	17,11	12,44	9,778	1,889
σ	9,846	6,287	11,66	0,149	7,213	6,54	11,53	7,331	8,66	6,14	1,13	7,314	5,612	4,738	3,354	2,963	3,408	4,243	6,942	6,782	3,18	3,245	5,426	1,054
m	3,481	2,223	4,123	0,053	2,55	2,312	4,077	2,592	3,062	2,171	0,4	2,586	1,984	1,675	1,186	1,047	1,205	1,5	2,454	2,398	1,124	1,147	1,918	0,373
V	15,33	9,446	19,33	15,39	28,35	23,83	46,53	28,2	46,39	25,82	3,271	78,37	51,02	48,45	23,96	20,51	24,15	23,57	84,43	52,17	18,58	26,07	55,5	55,8

Таблиця 2.9

Психологічний профіль осіб з низьким рівнем рефлексії (n=22)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	Е-І	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
x	58,64	60,27	57,55	1,034	27,09	25,77	27,27	25,36	23,27	31,86	6,909	13,09	9,545	12,64	8,818	17,32	6,318	7,409	13,59	13,23	12,23	12,32	12,59	2,318
σ	13,33	15,19	13,33	0,398	6,256	7,171	6,692	8,404	5,742	6,847	1,342	5,117	3,488	2,498	5,836	4,04	3,272	5,36	4,896	4,597	4,287	3,785	3,608	0,894
m	2,909	3,316	2,91	0,087	1,365	1,565	1,46	1,834	1,253	1,494	0,293	1,117	0,761	0,545	1,274	0,882	0,714	1,17	1,068	1,003	0,935	0,826	0,787	0,195
V	22,74	25,21	23,17	38,5	23,09	27,82	24,54	33,13	24,67	21,49	19,42	39,09	36,54	19,77	66,18	23,33	51,78	72,34	36,02	34,76	35,06	30,72	28,65	38,55
B-H										-3,07	55,8				2,978	-2,1	5,565	5,568	-2,01		3,339			
P<										**	***				**	*	***	***	*		**			

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11− рефлексивність; К. Леонгарда – Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 4. Загальні середньостатистичні показники психологічних профілів та профілів осіб з середнім рівнем прояву нейротизму та тривожності

Таблиця 3.1

Загальні середньостатистичні показники психологічних профілів досліджуваних (n=485)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	E-I	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	62,51	63,55	61,83	1,00	26,85	25,96	26,53	26,18	22,30	29,32	18,43	11,34	10,34	11,94	11,13	16,26	10,25	9,86	11,54	13,21	13,01	12,84	11,26	2,48
σ	12,25	11,82	11,75	0,22	5,33	5,88	5,99	7,95	15,10	5,99	6,30	4,83	4,58	4,23	5,77	4,68	5,62	6,94	5,46	5,39	3,85	3,60	4,22	1,06
m	0,56	0,54	0,53	0,01	0,24	0,27	0,27	0,36	0,69	0,27	0,29	0,22	0,21	0,19	0,26	0,21	0,26	0,32	0,25	0,25	0,18	0,16	0,19	0,05
V	19,59	18,59	19,01	22,32	19,87	22,66	22,59	30,37	67,72	20,44	34,18	42,61	44,27	35,40	51,86	28,77	54,83	70,37	47,31	40,84	29,62	28,07	37,45	42,79

Таблиця 3.2

Психологічний профіль осіб із середнім рівнем прояву нейротизму (n=190)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	E-I	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	61,3	62,5	60,3	1,00	26,4	26,03	25,7	25,9	23,2	29	18,1	11,2	10,8	12,2	11,7	16,3	10,6	9,39	12,1	13,3	12,7	11,8	12	2,47
σ	12,9	12	12,1	0,21	5,16	6,058	6,02	8,24	22,6	5,91	6,45	4,44	4,33	4,08	5,81	4,57	5,51	6,63	5,18	5,52	3,89	3,37	1,42	1,01
m	0,94	0,88	0,88	0,02	0,38	0,441	0,44	0,6	1,65	0,43	0,47	0,32	0,31	0,3	0,42	0,33	0,4	0,48	0,38	0,4	0,28	0,25	0,1	0,07
V	21,1	19,3	20,1	20,9	19,5	23,27	23,4	31,9	97,8	20,4	35,7	39,8	40,2	33,4	49,8	28	51,8	70,6	42,8	41,6	30,6	28,6	11,8	40,8
3-Ср																						3,53	-3,59	
P<																						***	***	

