

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра. ЛУЗІК

« ____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психокорекція емоційних станів соціальних працівників засобами
когнітивно-поведінкової терапії»**

Виконавець: студентка групи ПП-501-Бз Толочко Анастасія Дмитрівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи

Толочко Анастасії Дмитрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психокорекція емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії» затверджена наказом ректора від «06» грудня 2022 р. № 2297/ст.

2. Термін виконання роботи: з 03.01.2023 до 28.02.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 69 сторінки, з них обсяг основного тексту 44 сторінки, список використаних джерел нараховує 35 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади дослідження особливостей емоційних станів особистості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційних станів соціальних працівників; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 7 таблиць, 7 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	03.01.2022	03.01.2022
2	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	09.01.2023	09.01.2023
3	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.01.2023	16.01.2023
4	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	23.01.2023	23.01.2023
5	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.01.2023	26.01.2023
6	Попередній захист кваліфікаційної роботи	09.02.2023	09.02.2023
7	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	11.02.2023	11.02.2023
8	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	13.02.2023	
9	Рецензування кваліфікаційної роботи	20.02.2023	
10	Захист кваліфікаційної роботи	27-28.02. 2023	

7. Дата видачі завдання: «03 » січня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____

(підпис керівника)

Наталія ПРОСКУРКА

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис випускника)

Анастасія ТОЛОЧКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психокорекція емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії»: 68 сторінки, 35 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційні стани соціальних працівників.

Предмет – психокорекція емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Мета дослідження полягає в вивченні особливостей емоційних станів соціальних працівників та розробці психокорекційної програми з використанням засобів когнітивно-поведінкової терапії.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття емоційних станів, індивідуально-психологічних особливостей. Охарактеризовано особливості емоційних станів в професіях «людина-людина», зокрема розглянути особливості емоційних станів соціальних працівників. Розглянуті такі емоційні стани як тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність.

Практичне значення роботи полягає в тому, що дана робота може використовуватися для проведення тренінгових занять з психокорекції емоційних станів соціальних працівників, як засобу профілактики та подолання професійного вигорання. Також результати дослідження, а саме корекційна програма, може бути адаптована та застосовуватись для профілактики як негативних емоційних станів, так і професійного вигорання для представників професії «людина-людина». Додатково інформація подана в роботі може застосовуватись студентами ЗВО для підготовки до практичних занять, до написання рефератів з даної тематики.

СОЦІАЛЬНИЙ ПРАЦІВНИК, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ТРИВОЖНІСТЬ, РИГІДНІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Теоретичні основи прояву та розвитку адаптаційних можливостей особистості .	9
1.2. Особливості професійної діяльності соціальних працівників.....	12
1.3. Когнітивно-поведінкова терапія як метод психокорекції емоційних станів	16
Висновки до першого розділу	19
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	21
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційних станів у соціальних працівників.....	23
2.3. Програма психокорекції емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії	31
Висновки до другого розділу	39
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми. Корекція та профілактика емоційних станів представників професії «людина-людина», зокрема соціальних працівників була предметом дослідження багатьох вчених. Зараз, коли населення Україні зіштовхнулось зі впливом не тільки пандемії та змін на зовнішньому міжнародному ринку, а й зі повномасштабним вторгненням на територію України, розуміння та вміння керувати своїми емоційними станами відіграє важливу роль як для будь-якого мешканця України, так і для представників професії «людина-людина», особливо тих, чия робота насамперед пов'язана з підтримуючим аспектом. Велике професійне навантаження (фізичне, емоційне, етичне), з якими стикаються представники професії «людина-людина», а саме соціальні працівники, необхідність швидкої адаптації до суперечливих вимог, призводять до погіршення як загальної якості життя соціальних працівників, так і до зниження ефективності їх діяльності. Вміння розуміти та керувати власними емоційними станами, на нашу думку, виступає одним з тих чинників, що призводять до підвищення загальної якості життя та підвищенню ефективності роботи, в тому числі.

Дослідження емоцій, емоційних станів та відчуттів займалися такі вчені як Вудворд Р., Фресс П., Якобс П.М., Фромм Е. тощо. Дослідженням емоційного вигорання займалися Фрейденберг, Юр'єва Л.Н., Балахонов А.В. Дослідження компетентності соціальних працівників займалися такі вчені як А. Капська (фокус уваги – комунікативна компетентність), О. Тополь (фокус уваги – здоров'я зберігаюча компетентність), Л. Вольнова (фокус уваги – соціокультурна компетентність) тощо [8].

Аналіз літератури продемонстрував, що не дивлячись на наявні дослідження, негативні аспекти, що впливають на ефективність діяльності соціального працівника та загальну якість його життя залишаються майже незмінними, оскільки, в першу чергу, пов'язані з постійним зовнішнім впливом, що знаходиться поза межами контролю фахівця. Тому, на нашу думку, варто зосередити увагу на розвитку вміння соціальних працівників розуміти власну зону відповідальності, а також на вмінні розуміти та керувати своїми емоційними станами, що й обумовило вибір теми нашої

кваліфікаційної роботи «Психокорекція емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії».

Об'єкт дослідження: емоційні стани соціальних працівників.

Предмет дослідження: психокорекція емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей емоційних станів соціальних працівників та розробці психокорекційної програми з використанням засобів когнітивно-поведінкової терапії.

Виходячи з поставленої мети, можна сформулювати наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо досліджень емоційних станів особистості.
2. Визначити методичну базу та провести емпіричне дослідження емоційних станів соціальних працівників.
3. Проаналізувати особливості емоційних станів соціальних працівників.
4. Розробити програму психокорекції емоційних станів соціальних працівників з використанням засобів когнітивно-поведінкової психотерапії та надати практичні рекомендації.

Для досягнення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження:

1. *теоретичні:* аналіз літератури, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення отриманих результатів, порівняння експериментальних даних дослідження, формування висновків;
2. *емпіричні:* спостереження, опитування, тестування;
3. *методи статистично-математичної обробки даних:* програма SPSS 19.0.

Для визначення особливостей емоційних станів соціальних працівників були використані наступні психодіагностичні методики:

- Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
- «Методика визначення домінуючого стану» (повний варіант – ДС – 8);

- «Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив зовнішніх стимулів»

В.В. Бойко.

Практичне значення роботи полягає в тому, що дана робота може використовуватися для проведення тренінгових занять з психокорекції емоційних станів соціальних працівників, як засобу профілактики та подолання професійного вигорання. Також результати дослідження, а саме корекційна програма, може бути адаптована та застосовуватись для профілактики як негативних емоційних станів, так і професійного вигорання для представників професії «людина-людина». Додатково інформація подана в роботі може застосовуватись студентами ЗВО для підготовки до практичних занять, до написання рефератів з даної тематики.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 35 найменувань, додатків на 22 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 44 сторінках і містить 7 таблиць, 7 рисунків. Загальний обсяг роботи - 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні основи прояву та розвитку адаптаційних можливостей особистості

Серед досліджень станів людини основна увага акцентується на вивченні безпосередньо негативних психічних станів, оскільки вони є дестабілізуючим чинником та негативно впливають на здатність особистості керувати своїми емоціями та регулювати власну поведінку. Звертаючись до аналізу Семиченко В.А. [14], при розгляданні психічних станів, їх опис не є повним без опису його емоційних характеристик.

Отже, психічний стан – це явище, яке демонструє стійкість відповідних проявів у психічному житті людини, їх однотипність та повторюваність протягом чітко фіксованого періоду [33] (табл. 1.1.1).

Таблиця 1.1.1

Класифікація психічних станів (згідно з Варієм М.Й.)

Психічні стани		
Емоційні стани: настрій, афект, тривога тощо	Вольові стани: рішучість, розгубленість тощо	Пізнавальні стани: зосередженість, замисленість тощо
Характеристика		
<ul style="list-style-type: none"> • Глибина • Тривалість 	<ul style="list-style-type: none"> • Оперативний (нестійкий) • Поточний (тривалий) • Перманентний (хронічний) 	

Емоційний стан – спосіб психічного відображення, який виражається в активації центральної ланки аналізатора та його підкоркових структур, самостійна значущість яких зумовлена користю або, навпаки, небезпекою отриманої інформації. За своєю сутністю емоційні стани є суб'єктивними, впливають на життєдіяльність організму (й безпосередньо залежать від загального стану організму) [25]. В. Джемс та Г. Лаген взявши за основу еволюційну теорію Ч. Дарвіна, незалежно один від одного, розробили «периферичну» теорію, яка була заснована на зв'язку

фізіологічних реакцій та емоційних станів [26]. Пізніше в теорії В. Кеннона – П. Барда вченими було продемонстровано, що сприйняття впливає на таламус, що в свою чергу, стає джерелом емоційної та фізіологічної реакцій, які розвиваються майже одночасно [35].

На нашу думку, саме при розгляданні даного аспекту постає питання особливостей фізичного здоров'я особистості, яке теж варто враховувати (як при аналізі оцінки емоційного стану, так і при проведенні психотерапії, наприклад). Оскільки, при збудженні підкіркових центрів мозку (гіпоталамус) посилюється вплив на органи внутрішньої секреції (гіпофіз та надниркові залози), то відбувається вироблення насамперед адреналіну, завдяки чому посилюється робота серця, м'язів, збільшується кількість глюкози, підвищується активність ферментів тощо. Тобто, іншими словами, при короткотривалих емоційних напруженнях відбувається підвищення кров'яного тиску, прискорюється пульс, виникають спазми судин, що також може призводити до розвитку соматичних захворювань [6].

С. Шехтер в когнітивно-фізіологічній теорії стверджував, що вісцеральні реакції – необхідна, але недостатня умова для виникнення певного емоційного стану. Згідно з роботами дослідника, необхідно враховувати досвід, когнітивну оцінку, теперішні потреби та інтереси (рис. 1.1.1) [29].

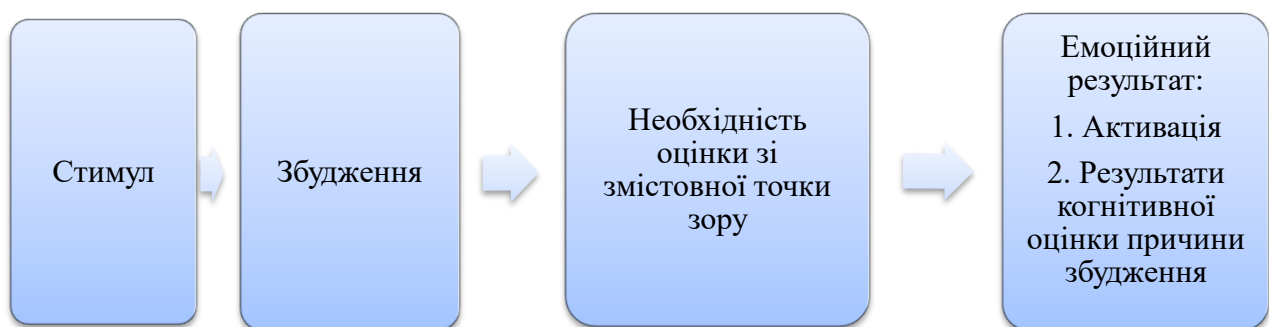


Рис. 1.1.1 Когнітивно-фізіологічна теорія С. Шехтера [

Р. Плутчик запропонував адаптивну теорію емоцій, в якій розподілив емоції на первинні (гнів, страх, печаль, радість, відраза, здивування, передчуття, довіра) та вторинні (відповідні комбінації первинних емоцій) [20]. Примостка А.О. в своєму

аналізі зазначає, що проведена структуризація емоційних станів дозволила показати тривимірну непереривну модель (інтенсивність емоцій, полярність та схожість) [29].

Ізард К.Е. запропонував теорію диференційних емоцій, в якій було виділено 10 базових емоцій, кожна з яких розглядалася як окремий мотиваційно-переживальний процес з власними унікальними проявами та впливом на когнітивну та поведінкову складову особистості. В даній теорії мова йшла про інтерес-збудження, задоволення-радість, подив, горе-страждання, гнів-лють, огиду, презирство-зневагу, страх-жах, сором-сором'язливість, вину-каяття [32].

Необхідно зауважити, що дослідник дотримувався точки зору, пов'язаної з нейтральністю емоцій, тобто стверджував, що розподіл на позитивні та негативні емоції не є коректним. З точки зору Ізарда К.Е., краще роздивлятися емоції як ті, що сприяють посиленню психологічної ентропії (тривале переживання болі, страху, тривоги тощо, що призводить до зниження здатності до аналізу та прийняття рішень) та як ті, що, навпаки, підкріплюють конструктивну поведінку. Тобто класифікація емоції як позитивних або негативних буде залежати вже безпосередньо від особистості та особливостей її взаємодії з соціальним оточенням [3]. Згідно з теорією Арнольд, емоція – чуттєво-дієва тенденція, яка є результатом послідовності подій, які описуються завдяки поняттям сприйняття та оцінки [25].

Тобто, іншими словами, розглядаючи етапи емоційного процесу, варто умовно виділити три етапи: перший – емоційне збудження, для якого характерна мобілізація організму, пришвидшення або, навпаки, гальмування психічних, моторних та вегетативних процесів. Другий етап пов'язаний безпосередньо з оцінкою, яка може бути як позитивною, так і негативною, а на третьому етапі вже виступає емоційно-вольова саморегуляція, яка може проявлятися в діапазоні від контролю над емоціями до повної дезорієнтації.

Емоційні стани, за своєю сутністю, є більш тривалими та стійкими ніж емоційна реакція, вони пов'язані зі змінами нервово-психічного тону, а також пов'язані з узгодженням потреб людини з її можливостями та наявними ресурсами на даний момент [28]. Емоційні стани, в свою чергу, розподіляються на афект, настрій, стрес, фрустрацію та пристрасть (рис. 1.1.2)

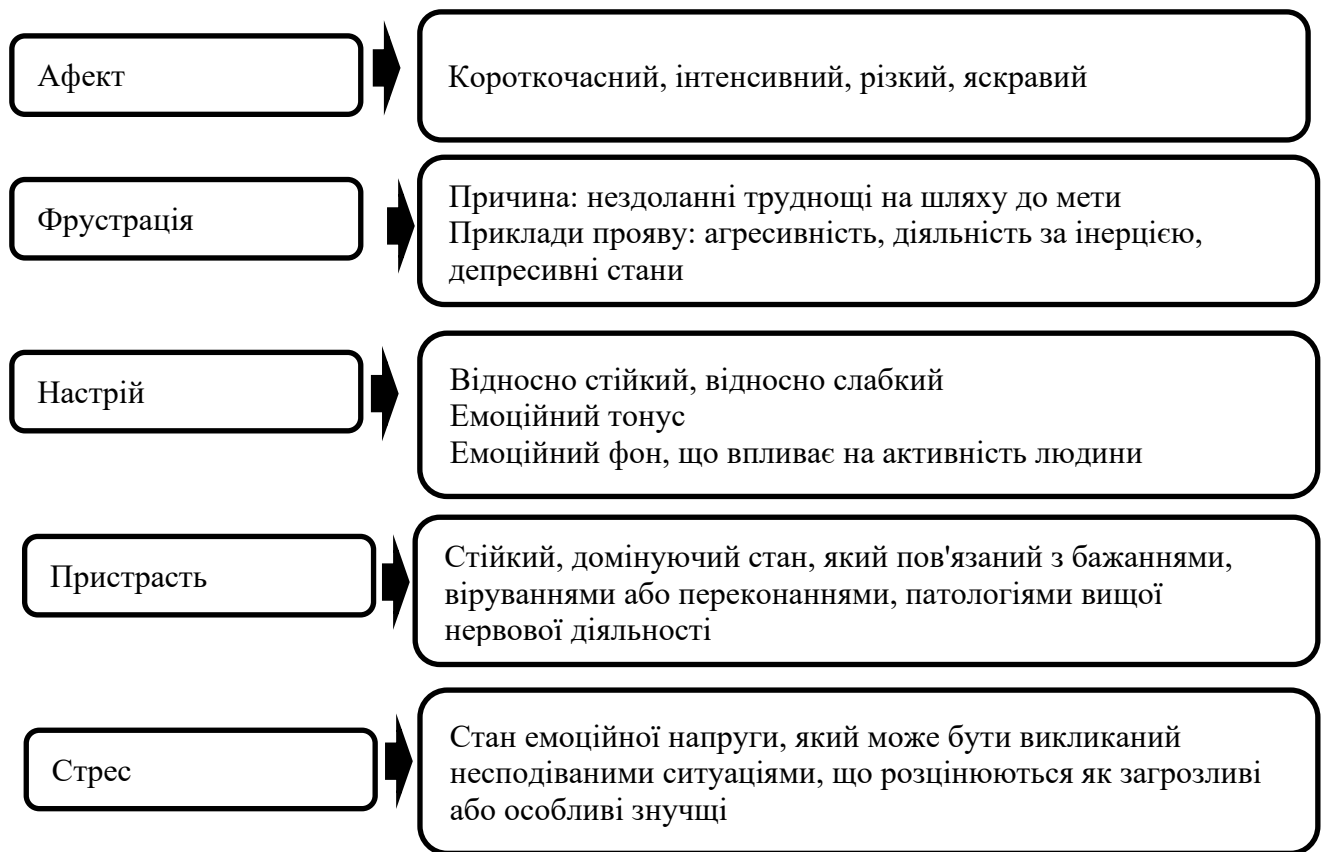


Рис. 1.1.2 Характеристика емоційних станів

Розглядаючи рис. 1.1.2, варто зауважити, що афекти протікають бурхливо й супроводжуються різко вираженими змінами (органічними, руховими). Оскільки, вони за своєю сутністю сильні й залишають стійкі сліди в пам'яті, то накопичення напруги під час подібних ситуацій може призвести до сильної емоційної розрядки, яка може змінитися відчуттям втоми, пригніченості, депресії.

Для зниження рівня вираженості негативного емоційного стану, згідно з роботами Фрейда З., людина може вдаватися до наступних психологічних захистів: відхід (фізична або уявна втеча), ідентифікація (присвоєння установок інших людей), проекція (приписування думок та вчинків іншому), зсув (заміна реального джерела емоцій: непряма фізична агресія), заперечення, витіснення тощо. [6]

1.2. Особливості професійної діяльності соціальних працівників

Згідно з роботами В. Толочека психологічна компетенція фахівців які працюють в професії «людина-людина» складається з п'яти складових: соціально-

перцептивна (знання зовнішнього світу та людей, отримані шляхом власних спостережень), соціально-психологічна (розуміння закономірностей та стереотипів поведінки), комунікативна (володіння методами ефективного спілкування), психолого-педагогічна (розуміння засобів здійснення впливу) та автопсихологічна (самопізнання, самооцінка, самоконтроль емоцій).

У своїй роботі представники професії «людина-людина», а саме соціальні працівники, на постійній основі стикаються з трьома видами важких ситуацій соціальної взаємодії з клієнтами: проблемна, передконфлікту та конфліктна, кожна з яких викликає емоційне напруження та підвищує ризик виникнення негативних емоцій. Також варто розуміти, що при цьому відбувається взаємодія й з емоційними станами клієнтів, які розглянемо на прикладі тих клієнтів, з якими часто перетинаються соціальні працівники, що безпосередньо впливає на активізацію власних негативних переживань (табл. 1.2.1) [9].

Таблиця 1.2.1

Характерні емоційні стани клієнтів соціальних працівників

Категорія клієнта	Емоційний стан
Безробітні	Невпевненість, тривога, стрес
Літні люди	Страх, пригніченість, самотність
ВПО	Стан очікування, надії, фрустрації, апатії
Люди з інвалідністю (в т.ч. діти)	Застійні негативні емоційні стани, невдоволеність, невротичні розлади, затримка розвитку

Фактори, що викликають стрес, особливо ті, що пов'язані з виконанням професійних обов'язків, часто призводять до розвитку як невротичних, так і психосоматичних захворювань. Для представників професій «людина-людина» характерне зіткнення з постійними емоційними та етичними перевантаженнями, що, в свою чергу, може призвести до емоційного вигорання, трудового вигорання, зловживання алкоголем тощо. Також може виникати професійна дезадаптація як окремого фахівця, так і цілої команди. Варто відмітити, що за своєю діяльністю сфера «людина-людина» вимагає одночасно реалізацію суперечливих явищ, як, наприклад, бути емпатійним й емоційно стійким при професійній взаємодії [10].

Психологічно важка ситуація – це сукупність зовнішніх складних умов (для особистості) з внутрішніми психічно напруженими станами. В ситуаціях побудови контакту з отримувачем соціальних послуг основними ознаками подібних явищ виступають непродуктивний стиль спілкування та негативні реакції у всіх учасників діалогу. Відповідно до проведених досліджень, негативні емоційні стани соціальних працівників можуть виступати внутрішнім джерелом руйнівних думок соціального працівника та призводити до порушення самоідентичності спонтанних проявів механізму ідентифікації-відособлення. [31]

Відмітимо, що специфіка емоційних станів соціальних працівників, окрім підвищеної емоційної насиченості роботи, обумовлена й збільшенням кількості звернень (в тому числі, й через військові дії на території України й відповідного збільшення кількості вразливого населення), а також й ризиком втрати роботи через можливу нестачу фінансування з держбюджету. Все це викликає втрату енергії, втому, а також негативні емоційні стани (при чому варто враховувати, що для більшості представників подібних професій, перебування в стані напруги є звичним, тому, як правило, на зміни як в організмі, так і на зміни емоційного стану, не звертається увага). Результатом подібної ситуації виступають підвищенні ризики щодо емоційного та професійного вигорання, виникнення соматичних хвороб.

Одним з критеріїв оцінки психологічної готовності соціального працівника до здійснення своїх обов'язків є характеристика його емоційного стану, оскільки емоції безпосередньо впливають як на якість наданих послуг, так і на ефективність діяльності загалом. Такі емоційні властивості як збудливість, урівноваженість, загальний емоційний тонус, особливості реагування на зовнішні подразники визначаються темпераментом особистості, станом його нервової системи, чутливістю до впливів тощо.

Через постійну взаємодію як з негативними життєвими історіями, так з негативними емоційними станами людей та їх очікуваннями щодо вирішень наявних проблемних ситуацій, в представників професій «людина-людина» часто спостерігається неадекватне вибіркоче емоційне реагування, тобто відбувається розмиття кордонів між проявом емоцій та неадекватною «економією» на емоційні

прояви (тобто з метою зниження напруги відбувається обмеження емоційних контактів за рахунок вибіркового реагування). Дане явище є одним із етапів формування емоційного вигорання й характерне для представників поліції, лікарів, соціальних працівників тощо [11]. На нашу думку, розглядаючи особливості емоційних станів представників професій «людина-людина», необхідно додатково розглянути специфіку роботи соціального працівника, оскільки вона безпосередньо впливає на формування того чи іншого емоційного стану.

Отже, однією з особливостей роботи соціального працівника є необхідність підтримувати в собі відчуття лідерства при роботі з клієнтом з метою запобігання формування емоційної залежності від клієнта та співзалежних стосунків. Одночасно, при взаємодії з клієнтом, активізується співпереживання та необхідність будувати алгоритм вирішення проблемної ситуації з урахуванням безпосередньо індивідуально-психологічних особливостей клієнта, а не соціального працівника. Тобто, іншими словами, відбувається одночасна активізація співпереживання та намагання стримати власну активність (можна казати навіть про авторитарність, оскільки план дій вибудовується безпосередньо професіоналом).

При цьому всьому, часто при побудові даного плану дій у клієнта спостерігається агресія, вороже ставлення, негативізм тощо. Дані явища породжують оборонні реакції, як пасивні, так і активні, а також поєднується з можливою чутливістю до критичних зауважень, що підвищує рівень психічної напруженості й викликає негативні емоційні стани у соціального працівника. Дослідження демонструють, що з метою вирішення подібних ситуацій та намагань знизити рівень напруги, соціальні працівники часто застосовують три емоційні стратегії: придушення контакту, уникання контакту, співучасть в контакті (табл. 1.2.2) [10].

Емоційний профіль особистості соціального працівника

Тип емоційної стратегії	Емоційний профіль соціального працівника
Придушення контакту	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Висока потреба в самореалізації, потреба у визнанні, пошук схвалення від оточуючих, нестійка самооцінка. ✓ Постійний стан емоційної напруженості, почуття незадоволеності, підвищена чутливість до критики та зауважень, самозвинувачення, можливе постійне звинувачення інших.
Уникнення контакту	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Невпевненість в собі, неадекватно занижена самооцінка. ✓ Стан постійного емоційного напруження, почуття незадоволеності, страх перед труднощами, стан тривоги.
Співучасть в контактах	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Адекватна самооцінка, нормальний рівень вираженості домагань на визнання. ✓ Поєднання зажуреності в проблеми з клієнтом з активною рівноправною позицією у взаємодії.

Отже, можна зробити висновок, що для частини соціальних працівників, як представників професій «людина-людина» характерні прояви наступних станів, як фрустрація, агресія та прихована ворожість, тривога, стрес, можлива песимістична оцінка сьогодення, прагнення до стану пасивності [10]. Також наявне порушення «соціального простору особистості», оскільки відбувається внутрішній конфлікт між «Я-помічник клієнта, я – професіонал» та «Я – особистість, що має право на прояв власних почуттів». А через неможливість повністю відокремитися від власних негативних емоцій та наявного внутрішнього конфлікту, в соціальних працівників виникають фрустрація, образа та провини з відповідними конфліктними тенденціями та негативними емоційними станами.

1.3. Когнітивно-поведінкова терапія як метод психокорекції емоційних станів

Одним із методів психокорекції емоційних станів особистості є когнітивно-поведінкова психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія виступає в ролі сучасного

метода у психології, який є науково-обґрунтованим. В основі ефективності даного методу лежить ідея про активізацію позиції клієнта, яка відбувається в системі його правил (рис. 1.3.1)



Рис. 1.3.1 Основні положення когнітивно-поведінкової терапії

Тобто іншими словами, спираючись на критичне переосмислення сприйняття дійсності, відбувається зміна дисфункції або негативного циклу мислення на більш об'єктивне та корисне, що як наслідок, призводить до покращення як емоційного стану, так і життєвої ситуації. Даний метод не є однорідним, а поєднує в собі декілька напрямків (табл. 1.3.1).

Таблиця 1.3.1

Методи сучасної когнітивно-поведінкової терапії

Метод	Зміст
Когнітивна терапія	Мета : розвиток критичного вільного мислення
Поведінкова терапія	Мета: розвиток корисних поведінкових стратегій
Схема-терапія	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Робота з особистісними розладами. ✓ Поєднується з техніками психодинамічної, емоційно-фокусованої терапії тощо
Майндфулнес-підхід	Мета: зміна фокусу уваги з зміну думок безпосередньо на когнітивні процеси (уміння бути «тут і тепер» тощо)

Метод	Зміст
DBT	Мета: навчання навичкам (основа емоційної та інтерперсональної компетентності)
АСТ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Терапія зобов'язання та прийняття ✓ Поєднання майндфулнес, функціональної поведінкової терапії з фокусом на цінностях особистості
Метакогнітив на терапія	Робота як зі змістом мислення, так і з порушеннями у когнітивних процесах
Трансдіагностичний підхід	Фокусування уваги на дисфункційних процесах, що лежать в основі психопатології
CFT	<p>Мета - розвиток само-співчуття, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Подолання внутрішньої критики та само знецінення ✓ Формування прийняття, співчуття та доброзичливості до себе

Фокусування уваги на об'єктивації негативного стану усвідомлення як безпосередньо самого стану, так і його особливостей (в тому числі, його впливу на загальну якість життя), що призводить до свідомої зміни позиції та ставлення щодо проблемних (стресових) ситуацій та безпосередньо самого стану. Поєднання механізмів об'єктивації з рефлексією підштовхують особистість до змін, розвивають здатність регулювати, впливати та управляти своїм станом, а також діяти та робити вибір більш усвідомлено [19]. Тобто відбувається звуження поля свідомості, концентрація на власних переживаннях з метою зменшення внутрішнього напруження. Дія даних процесів наведена на рис. 1.3.2.

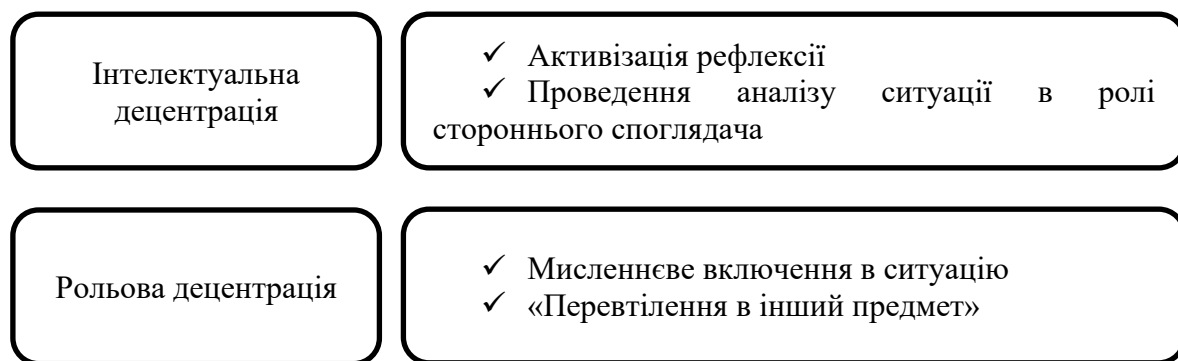


Рис. 1.3.2 Процеси децентрації при проведенні психокорекції

Відповідно до робіт дослідників (Ганзена В.А., Ломова Б.Ф., Прохорова А.О., Шабанової Т.Л.), при роботі з негативними емоційними станами варто зосереджувати психокорекційну роботу не на прояві окремих симптомів, а ставити за мету оптимізацію стану загалом, тобто варто застосовувати більш цілісний та комплексний підхід [12]. Яскравим прикладом виступає ідея Реана А.О., який запропонував підвищувати стресостійкість та адаптивність особистості наступним шляхом:

1. Регуляція психофізіологічного тону (наслідок – підвищення нервово-психічної стійкості).
2. Розвиток характерологічних та мотиваційних потенціалів.
3. Тренінги для підвищення професійної компетентності.

Як можна побачити, при застосовуванні різних технік когнітивно-поведінкової терапії можна працювати на всіх трьох зазначених рівнях: застосування технік майндфулнесу будуть впливати на регуляцію психофізіологічного тону, застосування технік АСТ, когнітивної або поведінкової терапії будуть впливати як на індивідуально-психологічні особливості, так і на розвиток професійної компетентності (наприклад, вправи, спрямовані на вміння завершати стрес-реакцію, будувати асертивну комунікацію або підкріплювати власну позицію як фахівця).

Висновки до першого розділу

1. Відповідно до проведеного теоретичного дослідження, можна стверджувати, що емоції за своєю сутністю є нейтральними, й при проведенні їх класифікації варто звертати увагу на те, як вони впливають на поведінку: сприяють зниженню здатності до аналізу або, навпаки, підкріплюють конструктивну поведінку. Емоційні стани виступають психічним відображенням реальності та безпосередньо пов'язані з потребами людини та поточними ресурсами, які можна спрямувати на їх задоволення, а також зі змінами нервово-психічного тону. Й загалом можна виділити такі емоційні стани як афект, фрустрацію, настрій, пристрасть, стрес.

2. При теоретичному аналізі чинників, що впливають на емоційні стани в професії «людина-людина» було виявлено, що особливістю роботи соціальних

працівників є постійне зіткнення з проблемними, перед конфліктними та конфліктними ситуаціями; взаємодія з емоційними та етичними перевантаженнями, а також потреба в одночасній підтримці відчуття власного лідерства з відчуттям співпереживання.

3. Для соціальних працівників характерні прояви фрустрації, агресії, тривоги, прихованої ворожості, песимізму через: внутрішній конфлікт між «Я – помічник клієнтка» та «Я – особистість, що має право на почуття», неможливість відокремитися від власних негативних переживань. Іншими словами, порушується «соціальний простір особистості».