Таблиця 3.3

Психологічний профіль осіб із середнім рівнем прояву тривожності (n=36)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	Дем	Пед	Зас	Зб	Гіп	Дис	Тр	Ци	Екз	Ем	E-I	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	54,1	59,8	56,1	0,91	26,4	26,86	25,25	22,14	17,83	25,44	17,39	12,14	12,58	13,89	11,28	15,11	11,64	11,83	13,25	15,19	14,17	12,08	12,81	2,50
σ	12,3	10,3	12,2	0,19	4,94	5,50	7,06	8,26	5,97	7,78	7,51	4,02	3,58	3,54	5,74	3,63	6,44	0,85	4,75	5,50	3,27	4,12	3,78	1,06
m	2,1	1,74	2,07	0,03	0,84	0,93	1,19	1,40	1,01	1,32	1,27	0,68	0,61	0,60	0,97	0,61	1,09	0,14	0,80	0,93	0,55	0,70	0,64	0,18
V	22,8	17,2	21,8	20,80	18,74	20,49	27,96	37,33	33,50	30,58	43,19	33,14	28,46	25,52	50,90	24,03	55,31	7,14	35,83	36,21	23,11	34,06	29,51	42,22
3-Ср	3,92	2,09	2,69	2,68				2,80	3,66	2,88			-3,50	-3,09				-5,71	-2,04	-2,07	-2,00		-2,32	
P<	***	*	**	**				**	***	***			***	**				***	*	*	*		*	
СН-СТ	3,18			2,34				2,46	2,76	2,57			-2,68	-2,52				-4,85			-2,38			
P<	**			*				*	**	*			**	*				***			*			

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 5. Психологічні профілі осіб з низькими та високими показниками нейротизму

Таблиця 3.6

Психологічний профіль осіб з низькими показниками нейротизму (n=22)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	68,77	69,18	66,36	1,01	26,41	22,73	26,45	25,23	25,55	29,86	19,14	8,73	7,05	9,55	10,55	17,55	10,64	13,82	8,23	11,59	13,27	14,91	3,50	2,41
σ	8,83	9,30	10,38	0,19	6,62	5,27	7,12	8,70	6,49	5,97	7,13	5,80	3,53	3,14	4,06	4,45	4,90	8,95	5,87	4,75	3,71	1,90	0,60	1,05
m	1,93	2,03	2,26	0,04	1,44	1,15	1,55	1,90	1,42	1,30	1,56	1,27	0,77	0,69	0,89	0,97	1,07	1,95	1,28	1,04	0,81	0,41	0,13	0,23
V	12,84	13,44	15,64	18,45	25,05	23,17	26,93	34,47	25,42	19,99	37,28	66,45	50,03	32,93	38,46	25,35	46,11	64,79	71,36	40,96	27,92	12,74	17,07	43,74

Таблиця 3.7

Психологічний профіль осіб з високим показниками нейротизму (n=15)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	56,07	54,87	60,20	1,04	29,73	29,13	26,67	23,53	15,67	29,07	20,13	14,93	18,00	13,40	18,53	16,07	15,40	12,40	15,80	17,73	15,67	14,00	20,60	1,93
σ	14,37	12,63	12,47	0,23	5,01	6,80	5,74	7,62	7,37	5,34	6,52	4,50	4,11	4,37	5,96	5,36	6,64	4,48	5,43	6,18	3,62	4,04	0,74	0,96
m	3,84	3,37	3,33	0,06	1,34	1,82	1,53	2,04	1,97	1,43	1,74	1,20	1,10	1,17	1,59	1,43	1,78	1,20	1,45	1,65	0,97	1,08	0,20	0,26
V	25,64	23,01	20,71	22,09	16,84	23,35	21,53	32,40	47,07	18,36	32,40	30,10	22,81	32,63	32,17	33,39	43,13	36,17	34,35	34,86	23,10	28,83	3,58	49,71
H-B	2,96	3,64				-2,98			4,07			-3,56	-8,17	-2,84	-4,38		-2,30		-3,91	-3,15			-72,4	
P<	**	***				**			***			***	***	**	***		*		**	*			**	

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесі 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11− рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 6. Психологічні профілі осіб з низькими та високими показниками тривожності