4. Когнітивно-поведінкова терапія, за своєю сутністю є поєднанням різних напрямків, виступає одним з методів психокорекції емоційних станів особистості та фокусує увагу на активізації позиції клієнта, на критичному переосмисленні сприйняття дійсності та на роботі з негативним циклом мислення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури щодо емоційних станів дозволив виокремити такі стани, як агресія, тривожність, фрустрація, ригідність. Фактори, що викликають дані стани, досить різноманітні, особливо з урахуванням введення військового стану та подій, що відбувались на території України протягом 2022 року. Варто розуміти, що дані явища змінили функціонал соціальних працівників, а також створили додатково навантаження: необхідність справлятися та адаптуватися не тільки до власного емоційного стану, а й стикатися з різноманітними емоційними станами клієнтів.

Варто зауважити, що згідно з дослідженнями, для соціальних працівників є характерним наявність конфлікту через потребу відповідати стану клієнта з одночасним бажанням захистити власну позицію в цій взаємодії. Наявність даного конфлікту негативно впливає на емоційний стан соціальних працівників, на рівень емоційного напруження, а також на мотивацію. [10]

З метою дослідження емоційних станів у соціальних працівників, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали соціальні працівники міста Києва та міста Львова. У зв'язку з обмеженнями, які виникали через військові дії на території України, дослідження та взаємодія з піддослідними відбувались як офлайн, так і онлайн з застосуванням GoggleMeet, Telegram, Viber. Вибірка складалася з 50 респондентів віком 30-35 років.

При проведенні експериментального дослідження були поставлені та виконані наступні завдання:

1. Визначення організаційних етапів проведення дослідження, аналіз та підбір необхідних інструментів (методик) для визначення емоційних станів соціальних працівників.

2. Дослідження рівня прояву наступних емоційних станів: агресія, ригідність, тривожність, фрустрація та актуальних домінуючих емоційних станів (з урахуванням особливостей реакцій на зовнішні стимули), а також дослідження наявності між ними кореляційних зв'язків.

3. Здійснення аналізу та інтерпретації отриманих результатів та, спираючись на отримані дані, розробити психокорекційну програму з використанням засобів когнітивно-поведінкової психотерапії та надати практичні рекомендації.

4. Для оцінки рівнів психічних станів соціальних працівників була застосована методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, яка складається з 40 питань, на які необхідно дати відповідь, спираючись на шкалу «Ніколи», «Рідко», «Часто». [22] Відповідно до інструкції, підраховується загальна сума балів за кожною шкалою (тривожність, фрустрація, агресія, ригідність) й визначається рівень «низький», «середній» чи «високий» (Додаток А).

Для діагностики домінуючого настрою та визначення деяких характеристик особистісного рівня психічних станів була застосована «Методика визначення домінуючого стану» (повний варіант – ДС – 8), який складається з 8 шкал та 57 пунктів. [16] Середня величина балів, отриманих при аналізі результатів, дорівнює 50-Т балів, й відштовхуючись від цього визначається рівень вираженості («високий», «середній», «низький») за наступними шкалами:

1. Шкала Ак: активно-пасивне відношення до життєвої ситуації.
2. Шкала Бо: бадьорість - зневіра
3. Шкала То: тонус високий – низький
4. Шкала Ра: розкутість - напруга
5. Шкала Сп: спокій-тривога
6. Шкала Ус: врівноваженість – невраїноваженість емоційного тону.
7. Шкала Уд: задоволеність – незадоволеність життям в цілому (процесом самореалізації).

8. Шкала По: позитивний – негативний образ самого себе (Додаток А).

Для діагностики емоційної реакції на зовнішні стимули була застосована «Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив зовнішніх стимулів» В.В. Бойко, яка складається з 39 питань, на які потрібно дати відповідь, обравши варіант «а», «б» чи «в» [2]. Підрахунок балів здійснюється згідно з ключем окремо за кожним видом стимулів (негативні, амбівалентні, позитивні) й дозволяє виокремити наступні типи емоційної реакції: ейфорічна, рефрактерна або дисфорічна (або їх поєднання) (Додаток А).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційних станів у соціальних працівників

При проведенні констатувального експерименту респондентам було запропоновано пройти методику «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, «Методику визначення домінуючого стану» (повний варіант – ДС – 8) та «Методику діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів зовнішньої середовища» В.В. Бойко. Сирі бали за діагностичними методиками подані у Додатку Б.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє продіагностувати такі властивості особистості як тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність, а також оцінити рівень наявності вираженості відповідних не адаптивних станів (рис. 2.2.1)

Аналізуючи отримані результати, наведені на рис. 2.2.1, можна зробити наступні висновки.

Для 52,0% респондентів рідко властивий стан тривожності, пов'язаний з негативними очікуваннями щодо подальшого розвитку подій або можливих невдач; в 46,0% даний стан виникає час від часу, й лише у 2,0% - даний стан виникає часто. Варто відмітити, що в 20,0% респондентів рівень тривожності пограничний між низьким та середнім, а в 4,0% – між середнім та високим.

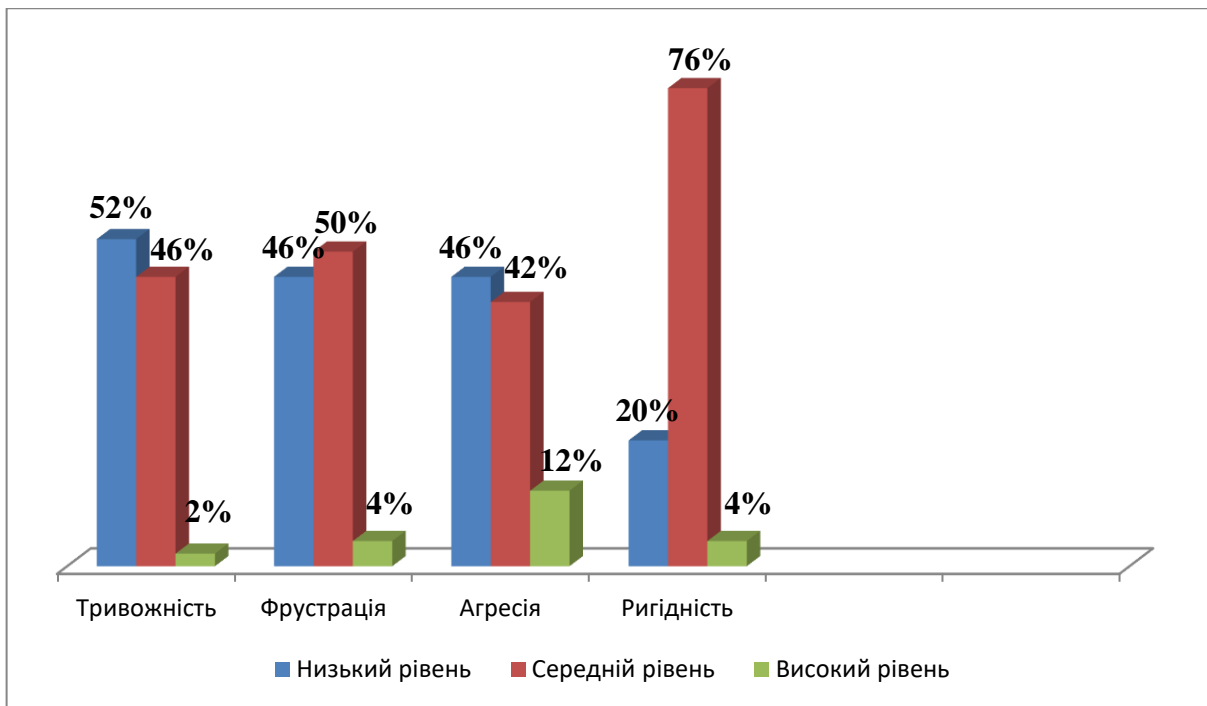


Рис. 2.2.1 Співвідношення рівнів прояву самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка

В 46,0% респондентів рідко виникають негативні емоційні стани, пов'язані з виникненням перепон на їх шляху до мети, в 50,0% вони виникають час від часу, тобто з їх точки зору, їм частіше на шляху зустрічаються перепони, які їм неможливо або дуже важко подолати, й у 4,0% респондентів стан фрустрації виникає часто. В 46,0% респондентів рідко виникають активні стани, які необхідні для досягнення цілі за допомогою агресивного фізичної, вербальної чи іншої дії на оточуючих, в 42,0% - дані стани виникають час від часу, в 12,0% - стан агресії виникає часто.

Лише у 20,0% рідко виникають стани, які пов'язані з слабко усвідомлюваними станами затруднення та нездатності змінити способи досягнення намічених цілей, хоча умови об'єктивно цього потребують. В 76,0% респондентів даний стан ригідності виникає час від часу, й в 4,0% - стан виникає часто. Необхідно враховувати, що у 24,0% респондентів граничні значення рівня вираженості тривожності, що дозволяє зробити припущення про збільшення емоційної напруги в житті. Кількісні показники, наведені у табл. 2.2.1, отримані за результатами застосування методики «Діагностики домінуючого стану» (ДС-8) свідчать про те, що

більше третини респондентів пасивно відносяться до життя та життєвих ситуацій, для них характерні песимізм та зневіра у власні здібності подолати перепони, спостерігається зниження емоційної стійкості, легка зміна настрою та домінування негативного емоційного тону, у третини респондентів проявляється низька працездатність, в'ялість, інертність та зменшений ресурс сил, чверть респондентів перебувають в стані емоційної напруги та незадоволені власним життям та реалізацією, на даний час потребують більш великих ресурсів та активізують захисні механізми. Також, варто відмітити, що в 22,0% респондентів за шкалою Ра дуже високі бали, що дозволяє зробити припущення про наявність байдужості, в тому числі до того, що відбувається в їх житті.

Таблиця 2.2.1

Рівні емоційного стану за методикою «Дослідження домінуючого стану»

Назва шкали		Кількість респондентів, у %		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ак	Активне - пасивне відношення до життєвої ситуації	24,0	66,0	10,0
Бо	Бадьорість - зневіра	10,0	64,0	26,0
То	Тонус високий - низький	18,0	46,0	36,0
Ра	Розкутість - напруга	12,0	50,0	38,0
Сп	Спокій - тривога	18,0	62,0	20,0
Ус	Стійкість – нестійкість емоційного фону	22,0	66,0	12,0
Уд	Задоволеність-незадоволеність життям (в цілому)	12,0	66,0	22,0
По	Позитивний-негативний образ себе в цілому	8,0	56,0	34,0

Спираючись на дані, наведені у табл. 2.2.1, можна зробити наступні висновки, що для 10,0% респондентів властиве активне, оптимістичне відношення до життя, наявна віра та готовність долота перепони. Одночасно з цим, для 24% респондентів властиве песимістичне відношення до життєвих ситуацій, наявні ознаки песимізму та невіри у власну здатність долати перепони. В 66% респондентів середні результати за шкалою «активне - пасивне відношення до життєвої ситуації».

Для 26,0% респондентів властива бадьорість, позитивний емоційний фон. Наявне розширення інтересів, очікування на радісні події у майбутньому, також наявне виражене прагнення до дій. 10% респондентів властиве домінування негативного емоційного фону, властиве розчарування подіями. В 64% респондентів середні результати за шкалою «бадьорість – зневіра».

Для 36,0% респондентів характерна підвищена готовність до роботи, наявне суб'єктивне відчуття запасу сил, підвищена вірогідність активності. Для 18% респондентів характерна низька працездатність, в'ялість, зменшеність ресурсу сил, знижена вірогідність прояву активності. В 46% респондентів середні результати за шкалою «тонус високий – низький».

Для 38,0% респондентів характерне сприйняття бажаних цілей, як тих, що вони зможуть досягти. Ті проблеми, які на даний час є в житті, не викликають активного відторгнення, можна зробити припущення про відсутність сильної потреби в змінах (як в собі, так і у своєму житті). Але варто відмітити, що в 22,0% респондентів за шкалою Ра дуже високі бали, що дозволяє зробити припущення про наявність байдужості, в тому числі до того, що відбувається в їх житті. Для 12,0% респондентів характерна підвищена емоційна напруга, більша частина подій сприймаються як надзвичайно важливі (наявне інтенсивне відчуття, що певні кроки необхідно здійснити). В 50,0% респондентів середні результати за шкалою «розкутість – напруга», що свідчить про відчуття наявності внутрішніх ресурсів та сил для досягнення мети, яке, в залежності від подальших подій, може різко почати зменшуватись або, навпаки, збільшуватись. Іншими словами, при проведенні психологічної роботи необхідно враховувати результати за іншими шкалами та сприяти розвитку навичок емоційної саморегуляції з метою зниження ризику підвищення емоційної напруги.

20,0% респондентів отримали високі бали за шкалою «спокій – тривога», що свідчить про велику впевненість у власних силах та можливостях. В 18,0% підвищена схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях, наявні негативні очікування щодо подій та можливих результатів у майбутньому. В 62,0% респондентів середні результати за шкалою «Спокій – тривога».

Для 12,0% респондентів характерна наявність рівного позитивного емоційного тону, властиве спокійне протікання емоційних процесів. Можна зробити припущення про високу емоційну стійкість. В 22,0% респондентів знижена емоційна стійкість, легко виникає емоційне збудження, домінує негативний емоційний фон. В 66,0% респондентів середні результати за шкалою «стійкість – нестійкість емоційного фону».

22,0% респонденти загалом задоволені власним життям та власною реалізацією. Вони відчують в собі готовність долати труднощі та реалізовувати власні здібності. 12,0% респондентів низько оцінюють власну успішність, не відчують, що розкрили себе, та незадоволені власним життям. В 66% респондентів середні результати за шкалою «задоволеність-незадоволеність життям (в цілому)».

У 34,0% респондентів наявна знижена критичність по відношенню до себе (є ознаки недостатньої адекватності самооцінки). Для 8,0% респондентів властива не тільки висока критичність в самооцінці, а й негативне відношення до себе. 56,0% респондентів приймають себе та розуміють власні недоліки.

Враховуючи задачі, поставлені в ході написання кваліфікаційної роботи, та військові дії на території України (тобто наявну ситуацію невпевненості у майбутньому та постійна наявність як негативних, так і амбівалентних стимулів у зовнішньому середовищі), було прийнято рішення та окремо розглянуто реакції безпосередньо на негативні та амбівалентні стимули.

Кількість респондентів за типами емоційної реакції на зовнішні стимули, а також їх співвідношення наведені на рис. 2.2.2 та 2.2.3 відповідно. Спираючись на дані, наведені у рис. 2.2.3 можна зробити наступні висновки:

При наявності негативних стимулів в 56% респондентів емоційна енергетика перетворюється у позитивні психічні стани і вчинки, що спрямовані на активне виконання діяльності. В 54,0% така ж сама реакція на амбівалентні стимули. Але варто враховувати те, що згідно з коментарями Бойко В.В. прояв тільки однієї реакції свідчить про акцентуацію та ознаки невротичності особистості. Більша частина респондентів, яка має тільки одну реакцію, якраз й реагує на негативні та/або амбівалентні стимули ейфорійно. Тому, спираючись на ключ та пояснення до нього

(відповідно до роботи Бойко В.В.), можна зробити висновок, що в 44,0% респондентів наявні ознаки невротичної особистості.