Таблиця 3.8

Психологічний профіль осіб з низькими показниками тривожності (n=155)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	65,08	65,59	61,94	1,01	26,12	25,71	27,19	26,97	25,34	30,21	17,81	12,57	9,41	13,15	8,25	16,87	7,72	2,94	11,85	12,34	11,87	12,52	11,52	2,59
σ	10,79	10,44	9,92	0,21	4,89	6,03	5,91	8,07	24,66	5,80	5,89	3,90	3,91	3,45	4,19	4,75	3,93	0,53	4,69	5,11	4,18	3,88	4,03	0,99
m	0,87	0,84	0,80	0,02	0,39	0,49	0,48	0,65	1,99	0,47	0,47	0,31	0,32	0,28	0,34	0,38	0,32	0,04	0,38	0,41	0,34	0,31	0,32	0,08
V	16,58	15,91	16,02	20,87	18,74	23,45	21,73	29,93	97,30	19,19	33,05	31,03	41,58	26,26	50,87	28,14	50,90	18,08	39,61	41,40	35,20	31,00	34,97	38,23

Таблиця 3.9

Психологічний профіль осіб з високими показниками тривожності (n=69)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	69,70	67,10	67,09	1,07	29,84	24,59	27,12	27,51	22,70	29,94	19,46	6,12	9,87	7,41	14,62	14,67	13,97	22,06	5,41	12,13	15,04	14,09	8,64	2,16
σ	8,08	12,34	12,29	0,24	4,95	5,09	5,34	7,89	6,56	5,01	6,43	3,69	4,92	3,47	5,50	3,01	4,40	1,40	3,82	4,57	3,00	2,95	3,51	1,26
m	0,98	1,50	1,49	0,03	0,60	0,62	0,65	0,96	0,80	0,61	0,78	0,45	0,60	0,42	0,67	0,36	0,53	0,17	0,46	0,55	0,36	0,36	0,43	0,15
V	11,59	18,38	18,31	22,35	16,60	20,69	19,70	28,67	28,90	16,72	33,02	60,31	49,85	46,91	37,60	20,51	31,46	6,36	70,75	37,64	19,92	20,94	40,64	58,16
H-B	-5,42		-4,32	-128	-15,7	3,721	0,25	-0,87	1,67	0,93	-4,48	45,9	-2,43	49,02	-28,3	15,8	-37,1	-2630	36,7		-25,9	-14,0	20,87	35,68
P<	***		***	***	***	***					***	***	*	***	***	***	***	***	***		***	***	***	***

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1− сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 7. Психологічні профілі осіб з нижчими та вищими за середній показниками нейротизму

Таблиця 3.10

Психологічний профіль осіб з нижчими за середній показниками нейротизму (n=157)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	65,3	66,1	63,9	1,01	27,2	25,73	27,3	26,3	22,3	29,6	18,8	10,5	9,45	11	10,6	15,5	10,4	11,1	10,1	12,2	12,9	13,3	7,29	2,54
σ	11,4	10,7	11,8	0,22	5,38	5,902	5,92	7,98	6,72	6,18	6,1	5,22	4,5	4,68	5,33	4,68	5,68	7,36	5,33	4,83	3,63	3,32	1,37	1,13
m	0,91	0,86	0,94	0,02	0,43	0,473	0,47	0,64	0,54	0,49	0,49	0,42	0,36	0,37	0,43	0,37	0,46	0,59	0,43	0,39	0,29	0,27	0,11	0,09
V	17,4	16,2	18,4	21,8	19,8	22,94	21,7	30,3	30,1	20,9	32,5	49,8	47,6	42,5	50,5	30,2	54,6	66,2	52,9	39,5	28,2	24,9	18,8	44,6

Таблиця 3.11

Психологічний профіль осіб з вищими за середній показниками нейротизму (n=101)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	59,9	61,7	60,8	1	26,8	26,42	26,8	27,2	20,9	29,3	18,1	13	10,5	13,2	10	17,1	8,42	7,51	12,9	14,3	13,4	13,4	16,3	2,53
σ	11,2	12,1	10,6	0,27	5,28	5,225	5,75	7,2	5,92	6,03	6,15	3,97	4,09	3,37	5,83	4,71	5,12	5,71	5,19	5,52	4,07	4,16	1,26	1,07
m	1,12	1,21	1,06	0,03	0,53	0,523	0,57	0,72	0,59	0,6	0,61	0,4	0,41	0,34	0,58	0,47	0,51	0,57	0,52	0,55	0,41	0,42	0,13	0,11
V	18,6	19,7	17,5	26,6	19,7	19,78	21,4	26,5	28,3	20,6	33,9	30,5	38,9	25,4	58,1	27,6	60,8	76	40,4	38,7	30,5	30,9	7,76	42,3
НС-ВС	3,75	3,00	2,13	0,17	0,5	-0,97	0,66	-0,88	1,81	0,41	0,78	-4,36	-1,97	-4,46	0,71	-2,62	2,92	4,40	-4,15	-3,03	-1	-0,27	-53,6	0,003
P<	***	**	*									***	*	***		**	**	***	***	**			***	