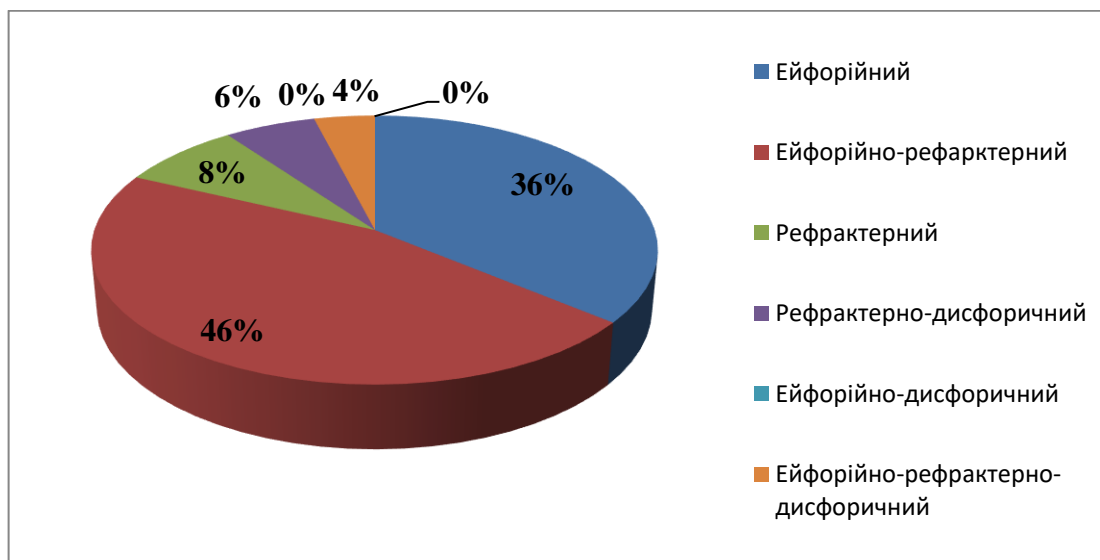


Рис. 2.2.2 Кількість респондентів за типами емоційної реакції на зовнішні стимули

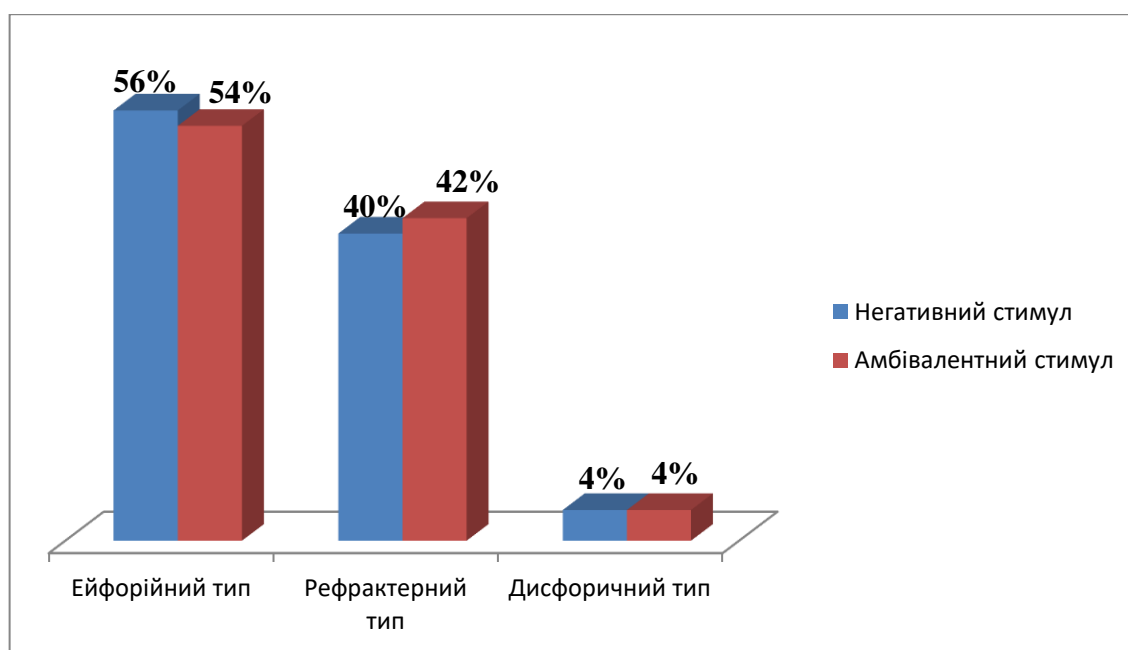


Рис. 2.2.3 Співвідношення респондентів за типами емоційної реакції

Для 40,0% при наявності негативних стимулів характерна активність усередину: енергетичний потенціал направлений на самого індивіда, блокує або гальмує його поведінкові реакції. Для 42,0% респондентів властива така ж реакція при наявності амбівалентних стимулів.

Для 4,0% респондентів характерна дисфорична активність назовні, тобто енергетика зовнішніх стимулів перетворюється у негативні поведінкові акти, що направлені назовні (на зовнішнє середовище, в т.ч. інших учасників дій). В 4,0% респондентів схожа реакція й на амбівалентні стимули.

Для якісної інтерпретації результатів була проведена статистична обробка даних, в основі якої для розрахунку кореляційних зв'язків був застосований критерій Пірсона (Додаток В).

Відповідно до отриманих даних, можна зазначити виявленні зв'язків між наступними показниками:

1. Між показниками тривожності та бадьорості ($r=-0,449$); тонузу ($r=-0,542$), розкутості ($r=-0,664$) на рівні $p\leq 0,01$. Зв'язок обернений, що свідчить про те, що при збільшенні рівня вираженості показників бадьорості, тонузу та розкутості, знижується рівень вираженості тривожності.

2. Між показниками фрустрації та бадьорості ($r=-0,534$); тонузу ($r=-0,550$), розкутості ($r=-0,596$) на рівні $p\leq 0,01$. Зв'язок обернений, що свідчить про те, що при збільшенні рівня вираженості показників бадьорості, тонузу та розкутості, зменшується рівень вираженості фрустрації.

3. Між показниками ригідності та бадьорості ($r=-0,374$); тонузу ($r=-0,645$), розкутості ($r=-0,535$) на рівні $p\leq 0,01$. Зв'язок обернений, що свідчить про те, що при збільшенні рівня вираженості показників бадьорості, тонузу та розкутості, зменшується рівень вираженості ригідності.

4. Між показниками тривожності та ейфорійної реакції ($r=-0,469$), рефрактерної реакції ($r=0,387$) на рівні $p\leq 0,01$. Зв'язок між показниками тривожності та ейфорійної реакції є оберненим, що дозволяє зробити наступний висновок: при збільшенні рівня спрямованості перетворення емоційної енергетики на позитивні вчинки (активне виконання діяльності), зменшується рівень вираженості тривожності. Зв'язок з рефрактерною реакцією є прямий, що свідчить про збільшення рівня вираженості тривожності при блокуванні або гальмуванні поведінкових реакцій.

5. Між показниками фрустрації та ейфорійної реакції ($r=-0,540$), рефрактерної реакції ($r=0,420$), дисфоричної реакції ($r=0,383$) на рівні $p\leq 0,01$. Отримані дані

свідчать про те, що між показниками фрустрації та ейфорійної реакції зв'язок є оберненим, тобто при позитивно спрямованій активній діяльності зменшується рівень вираженості фрустрації; а між показниками фрустрації та рефрактерної та дисфоричної реакції, навпаки, прямий, що дозволяє зробити висновок: в разі блокування/гальмування поведінкових реакцій або негативних поведінкових актів рівень вираженості фрустрації, навпаки, збільшується.

6. Між показниками ригідності та ейфорійної реакції ($r=-0,583$), рефрактерної реакції ($r=0,441$), дисфоричної реакції ($r=0,432$) на рівні $p \leq 0,01$. Схожий зв'язок спостерігається й між показниками ригідності та видами реакцій; при активації позитивно спрямованої активної діяльності рівень вираженості ригідності зменшується (обернений зв'язок); в разі блокування/гальмування поведінкових реакцій або негативних поведінкових актів рівень вираженості ригідності, навпаки, збільшується (прямий зв'язок).

Спираючись на результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що низький рівень бадьорості, тонусу та розкутості призводить до збільшення рівня тривожності, фрустрації та ригідності. Й навпаки, якщо рівні прояву даних шкал підвищується, то рівень вираженості зазначених емоційних станів зменшується. Схожий зв'язок даних емоційних станів спостерігається з ейфорійною реакцією: чим більше людина схильна до направлення енергії у позитивні психічні стани та трактування зовнішніх стимулів (особливо негативних та амбівалентних) як тих, що вимагають активної діяльності, тим менше виражені тривожність, фрустрація та ригідність.

Також встановлено прямі кореляційні зв'язки між показниками тривожності та рефрактерною реакцією, та між показниками фрустрації й ригідності та рефрактерною та дисфоричною реакцією. Отриманні дані виступають основою для розробки програми психокорекції зазначених емоційних станів у соціальних працівників.

2.3. Програма психокорекції емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії

Умови роботи соціальних працівників та коло їх посадових обов'язків пов'язано з можливістю великих психоемоційних навантажень та відчуттям високого рівня відповідальності, що може впливати не тільки на ефективність виконання роботи, а на мікроклімат в сім'ях соціальних працівників (у разі не сформованості вміння залишати роботу на роботу або в результаті перебування в негативному емоційному стані). Довге перебування в подібних станах, а також неможливість або не володіння навичками зменшення рівня вираженості або впливу негативних станів призводить до погіршення як психічного, так і фізичного здоров'я. Можна зазначити, що наслідком подібних ситуацій часто виступають негативні зміни особистості, погіршення загального самопочуття та повний «вихід» як з професії, так і з соціальної сфери загалом.

Тому при корекційній роботі з негативними емоційними станами рекомендовано розширити фокус уваги та підбирати вправи з урахуванням впливу на психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-особистісну, мотиваційно-сміслову, поведінкову та соціально-психологічну складову психічного стану. Більш детальна інформація наведена у табл. 2.3.1. [12].

Таблиця 2.3.1

Комплексний підхід при корекції негативних емоційних станів

Складова	Зміст
Психофізіологічна	<ul style="list-style-type: none">✓ Зміни у дихальній та серцево-судинній системах✓ Розвиток навичок контролю ритму та глибини дихання✓ Зменшення рівня напруження м'язового тону
Емоційно-вольова	<ul style="list-style-type: none">✓ Розвиток навичок усвідомлення психічного стану та емоційних реакцій✓ Розвиток вміння виражати власні емоції✓ Розвиток вміння взаємодіяти з тривалістю емоційних переживань

Продовження табл. 2.3.1

Когнітивно-особистісна	<ul style="list-style-type: none">✓ Зміна мислення✓ Активізація процесів самопізнання та самоусвідомлення✓ Розвиток навичок усвідомлення когнітивних викривлень
Мотиваційно-смістова	<ul style="list-style-type: none">✓ Усвідомлення власних мотивів та цінностей

	✓ Сприяння формуванню мотивації саморегулювання
Поведінкова	✓ Зміна поведінкових стереотипів ✓ Розвиток навичок подолання негативних переживань ✓ Формування навичок, пов'язаних з формулюванням цілей та шляхів їх досягнення
Соціально-психологічна	✓ Розвиток комунікативних навичок ✓ Розвиток навичок ведення асертивної комунікації

Отже, при розробці програми психокорекції негативних станів соціальних працівників варто враховувати усі складові, перераховані в табл. 1.3.2 з метою покращення як емоційного стану, так і загальної якості життя.

Спираючись на отримані результати емпіричного дослідження (наявність невротичних ознак особистості, виражену ригідність, втрату інтересу до життя, пограничні результати між середнім та високим рівнем вираженості тривожності), особливості теперішньої ситуації на території України, а також теоретичний аналіз літературних джерел, який показав, що негативні емоції мають властивість накопичуватися, й сприйняття ситуації як негативної та стресової залежить лише від індивідуальних особливостей та досвіду людини, важливо зазначити основні напрямки роботи, вправи та рекомендації, які практичний психолог може застосувати в процесі групової та індивідуальної роботи з метою корекції емоційних станів. Варто розуміти, що зазначені вправи та рекомендації можна застосовувати в роботі не лише з соціальними працівниками чи представниками професії «людина-людина», а й з усіма клієнтами зі схожими запитами (але із урахуванням вікових особливостей).

Головна ціль роботи практичного психолога при роботі з корекцією емоційних станів полягає в психоедукації щодо емоційних станів та оптимального рівня стресу, знятті внутрішньої напруги, а також розвитку навичок емоційної саморегуляції, що, в свою чергу, призведе до розвитку вміння оцінювати власний рівень стресу, знижувати його рівень до оптимального та регулювати ступінь залученості до негативних переживань.

Корекційну роботу з негативними емоційними станами варто починати з роз'яснення поняття «стрес-реакція», особливостей її завершення, а також наслідків у разі незавершення стрес-реакції. Також фокус йде на пошук внутрішніх ресурсів,

емоційну підзарядку в ході роботи та оволодіння навичками саморегуляції емоційних станів.

Одним з прикладів вправ, одночасно пов'язаної як з емоційної підзарядкою, так і з способом самокорекції емоційного стану є «тематична руханка» [24]. Метою виконання вправ подібної тематики є відчуття впливу невербальних компонентів на власний емоційний стан. Учасникам пропонується пригадати якими рухами, вони виражають позитивні емоції (можна для кожного учасника вибрати окрему емоцію, можна вибрати одну емоцію на всіх). Вибраний учасник демонструє власний рух, й учасники групи повторюють його по колу. Продемонструвати сласний рух має кожний учасник групи.

Потім відбувається коротке обговорення емоційного стану, роз'яснюється про техніки «емоційної підзарядки» та надаються рекомендації щодо запам'ятовування мелодій, рухів, слів, які позитивно впливають на настрій, щоб зуміти їх відтворити в необхідний момент [34].

В роботі з корекцію емоційних станів рекомендовано застосовувати техніку «Минуле, теперішнє, майбутнє» [13]. Існують різні інтерпретації даної техніки, наприклад, техніка «Міст», які можна застосовувати як в груповій, так і в індивідуальній роботі. Метою даної вправи є сприяння у формуванні відповідальності за власне життя, аналіз «де я зараз» та формування розуміння «де я хочу бути».

Опис. Учасникам групи пропонується подумати та символічно зобразити власне життя (це може бути пряма лінія, дорога, міст). На цій лінії необхідно відмітити, яка частина життя вже прожита, а яка йде попереду. Далі надається завдання:

1. Відмітьте головні події та емоції, які ви переживали у минулому? Якщо дозволяє внутрішній ресурс групи можна додатково відмітити, як ви гадаєте, які головні події чекають вас у майбутньому.

2. Які емоції та почуття ви переживаєте в теперішній проміжок часу (зобразіть їх на малюнку). Зображувати можна як малюнком, так і просто їх написати.

3. Які емоції та почуття виникають, коли думаєте про майбутнє (також можна записати або зобразити на малюнку).

В ході подальшого обговорення розбирається символізація малюнку, в ході якої кожному учаснику дається завдання «відмітити себе на цьому малюнку, де ви знаходитесь зараз, а де прагнете опинитись. Можна запропонувати порівняти малюнки учасників групи (чим саме вони відрізняються). Останнім етапом йде рефлексія, пов'язана з пошуком відповідей на наступні запитання: «Яких переживань в моєму житті більше?»; «Як можна звільнитись від негативних переживань (або зменшити інтенсивність їх вираження)?»; «За яких умов в моєму житті буде більше радості та позитивних переживань?» Після завершення обговорення ведучий групи роз'яснює особливості формування досвіду, описує минуле, теперішнє та майбутнє, та підводить висновки щодо навичок емоційно зрілих людей: розуміння минулого, усвідомлення теперішнього, наявність погляду у майбутнє. Пояснюється принцип «тут і зараз», а також згадується резильєнтність та емоційна стійкість [7].

Для пошуку внутрішніх ресурсів рекомендовано застосовувати метафоричні карти або вправу «Я є. Я маю. Я можу. Я буду». Клієнту або учасникам групи пропонується заповнити чотири стовпчики з відповідними назвами. В стовпчик «Я є» необхідно записувати чим ви пишаєтесь в собі, що доброго пов'язаного з вами. Також рекомендується записати тезами приклади ситуацій, коли проявлялись зазначені риси та приклад позитивного наслідку. В стовпчик «Я маю» записуються наявні на даний час ресурси, на які можна покластися (будь-який вид ресурсу, включаючи людей та місця). Якщо при заповненні стовпчика виникає супротив, то можна запропонувати пригадати складні ситуації та які саме кроки, люди, ресурси допомогли вирішити згадані проблеми.

В стовпчику «Я можу» необхідно записати навички, вміння та ті види діяльності, якими ви володієте. Варто розуміти, що при наявності яскраво вираженого негативного емоційного стану в стовпчик «Я можу» в досягнення рекомендовано заносити незначну або типові, на перший погляд, досягнення. В якості прикладу, можна навести такі речі як «я можу спокійно поговорити по телефону, я можу виразити власні емоції». Також рекомендовано це заздалегідь пояснити учасниками групи, щоб в стовпчик «Я можу» записувались не тільки досягнення, на які звертає

соціум, а й ті, які важливі для людини, приносять їй задоволення, за що вона себе хвалить тощо.