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 8. Психологічні профілі осіб з нижчим та вищим за середній показниками тривожності

Таблиця 3.12

Психологічний профіль осіб з нижчим за середній показниками тривожності (n=145)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	59,1	61	59,5	0,99	26	26,07	26,5	26,2	21,6	29,8	18,3	13,3	9,88	13,1	10,3	17,8	8,19	7,19	14	14,5	12	12,8	11,8	2,64
σ	12,7	12,5	11,9	0,25	5,46	6,434	6,03	7,51	5,82	5,47	5,81	4,22	4,17	2,89	5,38	4,73	4,5	1,5	4,49	5,63	3,59	3,61	4,02	0,98
m	1,06	1,04	0,99	0,02	0,46	0,536	0,5	0,63	0,48	0,46	0,48	0,35	0,35	0,24	0,45	0,39	0,37	0,12	0,37	0,47	0,3	0,3	0,34	0,08
V	21,5	20,4	20,1	25,3	21	24,68	22,7	28,6	26,9	18,3	31,8	31,7	42,2	22	52,2	26,6	54,9	20,8	32,2	38,9	30	28,2	34	37

Таблиця 3.13

Психологічний профіль осіб з вищим за середній показниками тривожності (n=80)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	61,3	62,8	63,9	0,99	27,5	27,03	25,3	25,3	19,4	27,9	19,5	9,53	12,4	10,5	15,1	14,3	15,1	16,7	11,1	12,6	14,8	12,8	11,2	2,26
σ	12,7	12	12	0,18	5,54	5,161	5,97	7,92	7,75	6,32	7,07	4,95	5,62	5,26	5,66	4,9	5,91	1,45	5,92	5,55	2,96	3,11	4,78	1,1
m	1,43	1,35	1,35	0,02	0,62	0,581	0,67	0,89	0,87	0,71	0,8	0,56	0,63	0,59	0,64	0,55	0,66	0,16	0,67	0,62	0,33	0,35	0,54	0,12
V	20,73	19,09	18,85	18,03	20,20	19,10	23,60	31,34	40,07	22,70	36,27	51,92	45,37	50,19	37,46	34,37	39,26	8,67	53,41	43,89	19,96	24,27	42,62	48,59
НС-ВС			-2,61						2,24	2,35		5,74	-3,46	4,17	-6,15	5,19	-8,99	-46,3	3,75	2,35	-6,40			2,56
P<			***						*	*		***	***	***	***	***	***	***	***	*	***			*

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 9. Психологічні профілі осіб з низькими показниками нейротизму та тривожності

Таблиця 3.14

Психологічний профіль осіб з низькими показниками нейротизму (n=22)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	68,77	69,18	66,36	1,01	26,41	22,73	26,45	25,23	25,55	29,86	19,14	8,73	7,05	9,55	10,55	17,55	10,64	13,82	8,23	11,59	13,27	14,91	3,50	2,41
σ	8,83	9,30	10,38	0,19	6,62	5,27	7,12	8,70	6,49	5,97	7,13	5,80	3,53	3,14	4,06	4,45	4,90	8,95	5,87	4,75	3,71	1,90	0,60	1,05
m	1,93	2,03	2,26	0,04	1,44	1,15	1,55	1,90	1,42	1,30	1,56	1,27	0,77	0,69	0,89	0,97	1,07	1,95	1,28	1,04	0,81	0,41	0,13	0,23
V	12,84	13,44	15,64	18,45	25,05	23,17	26,93	34,47	25,42	19,99	37,28	66,45	50,03	32,93	38,46	25,35	46,11	64,79	71,36	40,96	27,92	12,74	17,07	43,74