В стовпчик «Я буду» записуються основні шляхи, якими клієнт сам себе підтримує в тяжкі часи. Рекомендовано звернути уваги на інші стовпчики та оцінити, чи можна звідти сформулювати нові шляхи, які ще не застосовувались. Записати їх. Після цього відбувається обговорення, під час якого пояснюється мета вправи (допомогти собі згадати про власні зовнішні та внутрішні ресурси, оцінити шляхи, як я можу себе підтримати в складні часи). Підкреслити, що дану вправу необхідно виконувати періодично, щоб оцінювати наявні ресурси та усвідомлювати власні шляхи боротьби зі стресом (з оцінкою їх конструктивності) [30].

В якості техніки емоційної саморегуляції рекомендовано ознайомлювати з питаннями самоконтролю та техніками розслаблення м'язів. Прикладами питання самоконтролю є «Як виглядає моя особа?», «Чи стиснуті в мене зараз зуби?». Вправи на релаксації пов'язані з розслабленням різних груп м'язів (лобу, очей, підборіддя тощо) з метою формування розуміння контрасту між «я розслаблений» та «я напружений». Вправи зазивай виконуються з фокусуванням уваги на стані напруженості та розслабленості з поєднанням словесних наказів та самонавіювань. При багаторазовому повторенні технік у свідомості поступово формується образ, який максимально вільний від м'язової напруги. До того ж, після таких тренувань з поєднанням зі сформованістю подібного образу, по уявному наказу в необхідний момент можна розслабити всі м'язи [15].

При здійсненні психологічних консультацій з соціальними працівниками варто зважувати, що може бути наявним запит лише на одноразову консультацію. В таких випадках рекомендовано проводити психоедукацію та надавати загальні рекомендації:

1. Придумати власні ранкові або вечірні ритуали (в залежності від біоритмів людини). Під час ритуалів бажано розуміти фокус уваги: підведення підсумків, планування дня, час для релаксації тощо.

2. Після того, як повертаєшся з роботи набратись відразу за домашні справи, а присвятити хоча б 15-20 хвилин для себе, щоб відмежувати робочий день та вільний час.

3. Дотримуватись регламенту в роботі з клієнтами (не відповідати на дзвінки та повідомлення після завершення робочого часу).

4. Оволодіти техніками розслаблення м'язів.

5. Звертати увагу на власне харчування та його регулярність. Дотримуватись графіку сну.

6. Практикувати письмові практики або переносити робочі задачі/інформацію за день в блокнот для зменшення кількості інформації «в голові».

З урахуванням того, що військові дії на території України продовжуються й надалі, то доцільно проводити корекційні та тренінгові програми в зазначеному вище напрямку (корекція емоційних станів соціальних працівників), оскільки це буде виступати профілактикою емоційного вигорання, підвищить їх загальну резилієнтність, а також підвищить здатність до контролю та управлінням власною поведінкою.

Для досягнення оговорених вище задач в якості засобу корекції можна запропонувати методики когнітивно-поведінкової терапії, в основі якої лежить активізація позиції клієнта, робота з симптомом відбувається у вже існуючій системі правил, а основна увага фокусується на когнітивному компоненті та роботі з поведінковими реакціями. Варто додати, що у третій хвилі методів КПТ багато уваги приділяється й емоційному компоненту, вона спрямована безпосередньо на допомогу у прийнятті себе (з урахуванням ситуацій й реакцій на них), й націлена на підвищення якості життя та психологічне благополуччя. Саме тому дослідження емоційних станів соціальних працівників та розробка програми їх корекції досить актуальне серед досліджень в сучасній психологічній науці. В рамках даної роботи нами була розроблена корекційна програма, **мета** якої полягає в корекції емоційних станів соціальних працівників [5, 18, 19].

Завдання програми:

1. Зниження рівня тривожності, агресивності, фрустрованості.

2. Актуалізація власних почуттів та мотивів.
3. Активізація процесів самопізнання та самоусвідомлення.
4. Розвиток навичок подолання негативних переживань (саморегуляції).

Організація занять: програма розрахована на 10 занять тривалістю по 90 хвилин кожне. Заняття рекомендовано проводити 1-2 рази на тиждень. Тематичний план занять представлений у табл. 2.3.2, повний план програми надано у Додатку Д даної роботи.

Розмір групи: 8-10 осіб. **Форма занять:** групова.

Таблиця 2.3.2

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання, обговорення правил групової роботи ➤ Вправа на знайомство ➤ Обговорення програми. Виявлення очікувань ➤ Міні-лекція «Тривожність». ➤ Обговорення «Що в мене викликає тривожність» ➤ Вправа на релаксацію ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот, плей-ліст	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 хв ➤ 10 хв ➤ 5хв ➤ 15 хв ➤ 15 хв ➤ 5 хв ➤ 10хв ➤ 5 хв
2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Вправа на атмосферу у групі ➤ Міні-лекція «Судження. Формула А-В-С» ➤ Вправа «Спростування переконань» ➤ Мозковий штурм за результатами вправи ➤ Вправа на релаксацію ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	<ul style="list-style-type: none"> 5 хв 5 хв 15 хв 30 хв 15 хв 5 хв 10хв 5хв

Продовження табл. 2.3.2

3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Короткий зворотній зв'язок щодо домашнього завдання ➤ Міні лекція «Когнітивні помилки» ➤ Вправа «виявлення НАДів» ➤ Вправа «Критичний аналіз НАД» (частина 1) ➤ Вправа на релаксацію ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	5 хв 5 хв 15 хв 30 хв 15 хв 5 хв 10 хв 5 хв
4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Обговорення очікувань ➤ Групове обговорення домашнього завдання ➤ Практична вправа «Критичний аналіз НАД» (частина 2) ➤ Відпрацювання вправи в парах ➤ Вправа на релаксацію ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	5 хв 5 хв 15 хв 15 хв 30хв 5 хв 10хв 5хв
5	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Короткий зворотній зв'язок щодо домашнього завдання ➤ Міні-лекція «Резилієнтність» ➤ Вправа «Швидкий погляд на Ваші цінності» ➤ Вправа SWAT-аналіз резилієнтності ➤ Вправа на релаксацію ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання (План турботи про себе) 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	5 хв 5 хв 15 хв 15 хв 30 хв 5 хв 10 хв 5 хв
6	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Короткий зворотній зв'язок щодо домашнього завдання ➤ Мозковий штурм «Ситуації, що викликають в мене страх на роботі» ➤ Поведінковий експеримент. Ведучий та учасник групи відіграють одну з ситуацій. ➤ Перевірка думки на правдивість (ведучий – кожний з учасників групи) ➤ Вправа на релаксацію ➤ Підведення підсумків 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	5 хв 5 хв 15 хв 15хв 40хв 5 хв 5 хв
7	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Короткий зворотній зв'язок щодо домашнього завдання ➤ Міні-лекція «Майндфулнес» ➤ Вправа «Створення карти ресурсів» ➤ Групове обговорення ➤ Техніки дистанціювання ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	5 хв 5 хв 15 хв 25 хв 20 хв 5 хв 10 хв 5 хв

Продовження табл. 2.3.2

8	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Короткий зворотній зв'язок щодо домашнього завдання ➤ Міні-лекція «Цілепокладання. Аналіз цілей» ➤ Вправа «Вирішення проблеми» ➤ Групове обговорення ➤ Техніка на зняття напруги ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	<p>5 хв 5 хв 15 хв 25 хв 20 хв 5 хв 10 хв 5 хв</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Короткий зворотній зв'язок щодо домашнього завдання ➤ Міні-лекція «Асертивне спілкування» ➤ Вправа на вміння розрізняти стилі поведінки ➤ Вправа на розвиток асертивного спілкування (групова робота) ➤ Групове обговорення за результатами вправ ➤ Підведення підсумків ➤ Домашнє завдання 	Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот	<p>5 хв 5 хв 15 хв 20 хв 20 хв 10 хв 10 хв 5 хв</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привітання ➤ Міні-виступи учасників «Я та мій наступний крок» ➤ Підведення підсумків 	Фліпчарт, ручка, блокнот	<p>5 хв 70 хв 15 хв</p>

Висновки до другого розділу

1. Сформульовані завдання експериментального дослідження та підібрано методики діагностики особливостей емоційних станів соціальних працівників, серед яких було обрано методику «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, «Методику визначення домінуючого стану» (повний варіант – ДС – 8) та «Методику діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів зовнішньої середовища В.В. Бойко».

2. Було проведено експериментальне дослідження, проаналізовано його якісні та кількісні результати. Згідно з отриманими даними, було зазначено, що:

2.1. Методика «самооцінки психічних станів Г. Айзенка» продемонструвала, що для 52,0% респондентів рідко властивий стан тривожності, й лише у 2,0% - даний стан виникає часто. Варто відмітити, що в 20,0% респондентів рівень тривожності межевий між низьким та середнім, а в двох – між середнім та високим. В 46,0% респондентів рідко виникає фрустрація, й у 4,0% респондентів стан фрустрації виникає часто. В 46,0% респондентів рідко виникає стан агресії, в 12,0% - стан агресії

виникає часто. Лише у 20,0% рідко виникають стани, які пов'язані з слабко усвідомлюваними станами затруднення та нездатності змінити способи досягнення намічених цілей, хоча умови об'єктивно цього потребують. В 76,0% респондентів даний стан ригідності виникає час від часу, й в 4,0% - стан виникає часто.

2.2. «Методика визначення домінуючого стану» (ДС-8) свідчить про те, що більше третини респондентів пасивно відносяться до життя та життєвих ситуацій (24,0%), для них характерні песимізм та зневіра у власні здібності подолати перепони, спостерігається зниження емоційної стійкості, легка зміна настрою та домінування негативного емоційного тону (22,0%), у третини респондентів проявляється низька працездатність, в'ялість, інертність та зменшений ресурс сил (18,0%), чверть респондентів перебувають в стані емоційної напруги (12,0%) та незадоволені власним життям та реалізацією (12,0%), на даний час потребують більш великих ресурсів та активізують захисні механізми. Варто відмітити, що в 22,0% респондентів за шкалою «Розкутість-напруга» дуже високі бали, що дозволяє зробити припущення про наявність байдужості до того, що відбувається в їх житті.

2.3. Аналіз даних, отриманих за «Методикою діагностики типу емоційної реакції на вплив зовнішніх стимулів» В.В. Бойко в 44,0% респондентів наявні ознаки невротичної особистості (характерна лише одна реакція на зовнішні стимули, найчастіше – ейфорійна). Для 40,0% при наявності негативних стимулів характерна активність усередину: енергетичний потенціал направлений на самого індивіда, блокує або гальмує його поведінкові реакції. Для 42,0% респондентів властива така ж реакція при наявності амбівалентних стимулів. Для 4,0% респондентів характерна дисфорична активність назовні, тобто енергетика зовнішніх стимулів перетворюється у негативні поведінкові акти, що направлені назовні (на зовнішнє середовище, в т.ч. інших учасників дій). В 4,0% респондентів схожа реакція й на амбівалентні стимули.

3. Кореляційний аналіз виявив кореляції між показниками тривожності, фрустрації, ригідності та показниками бадьорості, тонусу, розкутості. Також були виявлені кореляційні зв'язки на рівні $p \leq 0,01$ між показниками тривожності та ейфорійної, рефрактерної реакції; показниками фрустрації та ейфорійної, рефрактерної, дисфоричної реакції; між показниками ригідності та ейфорійної,

рефрактерної, дисфоричної реакції. Отримані показники вказують на наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками.

4. Відповідно до результатів проведеного нами дослідження було розроблено психокорекційну програму для корекції емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії та практичні рекомендації соціальним працівникам з метою профілактики емоційного вигорання. Психокорекційна програма розрахована на 10 групових занять тривалістю по 90 хвилин кожне. Рекомендована частота занять 1-2 рази на тиждень.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного аналізу наукової літератури було виявлено, що емоційні стани людини можна роздивлятись як психічне відображення реальності, що трактується в контексті наявних потреб людини та ресурсів, які зараз наявні (з урахуванням потенційних) для вирішення поточних стресових ситуацій. Соціальні працівники, як представники професій «людина-людина» в своїй діяльності постійно взаємодіють з конфліктними ситуаціями, негативними емоційними станами вразливих груп населення та суперечливими потребами, які обумовлені безпосередньо суперечливими вимогами до подібних фахівців. Й при аналізі їх емоційного стану також необхідно враховувати, що рівень сприйняття ситуації як стресової буде безпосередньо залежати від наявності ресурсу на даний момент, тобто при накопиченні внутрішньої напруги навіть звична ситуація буде сприйматись більш стресовою та викликати неадекватну реакцію. Оскільки, соціальні працівники за родом діяльності часто перебувають в стані напруження, то необхідно приділити увагу розвитку їх навичок щодо розуміння сутності та управління їх емоційним станом з метою попередження професійного вигорання, збереження якості життя та підтримки ефективності діяльності.

Під час емпіричного дослідження було проведено діагностику емоційного стану соціальних працівників, також досліджено їх тип емоційної реакції на зовнішні стимули. За результатами було виявлено, що більше третини респондентів пасивно відносяться до власного життя, наявні песимізм та зневіреність у власних силах, а для більшої половини респондентів характерний періодичний стан ригідності. Також в третини респондентів відмічена знижена працездатність та зменшений ресурс сил. Для чверті респондентів властиве постійне перебування в стані емоційної напруги та незадоволеність власним життям. Майже в половини респондентів відмічені ознаки невротичної особистості; майже половина респондентів на негативні стимули схильна реагувати направленням енергетичного потенціалу на них самих, тобто відбувається гальмування або блокування поведінкових реакцій. Необхідно

відмітити, що майже половина респондентів має схожу реакцію й на амбівалентні стимули.

У результаті математично-статистичної обробки отриманих даних було визначено, що існує зв'язок між показниками тривожності, фрустрації, ригідності та показниками бадьорості, тонусу, розкутості (зниження рівня бадьорості, тонусу та розкутості призводить до збільшення рівня вираженості тривожності, фрустрації та ригідності). Схожий зв'язок відмічається між негативними емоційними станами (тривожністю, фрустрацією, ригідністю) та сформованою ейфорійною реакцією на зовнішні стимули: сприйняття негативних та амбівалентних зовнішніх стимулів як тих, що вимагають активної діяльності та спрямування сил на підтримку позитивного психічного стану призводить до зменшення рівня вираженості тривожності, фрустрації та ригідності у соціальних працівників.

Згідно з результатами дослідження нами було розроблено рекомендації практичним психологам у роботі щодо розвитку навичок, спрямованих на зниження рівня напруги та програму для корекції негативних емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії, яка розрахована на 10 групових занять по 90 хвилин кожне, при цьому рекомендована частота занять становить 1-2 рази на тиждень.

Таким чином ми вважаємо, що мета дослідження була досягнута, а його завдання виконаними, проте проведене дослідження не охопило всіх аспектів означеної проблеми.

Перспективами подальшої роботи, на магістерському рівні, є перевірка ефективності розробленої програми психокорекції негативних емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посіб. Львів:ДУВС, 2017.212 с.
2. Бойко В.В. Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища. URL: http://ni.biz.ua/10/10_4/10_40457_metodika-diaagnostiki-tipa-emotsionalnoy-reaktsii-na-vozdeystviya-stimulov-okruzhayushchey-sredi.html
3. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. К: Центр учбової літератури. 2009. 1007с.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо. 2014. 410 с.
6. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукр. круглого столу* (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 19-24
7. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди «Психологія». Вип. 64. С.62 – 81.
URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635/0>
8. Гура С.О, Щербина І.Є. Психологічні особливості вивчення емоційної сфери у працівників підрозділів МНС України. С. 1 – 12.
URL: http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1240/2/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf
9. Демиденко Т.М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки. *Вісник Черкаського університету*. 2018. Вип. № 1. С. 29-35

10. Дем'яненко Ю.О., Лещенко М.Є., Мазур Т.В., Філіпович В.М. Особливості емоційних станів соціальних працівників у професійній взаємодії. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Випуск 44. С. 84 – 88
11. Драга Т.М., Мялюк О.П., Криницька І.Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. Вип. № 3. С. 48-51
12. Ігумнова О. Б. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 30. С. 64-68
13. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч-метод. посібник. Львів: ДУВС, 2020. 232 с.
14. Корнілова В.В. «До проблеми вивчення психічних станів особистості». *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 295 – 308. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158330>
15. Крюков Н.Н., Миколаївський О.М., Поляков В.П. Техніка проведення методу активної м'язової релаксації. URL: <http://medbib.in.ua/tehnika-provedeniya-metoda-aktivnoy-47134.html>
16. Куликов Л. В. Психологія настрою. - СПб.: СПбГУ, 1997.
17. Літвякова І.А., Ханецька Н.В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. «Молодий вчений». 2017. Вип. № 11(51). С. 806-809. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/11/195.pdf>
18. Ліхі Роберт. Свобода від тривоги. 2020. 398 с.
19. Ліхі Роберт. Техніки когнітивно-поведінкової психотерапії. 2021. 655 с.
20. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. 2018. Вип. №2 (14) С. 59 – 69 URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/163839/162802>
21. Математичні лекції в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141с.
22. Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2021/gruden/soop/3pl/konfliktna_povedinka/dodatki_konfliktna_povedinka.pdf

23. Методи сучасної когнітивно-поведінкової терапії. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/>

24. Мілорадова Н.Е. Застосування тренінгових технологій у професійній підготовці слідчих (на прикладі тренінгу «Психологія допиту»). Юридична психологія. 2020. Вип. № 1 (26). С. 62 - 69

25. Михайлишин У.Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends: Collective monograph. Riga, Latvia. С. 170 – 187. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36358/3/94-Chapter%20Manuscript-5080-1-10-20210302.pdf>

26. Нуркова В.В. Загальна психологія. 2015. URL: https://stud.com.ua/38484/psihologiya/zagalna_psihologiya

27. Осика О.В., Осика К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 111 с.

28. Пасько О.М., Цільмак О.М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі: навч. - наочн. посібн. Одеса: ОДУВС, 2013. 270 с.

29. Примостка А.О. Аналіз теорій емоцій та їх використання для побудови математичних моделей діагностики емоційного стану людини. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2017. Вип. 5. С. 129-146

30. Провина вцілілого: що це і як собі допомогти. URL: <https://gridasova.com/archives/1735>

31. Рибін В. Негативні емоційні стани як внутрішнє джерело руйнівних думок особистості соціального працівника. С. 200 – 204. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/7759/1/r_2.pdf

32. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1(46). С. 266 – 272.

URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13247/Strilets%60ka.pdf?sequence=1>

33. Титович А., Востоцька І. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. Вип. №5 (69). С. 183-193

34. Тренінг емоційної компетентності.

URL: https://pfp.lviv.ua/trening_emotsiynoi_kompetentnosti_1/8/

35. Трофімов А.Ю., Загурська Е. В. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери особистості залежно від професійної спрямованості. *Психологія і особистість*. 2016. Вип. № 1 (9) С. 264-277

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

Діагностика домінуючого настрою (ДС-8). Куліков Л.В.

Інструкція. В опитувальнику наведено ознаки, що описують стан, поведінку, ставлення людини до різних явищ. Оцініть, наскільки ці ознаки властиві вам, маючи на увазі не лише сьогоднішній день, а й триваліший відрізок часу.

Не прагніть «поліпшити» чи «погіршити» відповіді, це призведе до недостовірних результатів, оскільки методика вловлює спотворення та нещирість відповідей. Ви можете бути впевнені, що ваші відповіді не будуть розголошені.

Свою згоду з кожним наведеним у опитувальнику думкою висловіть за допомогою 7-бальної шкали: 1 – повністю не згоден; 2 – згоден малою мірою; 3 – згоден майже наполовину; 4 – згоден наполовину; 5 – згоден більш ніж наполовину; 6 – згоден майже повністю; 7 – згоден повністю.

Вашою відповіддю буде вибір одного із балів шкали – 1,2,3,4,5,6 або 7. Запишіть вибраний бал у аркуші для відповідей поруч із порядковим номером цього пункту.

Не пропускайте жодного пункту опитувальника. Просимо в самому опитувальнику нічого не писати. Будь ласка, не переправляйте одну цифру на іншу на тому самому місці. Для виправлення перекресліть непотрібну цифру та напишіть нову праворуч.

Заповніть усі граfi у верхній часті листа для відповідей, напишіть час початку роботи та приступайте до опитувальника.

Текст опитувальника ДС-8

1. Мій організм дуже реагує на перепади погоди або зміни клімату.
2. В мене дуже часто буває настрій, коли легко відволікаюся від справи, стаю розсіяним і мрійливим.
3. Я у всьому намагаюся бути першим і найкращим.
4. Я почуваюся у великій нервовій напрузі.
5. Я турбуюся дуже часто.
6. Я безпідставно почуваюся досить нещасним.
7. Я часто погано засинаю.
8. Повсякденні труднощі позбавляють мене спокою.
9. У мене дуже часто бувають періоди такого сильного занепокоєння, що мені важко всидіти на місці.
10. Мої думки постійно повертаються до можливих невдач, і мені важко направити їх в інше русло.

11. Я часто хвалю людей, яких знаю дуже мало.
12. Я відчуваю невизначене занепокоєння, страх, сам не знаю чому.
13. Якщо все/всі проти мене, я нітрохи не падаю духом.
14. Я прокидаюся вранці втомленим (маю відчуття, що не відпочивав).
15. Часто я відчуваю, що не приношу користі.
16. Мені не вдається стримувати свою досаду чи гнів.
17. Важкі завдання підіймають мені настрій.
18. В мене часто болить голова.
19. Часто буває, що я з кимось пліткую.
20. Маса дрібних неприємностей виводить мене з себе.
21. У мене часто виникає передчуття, що на мене чекає якийсь покарання.
22. Мене легко зачепити словом.
23. Я сповнений енергії.
24. Дуже часто якась дрібниця опановує мої думки і турбує мене по кілька днів.
25. Я починаю нервувати, коли замислююся про все, що на мене чекає.
26. Існує конфлікт між моїми планами та дійсністю.
27. Дуже часто я почуваюся втомленим, млявим.
28. У ситуаціях тривалих нервово-психічних навантажень я виявляю більшу витривалість.
29. Часто через когось я втрачаю самовладання.
30. Я схильний перебільшувати у своїх думках негативне ставлення до мене близьких людей.
31. У мене дуже часто буває важкість у голові.
32. Мої манери за столом вдома зазвичай не такі гарні, як у гостях.
33. Я втрачаю вдалий момент часто через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
34. Є дуже багато речей, які мене легко дратують.
35. Я часто відчуваю напругу і занепокоєння, думаючи про те, що сталося протягом дня.
36. Коли я погано себе почуваю, я дратівливий.
37. Через хвилювання у мене часто пропадає сон.
38. Мене можна назвати людиною, сповненою надій.
39. Зовсім незначні перешкоди мене дуже дратують.
40. Дуже часто у мене буває нудьга (тужливий настрій).
41. Я відчуваю, що не вистачає часу, щоб зробити все, що потрібно.
42. Мені часто спадають на думку погані думки, про які краще не розповідати.
43. Вранці після пробудження я ще довго почуваюся втомленим і розбитим.
44. Мені дуже подобається постійно долати нові труднощі.
45. У мене є бажання змінити у своєму способі життя дуже багато, але не вистачає сил.
46. У більшості випадків я легко долаю розчарування.
47. Задоволення одних моїх потреб і бажань унеможлиблює задоволення інших.
48. У мене велика витривалість до розумової роботи.
49. Часто непристойний жарт мене смішить.
50. Я дивлюся в майбутнє з повною впевненістю.
51. Я часто втрачаю терпіння.
52. Люди розчаровують мене.
53. Мені все швидко набридає.
54. Мені здається, що я близький до нервового зриву.
55. Я часто відчуваю загальну слабкість.
56. Мені часто кажуть, що я запальний.
57. Мене втомлюють люди.

Лист для відповідей

ПІБ [номер респондента] _____

Число, міс, р. н. _____
 Стать М / Ж (нужное подчеркнуть)
 Освіта _____
 Посада _____
 Дата _____

Опитувальник ДС							
1		16		31		46	
2		17		32		47	
3		18		33		48	
4		19		34		49	
5		20		35		50	
6		21		36		51	
7		22		37		52	
8		23		38		53	
9		24		39		54	
10		25		40		55	
11		26		41		56	
12		27		42		57	
13		28		43			
14		29		44			
15		30		45			

Обробка результатів тестування

Обробка полягає у підсумовуванні написаних обстежуваним балів за всіма пунктами, що входять до відповідної шкали.

Ключ к шкалам полного варианта ДС (ДС-8)

Ак: 13, 17, 23, 28, 44, 46, 48, 50. В шкалі 8 Пунктів.

Бо: (3), 6, 8, (17), (38), 39, (50). В шкалі 7 пунктів.

То: 1, 7, 14, 18, 27, 43, 55, 57. В шкалі 8 пунктів.

Ра: 4, 8, 25, 31, 35, 37, 41. В шкалі 7 пунктів.

Сп: 5, 9, 10, 12, 21, 24, 30, 35. В шкалі 8 пунктів.

Ус: 16, 20, 29, 34, 51, 53, 54, 56. В шкалі 8 пунктів.

Уд: 2, 15, 22, 26, 33, 40, 45, 47, 52. В шкале 9 пунктов.

По: 11, 19, 32, 36, 42, 49. В шкале 6 пунктов.

У шкалі Бо номери пунктів, взяті в дужки, мають інвертовану 7-бальну шкалу. За цими пунктами до сумарного бала шкали йдуть не ті бали, які написані випробуваними, а різниця, що отримується після віднімання написаного бала (у бланку відповідей) з 8. Відповідно потрібно використовувати формулу:

$$S = M - 8,$$

де М - бал, написаний випробуваним, S - бал, який увійде до суми «сирих» балів для цієї шкали. Замість формули можна використовувати таблицю для перерахунку.

Бал, який вказан випробуваним	1	2	3	4	5	6	7
Бал, що враховується при підрахунках	7	6	5	4	3	2	1

Зверніть увагу, що таке перетворення балів необхідно лише для пунктів шкали Бо, номери яких взяті у дужки. Після підрахунку первинних балів за всіма шкалами необхідно перевести їх у

стандартні. І тому використовуються таблиці перекладу з урахуванням статі обстеженого суб'єкта. У стовпці "Сирі бали" знаходимо підрахований первинний ("сирий") бал для першої шкали (Ак). На перетині його рядка та стовпця шкали Ак знаходимо клітинку, де записано стандартну Т-оцінку за шкалою Ак. Далі – так само для шкал Бо, То, Ра, Сп, Ус, Уд, По. Наприклад, первинний бал за шкалою Ак становив 29 одиниць. У першому стовпці – «Сирі бали» – знаходимо рядок, у якому стоїть число 29. Праворуч від нього записано стандартну Т-оцінку, рівну 40. Для первинного балу за шкалою Бо, що становить 29 одиниць, стандартна Т-оцінка дорівнює 38, для первинного бала за шкалою То стандартна оцінка дорівнює 39 і т.д.

Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив зовнішніх стимулів В.В. Бойко

Інструкція: Вам пропонується оцінити свою поведінку в ряді ситуацій. Виберіть підходящий для вас варіант відповіді - «а», «б» або «в». Будьте щирі.

Текст опитувальника

1. Коли я втомлений приходжу з роботи, то втома:

- а) швидко минає;
- б) залишається певний час, але я її не показую;
- с) негативно впливає на спілкування з домашніми.

2. Життя показує, що я схильний:

- а) усе бачити здебільшого оптимістично;
- б) сприймати все переважно спокійно, нейтрально;
- с) ставитися до всього здебільшого песимістично.

3. Коли на вулиці хороша погода, то найчастіше:

- а) у мене поліпшується настрій або підвищується активність;
- б) мені хочеться розслабитися, відкласти справи, байдикувати;
- с) я на це ніяк не реаую чи відчуваю себе нещасним, пригніченим.

4. Якби мені запропонували пройти тест на визначення рівня інтелекту, то я:

- а) охоче погодився б;
- б) доклав би зусиль, щоб не проходити його;
- с) категорично відмовився б.

5. У спілкуванні з новим діловим партнером (колегою) я зазвичай:

- а) легко та швидко вступаю в контакт;
- б) спочатку певний час придивляюся та проявляю обережність;
- с) прагну взагалі особливо не зближуватися.

6. Коли буває радісно на душі, то зазвичай мені хочеться:

- а) щоб це побачили, відчули всі;
- б) щоб це побачили, відчули тільки близькі люди;
- с) щоб цього ніхто не помітив.

7. Чергові важкі обставини в житті я найчастіше сприймаю:

- а) з готовністю успішно подолати їх;
- б) з певною тривогою, неспокоєм;
- с) з роздратуванням або досадою.

8. Написати листа на телебачення мене могла б спонукати скоріше за все:

- а) передача, яка дуже сподобалася;
- б) передача, яка містила питання, що потребує відповіді;
- с) передача, яка спричинила протест, незадоволення.

9. Коли виникають ніжні почуття до близьких, я зазвичай:

- а) проявляю їх відкрито;
- б) соромлюся своєї сентиментальності;
- с) намагаюся не показувати їх.

10. Потреба приймати відповідальні рішення в особистому житті зазвичай:

- а) мобілізує мене;

- b) породжує розгубленість, заганяє в кут;
- c) засмучує чи прикро вражає.

11. Сумнівні, але цікаві ідеї, знання, факти я зазвичай:

- a) приймаю та використовую;
- b) ретельно обдумую, зважую;
- c) рішуче відкидаю або заперечую.

12. Коли представники протилежної статі висловлюють мені компліменти, я зазвичай:

- a) не приховую свого задоволення;
- b) ніяковою, відчуваю незручність;
- c) відчуваю сумніви в їх щирості.

13. Якщо керівник відкине мою пропозицію, то я скоріше за все:

- a) запропоную щось нове чи внесу виправлення в попередню пропозицію;
- b) переживатиму ці події в собі;
- c) висловлю своє незадоволення чи надалі не пропонуватиму нічого.

14. Я людина:

- a) дуже довірлива;
- b) обережна, насторожена;
- c) дуже недовірлива.

15. На гумор і жарти я переважно реагую так:

- a) відкрито сміюся, радію;
- b) сприймаю стримано;
- c) ставлюся критично чи реагую рідко.

16. Якщо хтось із членів сім'ї знову робить не те чи не так, я найчастіше:

- a) терпляче та спокійно пояснюю, як треба зробити;
- b) починаю буркотіти;
- c) лаюся, здіймаю гармидер, роздаю прочухани.

17. Життя частіше:

- a) радує;
- b) не викликає певних емоцій;
- c) засмучує чи розчаровує.

18. Анекдоти я:

- a) дуже люблю;
- b) сприймаю без особливого захоплення;
- c) не люблю.

19. Неприємні обов'язки на роботі я здебільшого виконую:

- a) терпляче;
- b) неохоче;
- c) з незадоволенням або з роздратуванням, досадою.

20. Для мого стилю життя більш характерно:

- a) активне планомірне просування до наміченої мети;
- b) стабільність, постійність;
- c) бажання періодично багато чого чи інколи щось різко змінювати.

21. Якби мені запропонували відзначити круглу дату моєї трудової діяльності, я б, найімовірніше, відповів:

- a) приймаю пропозицію;
- b) мені не дуже хочеться чи ніяково опинитися в центрі уваги;
- c) я не люблю подібні заходи.

22. На справедливі, але образливі за формою зауваження на мою адресу я зазвичай у перший момент реагую так:

- a) приймаю з подякою, вдячністю;
- b) ображаюся, але не показую цього;
- c) захищаюся або втрачаю самоконтроль, заводжуся.

23. Я хотів би, щоб моя професійна діяльність:

- a) була пов'язана з активним спілкуванням з людьми;
- b) не потребувала активного спілкування;
- c) якщо це можливо, виключала б спілкування.

24. Дружні жарти на мою адресу я:

- a) цілком сприймаю;
- b) не схвалюю, але терплю;
- c) не зношу та не сприймаю.