Таблиця 3.15

Психологічний профіль осіб з низькими показниками тривожності (n=155)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	65,08	65,59	61,94	1,01	26,12	25,71	27,19	26,97	25,34	30,21	17,81	12,57	9,41	13,15	8,25	16,87	7,72	2,94	11,85	12,34	11,87	12,52	11,52	2,59
σ	10,79	10,44	9,92	0,21	4,89	6,03	5,91	8,07	24,66	5,80	5,89	3,90	3,91	3,45	4,19	4,75	3,93	0,53	4,69	5,11	4,18	3,88	4,03	0,99
m	0,87	0,84	0,80	0,02	0,39	0,49	0,48	0,65	1,99	0,47	0,47	0,31	0,32	0,28	0,34	0,38	0,32	0,04	0,38	0,41	0,34	0,31	0,32	0,08
V	16,58	15,91	16,02	20,87	18,74	23,45	21,73	29,93	97,30	19,19	33,05	31,03	41,58	26,26	50,87	28,14	50,90	18,08	39,61	41,40	35,20	31,00	34,97	38,23
НН-НТ						-2,39						-2,95	-2,85	-4,88	2,43		2,62	5,57	-2,71			4,59	-22,9	-0,76
P<						*						**	**	***	*		**	***	**			***	***	

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесі, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 10. Психологічні профілі осіб з нижчими за середні показниками нейротизму та тривожності

Таблиця 3.16

Психологічний профіль осіб з нижчим за середніми показниками нейротизму (n=157)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	65,3	66,1	63,9	1,01	27,2	25,73	27,3	26,3	22,3	29,6	18,8	10,5	9,45	11	10,6	15,5	10,4	11,1	10,1	12,2	12,9	13,3	7,29	2,54
σ	11,4	10,7	11,8	0,22	5,38	5,902	5,92	7,98	6,72	6,18	6,1	5,22	4,5	4,68	5,33	4,68	5,68	7,36	5,33	4,83	3,63	3,32	1,37	1,13
m	0,91	0,86	0,94	0,02	0,43	0,473	0,47	0,64	0,54	0,49	0,49	0,42	0,36	0,37	0,43	0,37	0,46	0,59	0,43	0,39	0,29	0,27	0,11	0,09
V	17,4	16,2	18,4	21,8	19,8	22,94	21,7	30,3	30,1	20,9	32,5	49,8	47,6	42,5	50,5	30,2	54,6	66,2	52,9	39,5	28,2	24,9	18,8	44,6

Таблиця 3.17

Психологічний профіль осіб з нижчим за середніми показниками тривожності (n=145)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	59,1	61	59,5	0,99	26	26,07	26,5	26,2	21,6	29,8	18,3	13,3	9,88	13,1	10,3	17,8	8,19	7,19	14	14,5	12	12,8	11,8	2,64
σ	12,7	12,5	11,9	0,25	5,46	6,434	6,03	7,51	5,82	5,47	5,81	4,22	4,17	2,89	5,38	4,73	4,5	1,5	4,49	5,63	3,59	3,61	4,02	0,98
m	1,06	1,04	0,99	0,02	0,46	0,536	0,5	0,63	0,48	0,46	0,48	0,35	0,35	0,24	0,45	0,39	0,37	0,12	0,37	0,47	0,3	0,3	0,34	0,08
V	21,5	20,4	20,1	25,3	21	24,68	22,7	28,6	26,9	18,3	31,8	31,7	42,2	22	52,2	26,6	54,9	20,8	32,2	38,9	30	28,2	34	37

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди

Додаток 11. Психологічні профілі осіб з вищими за середній показниками нейротизму та тривожності

Таблиця 3.18

Психологічний профіль осіб з вищими за середній показниками нейротизму (n=101)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	59,9	61,7	60,8	1	26,8	26,42	26,8	27,2	20,9	29,3	18,1	13	10,5	13,2	10	17,1	8,42	7,51	12,9	14,3	13,4	13,4	16,3	2,53
σ	11,2	12,1	10,6	0,27	5,28	5,23	5,75	7,2	5,92	6,03	6,15	3,97	4,09	3,37	5,83	4,71	5,12	5,71	5,19	5,52	4,07	4,16	1,26	1,07
m	1,12	1,21	1,06	0,03	0,53	0,523	0,57	0,72	0,59	0,6	0,61	0,4	0,41	0,34	0,58	0,47	0,51	0,57	0,52	0,55	0,41	0,42	0,13	0,11
V	18,6	19,7	17,5	26,6	19,7	19,78	21,4	26,5	28,3	20,6	33,9	30,5	38,9	25,4	58,1	27,6	60,8	76	40,4	38,7	30,5	30,9	7,76	42,3

Таблиця 3.19

Психологічний профіль осіб з вищим за середній показниками тривожності (n=80)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	61,3	62,8	63,9	0,99	27,5	27,03	25,3	25,3	19,4	27,9	19,5	9,53	12,4	10,5	15,1	14,3	15,1	16,7	11,1	12,6	14,8	12,8	11,2	2,26
σ	12,7	12	12	0,18	5,54	5,161	5,97	7,92	7,75	6,32	7,07	4,95	5,62	5,26	5,66	4,9	5,91	1,45	5,92	5,55	2,96	3,11	4,78	1,1
m	1,43	1,35	1,35	0,02	0,62	0,581	0,67	0,89	0,87	0,71	0,8	0,56	0,63	0,59	0,64	0,55	0,66	0,16	0,67	0,62	0,33	0,35	0,54	0,12
V	20,7	19,1	18,8	18	20,2	19,1	23,6	31,3	40,1	22,7	36,3	51,9	45,4	50,2	37,5	34,4	39,3	8,67	53,4	43,9	20	24,3	42,6	48,6
ВС-ВС	-0,74	-0,65	-1,76	0,45	-0,77	-0,78	1,71	1,64	1,46	1,57	-1,34	5,1	-2,46	4,06	-5,86	3,9	-7,91	-15,5	2,09	1,97	-2,77	1,17	9,1	1,66
P<												***	*	***	***	***	***	***	*	*	**		***	

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 12. Психологічні профілі осіб з високими показниками нейротизму та тривожності

Таблиця 3.20

Психологічний профіль осіб з високими показниками нейротизму (n=15)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	56,1	54,9	60,2	1,04	29,7	29,13	26,7	23,5	15,7	29,1	20,1	14,9	18	13,4	18,5	16,1	15,4	12,4	15,8	17,7	15,7	14	20,6	1,93
σ	14,4	12,6	12,5	0,23	5,01	6,802	5,74	7,62	7,37	5,34	6,52	4,5	4,11	4,37	5,96	5,36	6,64	4,48	5,43	6,18	3,62	4,04	0,74	0,96
m	3,84	3,37	3,33	0,06	1,34	1,818	1,53	2,04	1,97	1,43	1,74	1,2	1,1	1,17	1,59	1,43	1,78	1,2	1,45	1,65	0,97	1,08	0,2	0,26
V	25,6	23	20,7	22,1	16,8	23,35	21,5	32,4	47,1	18,4	32,4	30,1	22,8	32,6	32,2	33,4	43,1	36,2	34,4	34,9	23,1	28,8	3,58	49,7

Таблиця 3.21

Психологічний профіль осіб з високими показниками тривожності (n=69)

	Стреляу				Терстоун							Леонгард										Айзенк		
	сз	сг	рух	бал	акт	ф акт	імп	дом	врів	ком	реф	дем	пед	зас	зб	гіп	дис	тр	ци	екз	ем	е-і	ней	прав
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	69,7	67,1	67,1	1,07	29,8	24,59	27,1	27,5	22,7	29,9	19,5	6,12	9,87	7,41	14,6	14,7	14	22,1	5,41	12,1	15	14,1	8,64	2,16
σ	8,08	12,3	12,3	0,24	4,95	5,088	5,34	7,89	6,56	5,01	6,43	3,69	4,92	3,47	5,5	3,01	4,4	1,4	3,82	4,57	3	2,95	3,51	1,26
m	0,98	1,5	1,49	0,03	0,6	0,617	0,65	0,96	0,8	0,61	0,78	0,45	0,6	0,42	0,67	0,36	0,53	0,17	0,46	0,55	0,36	0,36	0,43	0,15
V	11,6	18,4	18,3	22,3	16,6	20,69	19,7	28,7	28,9	16,7	33	60,3	49,8	46,9	37,6	20,5	31,5	6,36	70,7	37,6	19,9	20,9	40,6	58,2
B-B	-3,44	-3,31				2,364			-3,31			6,88	6,51	4,83	2,26			-7,98	6,83	3,22			25,5	
P<	***	**				*			**			***	***	***	*			***	***	**			***	

Примітка: достовірні розбіжності на рівні P<0,05 позначено *; P<0,01 − **; P<0,001 − ***.

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації;

Опитувальники: Я. Стреляу: 1 − сила нервових процесів збудження, 2 − сила нервових процесів гальмування, 3 − рухливість нервових процесів, 4 − баланс нервових процесів за силою збудження; Л. Терстоуна: 5 − активність, 6 − фізична активність, 7 − імпульсивність, 8 − лідерство, 9 − врівноваженість, 10 − комунікабельність, 11 − рефлексивність; К. Леонгарда – Г. Шмишека: 12 − демонстративність, 13 − педантичність, 14 − застрягання, 15 − збудливість, 16 − гіпертимність, 17 − дистимічність, 18 − тривожність, 19 − циклотимність, 20 − екзальтованість, 21 − емотивність. Г. Айзенка: 22 − екстраверсія-інтроверсія, 23 − нейротизм, 24 − шкала неправди.

Додаток 13. Показники фотоплетизмографії, отримані за допомогою датчика червоного та інфрачервоного спектрів

За допомогою датчиків інфрачервоного і червоного спектрів синхронно реєструвалися показники фотоплетизмографії. Для прикладу в табл. 4.1, 4.2 представлено дані для стану відносного спокою.

Таблиця 4.1

Показники фотоплетизмографії, отримані за допомогою датчика червоного спектру (досліджуваний А)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
X	82,684	448,06	-290,5	-340,9	-77,83	0,377	0,445	0,821	30,91	0,254	0,482	0,34	0,228	73,13
σ	0,2017	95,733	56,71	70,03	16,45	0,013	0,025	0,024	2,505	0,019	0,021	0,03	0,027	2,109
m	0,0134	6,354	3,764	4,648	1,092	9E-04	0,002	0,002	0,166	0,001	0,001	0,002	0,002	0,14
V	0,244	21,366	-19,52	-20,54	-21,14	3,449	5,603	2,873	8,105	7,331	4,329	8,909	11,98	2,884

Таблиця 4.2

Показники фотоплетизмографії, отримані за допомогою датчика інфрачервоного спектру (досліджуваний А)

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
X	295,53	-193,4	-221,2	-77,52	0,372	0,446	0,818	30,85	0,251	0,472	0,346	0,22	73,76	194,7	195	389,7	1495
σ	60,745	38,779	47,68	29,25	0,019	0,042	0,045	4,443	0,026	0,039	0,045	0,041	7,399	29,51	26,02	47,71	559,3
m	4,0318	2,5739	3,165	1,942	0,001	0,003	0,003	0,295	0,002	0,003	0,003	0,003	0,491	1,958	1,727	3,167	37,12
V	20,554	-20,05	-21,55	-37,74	5,019	9,448	5,509	14,4	10,36	8,171	13,13	18,6	10,03	15,15	13,35	12,24	37,42
	2; 15	3; 16	4; 17	5; 18	6; 19	7; 20	8; 21	9; 22	10; 23	11; 24	12; 25	13; 26	14; 27				
t	20,269	-21,3	-21,28	-0,139	2,846	-0,297	0,987	0,191	1,012	3,439	-1,84	2,403	-1,234				
P<	0,001	0,001	0,001		0,01	0,01				0,001		0,05					

Примітка: всі показники представлено в умовних одиницях; показники червоного спектру позначені * – інфрачервоного – **; показники фотоплетизмографії від 1 по 14 зареєстровано за допомогою датчика червоного спектру – із позначенням 15-31 – інфрачервоного спектру. Порівнювальні пари ідентичних за назвою показників червоного та інфрачервоного спектрів. (2;15), (3;16), (4;17), (5;18), (6;19), (7;20), (8;21), (9;22), 10;23), 11;24), (12;25), (13;26), (14;27).

Умовні позначення: $\bar{X}$ − середнє арифметичне; у – середнє квадратичне відхилення; m – середня похибка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації, t – критерій Стьюдента; P < рівні достовірності розбіжностей: 0,05; 0,01; 0,001; 1 – кількість кисню у крові (SpO_2) *; 2 – амплітуда пульсової хвилі (систола)*; 3 – амплітуда дикротичної хвилі (діастола)*; 4 – висота інцезури*; 5 – індекс дикротичної хвилі*; 6 – тривалість анакротичної фази пульсової хвилі*;7 – тривалість дикротичної фази пульсової хвилі*; 8 – тривалість пульсової хвилі*; 9 – індекс підйому хвилі*; 10 – тривалість наповнення*; 11 –

тривалість систолічної фази серцевого циклу*; 12 – тривалість діастолічної фази серцевого циклу*; 13 – тривалість відбиття пульсової хвилі*; 14 – пульс, або частота серцевих скорочень ЧСС*; 15 – амплітуда пульсової хвилі (систола)**; 16 – амплітуда дикротичної хвилі (діастола)**; 17 – висота інцезури**; 18 – індекс дикротичної хвилі**; 19 – тривалість анакротичної фази пульсової хвилі**; 20 – тривалість дикротичної фази пульсової хвилі**; 21 – тривалість пульсової хвилі**; 22 – індекс підйому хвилі**; 23 – тривалість наповнення**; 24 – тривалість систолічної фази серцевого циклу**; 25 – тривалість діастолічної фази серцевого циклу**; 26 – тривалість відбиття пульсової хвилі**; 27 – пульс, або частота серцевих скорочень ЧСС**; 28 – тривалість циклу вдиху**; 29 – тривалість циклу видиху**; 30 – тривалість циклу дихання**; 31 – амплітуда вдиху**.

Аналіз результатів, представлених у табл. 4.1, 4.2, показав, що хоча показники порівнюваних пар 2-15, 3-16, 4-17, 6-19, 7-20, 11-24 і 13-26, отриманих за допомогою синхронної фіксації результатів датчиків червоного та інфрачервоного спектрів, за абсолютними значенням достовірно різняться між собою, але за змістом та індексами: дикротичної хвилі (5-18), підйому хвилі (9-22); тривалістю: пульсової хвилі (8-21) – наповнення (10-23) та діастолічної фази серцевого циклу (12-25), а також пульсом, або частотою серцевих скорочень ЧСС (14-27), вони абсолютно тотожні. Це дає підстави стверджувати, що показники, синхронно отримані за допомогою датчиків червоного та інфрачервоного спектрів, доповнюють та верифікують одні одних. У свою чергу це дає психологу змогу індивідуалізувати стратегію необхідних відновлювальних заходів, реально контролювати їхню ефективність та розвиток емоційної стійкості клієнта. Для зручності подальшої роботи нагадаємо психологу значення кожного з досліджуваних параметрів і про що вони свідчать:

1) кількість кисню у крові (SpO_2), або сатурація киснем крові (від англ. oxygensaturation), означає частку насиченого киснем гемоглобіну щодо загальної кількості гемоглобіну;

2) амплітуда пульсової хвилі (систола) – «амплітуда анакротичної фази», або перший пік пульсової хвилі, – опосередковано вказує на позитивну або негативну зміни сили скорочення серця. Вимірюється у відносних

одиницях й оцінюється в динаміці, оскільки нормативне значення не встановлено;

3) амплітуда дикротичної хвилі (діастола) – другий пік пульсової хвилі – інформує про стан тонусу судин. Вимірюється у відносних одиницях. У нормі становить 1/2 від величини пульсової хвилі;

4) пульс, або частота серцевих скорочень ЧСС, вимірюється в кількості серцевих скорочень за хвилину.

5) тривалість кожного циклу вдиху вимірюється в секундах за значеннями горизонтальної осі. Досліднику належить пам’ятати, що в нормі дихання характеризується рівномірними дихальними циклами у співвідношенні 1:1,3 з частотою 16-18 дихальних актів за 1 хвилину;

Нормативне значення ЧСС за Касікорським:

Вік у роках	ЧСС за хвилину
0 – 1	120 – 140
1 – 3	105 – 120
– 5	100 – 105
5 – 8	90 – 100
8 – 10	85 – 90
10 – 20	60 – 85
20 – 30	60 – 65
30 – 40	65 – 68
40 – 50	68 – 72
50 – 60	72 – 80
60 – 70	80 – 84
80 – 90	82 – 85

6) тривалість кожного циклу вдиху вимірюється в секундах за значеннями горизонтальної осі. Досліднику треба пам’ятати, що в нормі дихання характеризується рівномірними дихальними циклами у співвідношенні 1:1,3 з частотою 16-18 дихальних актів за 1 хвилину;

7) тривалість кожного циклу дихання вимірюється в секундах за значеннями горизонтальної осі. Відомо, що частота дихання в стані відносного спокою дорівнює 14-18 актів за 1 хвилину. У ситуації емоційного напруження частота дихальних актів може збільшуватися до 25-40 актів за 1 хвилину.

Дослідникy потрібно пам’ятати, що аналіз амплітуд дихання та зміни кількості кисню у крові (SpO_2) треба розглядати паралельно;

8) амплітуда вдиху вимірюється у відносних одиницях. Збільшення показників амплітуди вдиху свідчить про підвищення емоційного напруження. Якщо у клієнта амплітуда дихання зменшується, а частота дихання залишається незмінною, то з великою імовірністю можна констатувати сильну реакцію на невизначеність процедури дослідження. У такому разі респонденту треба пояснити сутність цієї процедури та її важливість для подальшого проведення відновлювальних заходів, спрямованих на поліпшення психологічного здоров’я та розвиток емоційної стійкості.

Наукове видання

Олександр Ромуальдович Малхазов

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Монографія

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

E-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: https://ispp.org.ua

Підписано до друку 14.07.2022 р. Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 9,0