25. Недоліки особистості ділового партнера найчастіше:

- a) приймаю як обставини, які слід подолати;
- b) стараюся мовчки терпіти;
- c) примушують мене нервувати, засмучуватися.

26. Якби я був керівником, то для завоювання авторитету в колег уподобав би такий засіб:

- a) надання допомоги й підтримки;
- b) терпіння та витримку;
- c) суворість і вимогливість.

27. Якби на зборах колективу мене похвалили за хорошу роботу, то, скоріше за все:

- a) я не приховував би свого задоволення;
- b) зніяковів би чи постарався приховати свої почуття;
- c) не відчував би нічого особливого чи мене б це не порадувало.

28. Якщо мене хтось розізлить, то:

- a) швидко відходжу, забуваю про те, що трапилося;
- b) заспокоюю себе, переконую, що слід уміти прощати, і мені це вдається;
- c) злюся довго й нічого не можу вдіяти.

29. Коли ввечері лунає несподіваний стук у двері, то я зазвичай:

- a) очікую чогось приємного;
- b) насторожуюся, але не подаю знаку;
- c) явно нервуюсь, очікую чогось неприємного.

30. Коли в дружній компанії мене просять заспівати чи танцювати, то я:

- a) одразу відгукуюся;
- b) деякий час ніяковію та не наважуюся;
- c) хотів би, щоб мене не просили.

31. Дрібниці життя я сприймаю як:

- a) тонізуючий фактор;
- b) обставини, що непокоять мене;
- c) прикрі неприємності.

32. Моє життя в цілому:

- a) наповнене яскравими подіями, які я найчастіше сам собі організовую;
- b) розмірене та спокійне;
- c) нудне та одноманітне.

33. Якби хтось із колег, з ким у мене не було особливих стосунків, раптом став демонструвати мені дружню приязнь, то:

- a) я одразу відповів би взаємністю;
- b) спочатку намагався б зрозуміти причину, а потім вирішив би, як поводитися;
- c) утримався б від дружніх стосунків.

34. Якщо колега скривдить мене, то я скоріше за все:

- a) швидко зможу пробачити йому;
- b) буду переживати, намагаючись не показувати цього;
- c) колись відповім йому тим самим.

35. Обставини на роботі частіше за все породжують:

- a) гарний, бадьорий, піднесений настрій;
- b) внутрішнє напруження, неспокій;

с) роздратування чи поганий настрій.

36. Корисні поради з боку знайомих я зазвичай:

- а) одразу приймаю з подякою;
- б) ретельно обдумую та перевіряю на надійність;
- с) не беру до уваги, стараюся жити своїм розумом.

37. Якщо хтось із колег проявить незадоволення безладдям у нашій роботі, я скоріше за все:

- а) постараюся своєю участю залагодити конфлікт;
- б) буду спостерігати за розвитком подій;
- с) прийму сторону незадоволених або ображених.

38. Більшість людей у моєму оточенні на роботі (у навчальному закладі):

- а) викликають довіру;
- б) примушують триматися насторожі;
- с) викликають недовіру.

39. Останнім часом я зазвичай зустрічаю свята:

- а) з піднесенням і радістю;
- б) з певним смутком, тривогою, розчаруванням або байдужістю;
- с) з явною досадою, роздратуванням або відчуттям пустоти, самотності.

Обробка даних

Враховуються:

1. «ейфорійна активність зовні» а, «рефрактерна активність усередину» б і «дисфорична активність зовні» в;

2. Характер стимулів:

2.1. позитивні володіють позитивним особистісним змістом або соціальним значенням (гарна погода, радість на душі, комплімент оточуючих, жарт);

2.2. амбівалентні (або нейтральні) - вони подвійні за своєю природою, в них можна, виявити або позитивний, або негативний зміст - все залежить від установок самої особистості, від її тенденцій приписувати речам, явищам, людям позитивні чи негативні якості (амбівалентні як стимули новий діловий партнер взагалі, телевізійна передача, сумнівні ідеї, оточуючі люди, життя в цілому, звичайна обстановка на роботі);

2.3. негативні володіють негативним змістом і значенням (відчуття втоми, треба пройти інтелектуальне випробування, важкі обставини в житті).

Підвести підсумки дозволяє таблиця, в яку треба перенести дані ваших відповідей - ставте одинички в потрібній графі. Підрахуйте загальну кількість відповідей «а», «б», «в» - по колонках таблиці.

Стимули	Питання	Тип емоційної реакції		
		Ейфорійна (а)	Рефрактерна (б)	Дисфорична (в)
Негативні	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31 24, 37			
Амбівалентні	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38			
Позитивні	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39			
	ВСЬОГО			

Результати дослідження за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

№	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність
1	6	6	9	12
2	4	9	10	10
3	1	2	5	7
4	3	2	5	8
5	5	5	8	10
6	6	5	4	2
7	6	3	18	14
8	9	8	12	10
9	8	10	16	8
10	6	7	11	9
11	13	11	15	17
12	15	13	8	13
13	10	11	7	12
14	9	9	6	12
15	8	9	5	12
16	4	5	6	5
17	2	5	4	5
18	5	1	6	11
19	4	0	6	1
20	7	0	18	7
21	12	10	14	11
22	9	7	10	8
23	9	7	14	9
24	5	3	9	7
25	10	10	10	10
26	11	7	9	10
27	10	9	5	9
28	3	1	2	7
29	6	4	11	11
30	7	7	12	11
31	8	8	6	9
32	4	8	6	5
33	11	15	8	9
34	3	1	4	6
35	6	4	5	8
36	6	3	6	7
37	2	5	4	5
38	4	3	7	9
39	10	10	8	9
40	8	7	5	7
41	3	1	1	5
42	6	5	3	7
43	10	7	11	10

№	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність
44	3	5	4	6
45	4	0	9	3
46	10	10	9	11
47	6	7	4	7
48	10	8	6	11
49	8	8	11	9
50	10	10	10	10

Результати дослідження за методикою «Оцінка домінуючого стану» (ДС-8)

№	Ак	Бо	То	Ра	Сп	Ус	Уд	По
1	55	62	54	58	63	52	67	41
2	46	45	44	60	62	48	52	33
3	67	67	63	65	63	68	71	63
4	42	53	56	62	64	69	59	60
5	54	62	62	60	64	62	59	47
6	57	55	60	60	65	64	69	55
7	57	53	35	54	53	56	47	52
8	44	49	49	56	57	52	58	49
9	54	48	55	55	52	28	63	34
10	48	60	45	53	57	52	54	57
11	48	42	39	28	28	24	27	25
12	29	28	46	40	41	42	35	59
13	34	33	24	37	30	42	50	31
14	39	47	43	65	58	57	52	47
15	46	55	40	42	50	58	63	62
16	51	62	49	61	59	63	59	61
17	33	52	66	69	38	37	35	60
18	46	53	51	58	47	49	45	64
19	55	66	62	63	54	52	57	64
20	75	70	63	62	58	53	69	49
21	36	45	45	56	54	48	48	44
22	45	62	62	53	55	57	55	54
23	59	66	62	68	54	59	55	60
24	53	58	64	65	55	59	59	63
25	50	44	51	48	43	41	51	47
26	59	53	39	41	44	47	38	33
27	42	38	44	42	51	54	48	49
28	42	45	50	58	39	38	56	63
29	51	53	45	52	61	39	57	49
30	46	55	39	43	51	54	61	54
31	35	47	54	49	54	52	59	54
32	61	53	53	59	57	64	64	55
33	52	53	40	35	45	48	53	55
34	60	62	62	66	62	69	69	59
35	66	67	61	54	56	68	61	54

№	Ак	Бо	То	Ра	Сп	Ус	Уд	По
36	33	49	61	68	67	54	67	52
37	33	52	66	69	37	34	33	50
38	51	60	63	66	55	50	49	60
39	41	58	55	53	52	60	58	55
40	47	52	49	47	55	61	54	44
41	30	47	65	71	37	39	40	60
42	54	52	45	42	35	51	56	65
43	30	40	49	58	54	57	59	59
44	41	42	64	63	41	58	43	62
45	59	60	66	58	64	59	59	47
46	39	45	43	48	55	57	54	63
47	47	52	51	55	58	56	49	54
48	42	58	38	29	38	57	55	55
49	41	33	36	34	36	53	47	60
50	35	47	66	65	59	34	38	62

Результати дослідження за методикою діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В.В. Бойко

№	Негативні стимули			Амбівалентні стимули			Позитивні стимули		
	Ейфорійна реакція	Рефрактерна реакція	Дисфорична реакція	Ейфорійна реакція	Рефрактерна реакція	Дисфорична реакція	Ейфорійна реакція	Рефрактерна реакція	Дисфорична реакція
1	5	7	1	8	5	0	9	3	1
2	3	5	5	1	7	5	4	6	3
3	10	2	1	7	5	1	9	2	2
4	4	8	1	3	9	1	7	5	1
5	7	5	1	6	6	1	7	5	1
6	12	1	0	7	5	1	9	2	2
7	8	4	1	4	9	0	7	5	1
8	7	3	3	1	11	1	5	5	3
9	5	7	1	7	6	0	11	2	0
10	6	6	1	4	8	1	5	7	1
11	3	6	4	1	1	11	2	6	5
12	3	9	1	1	8	4	7	2	4
13	1	5	7	6	2	5	7	2	4
14	3	8	2	3	8	2	7	6	0
15	5	7	1	5	7	1	8	4	1
16	9	3	1	10	3	0	7	4	2
17	9	3	1	9	3	1	8	5	0
18	8	2	3	9	3	1	9	2	2
19	11	2	0	10	3	0	9	4	0
20	10	3	0	8	4	1	8	2	3
21	5	6	2	6	6	1	8	3	2
22	8	5	0	11	2	0	12	2	0
23	5	4	4	7	4	2	11	2	0
24	7	5	1	7	4	2	10	3	0

№	Негативні стимули			Амбівалентні стимули			Позитивні стимули		
	Єйфорійна реакція	Рефрактерна реакція	Дисфорична реакція	Єйфорійна реакція	Рефрактерна реакція	Дисфорична реакція	Єйфорійна реакція	Рефрактерна реакція	Дисфорична реакція
25	7	4	2	2	8	3	8	3	2
26	9	3	1	5	6	2	9	4	0
27	6	6	1	3	7	3	4	5	4
28	4	7	2	1	10	2	1	6	6
29	7	4	2	6	6	1	8	4	1
30	4	8	1	4	9	0	4	8	1
31	7	6	0	9	3	1	11	2	0
32	9	4	0	7	6	0	9	3	1
33	3	6	4	4	4	5	3	4	6
34	10	3	0	8	5	0	10	2	1
35	10	3	0	7	5	1	9	4	0
36	4	7	2	4	8	1	6	5	2
37	9	3	1	8	4	1	7	6	0
38	13	0	0	7	6	0	12	1	0
39	9	4	0	11	2	0	8	5	0
40	7	6	0	6	7	0	11	2	0
41	5	7	1	5	8	0	5	7	1
42	12	1	0	7	6	0	3	10	0
43	4	6	3	2	8	3	1	6	6
44	9	4	0	4	9	0	8	5	0
45	10	2	1	11	2	0	11	1	1
46	6	7	0	5	7	1	3	6	4
47	5	7	1	6	7	0	8	3	2
48	4	9	0	10	2	1	9	3	1
49	6	5	2	7	6	0	5	8	0
50	6	3	4	5	6	2	2	5	6

ДОДАТОК В

Дослідження зв'язку рівня самооцінки психічних станів з домінуючим станом за методиками «Самооцінка психічних станів» та «Оцінка домінуючого стану»

	Ак	Бо	То	Ра	Сп	Ус	Уд
Тривожність	-0,258	-0,449	-0,542	-0,664	-0,263	-0,264	-0,274
Фрустрація	-0,366	-0,534	-0,550	-0,596	-0,290	-0,297	-0,304
Агресія	0,244	0,022	-0,241	-0,182	-0,232	-0,232	-0,006
Ригідність	-0,213	-0,374	-0,645	-0,535	-0,235	-0,287	-0,302

Дослідження зв'язку рівня самооцінки психічних станів з типом емоційної реакції на вплив стимулу за методиками «Самооцінка психічних станів» та «Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В.В. Бойко

	Ейфорична	Рефрактерна	Дисфорична
Тривожність	-0,469	0,387	0,300
Фрустрація	-0,540	0,420	0,383
Агресія	-0,185	0,048	0,268
Ригідність	-0,583	0,441	0,432

**ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ**

ЗАНЯТТЯ № 1

Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Вправа на знайомство

Оформлення візитки з ім'ям, яким Ви хочете, щоб Вам називали впродовж роботи. Надається повна свобода вибору. Потім учасники стають в коло та по черзі себе презентують, придумуючи рух на першу букву вибраного імені. Кожен повинен повторити рух та ім'я іншого учасника, а потім назвати своє.

Міні-лекція «Тривожність»

Тези лекції: що таке тривога (походження та значення). Розподілення на уявні та реальні загрози. Мозкові механізми. Прояви (когнітивні, емоційні, фізіологічні, поведінкові).

Обговорення «Що в мене викликає тривожність»

Мета: усвідомлення різниці між думкою та фактом.

Хід роботи: в ході обговорення на конкретних прикладах учасників розмежувати думки, емоції, тілесні відчуття та поведінку.

Вправа на релаксацію

Мета: розслаблення

Обладнання: плей-ліст з приємною, спокійною музикою

Хід роботи: учасникам пропонується сісти, заплющити очі. Із заплющеними очима під музику уявити веселку, гру її кольорів та себе у розслабленому стані.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Ведення щоденника. Письмово аналізуємо ситуації, відмічаючи думки та факти.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 2

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Міні-лекція «Судження. Формула А-В-С»

Тези лекції:

1. Пояснення моделі КПП (фізіологічні та сенсорні реакції, когнітивна відповідь, поведінкова відповідь)

2. Судження. Ознайомлення з основною формулою, де А – активатори (подія), В – переконання (система оцінки), С – наслідки (емоційні та поведінкові). Пояснення різниці між старою формулою (А-С) та новою формулою (А-В-С).

3. Наведення практичних прикладів.

А: Хлопець Саші помітив, що вона плаче під час перегляду фільму.

В: Вона подумала, що це ознака її емоційної слабкості.

С: Саша зніжковіла.

Вправа «Спростування переконань»

Мета: переведення ірраціональних суджень в раціональні

Хід роботи: Ведучий пропонує учасникам написати перелік власних суджень «я повинен», «я зобов'язаний», «буде жахливо, якщо...».

1 етап – робота в парах. Мета: пом'якшення категоричності. «Я повинен – мені б хотілось», «Я зобов'язаний – я хотів би», «Буде жахливо – напевно, буде не зовсім зручно». В парах вголос зачитують категоричні та пом'якшені судження, аналізують власні відчуття.

2 етап – застосування конфронтації. В парах обговорюють відповідь на питання «Які можливі інші погляди».

Мозковий штурм

Я та мої ірраціональні судження (результати кожного учасника записуються на фліпчарті).
Отримання зворотнього зв'язку.

Вправа на релаксацію

Мета: розслаблення

Хід роботи: Учасники групи встають зі своїх місць, закривають очі. Їм надається інструкція: повільно підіймаємо обидві руки над головою, робимо глибокий вдих і затримуємо дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Різко опускаємо руки вниз, нахиляємося уперед та видихаємо максимум повітря зі звуком «ха». Повторюємо ще декілька разів.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Ведення щоденника. Письмово відмічаємо, які категоричні судження були застосовані протягом дня. Корегуємо себе письмово й намагаємось подумки себе корегувати при застосуванні судження протягом дня.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 3

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Міні-лекція «Когнітивні помилки»

Тези лекції:

1. Пояснення розширеної моделі КПТ (фізіологічні та сенсорні реакції, когнітивна відповідь, поведінкова відповідь; когнітивна відповідь, когнітивні спотворення, емоційні проблеми).
2. Характеристика негативних автоматичних думок – НАД (конкретика, правдоподібність, спотвореність, мимовільність, скороминучість, повторюваність).
3. Найбільш поширені категорії когнітивних помилок (наприклад, випадкові висновки, надмірні узагальнення, дихотомічне мислення)
4. Розглядання прикладу когнітивного спотворення

Мене ніхто не любить: Мислення «все або нічого», Надмірне узагальнення, Катастрофізація, Твердження «повинен»

Вправа «Виявлення НАДів»

Мета: розвиток навичок вивчення НАДів

1 етап. Ознайомлення з алгоритмом роботи: недавня ситуація, поведінка, емоція (оцінка по шкалі 0-100%), що промайнуло в голові?, яка думка/образ був найгірший?, наскільки ви повірили цьому (оцінка по шкалі 0-100%), підсумок

2 етап. Виявлення НАДів (робота в парах).

Вправа «Критичний аналіз НАД» (частина 1)

Мета: розвиток навичок критичного аналізу НАД

Хід роботи: 1 етап. Ознайомлення з принципом аналізу «зверху вниз»

1. Виявлення НАД
2. Що це означає для вас /про вас / інших людей / світ?
3. Припускаючи, що це було б правдою, то що б це означало? • Що найгірше могло б статися?

А потім? А потім?

4. Які наслідки цього?
5. Що це вам говорить про ваші стандарти/ очікування?
6. Що це вам говорить про те, що ви повинні зробити, щоб почуватися добре/любленим/мати відчуття контролю
7. Що це вам говорить про вас, як про людину /про інших /про світ

2 етап. Перевірка НАД

Що трапилось	Емоції	Негативні автоматичні думки	Поведінка як наслідок негативних автоматичних думок
Що вас засмутило? Подія реальна чи явна?	Точно поясніть, що відчуваєте: сум, тривогу, злість тощо. Оцініть емоцію (1-100)	Запишіть думки, які виникали безпосередньо перед відчуттям. Наскільки Ви їм вірите?	Детально опишіть поведінку.

Вправа на релаксацію

Мета: розслаблення

Хід роботи: Повільно глибоко вдихаєте (при цьому рахуєте 1 -2 – 3 -4), потім затримуєте дихання на (1-2-3-4), й робите видих через рот якомога повільніше (в ідеалі 1-2-3-4-5-6). Повторюєте цю вправу до 10 разів.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Ведення щоденника. Письмово виконуємо вправу.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 4

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Практична вправа «Критичний аналіз НАД» (частина 2)

Мета: розвиток навичок критичного аналізу НАД

Хід роботи: 1 етап. Ознайомлення з практичним виконанням вправи, надання шаблонів, роз'яснення порядку підведення підсумків

Критичний аналіз НАД. Варіант 1

Що трапилось	Емоції	Негативні автоматичні думки	Аргументи «за»	Аргументи «проти»	Повторно оцініть НАД (1-100)	Як я відчуваю зараз?
Що вас засмутило? Подія реальна чи явна?	Поясніть, що відчуваєте: сум, тривогу, злість тощо. Оцініть емоцію (1-100)	Запишіть думки, які виникали безпосередньо перед відчуттям. Наскільки Ви їм вірите?		Запишіть свої альтернативні думки / думки коупінгу у відповідь на автоматичні думки. Оцініть свою віру у ці думки 1-100.	(1-100)	1. Повторно оцініть емоцію 2. Повторно оцініть віру у АД

Критичний аналіз НАД. Варіант 2

Що трапилось	Емоції	Негативні автоматичні думки	Аргументи на користь НАД	Аргументи Проти НАД	Сформулюйте виправлену думку	Як я почуваюся зараз?
Що вас засмутило? Подія реальна чи явна?	Точно поясніть, що відчуваєте: сум, тривогу, злість тощо. Оцініть емоцію (1-100)	Запишіть думки, які виникали безпосередньо перед відчуттям. Наскільки Ви їм вірите?		Запишіть свої альтернативні думки. Оцініть свою віру у ці думки 1-100.	Запишіть свої альтернативні думки Наскільки ви вірите у них? 1-100	Повторно оцініть емоцію

Підсумок: обговорення двох варіантів виконання завдання, аналіз думки, яка вона (чи приносить емоційний дистрес, чи є типовою, чи виконана емоціями, чи значно спотворена, чи відповідає формулюванню, чи є вона сумнівною).

Вправа на релаксацію. Поза кучера

Мета: розслаблення

Хід роботи: Необхідно сісти на стілець, опустити руки, спершись ліктями на ноги. Спина нахилена вперед, голова опущена, шия і спина розслаблені. Точка опори – лікті на ногах. В такій позі можна трохи розхитуватись. Рекомендовано сидіти до 10 хвилин.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Ведення щоденника. Письмово виконуємо вправу.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 5

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Міні-лекція «Резилієнтність»

Тези лекції:

1. Що таке резилієнтність? Її складові (
2. Модель плекання резилієнтності:
 - Пошук сильних сторін
 - Створення особистої моделі резилієнтності (ОМР)
 - Втілення в життя ОМР
 - Практика резилієнтності

Вправа «Швидкий погляд на Ваші цінності»

Мета: усвідомлення власних цінностей учасниками

Підготовка: на роздатковому матеріалі учасник надається перелік цінностей (до 58, наприклад, підтримка, сексуальність, безпека тощо). Пропонується ознайомитись з ним та за необхідності додати власні цінності, які не були згадані в переліку.

Хід роботи: Ознайомтесь більш уважно зі списком й відмітьте поруч з кожним пунктом відповідну літеру: Д = дуже важливо, В = достатньо важливо, і Н = не так важливо. Після того, як ви визначили

кожне значення як Д, В, Н перечитайте список ще раз і виберіть 6 найважливіших для вас. Позначте кожен з них , щоб показати вашу топ шість цінностей. І, нарешті, напишіть ці шість цінностей нижче, щоб нагадувати собі, що це те, як ви хочете жити своє життя.

Вправа SWAT-аналіз резильєнтності

Мета: формування ресурсів резильєнтності

Хід-роботи: ознайомлення та заповнення таблиці

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ	
Сильні сторони: цінності, емоційна компетентність, здібності, досвід тощо. Що є опорою в складних ситуаціях?	Точки до зросту: що викликає дискомфорт, у чому чуєтеся невпевнено, чого боїтеся, що складно робити, чого не любите
ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ	
Можливості: що вам вдається, на що ви маєте вплив, що можете підсилити, чому можете/хочете навчитися, які навички розвинути	Труднощі: що для вас поки що є неможливо/недоступно, що вам не вдається контролювати

Вправа на релаксацію. «Руки-нагайки»

Мета: розслаблення

Хід роботи: Запропонувати учасникам встати, поставити ноги на ширині плечей, нахилитися вперед і розслабитися.

Голова, плечі і руки вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, які вільно звисають. Уявіть, що по них стікає негативна енергія і розчиняється в землі ... Наприкінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний вдих – повільний видих.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Ознайомлення з планом турботи про себе як про фахівця. Роздати роздруковану таблицю для заповнення та в якості домашнього завдання запропонувати обдумати її та заповнити.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 6

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Мозковий штурм «Ситуації, що викликають в мене страх на роботі»

Мета: розвиток навичок взаємодії з тривогою та страхом

Хід роботи: ведучий пропонує учасникам спочатку обговорити в групах, а потім представити усім ситуації, що викликають страх, тривогу або невпевненість на роботі. Відповіді учасників записуються на фліпчарт

Поведінковий експеримент. Ведучий та учасник групи відіграють одну з ситуацій.

Мета: оволодіння навичками планування та втілення поведінкових експериментів. Оцінка їх впливу на власну поведінку.

Хід роботи: учасник та ведучий в якості прикладу вибирають одну з ситуацій, наведеній на дошці та розігрують її, щоб розвивати навички, необхідні для похитування віри.

Можна запропонувати учасникам піти на вулицю, де ведучий буде відтворювати з незнайомими людьми задані ситуації, після чого проводиться аналіз ситуації та реакцій оточуючих.

Приклад ситуації: коли я пропоную ідеї на нараді, то вони нікому не сподобаються. Мені важко відповідати на робочі телефонні дзвінки, оскільки, мені здається, що я можу не знати відповіді на запитання клієнта.

Перевірка думки на правдивість (ведучий – кожний з учасників групи)

Хід роботи: продовження поведінкового експерименту. Кожен з учасників групи вибирає думку-ситуацію. Проводити поведінковий експеримент можливо двома способами (в залежності від бажання та особливостей групи):

1. Учасник – учасник
2. Учасник – ведучий

Вправа на релаксацію. «Заземлення»

Мета: розслаблення

Хід роботи: запропонувати учасникам повільно починати оглядувати приміщення або місцевість, де вони зараз перебувають. Подумки перебирати кожний предмет, називати його, описувати, а потім переходити до іншого.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Вибрати стресову ситуацію для себе на роботі. Відмітити кроки щодо подолання та оцінити їх (що я можу зробити зараз, що викликає в мене найменший супротив). Почати втілювати кроки.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 7

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Міні-лекція «Майндфулнес»

Тези лекції:

1. Що таке майндфулнес? Усвідомлення як практика
2. Позитивний ефект майндфулнес практик (на практичному прикладі: модель профілактики рецидиву депресії)
3. Майндфулнес та емоційна пам'ять
4. Застосування технік майндфулнес. Формальні та неформальні практики.

Вправа «Створення карти ресурсів»

Мета: поведінкова активація

Хід роботи:

1 етап. Учасникам пропонується зосередитися та скласти список власних ресурсів, в якому відображені наступні активності:

- Які дії приносять Вам максимальне задоволення? В які моменти Ви максимально відчуваєте себе собою?
- Можна подумати над тим, що вам подобається бачити, чути? Які запахи? Що подобається відчувати тілесно?
- Згадайте які активності та відчуття Вам подобались в дитинстві?

2 етап. Учасникам роздається роздатковий матеріал, в якому наведені приклади можливих активностей, які можна використовувати для поведінкової активації (наприклад, читання навчальної літератури, перегляд фільмів, похід на ярмарку тощо).

Алгоритм роботи з роздатковим матеріалом:

- Учасники вибирають ті види діяльності, які підпадають під наступні критерії: по шкалі від 0 до 2 оцінюються як 2, учасники мають над ними повний контроль, вони можуть робити це часто, бути недорогим по відношенню до рівня їх доходу).
- Після вибору можливих поведінкових активностей роздається шаблон, в якому йде відмітка щоденного настрою та видів діяльності з метою відстеження, яка діяльність викликає найбільшу поведінкову активацію.

Вправа «Техніки дистанціювання».

Мета: зниження рівня внутрішньої напруги.

Техніка 1. Техніка «Трамвай»

- Коли відчуваєте стрес та тривогу, то задайте собі питання «Про що я зараз думаю?»
- Сформулюйте конкретні думки.
- Уяви, що під'їжджає трамвай, в які «сідають» ці думки.
- Кажеш собі «Це не мій трамвай», й спостерігаєш як він їде далі.
- Переключаєш увагу на «тут і тепер».

Техніка 2. «Час для переживань»

- Визначаєш конкретний час кожен день, коли ти вільний та можеш приділити увагу своїм переживанням (Підготувати додатково ресурсну активність). Пояснити, що в разі, якщо забули приділити увагу переживанням в конкретний час, то заплановані дії переносяться на наступний день (також на за плановий проміжок часу).
- Коли переживання приходять, то сказати собі: «Стоп! Це просто думки. Включатися в них я буду в запланований час»
- Переносьте увагу на діяльність, яка є корисною (тут і зараз).
- При поверненні переживань, повторюєш кроки знову.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Створення карти ресурсів. Вибір поведінкових активностей та заповнення шаблону настрою. Застосування технік дистанціювання в повсякденному житті.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 8

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Міні-лекція «Цілепокладання»

Тези:

1. Що таке ціле полягання?
2. Аналіз цілей в рамках КПТ (підхід АСТ – терапія прийняття й відповідальності)
 - Прив'язка до цінностей
 - Вимірюваність й конкретність (зателефонувати мамі – зателефонувати мамі в неділю, приділити розмові мінімум 10 хвилин)
 - Практичність й можливість її досягти (ціль необхідно ставити так, щоб вона не вимагала максимальних здібностей та сил – так залишається простір для росту. Якщо вибирається велика ціль або необхідні додаткові зусилля, то краще застосовувати додаткові проміжні цілі)

➤ Активність (відсутність цілей «мерця»). Наприклад, не лінитися. Жива людина не зможе її виконати (ціль повинна бути про дію, а не про бездіяльність)

➤ Зобов'язання. Ціль повинна бути більш-менш публічною, про неї можна розказати одній конкретній людині, з якою наявний довірливий контакт (з цією людиною буде відбуватись обговорення цілі по мірі її досягнення або корегування).

➤ Корегування. Цілі не є статичними, їх необхідно переглядати та корегувати з урахуванням наявних ресурсів та поточних обставин.

Техніка «Вирішення проблеми»

Мета: поведінкова активація, формування відповідальності за власне життя

Хід роботи:

1. Визначте проблему та ціль щодо її вирішення
2. Які можуть бути варіанти вирішення даної проблеми?
3. Які наслідки кожного варіанту рішень? – короткотермінові і довготермінові.
4. Оцініть кожне рішення, яке наявне на даний час (складить рейтинг, оцінка від 0 до 10)
5. Виберіть те рішення, який перший у цьому рейтингу.
6. Розробіть план реалізації цього рішення. Зверніть увагу, на ті пункти цього плану, які викликають тривогу, та пропрацюйте їх більш ретельно (що я буду робити, коли щось піде не так, як хочу?).
7. Оцініть результат.
8. При потребі – модифікуйте рішення/план, виберіть інший варіант і т.д.

Групове обговорення

Хід роботи: ведучий разом з учасниками аналізує вибрані цілі учасників в рамках АСТ та застосовує техніку «Вирішення проблеми»

Техніка «5 елементів»

Мета: укріплення зв'язку з реальність під час стресу, практика «тут і зараз» №

Хід роботи: Ви задаєте собі 5 послідовних питань та відповідаєте на них:

1. Яка «картинка» перед очима? Що я зараз бачу? У цьому випадку потрібно описати реальний візуальний образ.
2. Які емоції я зараз відчуваю?
3. Які тілесні відчуття? Де вони в тілі? Як вони проявляються?
4. Які думки зараз у мене в голові? Про що я думаю? Може бути, що думки важко побачити, це теж нормально.
5. Що для мене зараз є корисним та важливим? Що корисного та важливого для себе я зараз можу зробити?

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Аналіз власних цілей. Застосування техніки «Вирішення проблеми»

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 9

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, ручка, блокнот

Міні-лекція «Асертивне спілкування»

Тези:

1. Характеристики впевненої поведінки: Емоційність мови, Експресивність мовлення, протистояння та атакування (простий вияв власної думки без оглядки на оточуючих), принцип «Я-речень», прийняття похвали, імпровізація (спонтанне виявлення почуттів, потреб, турбот).
2. Ознаки асертивної поведінки (змістові та формальні).
3. Що таке агресивна поведінка?
4. Що таке пасивна поведінка?
5. Що таке маніпулятивна поведінка?

Вправа на вміння розрізняти стилі поведінки

Мета: формування навичок асертивного спілкування

Хід роботи: учасники розподіляються на групи. Кожній групі пропонується окрема ситуація та різноманітні варіанти поведінки. Учасники визначаються до якого стилю поведінки відносяться запропоновані варіанти, аналізують, яка поведінка більш притаманна їм.

Вправа на розвиток асертивного спілкування

Мета: розвиток навичок асертивного спілкування.

Хід роботи: учасники розподіляються на пари. Кожній парі пропонується конфліктна ситуація, в якій один має застосувати пасивну, маніпулятивну або агресивну поведінку (відповідно до завдання), а інший – асертивне спілкування. Після відбувається обмін ролями.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Домашнє завдання

Підготовка міні-виступу «Я та мій наступний крок», в якому учасники аналізують всі минулі заняття (результати виконаних домашніх завдань), вибирають власну ціль та кроки для її виконання.

Прощання

ЗАНЯТТЯ № 10

Привітання, обговорення очікувань від заняття, короткий зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання

Обладнання: Фліпчарт

Міні-виступи учасників «Я та мій наступний крок»

В ході презентації кожного виступу учасників ведучий відмічає особисті досягнення кожного з учасників (які він виніс для себе)

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання.