

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій

Кафедра психології, політології та соціокультурних комунікацій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри психології,  
політології та соціокультурних  
технологій

\_\_\_\_\_ Андріана КОСТЕНКО

(підпис)

\_\_\_\_\_ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми Психологія на тему: «Особливості  
позитивних та негативних емоцій українців та британців із різними рівнями  
самоконтролю у спілкуванні»

Здобувачки групи ПЛ-01/1 Маслак Валерії Сергіївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело.

Валерія МАСЛАК

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Керівник доцент, кандидат психологічних наук, Тетяна ІВАНОВА \_\_\_\_\_

Консультант практичний шкільний психолог, КУ Сумська гімназія №1,

Ольга РАК \_\_\_\_\_

Суми 2024.

## ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ .....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ТА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОКОНТРОЛЮ У СПІЛКУВАННІ.....	8
1.1. Роль емоцій у спілкуванні: аналіз функцій та суттєвих характеристик.....	8
1.2. Крос-культурні дослідження емоційної сфери .....	14
1.3. Поняття самоконтролю в спілкуванні .....	20
Висновки до розділу 1 .....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНИХ ТА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ УКРАЇНЦІВ ТА БРИТАНЦІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМОКОНТРОЛЮ У СПІЛКУВАННІ.....	28
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей позитивних та негативних емоцій українців та британців із різними рівнями самоконтролю у спілкуванні .....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей позитивних та негативних емоцій українців та британців із різними рівнями самоконтролю у спілкуванні .....	31
2.3. Інтерпретація результатів дослідження.....	38
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОКОНТРОЛЮ В СПІЛКУВАННІ.....	45
3.1. Особливості застосування методів когнітивно-поведінкової психотерапії та арт-терапії .....	45
3.2. Програма розвитку самоконтролю в спілкуванні.....	52
3.2. Апробація програми розвитку самоконтролю в спілкуванні .....	57
Висновки до розділу 3 .....	61
ВИСНОВКИ .....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ .....	74

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню позитивних та негативних емоцій українці та британців із різними рівнями самоконтролю в спілкуванні. Було проаналізовано крос-культурні відмінності емоцій між українцями та британцями. Визначено, яка роль емоцій в спілкуванні та поняття самоконтролю в спілкуванні.

Під час дослідження використовувалися методики «Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА)» на основі англійської методики PANAS та «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера. Отримані результати аналізувалися за допомогою методів математичної статистики. Було проведено порівняння показників самоконтролю в спілкуванні в українців та британців. Визначено, що впливає на рівень самоконтролю в спілкуванні.

Обґрунтовано застосування психологічного тренінгу, когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для ефективного підвищення самоконтролю в спілкуванні. Розроблено програму розвитку самоконтролю в спілкуванні за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.

Дослідження містить детальний виклад розробленої програми з розвитку самоконтролю в спілкуванні, а також інформацію про її впровадження. Крім того, наведено результати оцінки ефективності даної програми шляхом порівняння даних тестування учасників до початку програми та після її проходження.

*Ключові слова: позитивні емоції, негативні емоції, самоконтроль в спілкуванні, українці, британці, програма розвитку, когнітивно-поведінкова терапія.*

## SUMMARY

The qualification work is devoted to the study of positive and negative emotions of Ukrainians and Britons with different levels of self-control in communication. Cross-cultural differences in emotions between Ukrainians and Britons were analyzed. The role of emotions in communication and the concept of self-control in communication were determined.

During the study, the methods «Scale of Positive and Negative Affect (PANAS)» based on the English-language PANAS method and «Assessment of Self-Control in Communication» by M. Snyder were used. The obtained results were analyzed using mathematical statistics methods. A comparison of self-control indicators in communication among Ukrainians and Britons was conducted. It was determined what influences the level of self-control in communication.

The application of psychological training, cognitive-behavioral therapy, and art therapy for effectively increasing self-control in communication was substantiated. A program for the development of self-control in communication using cognitive-behavioral therapy was developed.

The study contains a detailed description of the developed program for the development of self-control in communication, as well as information about its implementation. In addition, the results of evaluating the effectiveness of this program are presented by comparing the data of testing participants before and after completing the program.

*Keywords: positive emotions, negative emotions, self-control in communication, Ukrainians, British, development program, cognitive-behavioral therapy.*

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Емоційна сфера та навички саморегуляції відіграють ключову роль у міжособистісній взаємодії та психологічному благополуччі людини. Дослідження особливостей позитивних та негативних емоцій у контексті самоконтролю в спілкуванні дозволить глибше зрозуміти динаміку емоційних процесів та їх зв'язок із здатністю регулювати свою поведінку в міжособистісних ситуаціях. Порівняльний аналіз українців та британців дає можливість виявити крос-культурні відмінності в досліджуваних аспектах емоційної сфери та самоконтролю. Ця інформація є цінною для розуміння впливу культурних чинників на емоційні переживання та комунікативну поведінку представників різних націй, особлива в наші часи, коли багато українців мігрували в інші країни і їм потрібно адаптуватись. Актуальність даної теми підкреслюється зростаючою увагою до питань емоційного інтелекту, саморегуляції та ефективної комунікації в сучасному глобалізованому світі. Результати дослідження можуть допомогти краще зрозуміти міжкультурні відмінності та сприяти покращенню взаєморозуміння та співпраці між представниками різних культур.

**Об'єкт дослідження:** позитивні та негативні емоції українців та британців.

**Предмет дослідження:** позитивні та негативні емоції українців та британців із різними рівнями самоконтролю у спілкуванні.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості позитивних та негативних емоцій українців та британців із різними рівнями самоконтролю у спілкуванні; розробити програму розвитку самоконтролю.

**Гіпотези дослідження.** 1. Підвищений рівень самоконтролю в спілкуванні позитивно корелює з підвищеним рівнем позитивних емоцій. 2. Методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії можна підвищити ефективність самоконтролю в спілкуванні.

**Завдання дослідження:**

1. визначити теоретичні засади позитивних та негативних емоцій українців та британців;
2. визначити теоретичні засади самоконтролю в спілкуванні;
3. емпірично дослідити особливості позитивних та негативних емоцій українців та британців із різними рівнями самоконтролю в спілкуванні;
4. скласти програму розвитку самоконтролю в спілкуванні для українців;
5. провести апробацію програми розвитку самоконтролю українців.

**Методи дослідження.** Для вирішення першого та другого завдання ми використовували наступні методи: аналіз, синтез, узагальнення та порівняння. Для розв'язання третього завдання нами було використані емпіричні методи: методика «Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА)» на основі англomовної методики PANAS, «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера. Отримані дані оброблялись методами математичної статистики: середнє, мода, медіана, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, регресійний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз, t-критерій Стьюдента, коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона. Для вирішення четвертого та п'ятого завдання використали метод активного психологічного впливу на особистість – соціально-психологічний тренінг. Було використано методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

**Теоретична значущість дослідження.** Дане дослідження може внести вагомий внесок у розвиток теоретичних знань у галузі психології емоцій, крос-культурної психології та психології спілкування. Воно може слугувати основою для подальших досліджень у цій сфері та стимулювати розробку нових підходів до вивчення емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

**Практична значущість дослідження.** Результати дослідження можуть мати практичне значення для розробки ефективних стратегій розвитку емоційного інтелекту, навичок емоційної регуляції та самоконтролю в

міжособистісному спілкуванні. Це є особливо актуальним в контексті підвищення якості комунікації, вирішення конфліктів та попередження емоційного вигорання в різних сферах професійної діяльності.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Нами було проведено 5 занять у дистанційному форматі за допомогою програми ZOOM зі студентами першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського Державного Університету, відповідно до сформованої програми.

Була опублікована теза на XI Всеукраїнській науковій конференції студентів, аспірантів та викладачів «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства» Сумського державного університету на тему: «Самоконтроль у спілкуванні як умова соціальної ефективності». Участь у конференції «World Woman Studies Conference-VII», яка відбулася 07-09 березня 2024 року в м. Нью-Делі, Індія та опубліковані у вигляді тез на тему: «Positive and negative emotions of British people with different levels of social self-control».

**Структура та обсяг роботи.** Робота містить такі складові: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Основний текст викладений на 65 сторінках.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ТА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОКОНТРОЛЮ У СПІЛКУВАННІ**

### **1.1. Роль емоцій у спілкуванні: аналіз функцій та суттєвих характеристик**

У наш час проблема вміння адекватно розуміти та виражати свої емоції стає дуже важливою, оскільки загальноприйняте обґрунтування раціонального підходу до життя знаходить все більше прихильників. Цей підхід не враховує психофізіологічні та соціальні особливості та потреби людини. Багато дослідників акцентують увагу на соціальному значенні емоцій, зауважуючи, що суспільство, прагнучи ідеалізувати розум, робить помилку, оскільки важливіше, як людина відчуває, аніж що вона мислить. Відомо, що пригнічення емоцій призводить до їх приховування у свідомості; у свою чергу, неможливість адекватно обробити емоції може викликати різноманітні негативні наслідки, такі як психосоматичні розлади, девіантна поведінка. Особливо часто такі наслідки проявляються у людей з низьким рівнем самоконтролю.

За словами Т. Котика, емоції, що виникають у процесі емоційних взаємодій та різноманітних видів діяльності, можуть викликати різноманітні емоційні стани. Наприклад, радість, переможність, впевненість, гнів та страх підсилюють мотивацію та активність людини, стимулюють до дії, тоді як страждання та відчуття безнадійності підгнічують, пригнічують мотивацію та активність. Тому, можна зробити висновок, що емоції виступають як мотиватори діяльності, а сама діяльність впливає на виникнення емоційних процесів. Емоційний стан напряму впливає на настрій людини, і стійкий емоційний стан відображається на всіх її думках та діях. Емоційний стан є змінним психічним явищем, яке може коливатися від позитивного до негативного та навпаки. Причини цих змін не завжди усвідомлені людиною і можуть бути пов'язані з фізичним та психічним самопочуттям, оточуючим



середовищем, спогадами про пережиті негативні або позитивні враження, конфліктними ситуаціями, реалізацією або неможливістю реалізації певних потреб, соціальним середовищем. Емоції завжди є суб'єктивними, оскільки ми їх осмислюємо, усвідомлюємо та переживаємо, тому вони відображають суб'єктивне ставлення людини до того, що задовольняє або перешкоджає її особистим потребам. Головна функція емоцій полягає в оцінці дійсності. Таким чином, емоції впливають на всі сфери життєдіяльності людини, регулюють міжособистісні відносини та мають велике значення для успішного виконання різних видів діяльності, стимулюючи мотивацію та творчий потенціал [12].

Міжособистісна взаємодія відіграє суттєву роль у нашому повсякденному житті, не тільки засноване на обміні інформацією, але й на сприйнятті та реакціях на емоції. Вивчення впливу емоцій у міжособистісному спілкуванні є важливим, оскільки емоції можуть впливати на сприйняття, розуміння та якість взаємодії між людьми.

У психології міжособистісне спілкування розглядається як процес взаємодії між людьми, який ґрунтується на обміні інформацією та спільних діях. Проте важливо зауважити, що цей процес не обмежується лише раціональною стороною, а також включає емоційний компонент. Емоції відіграють значну роль у міжособистісному спілкуванні, впливаючи на сприйняття, розуміння та якість взаємодії між людьми. Контроль та розпізнавання емоцій допомагає покращити якість спілкування та досягти більш ефективної взаємодії. Вивчення ролі емоцій у міжособистісному спілкуванні стає все більш важливим для розуміння та покращення якості людських взаємин. Емоції розглядаються як біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають внаслідок нейрофізіологічних змін і проявляються у відчуттях, думках, поведінкових реакціях та мірі задоволення чи болю, пов'язані з певним станом. Емоції, завдяки своїм експресивним

елементам, беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми та впливають на процес спілкування з ними [24].

З одного боку вважається, що емоції передаються від людини до людини під час спілкування, тобто виникає емоційна комунікація. Під час вивчення мови спілкування людина також вивчає способи вираження емоцій, що становить складову частину мовлення, яка виражається через інтонацію та міміку. За думкою психолога, урахування емоційного стану співрозмовника під час спілкування є важливою умовою для гармонійної взаємодії. Таким чином, емоційний досвід доповнює та збагачує картину повсякденного життя.

З іншого боку, саме під час взаємодії особистість вивчає, як передавати свій емоційний досвід та контролювати свої емоції цілеспрямовано [20].

Різноманітні емоції впливають на життя людей по-різному. Сьогодні вже відомо, як емоції впливають на організм людини, змінюючи дихання, роботу органів кровообігу, шлункового тракту та інше. Крім того, емоції мають важливе значення у загальній регуляції діяльності людини. Зазвичай людина усвідомлює свої власні емоції, але іноді емоції можуть впливати на її діяльність без її свідомого сприйняття. Також виникають ситуації, коли людина має складнощі у розпізнаванні та висловленні своїх емоцій словами.

Функція емоцій – це їх природне призначення, внутрішня робота, яку вони виконують у організмі. З іншого боку, роль емоцій – це їх участь у певних ситуаціях або вплив на щось, крім їхньої природної функції. Ця роль може бути як позитивною, так і негативною. Варто відзначити, що функція емоцій, виходячи з їх природи, спрямована на позитивний вплив. Проте існують ситуації, коли емоції можуть викликати негативні наслідки. Це стосується не емоцій як таких, але їхньої інтенсивності. Таким чином, роль емоцій оцінюється з особистісних позицій, враховуючи їхній вплив на досягнення мети або на здоров'я людини.

З одного аспекту, «негативні» емоції, такі як страх, гнів і лють, відіграють важливу біологічну роль у порівнянні з «позитивними» емоціями.

Вони є сигналами тривоги та небезпеки для організму, в той час як «позитивні» емоції сигналізують про благополуччя. Важливо, що сигнал тривоги подається доти, поки небезпека не усунена, що може призвести до застійних «негативних» емоцій. Також зазначається, що «негативні» емоції шкідливі лише в надлишку, а не як такі, і їхня переважна кількість може призвести до негативних наслідків для здоров'я [17].

З іншого аспекту, позитивні емоції мають важливе адаптивне значення, оскільки спонукають живі системи до активного порушення стану спокою і збалансованості з оточуючим середовищем. Навпаки, негативні емоції, як правило, забезпечують збереження досягнутого стану, викликаючи обурення або тривогу відносно певних ситуацій. Також вказується на те, що соціальна цінність емоцій визначається мотивом, що її породив, і виражається у суспільно прийнятих цілях. Він також зауважує, що без позитивних емоцій важко уявити такі форми людської діяльності, як гра, творчість і пізнання, оскільки вони мало підпадають під вплив негативних емоцій [35].

Ч. Дарвін вважав, що емоції виникли в результаті еволюції як засіб для того, щоб живі істоти оцінювали значення різних умов для задоволення своїх потреб. Ця роль емоцій проявляється через суб'єктивне переживання емоційної реакції та впливає на процес управління на початковому та кінцевому етапах мотиваційного процесу. Проте не всі вчені визнають відбивну функцію емоцій. Наприклад, В. Вилюнас вважає, що емоції виражають суб'єктивне ставлення до об'єктивних явищ, а не просто відображають їх. Це означає, що оцінка отриманої інформації залежить від суб'єктивного сприйняття особистістю життєдіяльності та порівняння з власними бажаннями та смаками [17].

Емоції грають важливу роль на всіх етапах мотиваційного процесу: вони визначають значущість зовнішніх подразників, сигналізують про виникнення потреби і оцінюють її важливість, допомагають у прогнозуванні можливості задоволення цієї потреби та виборі мети.

Емоція включає в себе потяг, бажання, прагнення, спрямоване до предмета або від нього, так само як потяг, бажання, прагнення завжди більш або менш емоційно. Питання про походження енергії у спонуканні до дії загалом є складним і обговорюваним. Виключати присутність енергії емоцій у спонуканні до дії неможливо, але вважати, що емоції самі по собі є єдиним викликом до дії, також мало ймовірно [31].

Як уже йшлося вище, емоції не тільки відіграють позитивну роль в людському житті, а й можуть відігравати негативну (деструктивну) роль, призводячи до порушень у поведінці та діяльності. Ця роль емоцій була визнана більшістю людей у першій половині ХХ століття. Вчені вважали, що емоції – це сила, яка плутає спогади і навички та замінює складну поведінку простою.

Однак важливо враховувати різні типи емоцій. Страх, наприклад, порушує спроби людини досягти мети, спричиняючи пасивну захисну реакцію, що проявляється у відмові від виконання завдання або сповільненні темпів навчання діяльності, яка вважається небезпечною, наприклад, під час вивчення плавання. Деструктивна роль емоцій проявляється також у гніві, коли спроби досягти мети шляхом повторення тієї самої поведінки виявляються неефективними, або в сильній тривозі, коли важко зосередитися на завданні. За інтенсивного та болісного покарання замість того, щоб знайти оптимальний шлях, вони переходили до шаблонної поведінки, повторюючи те, що пережили одного разу.

Емоції, завдяки своєму експресивному вираженню, відіграють важливу роль у створенні зв'язку з іншими людьми під час взаємодії та впливі на них. Значимість цієї ролі емоцій очевидна з того, що велика кількість керівників на Заході віддають перевагу прийняттю на роботу працівників, оцінюючи їх за коефіцієнтом інтелекту (IQ), а підвищують на роботі з урахуванням емоційного коефіцієнту (EQ), що відображає їх здатність до емоційного спілкування. У процесі взаємодії емоційне реагування має різноманітні ролі.

Це включає створення першого враження про людину, яке часто є вірним через наявність у ньому «емоційних виразів». Роль цієї функції емоцій особливо помітна для батьків, діти яких мають синдром Дауна. Батьків засмучує те, що їхні діти не можуть виразити свої переживання за допомогою міміки та інших способів емоційної комунікації. Емоції зазвичай виявляються через зовнішній вираз, який допомагає спілкуватися та розуміти інших, а також розпізнавати їхні потреби та стани.

Згідно з дослідженням О. Санникової, вибір людиною широкого або обмеженого кола спілкування залежить від переважаючих емоцій, які вона переживає. Особи, які відчують позитивні емоції, частіше вибирають широке коло спілкування, тоді як особи, які схильні до негативних переживань, віддають перевагу обмеженому колу спілкування [13].

Дослідження В. Зарицької вказують на різноманітність рівня самоконтролю емоцій серед студентів. Багато з них виявили себе як люди, які зазвичай зберігають терпіння, але деякі проявляють нетерплячість у різних ситуаціях. Більшість студентів прагнуть до високих результатів у навчанні та роботі, але також існують ті, хто працює без особливого натхнення. Щодо ставлення до допомоги від інших, більшість студентів виявляють терпимість, але деякі можуть досить легко роздратовуватись. У складних ситуаціях, більшість студентів здатні зберігати контроль над собою, але існують групи, які швидко втрачають спокій. Також було виявлено, що деякі студенти мають тенденцію до перебільшення негативних емоцій та неспокою в певних ситуаціях. Огляд результатів показує, що значна частина студентів має достатній рівень самоконтролю, але існують і ті, у кого він є середнім або низьким. Це свідчить про необхідність індивідуального підходу до розвитку самоконтролю в спілкуванні та емоційної стабільності серед студентської аудиторії [7], [8].

Таким чином, емоції відіграють важливу роль у встановленні контакту з іншими людьми, формуванні першого враження та впливі на співрозмовників.

Вони мають зовнішнє вираження, яке допомагає розуміти стан і потреби іншої людини. Вивчивши різні дослідження ми побачили, що більшість вивчають емоції та самоконтроль разом, а саме кроскультурних досліджень виявилось мало, тому ми і вирішили розглянути з цього аспекту.

## **1.2. Крос-культурні дослідження емоційної сфери**

У 1950-х і 1960-х роках соціологи поділялися на два основні табори. Перший (універсалісти) стверджував, що незважаючи на культурні відмінності, всі люди відчують емоції однаково, оскільки вони є результатом відповіді на довкілля. Вони вважали, що емоції розвиваються у всіх культурах однаково через спільне походження та фундаментальність. Соціальний конструктивізм висловлював думку, що, незважаючи на загальну еволюційну спадщину, різні групи людей адаптувалися до свого унікального середовища, що призвело до культурних відмінностей у сприйнятті емоцій. Наприклад, дослідник К. Лутц показав, що погляди західної культури на емоції відрізняються від уявлень людей з острова Іфалука, де емоції розглядаються як обмін між окремими особами. Соціальні конструктивісти наголошували, що культурні практики формують наше сприйняття емоцій, і тому ми можемо відчувати їх як щось вроджене, тоді як насправді вони суттєво впливаються культурою [32].

Дослідження емоційної реакції людей показує, що культура впливає на спосіб, яким вони виражають свої емоції. Хоча фізіологічні аспекти емоційних реакцій можуть бути схожими в різних культурах, виразна міміка обличчя під час емоційних подій може значно відрізнитися. Наприклад, у дослідженні учасники з різних культур, які переживали події, що викликали щастя, гордість та любов, можуть по-різному виражати свої емоції через міміку обличчя. Ці різниці відображають культурні особливості у виразі емоцій. Наприклад, в культурі, яка підтримує індивідуалізм, емоції можуть бути виражені вільніше,

тоді як в культурі, яка підтримує колективізм, люди можуть пригнічувати свої емоції, щоб пристосуватися до оточуючих.

При розгляді етнопсихологічних особливостей українців важливо звернутися до концепції психічного складу нації. Це суб'єктивний психічний досвід нації, який відображається у стійких властивостях, рисах та установках, сформованих в процесі історичного розвитку та соціально-психологічного відображення умов існування нації.

Психологічний склад українського народу є продуктом взаємодії культурних впливів сходу та заходу. Він характеризується низкою специфічних якостей, які відображають особливості національної ідентичності та культурного контексту. Український психологічний склад відзначається великою значимістю землі, природи та співвідношення з іншими людьми. У народу існує глибока повага до старших і батьків, а також вияви працьовитості та наполегливості. Він включає в себе різноманітність протилежних якостей, які можуть відображати культурні та історичні впливи. Поєднання цих рис свідчить про андрогінність української психології та культурної спадщини [10].

Я. Ярема описує ряд психологічних особливостей, що притаманні українському народу.

1. Емоційність та запальність переважають над волею та інтелектом, а також незлопам'ятність.
2. Сентиментальність та чутливість проявляються у ліричних та естетичних аспектах народного життя та обрядів.
3. Егоцентризм та прагнення до особистої свободи без нахилу до державності, хоча деякі шляхтичі внесли державницькі імпульси.
4. Анархічний індивідуалізм, який може завдати шкоди єдності народу.
5. Миролобність та відсутність нахилу до насильницької експансії, а також здатність до примирення з експансивністю інших народів, таких як росіяни чи поляки.

6. Свободолюбність особистості, що є передумовою для демократії, вільних об'єднань та федеративної форми суспільного життя [26].

Українські вчені вважають, що до елементів українського національного характеру належать такі якості, як екзистенціальний індивідуалізм, інтровертність, ескапізм, консерватизм і соціальний егалітаризм, який виражає прагнення до соціальної рівності та громадоцентризму. Ці риси значною мірою впливають на політичну свідомість українців, зокрема, на їхнє сприйняття поняття «розбудова власної держави» та готовність висловлювати протест проти будь-якої влади. Сучасна система етносу в Україні є суперечливою та еkleктичною, оскільки включає умови формування етнічних компонентів, таких як державність чи спільність території, але не обов'язково самі етнічні характеристики. Емоційно-естетична складова української ментальності виявляється у життєлюбності, естетизмі та сприйнятті краси, які відтворюються у мистецтві та культурі. Важливо зберігати баланс між цими якостями та активною діяльністю, щоб уникнути надмірної емоційності та стати активними учасниками суспільства.

Розглядаючи психологічну особливість інтровертності в українському етносі, можна зауважити, що ця риса часто визначається як основна складова української духовності. Інтровертивні суспільства, до яких належить Україна, а також Корея, Японія, В'єтнам, Індія, Китай, відрізняються закритістю та орієнтацією на власні традиції та потреби. Однією з характерних особливостей є здатність до навчання на основі власного досвіду, що забезпечує вищий рівень інтелектуального розвитку. У таких суспільствах спостерігається пристрасна відданість власним ідеям, а це іноді може призвести до негативних наслідків через переоцінку внутрішнього духовного життя. Теорія інтровертності також вказує на те, що українці схильні до формування «малих груп», які стають для них важливими взаємодіючими спільнотами. Сім'я та община мають велике значення для українців, набагато більше, ніж абстрактні групи однодумців. У інтровертивних суспільствах народ частіше



проявляє спокій, терплячість і миролюбство. Такі риси, як упертість, стриманість, терпеливість і наполегливість, характеризували предків українців, зокрема, східних слов'ян Київської Русі [4].

Емоційна сфера визначає, як людина ставиться до різних об'єктів свого сприйняття і як вона виражає ці відчуття. Це може бути ставлення до предметів, людей навколо, ідей, подій або навіть до власної особистості. Хоча емоції є суб'єктивним відображенням ситуації, способи та інтенсивність їх виявлення часто визначаються культурними особливостями нації. Наприклад, англійці відомі своєю «холодністю» у вираженні емоцій.

Хоча існує стереотип про англійців як стриманих людей, це ставлення виникло лише протягом короткого періоду їхньої історії, з приблизно 1870 по 1945 рік. Англійці мають багату історію та міцні традиції, які вони шанують і захищають. Це призводить до їхньої закритості, манерності та обережності у вираженні емоцій. Географічне розташування та клімат також впливають на національний характер. Англія славиться своїми традиціями, які відіграють важливу роль у збереженні стабільності та відстоюванні змін.

Незважаючи на це, британці все ще вважаються менш емоційними, ніж представники інших національностей. Хоча вчені не проводили спеціальних досліджень щодо британців, існують культурні різниці в вираженні емоцій між Сходом і Заходом. Наприклад, японці стверджують, що вони відчують більше провини, сорому та зобов'язаності, а також мають більше почуття близькості до інших людей, порівняно з американцями та європейцями, які на думку дослідників виражають більше гніву, роздратування та гордості [29].

Ідеал англійців, це освіченість, правдивість, незалежність та альтруїзм. Вони вважають важливими також такі риси, як такт, вишуканість манер, ввічливість, здатність пожертвувати часом і грошима для доброї справи, уміння керувати і водночас підкорятись, наполегливість у досягненні цілей та відсутність зарозумілості. Наприклад, переговори у британській культурі зазвичай починаються зі згадування погоди та обговорення спортивних подій.

Британці відомі своєю повільністю у прийнятті рішень порівняно з іншими націями, наприклад, французами. Їхня словесна чесність є невід'ємною частиною культури, на них можна розраховувати. Під час переговорів вони прагматичні, вважаючи, що найкраще рішення може бути знайдене через діалог з партнером. Британці гнучкі й готові реагувати на ініціативу партнера, а також вміють згладжувати конфлікти під час обговорення проблем. Вони дотримуються правила «не бути особистими», уникнення виявів власної ерудиції та неабияке виразне заявлення своїх поглядів. В Англії цінується легка розмова, яка приносить задоволення і є засобом приємного відпочинку, а не спричиненням конфліктів або суперечок. Британці відкриті до того, щоб іноземець розмовляв англійською, навіть якщо це робиться недосконало, що свідчить про їхню толерантність та повагу до інших [37], [41].

Важливою психологічною рисою британців є їх високий практицизм. Вони вважають, що головним є досягнення практичних цілей, до яких завжди прагнуть.

Однією з основних цінностей для англійців є матеріальне благополуччя, яке вони шанують більше, ніж інші народи. Незалежно від соціального статусу, будь то вчений, адвокат, політик чи священнослужитель, англієць завжди перш за все вважає себе комерсантом. Його головною метою є нагромадження якнайбільше майна. Хоча англійці можуть бути не скупими, вони люблять жити в затишку та комфорті.

Спокійний та збалансований англієць відрізняється від збудженого та емоційного француза, а також від більш динамічного американця. Темп життя в Англії значно сповільнений порівняно з Україною, проте це не означає, що вони байдужі чи бездіяльні. Вони відзначаються незворушним спокоєм та витримкою, але це не ознака байдужості чи пасивності [28].

У зв'язку з різноманітністю культурних та емоційних контекстів у світі, у нашому ми не обмежимося розглядом двох культурних аспектів. Ми ще розглянемо інші країни. Наприклад, Північної Америки (США, Канада) та

Східної Азії (Китай, Японія та Корея). Соціологи звернули свою увагу на ці контексти через їх очевидні відмінності у географічному положенні, історії, мові та релігії. Дослідники також відзначають, що у північноамериканських та східноазійських контекстах існують різні цінності та ставлення, зокрема щодо індивідуалізму проти колективізму. Північноамериканські культури сприяють визначенню особистих потреб перед груповими, тоді як східноазійські культури більше віддавали перевагу груповим потребам перед особистими. Відзначається, що в північноамериканських контекстах ідеалом є виразність та самовираження, тоді як у східноазійських – контроль емоцій та придушення їх виявів. Проведені дослідження підтверджують, що придушення емоцій може мати негативний вплив на психологічне благополуччя в північноамериканських контекстах, зокрема сприяти розвитку депресії та знизити рівень задоволеності життям. Зазначається, що спостережені різниці у виявленні емоцій між європейськими американцями та азіатськими американцями, що можуть відображати відмінності у впливі культурних чинників на емоційні вияви. Наприклад, приглушені емоційні реакції спостерігаються в депресивних європейських американців, але не в східноазійських американців, що може вказувати на різні підходи до виявлення емоцій залежно від культурного контексту [40].

Інше дослідження, В. Штефана, С. Штефана і М. Вергаса, щодо порівняння емоційних виявів у американців та костариканців. Учасники експерименту з обох країн оцінювали 38 емоцій за рівнем комфорту та дискомфорту, виражаючи їх у колі родини або незнайомих людей. Вони також самооцінювали ступінь незалежності та залежності у вираженні емоцій, а також оцінювали позитивні та негативні емоції. Результати показали, що американці відчували більший комфорт як у незалежному, так і у взаємозалежному вираженні емоцій порівняно з костариканцями. Костариканці відчували себе значно менш комфортно в вираженні негативних емоцій [39].

Таким чином можна зазначити, що емоційна сфера британців та українців виявляється через різні культурні та історичні впливи. Британці відзначаються своєю флегматичністю та розсудливістю, виражаючи емоції з обережністю та стриманістю. З іншого боку, українці проявляють більшу емоційність та експресивність у вираженні почуттів. Дослідження емоційної сфери обох народів може допомогти краще зрозуміти їхні цінності, традиції та способи спілкування, сприяючи покращенню міжкультурного взаєморозуміння та співпраці. Етнографічні методи, зокрема глибоке вивчення окремих культур, є надзвичайно корисними, оскільки вони дозволяють виявити, як різні культури визначають та розуміють поняття емоції. Раніше проведений огляд крос-культурної літератури щодо концепцій емоцій вказав на численні різноманітності в трактуванні та розумінні емоцій між культурами.

### **1.3. Поняття самоконтролю в спілкуванні**

Існує багато підходів до тлумачення поняття самоконтролю, а також умов і методів його розвитку. З. Оніпко, було зазначено, що самоконтроль – це здатність особи самостійно аналізувати і оцінювати свою особистість, інтелектуальні та морально-психологічні якості, а також вміння використовувати їх у різних ситуаціях, контролюючи свої дії та реакції [18]

У словнику Н. Побірченко було зазначено, що самоконтроль визначають, як здатність людини до усвідомленої регуляції власної поведінки і діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, пред'явленим вимогам, нормам, правилам. У результаті самоконтролю здійснюється вибір допустимих і найбільш прийнятих форм реагування на обставини оточуючої дійсності. Важливим моментом самоконтролю виступає самообмеження: здатність людини відмовитися від непродуктивних і несхвалюваних суспільством, колективом дій, вчинків [21].

За В. Агаповим, самоконтроль – це вміння критично оцінювати свої дії, почуття, реакції та думки, а також здатність регулювати та керувати своєю поведінкою [1].

Р. Баумейстер писав про самоконтроль, що це вміння витримувати спокуси та пригальмовувати імпульсивні або автоматичні реакції, щоб узгодити свою поведінку з вищими довгостроковими цілями або соціальними нормами [27].

Часто самоконтроль вважають однією з ключових складових понять «саморегуляція» та «самоуправління», розглядаючи його як складову цих понять. Самоуправління є більш широким терміном, ніж саморегуляція, і самоконтроль виступає основною передумовою динамічності та активності цих процесів.

Взаємозв'язок між самоконтролем та саморегуляцією, розглянутий з погляду А. Кокуріна та Е. Балашова. Самоконтроль розглядається як надструктурний механізм, який впливає на процес саморегуляції та знаходиться у вищих ієрархічних рівнях. Взаємодія між ними сприяє розвитку здібностей індивіда та формуванню поведінкових реакцій і контролю над емоційною сферою. Успішність саморегуляції, за словами Е. Балашова, залежить від рівня самоконтролю, який впливає на створення адекватного образу в пам'яті та служить еталоном для дій у складній системі [2].

Г. Нікіфоров розглядає саморегуляцію як процес, спрямований на те, щоб система перебувала у стані, що сприяє досягненню своєї мети в житті. Ідея «кільця в кільці», запропонована вченим, описує систему самоконтролю, яка включає його в самоуправління та саморегуляцію. Це означає, що самоконтроль, є необхідним елементом кожної зі стадій управління різними процесами. До таких процесів належать прийом інформації, її обробка, розробка стратегій дій та їх втілення. Застосування самоконтролю допомагає забезпечити високу ефективність цих процесів для досягнення бажаного результату [6].

Концепція «кільця в кільці», розкриває особливості самоконтролю. У цій моделі психічного самоврядування саморегуляція є складовою частиною, а самоконтроль пронизує всі аспекти психічного життя та відіграє ключову роль у його організації. Таким чином, мова йде про замкнений цикл самоуправління, де самоконтроль не лише є компонентом, але й пронизує всю сферу психічних процесів, станів та якостей, що складають психологічний зміст самоуправління. Самоконтроль є необхідним як на рівні самоуправління, так і на рівні саморегуляції, а також при переході між ними. Згідно з Нікіфоровим, функціонування самоконтролю полягає у порівнянні отриманої інформації з певним еталоном, що веде до відповідної корекції дій у відповідності з встановленим стандартом.

В структурі самоконтролю Ю. Куль виділяє два основні компоненти: когнітивний та афективний. Під когнітивним компонентом розуміється здатність до постановки мети, планування кінцевого результату, передбачення можливих наслідків та визначення шляхів поетапного досягнення цілей. Афективний компонент включає подолання внутрішніх перешкод, пов'язаних з емоційно-чуттєвою сферою, подолання стресових реакцій, негативних переживань і тривоги. Здатність подолати негативні емоції, а саме емоційний самоконтроль, дозволяє не лише уникнути емоційної жорсткості, а й адекватно виражати свої почуття в процесі діяльності відповідно до ситуації (як зовнішньої, так і внутрішньої) [18].

Серед видів самоконтролю, які розрізняє Ю. Куль, варто відзначити наступні:

1. контроль за діями після невдачі (уміння визначити, які кроки були непотрібними або призвели до небажаного результату, щоб у майбутньому уникнути їх);
2. контроль за діями під час планування (можливість планувати та передбачати свою діяльність допомагає встановити й досягти проміжних цілей та загального кінцевого результату);

3. контроль за діями під час втілення плану (здатність особи підтримувати активну спрямованість на досягнення мети на протязі усього процесу) [17].

Самоконтроль в спілкуванні – це вміння людини керувати своєю поведінкою і, отже, впливати на враження, що складаються про неї в інших людей. Особи з високим рівнем вміють ефективно контролювати враження, яке вони справляють на інших. Натомість люди, які більше дотримуються внутрішніх установок, характеризуються менш вираженим самоконтролем в спілкуванні [25].

Ми будемо розглядати концепцію самоконтролю в спілкуванні, запропоновану М. Снайдером у 1970 році. Здатність до самоконтролю часто варіюється від людини до людини, що вважається рисою особистості та визначається здатністю адаптувати свою поведінку до соціальних ситуацій. Люди, зацікавлені у виразній самопрезентації, зазвичай уважно слідкують за своєю аудиторією, щоб забезпечити доречний або бажаний публічний виступ. Самостереження можна використовувати для того, щоб зрозуміти, як окремі люди та групи реагують на виступ. Деякі люди поведуться спонтанно (низький рівень самоконтролю), тоді як інші навмисно відстежують і свідомо коригують свою поведінку (високий рівень самоконтролю).

М. Снайдер запропонував ідею, що різноманітність індивідуальних характеристик пояснюється різними рівнями самоконтролю в спілкуванні і намалював портрети людей з високим та низьким рівнем цієї якості. За словами М. Снайдера, рівень самоконтролю залежить від джерел інформації, якими люди керують своєю поведінкою. Люди з високим рівнем спираються на інформацію про те, що вважається адекватною у конкретній ситуації, тоді як ті, у кого рівень низький, враховують власні внутрішні стани, установки та схильності [38].

Люди з високим рівнем самоконтролю в спілкуванні мають різні способи реагування у соціальних ситуаціях. Вони можуть: 1) точно виразити

свої реальні емоції через експресивну поведінку; 2) точно виражати штучно створений емоційний стан, який може відрізнятися від їхнього справжнього емоційного досвіду; 3) приховувати свої справжні емоції і ставати безвиразними; 4) приховувати свої справжні емоції і виглядати так, ніби вони переживають інші; 5) виглядати так, ніби вони переживають певні емоції, коли насправді вони нічого не відчують, оскільки байдужість є неприйнятною в соціальних взаємодіях. Вибираючи реакцію, люди з високим рівнем самоконтролем керуються різними факторами, включаючи експресивну поведінку інших людей у цій ситуації.

Люди з високим рівнем самоконтролю уважно реагують на емоційні та поведінкові сигнали інших у ситуаціях, коли вони не впевнені, як вчинити. Їхня поведінка залежить від конкретних обставин. Такі люди можуть виявляти незгодженість між своїм виразом обличчя та тоном голосу, що відображає різні емоційні стани. Вони частіше проявляють свої справжні емоції тільки у ситуаціях, де має місце мінімальний емоційний вплив ззовні. Взагалі, такі люди завжди враховують соціальний контекст своєї поведінки, беруть до уваги емоційну експресію оточуючих та використовують її як орієнтир для власного виразу. Вони ефективно керують своєю поведінкою і легко створюють відповідне враження на інших. Виявлено, що люди з високим самоконтролем в спілкуванні більш схильні приєднуватися до соціальних ситуацій, коли вимоги до поведінки є чіткими. Наприклад, вони обирають ситуації, де необхідно виявити товариську у конкретній формі, а не загалом. У той же час, люди з низьким рівнем не роблять розрізнення між цими двома типами ситуацій. Їхня готовність приєднатися залежить від того, як відповідає ситуація їхнім особистісним рисам: наприклад, екстраверти можуть обирати обидві ситуації, тоді як інтроверти відмовляться від обох [14].

Особи з низьким рівнем соціального самоконтролю не відчують такої стурбованості щодо відповідності своєї поведінки та емоційного вираження соціальним нормам, і вони не приділяють уваги дрібницям у поведінці



оточуючих. Це не означає, що вони менш емоційно виразні. Просто їхня поведінка та емоції більше залежать від їх внутрішнього стану, а не від вимог ситуації. Це призводить до більшої стабільності поведінки у різних ситуаціях та більшої узгодженості у вираженні емоцій через різні канали. У цілому, можна сказати, що особи з низьким рівнем самоконтролю не володіють розвинутими навичками контролю та управління своєю поведінкою [14].

Таким чином самоконтроль в спілкуванні означає здатність людини керувати своєю поведінкою та вираженням емоцій у соціальних ситуаціях. Людина, бажаючи справляти враження на інших та адаптуватися до соціальних умов, використовує різні способи комунікації – як вербальні, так і невербальні. Якість та ефективність цих засобів виразності може варіюватися залежно від рівня самоконтролю.

Люди, які вміло володіють навичками самоконтролю, зазвичай досягають успіху в своїй професійній діяльності. Вони здатні ефективно управляти своїм часом та завданнями, враховуючи можливі наслідки кожного свого кроку. Високий рівень самоконтролю допомагає подолати відкладання справ на потім, встановлювати ефективний графік роботи та відпочинку, що впливає на загальне психічне та фізичне благополуччя людини. Сфера взаємовідносин між людьми дуже потребує вміння керувати собою. Особистості з високим рівнем самоконтролю мають більші шанси на побудову згуртованих та спокійних відносин з іншими. Це пояснюється тим, що високий рівень самоконтролю допомагає уникати конфліктів, управляти емоціями та реакціями, знаходити конструктивні рішення при суперечках та вміло впливати на розвиток комунікації.

## **Висновки до розділу 1**

1. Було розглянуто важливість ролі емоцій у міжособистісному спілкуванні та їх вплив на різні аспекти життя людини. Результати підтверджують, що емоції виступають як ключові мотиватори дії та

визначають наше ставлення до оточуючого світу. Вивчення емоцій дозволяє краще розуміти себе та інших, а також покращує якість міжособистісних взаємин. Емоції впливають на наше сприйняття світу, взаємодію з оточуючими та наше самопочуття. Вони мають значний вплив на різні аспекти нашого життя, включаючи здоров'я, стосунки та професійну діяльність. Поглиблене розуміння емоцій дозволяє нам краще розуміти себе та інших, покращує якість наших взаємин і спілкування. Контроль та свідоме використання емоцій може допомогти нам досягти більшої ефективності в різних сферах життя, включаючи професійний успіх та особисте щастя. Таким чином, вивчення емоцій та їх впливу на наше життя є важливою складовою сучасної психології. Розуміння та свідоме керування своїми емоціями дозволить нам досягти більшої гармонії та задоволення в житті.

2. Дослідження різних концепцій та підходів до розуміння самоконтролю підтверджує його важливу роль у психічному самоврядуванні та регуляції поведінки людини. Визначено, що самоконтроль включає когнітивний та афективний компоненти, що відображають здатність до планування та управління емоціями. Люди з високим рівнем самоконтролю виявляють більшу гнучкість та ефективність у соціальних ситуаціях, керуючись внутрішніми та зовнішніми факторами. З іншого боку, особи з низьким рівнем самоконтролю не виявляють такої стабільності та узгодженості у своїй поведінці, що вказує на необхідність розвитку навичок контролю й управління для досягнення більшої адаптивності та соціальної адаптабельності.

3. Проведені дослідження свідчать про вплив культурних особливостей на виразність та спосіб вираження емоційних реакцій у різних культурах. Культурні установки та соціальні норми формують певний психічний склад націй, відображений у їхніх традиціях, цінностях та способах поведінки. Наприклад, український народ відзначається середовищем, де поєднуються індивідуалізм і колективізм, пристрасність та миролюбство, що

відображається в його культурі та психологічних особливостях. Інтровертивний характер українців сприяє формуванню тісних спільнот та збереженню традиційних цінностей. Вивчення етнопсихологічних особливостей нації має важливе значення для розуміння її колективного світогляду та соціальної поведінки.

4. Культурні особливості британців показують, що їхня емоційна сфера сформована під впливом багатьох чинників, таких як історія, традиції та географічне розташування. Британці відомі своєю стриманістю, флегматичністю та розсудливістю у виразі емоцій, але водночас вони цінують гумор, самоіронію та життєрадісність. Порівняно з українцями, британці проявляють меншу експресивність та емоційність. Вивчення культурних відмінностей допомагає краще зрозуміти специфіку міжкультурних відносин та сприяє покращенню взаєморозуміння між представниками різних національностей.

5. Таким чином, дослідження емоційної сфери українців та британців вказує на значні культурні відмінності у виразі почуттів та емоційному реагуванні. Українці відзначаються більшою емоційністю та експресивністю, проявляючи відчуття з більшою інтенсивністю та відкритістю. З іншого боку, британці відомі своєю стриманістю та флегматичністю, виражаючи емоції з обережністю та розсудливістю. Ці культурні відмінності впливають на способи спілкування, взаємодії та сприйняття світу кожною з цих націй. Вивчення емоційної сфери обох народів сприяє покращенню міжкультурного взаєморозуміння та співпраці.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНИХ ТА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ УКРАЇНЦІВ ТА БРИТАНЦІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМОКОНТРОЛЮ У СПІЛКУВАННІ**

### **2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей позитивних та негативних емоцій українців та британців із різними рівнями самоконтролю у спілкуванні**

Для дослідження впливу позитивних і негативних емоцій на рівень самоконтролю українців та британців ми провели теоретичний аналіз цих понять. Ми прийшли до висновку, що емоції мають великий вплив на рівень самоконтролю у суспільстві. Щоб перевірити це на практиці, ми обрали метод порівняння. Порівнюючи учасників з різним рівнем самоконтролю в спілкуванні, ми зможемо визначити, які саме емоції переважають у них.

Дослідження було проведено у період з 25 вересня по 1 грудня 2022 року. Опитування ми провели у форматі онлайн, яке було оформлено за допомогою Google Форм та розповсюджені через соціальні мережі Telegram та Facebook у відповідних спільнотах. У дослідженні взяли участь 85 українців, серед яких було 45 (52,94%) жінок і 40 (47,06%) чоловіків, та 82 британця, з яких 50 (60,98%) жінок і 32 (39,02%) чоловіків. Вікова категорія обох національностей представлена вибіркою респондентів у діапазоні від 32 до 74 років включно за періодизацією Дж. Біррена. З них українців від 32-50 років – зрілість 26 осіб (30,59%) і пізня зрілість 50-75 років – 59 осіб (69,41%). Британців у віці зрілості – 22 особи (26,83%) і пізньої зрілості – 60 осіб (73,17%).

За результатами опитування з 85 респондентів українців, 53 (62,35%) проживають в обласному місті, 16 (18,82%) в селі, 12 (14,12%) в СМТ та 4 (4,71%) в столиці. З опитаних 82-ох британців, майже однаковий відсоток проживають в СМТ та селі, 35 (42,68%) і 34 (41,46%), відповідно, 9 (10,98%) в обласному місті та 4 (4,88%) в столиці. Через те, що місце проживання в

Україні і Британії відрізняються ми розділили на дві групи: міські жителі (які живуть в столиці та обласному місті і в інших містах) та сільські жителі (які живуть в СМТ та селах). У таблиці 2.1 показано розподіл респондентів за сільською та міською місцевістю.

Таблиця 2.1.

**Розподіл респондентів за місцем проживання**

	Сільська місцевість		Міська місцевість	
	Українці	Британці	Українці	Британці
Всього	28(32,94%)	69(84,15%)	57(67,06%)	13(15,85%)
Жінки	15(53,57%)	42(60,87%)	30(52,63%)	8(61,54%)
Чоловіки	13(46,43%)	27(39,13%)	27(47,37%)	5(38,46%)

Середній вік респондентів українців складає  $54,58 \pm 9,60$ , з них середній вік жінок  $54,43 \pm 9,56$  і чоловіків  $54,77 \pm 9,48$ . У групі вибірки британців  $55,60 \pm 10,24$ , з них середній вік жінок  $55,62 \pm 10,30$  і чоловіків  $55,46 \pm 10,23$ . Середній вік у групі українців та британців не має значущих відмінностей, таким чином ми можемо порівнювати виділені групи.

За результатами опитування більшість українців має професійно-технічну освіту 31 (36,47%), вищу освіту мають 29 осіб (34,12%), фахову передвищу освіту (бакалавр) 14 (16,47%) та меншість має повну загальну середню освіту 11 (12,94%). Серед опитаних британців 38 (46,34%) має освіту бакалавра, 26 (31,71%) мастера, 17 (20,73%) повну загальну середню освіту і 1(1,22%) ступінь доктора наук. Аналогічно далі було розділено на дві групи: вища освіта ( бакалавр, магістр та доктор наук) і середня освіта ( професійно-технічна і повна загальна середня освіта), через те, що освіта в Україні та Британії відрізняється. У таблиці 2.2 показано розподіл респондентів за вищою та середньою освітою.

### Розподіл респондентів за освітою

	Вища освіта		Середня освіта	
	Українці	Британці	Українці	Британці
Всього	43(50,59%)	65(79,27%)	42(49,41%)	17(20,73%)
Жінки	26(60,47%)	40 (61,54%)	19(45,24%)	10(58,82%)
Чоловіки	17(39,53%)	25(38,46%)	23(54,76%)	7(41,18%)

Аналіз емоційної сфери здійснювався за допомогою опитувальника «Шкала позитивного та негативного афекту» (ШПАНА), яка базується на англomовній методиці PANAS. Таблиця позитивного та негативного впливу (PANAS) містить різні слова, що описують почуття та емоції. Одна зі шкал вимірює позитивний вплив, а інша – негативний. Позитивний афект вказує на здатність відчувати позитивні емоції та позитивно взаємодіяти з іншими, навіть у важких ситуаціях. Негативний вплив, навпаки, означає сприйняття світу як більш негативного. Це може виникати, якщо людина схильна до негативних емоцій та негативної поведінки у відносинах чи оточенні. Незважаючи на те, що ці стани знаходяться на протилежних полюсах, обидва вони впливають на наше життя та стосунки з іншими.

Методика була створена у 1988 році психологами Д. Уотсоном, Л. Кларк та А. Теллегеном. Методика включає список з 20 прикметників, що описують емоційний стан. Респондент повинен оцінити за 5-бальною шкалою Р.Лайкерта, наскільки він відчував себе таким протягом певного часу. Ця шкала призначена для оцінки впливу позитивних і негативних емоцій на людину, а також її поточного самопочуття [36].

Дослідження самоконтролю в спілкуванні проводилось за методикою «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера. У методиці було 10 запитань, де респондентам потрібно було уявити себе у певній ситуації та згодитися чи ні з твердженням. Сума усіх відповідей давала загальний бал від

0 до 10. Цей бал потім переводився за допомогою нормативної таблиці на стандартну оцінку: від 0 до 3 балів – низький, від 4 до 6 – середній, від 7 до 10 – високий. Кожен рівень характеризувався певними рисами поведінки, що змінювалися від стійкості до гнучкості у спілкуванні [14].

## **2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей позитивних та негативних емоцій українців та британців із різними рівнями самоконтролю у спілкуванні**

Для кількісної та якісної обробки даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Методи статистичного аналізу реалізовані через пакет «Аналіз дослідження». У таблиці 2.3 наведено описову статистику вибірки відносно показників позитивного та негативного афекту в українців та британців за методикою «Шкала позитивного та негативного афекту» ШПАНА.

*Таблиця 2.3.*

### **Описова статистика показників позитивного та негативного афекту в українців та британців**

Вибірка	Показники	$M \pm SE$	Mo	Me	$\sigma$	CV
Українці	ПА	29,67* $\pm$ 0,53	27	29	4,924	16,60%
	НА	24,85* $\pm$ 0,73	23	25	6,716	27,03%
Британці	ПА	35,98** $\pm$ 0,64	38	36	5,825	16,19%
	НА	17,66** $\pm$ 0,72	14	15	6,481	36,70%

Примітка: ПА – позитивний афект, НА – негативний афект, M – середнє значення, Mo – мода, Me – медіана,  $\sigma$  - стандартне відхилення, CV – коефіцієнт варіації, \* $p \leq 0,01$ , \*\* $p \leq 0,001$ .

Згідно отриманих даних по позитивному та негативному афекту в українців та британців мода, медіана і середнє значення не мають суттєвої відмінності, що може вказувати на нормальний розподіл даних. Значення

стандартного відхилення за всіма даними на одному рівні (у проміжку від 4,942 до 6,716), що означає те, що розкид даних невеликий відносно середнього значення. Між позитивним та негативним афектом в українців та британців є значимі відмінності, але в українців ця різниця не велика ( $p \leq 0,01$ ), а в британців різниця в два рази ( $p \leq 0,001$ ). Середні значення позитивного афекту у британців вище майже в два рази, ніж в українців ( $p \leq 0,001$ ). Середні значення негативного афекту буде вищим в українців. Також можна зазначити, що по позитивному афекту українців та британців приблизно однаковий рівень варіації, немає принципових відмінностей. А по негативному афекту є значні відмінності між українцями та британцями, при чому у вибірці британців частіше зустрічаються крайні межі показників. В таблиці 2.4 представлено описову статистику відносно показників позитивного та негативного афекту жінок та чоловіків.

Таблиця 2.4.

**Описова статистика показників позитивного та негативного афекту у жінок та чоловіків**

Вибірка	Показники	Респонденти	$M \pm SE$	$M_o$	$M_e$	$\sigma$	$CV$
Українці	ПА	Жінки	30,2±0,63	27	30	4,251	14,08%
		Чоловіки	29,08±0,88	29	28,5	5,581	19,20%
	НА	Жінки	26,07*±1,06	29	27	7,111	27,28%
		Чоловіки	23,48*±0,95	23	23	6,038	25,72%
Британці	ПА	Жінки	35,64±0,88	38	36	6,243	17,52%
		Чоловіки	36,5±0,91	32	36,5	5,156	14,13%
	НА	Жінки	17,26±0,84	12	15,5	5,914	34,26%
		Чоловіки	18,28±1,30	13	15	7,336	40,13%

Примітка: ПА – позитивний афект, НА – негативний афект, М – середнє значення,  $M_o$  – мода,  $M_e$  – медіана,  $\sigma$  - стандартне відхилення,  $CV$  – коефіцієнт варіації, \* $p \leq 0,05$ .



Позитивний афект в українців чоловіків та жінок не відрізняється, а негативний афект у жінок є значущо вищим, ніж в чоловіків ( $p \leq 0,05$ ). У британців позитивний та негативний афект на одному рівні, тому значущих відмінностей не виявляється. Можна виділити, що негативний афект українців приблизно однаковий у чоловіків і жінок, а в британців по негативному афекту більша різноманітність у чоловіків. Якщо порівнювати українців та британців, то можна побачити значимі відмінності, як по позитивному, так і по негативному афектам ( $p \leq 0,01$ ). Розподілення коефіцієнту варіації по позитивному та негативному афектів є однорідним (не перевищує 33%), але показники британців по негативному афекту перевищують 33%, тому можна сказати, що у британців більш різноманітна вибірка, при чому коефіцієнт варіації у чоловічій вибірці британців буде вищим (40,13%), ніж у жіночій вибірці (34,26%). У таблиці 2.5 наведено описову статистику вибірки відносно показників самоконтролю в спілкуванні в українців та британців чоловічої та жіночої статі за методикою «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера.

Таблиця 2.5.

**Описова статистика показників самоконтролю в спілкуванні**

Вибірка	Респонденти	$M \pm SE$	Mo	Me	$\sigma$	CV
Загальна	Українці	5,05** $\pm$ 0,17	6	5	1,588	31,46%
	Британці	4,29** $\pm$ 0,19	3	4	1,746	40,68%
Українці	Жінки	4,91 $\pm$ 0,24	6	5	1,579	32,14%
	Чоловіки	5,2 $\pm$ 0,25	4	5	1,604	30,86%
Британці	Жінки	4,06 $\pm$ 0,22	3	4	1,544	38,03%
	Чоловіки	4,66 $\pm$ 0,35	4	4	1,994	42,82%

Примітка: M – середнє значення, Mo – мода, Me – медіана,  $\sigma$  - стандартне відхилення, CV – коефіцієнт варіації, \*\*  $p \leq 0,01$

Як видно з табл. 2.5, мода медіана і середнє значення в загальній вибірці та окремо вибірках українців та британців істотно не відрізняється, тому розподіл даних можна вважати нормальним

За середніми значеннями можна зробити висновок, що середні показники українців по самоконтролю в спілкуванні вищі, ніж у британців. Окремо по вибірці жінок і чоловіків тенденція залишається, жінок та чоловіків українців показники вище, ніж у британців.

Показники стандартного відхилення обох вибірок приблизно на одному рівні (у діапазоні від 1,544 до 1,994), таким чином можна вважати, що дані не мають значного розкиду відносно середнього значення.

Значення коефіцієнта варіації значно відрізняється у виборці британців, порівнюючи з українцями. Показники жінок та чоловіків у вибірці британців більші, ніж в українців, що може свідчити про більшу неоднорідність вибірки.

Для встановлення взаємозв'язку між позитивним та негативним афектами та самоконтролем в спілкуванні в українців ми провели кореляційний аналіз. Так як вибірка має нормальний розподіл, то можна скористатися коефіцієнтом лінійної кореляції  $r$ -Пірсона. Для вибірки в 85 осіб кількість ступенів свободи  $k=n-2=85-2=83$ . Для рівня значимості  $p \leq 0,05$  критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона становить  $r=0,22$ . У таблиці 2.6 наведено дані кореляційного взаємозв'язку.

За результатами таблиці 2.6 можна зробити висновки, що чим більший населений пункт, тим вище самоконтроль (0,157\*) і нижче НА (-0,218). Чим більше вік, тим нижче ПА (-0,295\*\*) і вище НА (0,309\*\*), що свідчить про дуже сильні кореляційні зв'язки. Також чим більший населений пункт, тим нижче НА (-0,218\*).

Зазначені кореляційні зв'язки дозволяють припустити, що в українців соціально-демографічні показники пов'язані з позитивним та негативним афектами та самоконтролем.

Таблиця 2.6.

**Кореляційні зв'язки між позитивним та негативним афектами та самоконтролем в спілкуванні в українців**

	В	О	МП	ПА	НА	С
В	1					
О	-0,478**	1				
МП	-0,333**	0,406**	1			
ПА	-0,295**	0,120	0,053	1		
НА	0,309**	-0,150*	-0,218**	-0,061	1	
С	-0,091	-0,028	0,157*	0,040	0,046	1

Примітка: В – вік, О – освіта, МП – місце проживання, ПА – позитивний афект, НА – негативний афект, С – самоконтроль, \* $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$

Для встановлення взаємозв'язку між позитивним та негативним афектами та самоконтролем в спілкуванні у британці також був проведений кореляційний аналіз. Так як вибірка має нормальний розподіл, то можна скористатися коефіцієнтом лінійної кореляції r-Пірсона. Для вибірки в 82 осіб кількість ступенів свободи  $k=n-2=82-2=80$ . Для рівня значимості  $p \leq 0,05$  критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона становить  $r=0,22$ . У таблиці 2.7 наведено дані кореляційного взаємозв'язку.

За результатами таблиці 2.7 можна виділити, що є зв'язок між місцем проживання та НА та самоконтролем, як і в українців, але у британців навпаки, чим більший населений пункт, тим вище НА (0,267\*\*) і вище самоконтроль (0,188\*). Також є взаємозв'язок між освітою та самоконтролем, тобто чим вище освіта, тим нижче самоконтроль (-0,181\*). Також сильний зв'язок між НА та самоконтролем, чим вище НА, тим вище самоконтроль (0,346\*\*).

**Кореляційні зв'язки між позитивним та негативним афектами та самоконтролем в спілкуванні у британців**

	В	О	МП	ПА	НА	С
В	1					
О	-0,109	1				
МП	-0,132	-0,014	1			
ПА	0,022	-0,081	0,114	1		
НА	-0,146	0,037	0,267**	0,024	1	
С	-0,011	-0,181*	0,188*	-0,055	0,346**	1

Примітка: В – вік, О – освіта, МП – місце проживання, ПА – позитивний афект, НА – негативний афект, С – самоконтроль, \* $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$

Зважаючи на результати досліджень кореляційних зв'язків між позитивним та негативним афектами та самоконтролем в українців та британців, можна зробити наступні висновки:

1. соціально-демографічні показники, такі як розмір населеного пункту та вік, мають значущий вплив на вираз позитивного та негативного афектів та на рівень самоконтролю;

2. збільшення розміру населеного пункту пов'язане із зниженням рівня негативного афекту та зі збільшенням рівня самоконтролю в українців та із збільшенням рівня негативного афекту та самоконтролю у британців, що може вказувати на відмінності в соціокультурних факторах, які впливають на емоційний стан;

3. зростання віку пов'язане із зниженням позитивного афекту та збільшенням негативного афекту, що може свідчити про тенденцію до змін у сприйнятті та вираженні емоцій з віком.

Таким чином, результати вказують на наявність спільних та відмінних характеристик емоційного стану та самоконтролю в українців та британців, що

може бути спричинено різноманітними культурними, соціальними та індивідуальними факторами.

Таблиця 2.8.

**Регресійний аналіз співвідношення самоконтролю до позитивного та негативного афектів в українців та британців**

Вибірка	R-квадрат	Коефіцієнти	P-значення
Українці	0,065	4,505	0,050
Британці	0,194	4,528	0,015

За показником R-квадрат бачимо, що в 0,065 для українців означає, що лише 6,5% мінливості їхніх емоцій можна пояснити рівнем самоконтролю. Це дуже низьке значення, яке свідчить про слабкий зв'язок між цими двома змінними. Значення 0,194 для британців означає, що 19,4% мінливості їхніх емоцій можна пояснити рівнем самоконтролю. Це порівняно низьке значення, але все ж вище, ніж у українців. Таким чином, на основі регресійного аналізу ми можемо запропонувати наступну формулу зв'язку між самоконтролем (залежною змінною) і негативним афектом (незалежною змінною) для українців.

$$\text{Самоконтроль} = 4,505 + 0,381\text{МП}$$

Ця формула свідчить про те, що існує позитивний вплив місця проживання на самоконтроль. Іншими словами – підвищення урбанізації місця проживання сприяє підвищенню самоконтролю.

Формула зв'язку між самоконтролем (залежною змінною) негативним афектом (незалежною змінною) для британців є наступною.

$$\text{Самоконтроль} = 4,505 + 0,085\text{НА}$$

Ця формула свідчить про те, що існує позитивний вплив негативного афекту на самоконтроль. Це означає, що чим вищий рівень негативного афекту, тим вищий рівень самоконтролю.

Таким чином, порівнявши українців та британців можна зробити висновок, що в українців рівень самоконтролю залежить від зовнішніх показників (місця проживання), а у британців залежить від психологічного стану (емоційної сфери).

### **2.3. Інтерпретація результатів дослідження**

Наше дослідження показало, що українці та британці з різними рівнями самоконтролю виявили певні відмінності у позитивних та негативних емоціях.

Таким чином, за результатами дослідження виявлено, що українці схильні переживати позитивні та негативні емоції з однаковою інтенсивністю, то для британців більш характерне переважання позитивних емоцій.

Значна різниця у показниках негативного емоційного стану, де українці мають вищі показники порівняно з британцями, можуть бути пов'язані з культурними відмінностями у нормах вираження емоцій. Деякі культури можуть бути більш відкритими у вираженні негативних емоцій, тоді як інші можуть наголошувати на емоційній стриманості або позитивності. Також дані були зібрані в період політичних або економічних криз в Україні, це може призвести до посилення негативного впливу серед українських учасників. Навпаки, британські дані були отримані зі стабільних та благополучних умов, це може пояснити їх вищі рівні позитивного впливу.

Спостережувані відмінності в позитивному і негативному афекті можуть бути пов'язані з культурними вимірами індивідуалізму і колективізму. Індивідуалістичні культури, такі як Великобританія, як правило, віддають пріоритет особистому щастю та позитивним емоційним переживанням, що може сприяти вищим показникам позитивного впливу. На противагу цьому, колективістські культури, такі як Україна, можуть наголошувати на груповій гармонії та емоційній стриманості, що потенційно може призвести до вищих показників негативного впливу.

Загальна тенденція у жіночій та чоловічій вибірці українців та британців залишається, проте в українців має місце різниця між жінками та чоловіками в переживанні негативного афекту.

Результати вказують на значущо вищий рівень негативного афекту серед жінок-українок (26,07) порівняно з чоловіками-українцями (23,48) при  $p \leq 0,05$ . Це може відображати вплив гендерних ролей, стереотипів та соціальних очікувань в українському суспільстві, які можуть збільшувати навантаження та стрес для жінок. Важливо досліджувати причини таких відмінностей та розробляти підходи для покращення психологічного благополуччя жінок. На відміну від української вибірки, у британців не спостерігається значущих відмінностей між чоловіками та жінками ні в позитивному, ні в негативному афекті. Це може свідчити про більшу гендерну рівність та меншу роль гендерних стереотипів у британському контексті щодо вираження та переживання емоцій.

Показники коефіцієнта варіації для негативного афекту серед британців (34,26% для жінок та 40,13% для чоловіків) перевищують 33%, що вказує на більшу різноманітність та розкид даних у цій вибірці. Особливо висока варіативність негативного афекту спостерігається серед британських чоловіків. Це може бути пов'язано з індивідуальними відмінностями у сприйнятті та звітуванні негативних емоцій у британській культурі.

Порівнюючи українську та британську вибірки, спостерігаються значущі відмінності як у позитивному, так і в негативному афекті ( $p \leq 0,01$ ). Британці демонструють вищі показники позитивного афекту та нижчі показники негативного афекту порівняно з українцями. Ці розбіжності можуть бути зумовлені культурними чинниками, такими як норми емоційного вираження, цінності та соціальні практики в обох культурах.

На основі наданих результатів описової статистики самоконтролю можна зробити висновок, що результати демонструють значуще вищий рівень самоконтролю в спілкуванні у загальній вибірці українців (5,05) порівняно з

британцями (4,29) при  $p \leq 0,01$ . Це може бути пов'язано з культурними цінностями та нормами в українському суспільстві, які можуть більше заохочувати регуляцію емоцій і поведінки в міжособистісній взаємодії.

У вибірці українців чоловіки демонструють дещо вищі показники самоконтролю в спілкуванні (5,2) порівняно з жінками (4,91), хоча ця різниця не є статистично значущою. Натомість у британській вибірці спостерігається протилежна тенденція: чоловіки мають вищі показники (4,66), ніж жінки (4,06). Це може свідчити про різні гендерні ролі та очікування щодо регуляції емоцій і поведінки в спілкуванні в українській та британській культурах.

Таким чином, високий самоконтроль по М. Снайдеру означає те, що люди контролюють себе за відповідними стандартами, тобто для українців характерно орієнтація на контроль саме на певні норми суспільства, а у британців навпаки на внутрішні норми.

Існує внутрішній та зовнішній локус контролю. Підтвердженням цього є кореляційні зв'язки самоконтролю українців та британців у спілкуванні.

Отримані результати демонструють, що для української вибірки існує негативна кореляція між розміром населеного пункту та рівнем негативного афекту (-0,218\*\*). Це може свідчити про те, що жителі більших міст мають нижчі рівні негативних емоцій порівняно з жителями менших населених пунктів. Водночас спостерігається позитивна кореляція між розміром населеного пункту та рівнем самоконтролю в спілкуванні (0,157\*) (зовнішній локус контролю), чим більше населений пункт, тим вище самоконтроль, що може вказувати на те, що міське середовище сприяє розвитку кращих навичок регуляції емоцій та поведінки.

Нижчі рівні негативного афекту та вищі рівні самоконтролю в більших містах можуть бути пов'язані з доступністю ресурсів, розвиненою інфраструктурою, різноманітними можливостями для особистісного та професійного розвитку, а також більшою анонімністю та свободою самовираження в міському середовищі. З іншого боку, жителі менших



населених пунктів можуть стикатися з більшим стресом через обмежені ресурси, менші можливості для самореалізації та більш тісний соціальний контроль.

У британців результати демонструють сильний позитивний кореляційний зв'язок між негативним афектом та самоконтролем (0,346\*\*). Це може свідчити про те, що люди з вищими рівнями негативних емоцій можуть докладати більше зусиль для регуляції своєї поведінки та емоцій у міжособистісному спілкуванні. Водночас, високий рівень самоконтролю може бути пов'язаний з підвищенням негативного афекту через внутрішню боротьбу та напругу, що виникає під час стримуванні емоцій.

Порівнюючи результати з українською вибіркою, можна помітити культурні відмінності у взаємозв'язках між розглянутими змінними. В українців самоконтролю корелює тільки з місцем проживання, тобто зовнішніми показниками, а у британців спостерігається кореляція і з внутрішніми показниками, негативним афектом. Також можна виявити кореляцію з освітою. Чим вище освіта, тим більш люди вільніші та спонтанні у прояві емоцій. Таким чином можна припустити, що в українців самоконтроль в спілкуванні має характер зовнішнього локусу контролю, а з іншої сторони у британців має більш внутрішній локус контролю.

Є певні дослідження, в яких результати не схожі з нашими. Р. Залберг провів дослідження «Крос-культурні відмінності у впливі кількості категорій відповідей на локус контролю», де розділив країни за двома категоріями. До першої відносяться Західні країни, до яких входять Голландські (Голландія), Німецька Європа (Великобританія, Швеція, Норвегія, Бельгія, Німеччина, Австрія, Швейцарія), Латинська Європа (Італія, Франція, Іспанія, Румунія, Молдова, Португалія). До другої групи не західні країни, до яких входять Латинська Америка (Колумбія, Перу, Мексика, Бразилія тощо), Африка (Марокко, Танзанія, Кенія, Нігерія, Замбія тощо), інші країни Європи

(Україна, Угорщина, Фінляндія, Литва, Латвія, Польща тощо), окремо виділив Китай та інші Азійські країни (Японія, Корея, Камбоджа, Непал тощо) [42].

В результаті дійшли висновку, що культура не має значного впливу на середні показники внутрішнього та зовнішнього локусу контролю. Можливо, розподіл гетерогенної вибірки на дві групи був недостатнім для виявлення значущих відмінностей. Однак культура має значний вплив на частоту екстремальних показників, тому зроблена класифікація є достатньою для їх виявлення. Частота екстремальних показників для внутрішнього локусу контролю є більш екстремальною в не західній культурі. В не західній культурі люди схильні повністю погоджуватися з твердженнями, пов'язаними з внутрішнім локусом контролю (наприклад, «Я сам собі господар» та «Якщо я наполегливо працюватиму, то досягну успіху»). Це може свідчити про певну тенденцію до згоди з твердженнями внутрішнього локусу контролю в не західній культурі. Це також підтримується тим, що в колективістських культурах люди прагнуть до гармонії в групі, що може призводити до схильності до згоди. Водночас відомо, що представники не західних культур більш орієнтовані на зовнішні чинники (вищі показники зовнішнього локусу контролю) та загалом демонструють більш помірний стиль відповідей. З цієї перспективи можна було б очікувати помірних середніх показників внутрішнього локусу контролю та не значно більшої кількості екстремальних показників в не західній культурі (як це виявлено в дослідженні).

Додатковим підтвердженням наших результатів є регресійний аналіз, який показує, що самоконтроль в українців базується на близькому соціумі, в якому він живу, а у британців самоконтроль пов'язаний з внутрішніми емоціями. Тобто якщо людина вважає, що робить щось не правильно, в британській вибірці будуть про це сигналізувати емоції, а в українській його оточення.

Таким чином ці обговорення підкреслюють важливість врахування культурних та соціально-демографічних чинників при вивченні взаємозв'язків

між емоційними станами, самоконтролем у спілкуванні та іншими змінними. Глибше розуміння цих взаємозв'язків може допомогти розробити більш ефективні підходи для підтримки психологічного благополуччя та розвитку навичок емоційної регуляції в різних культурних контекстах.

## Висновки до розділу 2

1. Для дослідження особливостей позитивних та негативних емоцій була використана методика: «Шкала позитивного та негативного афекту» (ШПАНА), яка базується на англійській методиці PANAS. Для дослідження самоконтролю в спілкуванні було використано: «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера.

2. З отриманих даних випливає, що серед українців та британців спостерігається подібний рівень позитивного та негативного афекту, хоча між ними є статистично значимі відмінності. У британців середні значення позитивного афекту значно вищі, ніж у українців, але рівень негативного афекту не виявляє значних різниць. Щодо розподілу коефіцієнту варіації, варто зазначити, що в українців він залишається в межах прийнятної норми, тоді як серед британців він перевищує 33%, що свідчить про більшу різноманітність даних у цій групі, зокрема серед чоловіків. Таким чином, порівняння українців та британців дозволяє виявити значущі відмінності у рівнях афектів, аналізуючи як позитивні, так і негативні аспекти.

3. Показники самоконтролю в спілкуванні мають нормальний розподіл в загальній вибірці, серед українців і британців. Українці демонструють вищий середній рівень самоконтролю порівняно з британцями, як серед жінок, так і серед чоловіків. Розкид даних відносно середнього значення є подібним в обох національних групах. Водночас, британська вибірка виявляється більш неоднорідною за показниками самоконтролю, ніж українська, особливо серед чоловіків.

4. Результати показують, що в українців вищий рівень самоконтролю та нижчий негативний афект спостерігаються у мешканців більших населених пунктів. Старший вік пов'язаний з нижчим позитивним афектом і вищим негативним афектом. Це свідчить про сильні кореляційні зв'язки між соціально-демографічними показниками, афектами та самоконтролем в українській вибірці.

5. У британців, на відміну від українців, більший населений пункт пов'язаний з вищим негативним афектом і вищим самоконтролем. Вища освіта корелює з нижчим самоконтролем. Спостерігається сильний прямий зв'язок між негативним афектом та самоконтролем.

6. Гіпотеза дослідження частково підтверджена, тобто проведене дослідження дозволило отримати інші закономірності відносно співвідношення самоконтролю та особливостей емоційної сфери. Вони стосуються більш ширшого соціального контексту. Порівнюючи українську та британську вибірки, можна помітити культурні відмінності у взаємозв'язках між досліджуваними змінними. В українців рівень самоконтролю пов'язаний лише із зовнішніми факторами, такими як місце проживання, тоді як у британців він корелює також з внутрішніми показниками, зокрема негативним афектом. Крім того, у британців спостерігається зв'язок між рівнем освіти та самоконтролем – чим вищою є освіта, тим більшу свободу у вираженні емоцій мають люди.

7. Таким чином, можна припустити, що в українській вибірці самоконтроль у спілкуванні має більше ознак зовнішнього локусу контролю, тобто залежить від зовнішніх обставин. Натомість у британців самоконтроль має більш внутрішній локус контролю, пов'язаний з особистісними чинниками та емоційними станами.

### РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОКОНТРОЛЮ В СПІЛКУВАННІ

#### 3.1. Особливості застосування методів когнітивно-поведінкової психотерапії та арт-терапії

Розвиток здатності розуміти та керувати своїми емоціями, а також самоконтролем, має велике значення в житті людини. Цей період важливий, оскільки саме тут формується база знань про власні емоції та вміння керувати ними. Недавні дослідження свідчать, що особи з високим рівнем емоційної компетентності також проявляють вищий рівень соціального самоконтролю. Пояснення цього зв'язку полягає в тому, що емоційна компетентність допомагає людям краще розуміти свої власні емоції та почуття інших. Це знання дозволяє людям керувати своїми емоціями та поведінкою в різних соціальних ситуаціях. Наприклад, людина, яка добре розуміє свої власні емоції, може впізнати, що вона відчуває гнів у певній ситуації. Також вона розуміє, що вияв гніву може мати негативні наслідки, якщо його не керувати. З таким розумінням людина може намагатися заспокоїтися та знайти більш конструктивний спосіб подолання гніву [9].

Для впровадження програми розвитку самоконтролю в спілкуванні ми плануємо використовувати метод психологічного тренінгу. Цей метод базується на роботі у групах, де відбувається активна взаємодія між учасниками. Головною метою такого тренінгу є набуття та опанування різноманітних компетентностей, таких як особистісний розвиток, вміння рефлексії, співчуття, методи самопомоги та інші. Учасники отримують можливість спілкуватися один з одним, ділитися досвідом та взаємно підтримувати одне одного в процесі розвитку та самопізнання.

Термін «соціально-психологічний тренінг» був введений у науковий обіг М. Форвергом. У вітчизняній психології його використовують як еквівалентний термінам, таким як активна соціально-психологічна підготовка,

активне соціальне навчання, лабораторний тренінг, групи інтенсивного навчання та групи відкритого навчання [5].

Л. Петровська розглядає тренінг, особливо соціально-психологічний, як засіб розвитку комунікативних навичок. Існує три типи управління групою: вільне управління групою (тренери не потребують спеціальної підготовки, але мають бути кваліфікованими фахівцями); запрограмоване управління групою (існує детальна структура для кожної сесії); компромісне управління групою (існує детальна структура, але група може відхилитися від заздалегідь розробленого плану, якщо певна тема потребує більшої уваги). Автор віддає перевагу третій стратегії, яка впливає на розробку «процедурних аспектів» плану тренінгу. Процедурний аспект полягає в тому, що автор не розробляв суворої програми тренінгу, а лише визначив основні етапи, принципи та роль тренера в груповому процесі [5].

Розвиток самоконтролю в спілкуванні потребує комплексного підходу, тому для досягнення мети було обрано когнітивно-поведінковий напрям та арт-терапія.

Когнітивно-поведінкова психотерапія – це один з методів корекції емоційних станів людини, який ми будемо використовувати. Цей підхід вважається сучасним та науково обґрунтованим у психології. Його ефективність ґрунтується на ідейному підґрунті, що включає активізацію самоусвідомлення клієнта та розуміння його власних правил поведінки. Дослідження, присвячені теорії та практиці цього підходу, вказують на високий інтерес фахівців до цього напрямку, оскільки він є чітко структурованим і має когнітивну модель для багатьох психічних розладів, включаючи депресію, тривожні розлади і розлади особистості.

Основні особливості цього підходу включають такі аспекти:

1. терапевтичні сесії та домашні завдання спрямовані на експерименти, під час яких використовуються принципи навчання з метою зміни викривлених та непридатних процесів сприйняття клієнта;

2. постійно оцінюється ефективність змін: як ці зміни впливають на подальші думки, почуття та зовнішню поведінку;

3. зміна основних когнітивних елементів призводить до зміни поведінки та непридатних емоцій.

Основними складовими когнітивно-поведінкової терапії є зміна способу мислення, що відомо як когнітивна терапія, та зміна певних патернів поведінки, яку називають поведінковою терапією.

Когнітивна терапія була розроблена А. Беком на початку 1960-х років в університеті Пенсільванії. Вона стала відомою як структурований, короткостроковий метод, спрямований на поточні проблеми, і з часом була успішно використана і для інших психічних розладів, таких як тривожність, розлади харчування, зловживання наркотиками та алкоголем. Основною метою когнітивної терапії стало вирішення актуальних проблем клієнтів та зміна їх непродуктивного мислення та поведінки. У світі психотерапії важливими підходами є раціонально-емотивна терапія А. Елліса, когнітивно-поведінкова модифікація Д. Меченбаума, мультимодальна терапія А. Лазаруса і, звичайно ж, когнітивна терапія А. Бека [22].

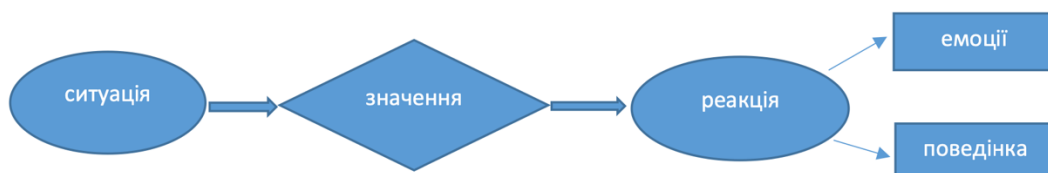


Рис. 3.1. Когнітивна модель.

Згідно з когнітивною моделлю, думки людини впливають на її емоції та поведінку. Кожна людина може реагувати по-різному на одну й ту ж ситуацію, відчувати різні емоції та діяти по-різному. Це пояснюється когнітивним принципом когнітивно-поведінкової терапії, який стверджує, що кожна людина інтерпретує ситуації через свій унікальний досвід і надає їм особливе значення.

Поведінкова терапія – це психотерапевтичний підхід, що спрямований на зміну небажаних психічних реакцій та думок, які можуть викликати емоційні труднощі та психічні розлади. Вона ґрунтується на принципах класичного і оперантного умовлення, які вважають, що поведінка може бути змінена через зміну асоціацій між стимулами та реакціями, а також за допомогою посилення бажаної поведінки та зменшення небажаної. Поведінкова терапія може бути ефективною при лікуванні різних розладів, таких як депресія, тривожність, фобії, посттравматичний стресовий розлад, проблеми зі зловживанням наркотиків та алкоголю, розлади харчування та інші психологічні проблеми.

У процесі поведінкової терапії клієнт співпрацює з психотерапевтом для встановлення конкретних цілей і розробки плану дій для їх досягнення. Клієнт може використовувати різні стратегії, такі як постановка цілей, контроль думок, систематична десенсибілізація, моделювання, навчання звичкам, поведінкові експерименти та інші техніки для досягнення бажаних змін у своїй поведінці та способі мислення. Мета поведінкової терапії полягає в тому, щоб допомогти клієнту здійснити кращий контроль над своєю поведінкою та зменшити небажані емоційні реакції та симптоми, пов'язані з психологічними проблемами.

Таким чином, поведінка та емоції можуть відрізнятися у двох людей, навіть у абсолютно однаковій ситуації. Наприклад, одна людина може радіти дощу, вважаючи його захопливою можливістю для затишного часу вдома, тоді як інша може бути сумною чи роздратованою через перерву у планах або незручності. Це свідчить про те, що наша інтерпретація життєвих подій залежить від того, як ми про них мислимо.

У психотерапії часто намагаються розуміти та змінювати цей спосіб мислення клієнта, оскільки він може впливати на їх емоційний стан та спосіб реагування на життєві події. Грецький філософ Епіктет, говорив, що люди



реагують не на події самі по собі, а на те, яке особисте значення вони їм приписують [22].

Кожна людина має свою унікальну історію та сприйняття подій, яке формує її глибинні переконання та правила життя. Ці глибинні переконання розвиваються з дитинства під впливом різних життєвих ситуацій. Якщо дитина не відчуває задоволення основними потребами, такими як безпека, визнання, формування позитивної самооцінки, то це може призвести до формування негативних глибинних переконань про себе, інших людей та світ. Негативні глибинні переконання можуть породжувати низку негативних автоматичних думок, які стають суттєвою частиною сприйняття ситуацій. Наприклад, якщо у людини існує переконання про свою неповноцінність, це може викликати такі автоматичні думки, як «Я не зможу», «Всі насміються», «Я нездара». Ці думки можуть викликати пасивну поведінку та негативні емоції, такі як смуток чи страх. Тому в психотерапії важливо розуміти ці глибинні переконання та спробувати змінити їх, оскільки вони можуть впливати на емоційний стан та поведінку людини.

Ще одним методом психотерапії є арт-терапія, яка використовує творче самовираження через мистецтво, таке як живопис, ліплення, музика, танець і театр, для психологічного лікування та розвитку особистості. Арт-терапевт використовує мистецькі матеріали та техніки для досягнення різних цілей, таких як розкриття емоцій, регулювання конфліктів, покращення самосвідомості та самооцінки, створення позитивного психічного стану, контроль поведінки та розвиток соціальних навичок. Арт-терапія може бути особливо корисною для тих, хто має труднощі з вираженням своїх емоцій словами, зокрема для тих, хто пережив травмуючі події. Цей метод дозволяє людині встановити зв'язок з власним підсвідомим та висловити важливі для неї процеси мовою символів, уникнувши «цензури» свідомості [15].

У арт-терапії ключовим механізмом терапевтичного впливу є використання творчих засобів для реагування на психотравмуючі ситуації.

Цей процес дозволяє клієнтові виразити та відчувати емоції, пов'язані з травмою, що може допомогти йому позбутися негативних відчуттів. Арт-терапія спрямована на те, щоб допомогти людині краще розібратися у своїх почуттях та досвіді. За сприяння довіри та підтримки арт-терапевт допомагає клієнту розкрити й усвідомити свої думки, емоції та переживання, які часто пригнічуються. Цей процес сприяє розвитку навичок саморегуляції та здорових способів реагування на стресові ситуації [15].

А. Копитін, український психолог та арт-терапевт, розглядає арт-терапію як ефективний метод психічної допомоги, що відповідає природним потребам людини в самовираженні та творчості. З його погляду, цей метод має кілька переваг [11]:

1. арт-терапія доступна для людей будь-якого віку, культурного досвіду та соціального статусу. Вона не потребує великих художніх навичок, оскільки використовує переважно невербальні засоби спілкування;

2. цей метод сприяє вільному самовираженню та вивченню себе, створюючи атмосферу довіри та підтримки, в якій люди можуть досліджувати свої емоції та проблеми;

3. арт-терапія допомагає подолати бар'єри у спілкуванні та зближує людей, дозволяючи виразити почуття та думки у невербальній формі, що часто є більш ефективним, ніж словесне спілкування;

4. вона викликає позитивні емоції та допомагає подолати апатію та безініціативність, сприяючи розвитку творчого потенціалу та самореалізації людини.

У роботі з арт-терапією використовуються різноманітні методи, серед яких можна виділити [11]:

1. активне спостереження, коли арт-терапевт уважно спостерігає за процесом творення мистецького об'єкту;

2. переформулювання висловлювань, щоб допомогти клієнту краще розуміти свої емоції та думки, виражені у творчості;

3. селективні питання, які спрямовані на розгляд конкретних аспектів творчого процесу або виявлення певних емоцій;
4. констатація відображених у творчій діяльності почуттів, коли арт-терапевт називає та обговорює емоції, що виражені у мистецькому творі;
5. повідомлення арт-терапевтом про власні асоціації із продуктом творчості, щоб сприяти додатковому осмисленню та розгляду твору.

Таким чином, ми вважаємо доцільним використовувати метод арт-терапії для розвитку самоконтролю за допомогою техніки мандал та проективного малюнку.

Мандала-терапія використовує кругові зображення, щоб досліджувати внутрішній світ людини. Ці кола, які створюються в процесі терапії, можуть бути створені самостійно або за допомогою терапевта. У давні часи мандали вважалися святими об'єктами і використовувалися як символи Всесвіту. Сьогодні вони використовуються в арт-терапії для різноманітних цілей, включаючи корекцію самооцінки, роботу з емоційними станами, підтримку психічного здоров'я та стимулювання творчості. Цей метод може допомогти людям збалансувати свої емоції, збільшити впевненість у собі та знайти внутрішній спокій [11].

Основна ідея проєкції полягає в тому, що коли людині пропонується невизначена ситуація або завдання, вона не може не відобразити свої власні уявлення, відчуття та мотиви у результаті. Проективні методи базуються на цьому механізмі, який дозволяє виявити та дослідити непрямі аспекти уявлень, оцінок, мотивів та ставлень людей. Вони надають можливість глибше дослідити систему політичних ставлень молоді щодо політичного життя. Дослідження показують, що проективні методики, що використовують непрямі шляхи отримання інформації від респондентів, є надійними та ефективними для вивчення їхньої поведінки та уявлень [23].

Проективні методики мають безсумнівні переваги та достоїнства, серед яких можна виділити наступні [23]:

1. вони дозволяють отримати різноманітний та глибокий інформаційний матеріал;
2. завдяки «замаскованості» мети проєктивних методик можна отримати більш об'єктивні відгуки, оскільки респонденти менше схильні до підкреслення своєї соціально прийнятної поведінки;
3. вони надають можливість краще розуміти внутрішні мотиви, уявлення та переконання людини;
4. проєктивні методики дозволяють отримати матеріал, що більш точно відображає внутрішній світ респондентів та їх понятійний апарат;
5. вони дозволяють проводити більш глибокий аналіз соціальних та політичних явищ.

На нашу думку, саме за допомогою цих методів можна розвинути самоконтроль в спілкуванні.

### **3.2. Програма розвитку самоконтролю в спілкуванні**

Для розвитку самоконтролю в спілкуванні нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, яка може бути впроваджена практичним психологом.

Актуальність даної програми є досить великою. У сьогоденній динамічній та зростаючій культурі спілкування вміння керувати своїми емоціями та реакціями грає вирішальну роль у побудові успішних взаємин, будь то на роботі, в особистому житті чи в міжнародних відносинах. Ця програма має прямий вплив на покращення міжособистісних стосунків, сприяючи зменшенню конфліктів та підвищенню рівня взаєморозуміння між людьми різних культур та соціальних груп. Програма допомагає учасникам краще розуміти себе та інших. За допомогою цієї програми учасники отримують не лише знання про те, як краще керувати своїми емоціями та реакціями в різних ситуаціях, але й навички, які дозволять їм застосовувати ці знання у практичному житті.

Мета цієї програми полягає в тому, щоб допомогти учасникам розвинути навички самоконтролю в процесі спілкування. Для досягнення цієї мети програма має наступні завдання:

1. ознайомити учасників із концепцією самоконтролю та його значенням у спілкуванні;
2. допомогти учасникам провести аналіз свого поточного рівня самоконтролю в спілкуванні;
3. сформувані учасників знання та навички, які сприятимуть підвищенню їхнього рівня самоконтролю;
4. надати практичні поради та рекомендації з використання отриманих під час тренінгу знань та навичок у реальних ситуаціях спілкування;
5. навчити учасників розрізняти свої емоції;
6. стимулювати учасників до використання саморефлексії для постійного вдосконалення навичок самоконтролю в спілкуванні.

Очікувані результати тренінгової програми:

1. підвищений рівень усвідомлення учасників щодо власного самоконтролю в спілкуванні;
2. зростання навичок ефективного керування емоціями та реакціями у важливих комунікаційних ситуаціях;
3. покращення здатності учасників розпізнавати та регулювати свої емоції під час взаємодії з іншими людьми;
4. збільшення рівня емпатії та розуміння власних та чужих емоцій під час спілкування;
5. впровадження отриманих знань та навичок у реальній життєвій практиці, що сприяє покращенню якості міжособистісних відносин;
6. збільшення впевненості учасників у власних комунікаційних здібностях та здатність до ефективного взаємодії в різних ситуаціях.

Стандарти участі для учасників в цьому тренінгу розраховані на молодих людей з рівнем самоконтролю від низького до середнього.

Організація занять: тренінг передбачає 8 занять по 80 хвилин кожне, що відбуватимуться раз на тиждень.

Форма занять: групова.

Етапи програми: 1) діагностичний етап (1 заняття); 2) настановчий етап (2-3 заняття); 3) розвиваючий етап (4-6 заняття); 4) закріплення (7-8 заняття).

Структура занять програми розвитку самоконтролю в спілкуванні для українців (повний зміст корекційних вправ – додаток А).

### **Заняття 1**

**Мета:** знайомство учасників групи, ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників.

1. Вправа 1. Знайомство «Мій настрій» – знайомство учасників групи.
2. Встановлення правил.
3. Вправа 2. «Я сподіваюсь – я побоююсь» – виявити очікування учасників.
4. Вправа 3. «Асоціації» – сформулювати поняття про самоконтроль.
5. Інформаційне повідомлення.
6. Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (по М. Снайдеру) – визначити рівень самоконтролю в учасників.
7. Вправа 4. Побажання на день.

### **Заняття 2**

**Мета:** розпізнання та усвідомлення виникнення власних емоцій, важливість рефлексії.

1. Вправа 1. «Якщо я погода, то яка...» – встановлення емоційного контакту, поглиблення самосвідомості через метафори.
2. Інформаційне повідомлення.
3. Вправа 2. «Корисні та шкідливі емоції» – усвідомити, що всі емоції мають значення.

4. Вправа 3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів» – навчитись описувати ситуацію, слухати партнера та зберігати спокій при відстоюванні своїх прав.
5. Інформаційне повідомлення.
6. Рефлексія «Опиши одним словом» – отримання зворотного зв'язку.
7. Домашнє завдання – завести щоденник емоцій.

### Заняття 3

**Мета:** визначте та проаналізувати свої емоції та почуття, освоїти способи саморегуляції через управління диханням і тонусом м'язів.

1. Вправа 1. «Фантом» – знайти взаємозв'язок між думками, емоціями та фізичними проявами.
2. Вправа 2. «Словник емоцій та почуттів» – скласти словник для подальшого використання.
3. Інформаційне повідомлення.
4. Вправа 3. «Чи зможеш ти ігнорувати ? або Чи контролюєш ти ситуацію?» – виявити свої реакції на різні ситуації.
5. Вправа 4. «Фокусування» – саморефлексія.

### Заняття 4

**Мета:** навчити учасників аналізувати емоційний стан оточуючих, розвивати емпатійність та співчуття.

1. Вправа 1. «Асоціації» – встановити емоційний контакт на початку заняття.
2. Інформаційне повідомлення.
3. Вправа 2. «Аналіз ситуації» – розвиток емпатії за допомогою ситуацій.
4. Перегляд відеоролику – продемонструвати здатність розуміти і співпереживати емоційним станам інших людей.
5. Вправа 3. «Рефлексія» – саморефлексія.

### Заняття 5

**Мета:** розвиток самоконтролю за допомогою технік арт-терапії.

1. Інформаційне повідомлення.
2. Вправа 1. «9 маленьких мандал» – розвивати навички ідентифікації та вираження емоцій через творче малювання і креативний підхід.
3. Вправа 2. «Карта емоцій» – сприяти усвідомленню та фокусуванню уваги учасників на їхніх актуальних емоційних переживаннях впродовж певного часу.
4. Вправа 3. Мелодія – саморефлексія.

### Заняття 6

**Мета:** встановлення відповідальності за особисті емоційні реакції, самоконтроль у поведінці та формувати навички управління своїми емоціями в усталених емоційно стресових життєвих ситуаціях.

1. Вправа 1. «Вербалізація емоцій та почуттів» – розвинути навички вираження емоцій, емпатії та розуміння емоційних станів інших.
2. Вправа 2. «Вираження емоцій у мовній інтонації» – розпізнавання емоцій за допомогою інтонації.
3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів» – покращити здатність учасників адекватно виражати свої емоції і почуття в конфліктних або напружених ситуаціях.
4. Міні-лекція «Конструктивно управляти емоціями – це означає...»
5. Вправа 3. «Правило руки» – підсумування заняття.

### Заняття 7

**Мета:** проявити свої емоції назовні, виявити різні моделі поведінки.

1. Вправа 1. «Розморозка емоцій» – проявити свої емоції.
2. Інформаційне повідомлення.
3. Вправа 2. «Альтернативна поведінка» – ознайомлення з різними моделями поведінки.
4. Інформаційне повідомлення.



5. Вправа 3. «Безпечне виявлення своїх емоцій» – знайомство з «Я-висловлюванням».

6. Вправа 4. «Яким був тренінг?» – саморефлексія.

### **Заняття 8**

**Мета:** узагальнення тренінгового досвіду.

1. Вправа 1. «Закономірності моїх емоцій» – презентація щоденників емоцій.
2. Вправа 2. «Святкування успіху» – закріплення матеріалу.
3. Вправа 3. «Заповнення оцінювальної форми».
4. Вправа 4. Повторне проходження тесту « Оцінка самоконтролю в спілкуванні» ( по М. Снайдеру).
5. Вправа 5. «Рефлексивне коло» – підбиття підсумків усіх занять.

#### **3.2. Апробація програми розвитку самоконтролю в спілкуванні**

Для апробацій програми розвитку самоконтролю в спілкуванні було проведено 5 занять у дистанційному форматі, (за допомогою програми ZOOM), учасниками якого були студенти першого курсу Сумського Державного Університету спеціальності «Психологія». Тривалість кожного заняття становила 80 хвилин.

Під час першого заняття учасники та тренер познайомилися, встановили добрі взаємини та правила спілкування. Було розкрито зміст поняття «самоконтроль». Методи, такі як обговорення, робота в парах та індивідуальна робота, були використані для залучення учасників. Вони проявили активність та зацікавленість у темі, запропонували те, що вони очікують почути на наступних заняттях (Вправа «Я сподіваюсь – я побоююсь...»). Наприкінці заняття учасники пройшли тест на рівень самоконтролю, щоб на останньому занятті порівняти результати. Варто зазначити, що учасники були активні, тому була використана вправа з резерву.

Метою другого заняття було розпізнати та усвідомити виникнення власних емоцій та важливість рефлексії. Використовувались такі методи роботи: обговорення, робота в групах, міні-лекція. Учасниками було усвідомлено, що всі емоції як негативні, так і позитивні мають значення і займають певне місце в нашому житті. Вони навчилися коректно виражати негативні почуття за правилами В. Ромека. Учасники висловлювали зацікавленість та активно брали участь в обговоренні. Наприкінці заняття було надане домашнє завдання «Щоденник емоцій», де потрібно описати до кінця тренінгу 5 ситуацій, які тілесні відчуття та емоції були присутні на той момент.

Під час третього заняття учасниками було ознайомлено з техніками арт-терапії, якими можна розвинути самоконтроль. На занятті було використано такі методи: інформаційне повідомлення, обговорення, індивідуальна робота. Учасники були зосереджені та зацікавлені, активно брали участь у самоаналізі, та малюванні того, що потрібно було у вправах. Варто зазначити, що одна вправа була не виконана, через те, що почалась повітряна тривога і заняття завершилось.

Метою четвертого заняття було встановлення відповідальності за особисті емоційні реакції, сформулювати навички управління своїми емоціями в емоційно стресових життєвих ситуаціях. На занятті було використано такі методи, як інформаційне повідомлення, обговорення, робота в групах та індивідуально. Учасники дізнались про те, які є способи оволодіння сильними емоціями, які моделі поведінки бувають. І розділившись в групи наводили до кожної моделі поведінки приклади ситуацій, в яких вона використовується.

На останньому, п'ятому занятті було підсумування всіх попередніх зустрічей. Презентація щоденників емоцій та повторне проходження тесту на визначення рівня самоконтролю в спілкуванні. Учасники активно працювали над виконанням вправ, брали участь у рефлексії, ставили додаткові запитання,

ділилися думками та враженнями від занять, а також долучалися до підсумкового обговорення.

Для оцінки ефективності застосованої тренінгової програми учасники пройшли тест на визначення рівня самоконтролю в спілкуванні. Дані теста були проведені до початку тренінгу та після його завершення. Результати тестування наведені в таблиці 3.1 і демонструють вплив програми на показники учасників.

*Таблиця 3.1.*

Динаміка самоконтролю (перше та останнє заняття)

Перше вимірювання	Друге вимірювання	Різниця	Знак
4	1	3	+
8	8	0	
5	5	0	
7	5	2	+
5	8	-3	-
6	5	1	+
8	5	3	+
5	4	1	+
6	6	0	
5	6	-1	-
4	6	-2	-
5	7	-2	-
6	7	-1	-
5	3	2	+
3	1	2	+

Примітка: підрахування засновано на критерії знаків (G).

Статистично значимих відмінностей між першим та другим вимірюванням в учасників не виявлено, але ми можемо помітити певні тенденції. У 7 учасників відбулась позитивна динаміка (підвищення комунікативного контролю), знизилась у 5 учасників у 3 людей не відбулося

змін. Відсутність статистично значущих відмінностей може бути пояснена наступними чинниками:

1. скорочена програма – 5 занять замість 8;
2. онлайн-формат проведення апробації накладає певні обмеження на взаємодію учасників під час тренінгових занять: не всі учасники вмикали камери та активно брали участь у роботі;
3. не всі учасники регулярно відвідували заняття, що впливає на ефективність їхніх результатів. Через повітряну тривогу учасники відключались від заняття, що також переривало проходження вправ.

Також програма була апробована у вигляді тез. Результати були представлені на конференції «World Woman Studies Conference-VII», яка відбулася 07-09 березня 2024 року в м. Нью-Делі, Індія та опубліковані у вигляді тез на тему: «Positive and negative emotions of British people with different levels of social self-control» [33].

Публікація на XI Всеукраїнській науковій конференції студентів, аспірантів та викладачів «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства» Сумського державного університету на тему: «Самоконтроль у спілкуванні як умова соціальної ефективності» [16].

Таким чином, було проведено 5 тренінгових занять для ефективного розвитку самоконтролю в спілкуванні. Заняття проводились в дистанційному форматі та тривали по 80 хвилин кожне. Під час цих занять учасникам було надано інформаційні повідомлення у форматі міні-лекцій з використанням структурованих презентацій про основні аспекти самоконтролю в спілкуванні. Під час тренінгу учасники практикували правила конструктивного вираження негативних емоцій у житті, аналізували свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях, а також закріплювали отримані знання. Загалом, результати можна вважати позитивними: учасники поглибили свої теоретичні знання та набули практичних навичок, над якими працювали протягом занять.

### Висновки до розділу 3

1. Була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу для розвитку самоконтролю в спілкуванні. Ця програма є актуальною, оскільки допомагає покращити міжособистісні стосунки та взаєморозуміння між людьми різних культур. Її мета – розвинути в учасників навички самоконтролю в спілкуванні через ознайомлення з концепцією, аналіз поточного рівня, формування знань і вмінь, надання порад щодо практичного застосування, навчання розрізняти емоції та заохочення до саморефлексії.

2. Програма розвитку самоконтролю в спілкуванні створена з використанням напряду конгнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

3. Очікується, що після проходження тренінгової програми учасники досягнуть кращого усвідомлення власного рівня самоконтролю під час спілкування. Вони набудуть навичок ефективного управління емоціями та реакціями у важливих комунікативних ситуаціях. Покращиться їхня здатність розпізнавати та регулювати свої емоції під час взаємодії з іншими людьми. Зросте рівень емпатії та розуміння як власних, так і чужих емоцій. Учасники зможуть застосовувати отримані знання та вміння в реальному житті, що сприятиме покращенню міжособистісних відносин. Також підвищиться впевненість у власних комунікативних здібностях та навичках ефективної взаємодії в різноманітних ситуаціях.

4. З метою апробації програми було проведено 5 занять у дистанційному форматі за допомогою Zoom, тривалістю 80 хвилин кожне для студентів-психологів першого курсу Сумського державного університету. На першому занятті відбулось знайомство, встановлення правил, розкриття поняття «самоконтроль». Використовувались інтерактивні методи, учасники пройшли тест на рівень самоконтролю. Друге заняття було присвячене розпізнаванню та усвідомленню власних емоцій, важливості рефлексії. Застосовувались групова робота, обговорення, міні-лекції. На третьому занятті

вивчались техніки арт-терапії для розвитку самоконтролю. Проводилась індивідуальна робота з малюванням та самоаналізом.

5. Якісно реалізована програма розвитку самоконтролю в спілкуванні дозволить забезпечити людям вміння брати на себе відповідальність за свої емоції, вчинки, поведінку. За допомогою розвивальних вправ вони будуть розуміти, що емоції народжуються всередині них і вони можуть їх контролювати, незалежно від зовнішнього середовища.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології присвячена вивченню особливостей позитивних та негативних емоцій в українців та британців із різними рівнями самоконтролю в спілкуванні. Кваліфікаційною роботою було передбачено створення програми розвитку самоконтролю в спілкуванні за допомогою соціально-психологічного тренінгу з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

1. Емоції відіграють важливу роль у міжособистісному спілкуванні, впливаючи на сприйняття, взаєморозуміння та якість взаємодії між людьми. Вони є невід'ємною частиною комунікативного процесу, адже передаються, розпізнаються та регулюють поведінку співрозмовників. Позитивні емоції мотивують до дії, креативності та пізнання, тоді як негативні сигналізують про небезпеку і можуть мати шкідливі наслідки в надлишку. Емоції суб'єктивно відображають ставлення людини до дійсності й еволюційно виникли для оцінки значущості умов задоволення потреб. Вміння контролювати емоції допомагає покращити якість спілкування. Водночас різні люди мають різний рівень самоконтролю емоцій, що вимагає індивідуального підходу для його розвитку. Дослідження ролі емоцій і культурних чинників у регуляції емоційних станів під час міжособистісної взаємодії є важливим для вдосконалення комунікативних навичок.

2. В українській культурі емоційність, сентиментальність, індивідуалізм та свободолюбність є визначальними рисами. Британці, навпаки, відзначаються стриманістю, практицизмом і повільністю у вираженні емоцій.

3. Самоконтроль визначається як здатність людини аналізувати та регулювати свою поведінку, дії, почуття та думки відповідно до поставлених цілей та норм. У структурі самоконтролю виділяють когнітивний (планування, постановка цілей) та афективний (подолання емоційних перешкод) компоненти. Самоконтроль розглядається як необхідний елемент процесів

саморегуляції та самоуправління. Окремо розглядається концепція самоконтролю в спілкуванні, запропонована М. Снайдером. Люди з високим рівнем самоконтролю в спілкуванні здатні гнучко пристосовувати свою поведінку та емоційну експресію до соціального контексту. Натомість особи з низьким рівнем більше керуються внутрішніми станами, а не зовнішніми вимогами. Загалом, високий рівень самоконтролю сприяє ефективному плануванню, управлінню часом, подоланню прокрастинації та конструктивному вирішенню конфліктів у міжособистісних стосунках.

4. У рамках третього та четвертого заняття для дослідження особливостей позитивних та негативних емоцій була використана методика: «Шкала позитивного та негативного афекту» (ШПАНА), яка базується на англomовній методиці PANAS. Для дослідження самоконтролю в спілкуванні: «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера.

5. Ми виявили, що дані демонструють подібні рівні позитивного та негативного афекту серед українців та британців, хоча є статистично значущі відмінності між ними. Британці мають вищі показники позитивного афекту, але рівні негативного афекту не відрізняються істотно. Коефіцієнт варіації вказує на більшу різноманітність даних серед британців, особливо чоловіків, порівняно з українцями, де дані більш однорідні. Загалом, порівняння виявляє відмінності у рівнях афектів між цими двома групами.

6. Ми виявили, що показники самоконтролю в спілкуванні мають нормальний розподіл як у загальній вибірці, так і серед українців та британців окремо. Українці демонструють вищий середній рівень самоконтролю, ніж британці, незалежно від статі. Розкид даних щодо середнього значення подібний в обох національних групах. Проте британська вибірка є більш неоднорідною за рівнем самоконтролю, особливо серед чоловіків.

7. Було виявлено, що українці, які проживають у великих містах, виявляють вищий рівень самоконтролю та менший негативний афект. Крім того, старші люди схильні до меншого позитивного афекту та вищого рівня



негативного афекту. Це вказує на тісний зв'язок між соціально-демографічними факторами, емоційним станом та здатністю до самоконтролю українців. У британців ситуація трошки відрізняється: мешканці великих населених пунктів мають вищий рівень негативного афекту, але також виявляють більший рівень самоконтролю. Крім того, люди з вищою освітою мають менший самоконтроль. Тут спостерігається прямий зв'язок між негативним афектом та здатністю до самоконтролю.

8. Апробація програми була здійснена у дистанційному форматі, де було проведено 5 заняття за допомогою програми ZOOM. Учасники змогли відточити уміння застосовувати засвоєні принципи правильного висловлювання негативних емоцій у реальних життєвих випадках, провели самоаналіз своїх емоційних реакцій і способів дій у напружених обставинах, а також закріпили здобуті під час тренінгу знання та навички.

Перспективною подальших досліджень може бути проведення лонгitudних досліджень з метою вивчення динаміки змін рівня самоконтролю та емоційних станів в зазначених культурних групах. Крім того, важливо дослідити вплив додаткових соціально-демографічних факторів, таких як сімейний стан, професія, релігійність, на рівень самоконтролю та емоційний стан представників різних культур. Якісні методи, зокрема глибинні інтерв'ю, можуть сприяти кращому розумінню суб'єктивного досвіду переживання емоцій та процесу самоконтролю під час міжособистісної взаємодії. Перспективним є також порівняльний аналіз із залученням інших культурних груп для виявлення більш широких тенденцій та патернів. Цікавим напрямком є дослідження впливу тренінгових програм розвитку самоконтролю на емоційні стани та якість спілкування в представників різних культур. Окрему увагу варто приділити вивченню психологічних механізмів, що лежать в основі культурних відмінностей у вираженні та регуляції емоцій, зокрема ролі цінностей, норм, вірувань. Важливим є також аналіз зв'язку між

самоконтролем у спілкуванні та іншими формами самоконтролю в різних культурних контекстах.

Таким чином, подальші дослідження з окресленої тематики мають значний потенціал для розширення знань про культурну зумовленість емоцій та самоконтролю в спілкуванні, сприяння розробці ефективних тренінгових програм та покращенню міжкультурної комунікації в цілому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапова М. О. Самоконтроль і самооцінка як складники навчальної діяльності майбутніх інженерів-педагогів у процесі вивчення педагогічних дисциплін. *Проблеми та тенденції розвитку педагогічної освіти*. 2013. №4. С. 64-71. URL: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/46986/43131> (дата звернення 25.04.2024).
2. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів: дис. докт. психолог. наук: 19.00.07. Острог, 2020. 504 с. (дата звернення 25.04.2024).
3. Гаврилюк І. О. Емпірична експлікація суверенності психологічного простору в показниках соціального самоконтролю особистості. *Вісник Східноєвропейського національний університету імені Лесі Українки. Психологічні перспективи*. Луцьк, 2019. № 33. С. 49-65. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-49-65> (дата звернення 25.04.2024).
4. Гресько В. В. Менталітет як основний психологічний чинник збереження та розвитку українського суспільства. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2017. Т. 1, № 1. С. 44-48. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/176/164> (дата звернення 26.04.2024).
5. Гречуха І. А. Особливості роботи над професійно-орієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу». 2010. С. 319-346. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/42971978.pdf> (дата звернення 28.04.2024).
6. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. № 15. С. 127-134. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=apspp\\_2012\\_15\\_18](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=apspp_2012_15_18) (дата звернення 28.04.2024).

7. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. № 50. С. 101-113. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=VKhnpu\\_psykhol\\_2015\\_50\\_13](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2015_50_13) (дата звернення 01.05.2024).

8. Зарицька В. В., Бекіньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. № 55. С. 26-36. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.400595> (дата звернення 01.05.2024).

9. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Young Scientist*. 2017. Т. 44, № 4. С. 241-245. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4/56.pdf> (дата звернення 06.05.2024).

10. Землюк В. С. Етнопсихологічні й етнополітичні особливості ідентичності українців. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2007. № 34. С. 93-110. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Nzipiend\\_2007\\_34\\_11](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nzipiend_2007_34_11) (дата звернення 06.05.2024).

11. Калька Н. М., Ковальчук З. М. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf> (дата звернення 08.05.2024).

12. Котик Т. М., Кежковська І. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як обов'язковий освітній результат нової української

школи. *Науково-педагогічний журнал «Освітні обрії»*. Прикарпаття, 2020. Т. 51, № 2. С. 20-26. DOI: <https://doi.org/10.15330/obrii.51.2.20-26> (дата звернення 04.05.2024).

13. Меленчук Н. І. Емоційний інтелект як ресурс авантюристичності. *Наука і освіта*. Одеса, 2023. №1. С. 43-50. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-7>. (дата звернення 10.05.2024).

14. Брюховецька О. В. Особливості комунікативного контролю як чинника професійної толерантності керівників закладів середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування*. Київ, 2019. Т. 7, № 36. С. 21-33. DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-21-33](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-21-33) (дата звернення 09.05.2024).

15. Скорик Т. В., Міненко А. О. Арттехнології розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкових класів. *Педагогічний альманах. Збірник наукових праць. Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти»*. 2019. № 43. С. 180-186. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1226> ( дата звернення 10.05.2024).

16. Маслак В. С. Самоконтроль у спілкуванні як умова соціальної ефективності. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників / уклад. М. М. Набок. Суми: Сумський державний університет, 2024. 300 с. (дата звернення 23.05.2024).

17. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. *Педагогічні та психологічні науки: закономірності та тенденції розвитку*. Рига, 2021. С. 170-187. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/36358> (дата звернення 12.05.2024).

18. Онішко З. С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. *Науковий журнал з соціології та психології. Габітус*. 2022. С. 133–137. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> (дата звернення 12.05.2024).

19. Пономаренко Я. С. Психологічний зміст емоцій у поліцейських з різним рівнем особистісно-професійної здійсненності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2022. № 12. С. 100-106. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.11> (дата звернення 07.05.2024).
20. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційну сферу особистості. *Збірник «Проблеми та перспективи впровадження інноваційних наукових досліджень»*. Брюссель, 2019. Т. 4. С. 21-23. DOI: <https://doi.org/10.36074/29.11.2019.v4> (дата звернення 25.04.2024).
21. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 265 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf) (дата звернення 06.05.2024).
22. Склярєнко О. М. Впровадження когнітивно-поведінкового підходу у психотерапії. *Цифровий репозитарій Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2013. С. 161-163. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4832/Skliarenko.pdf;jsessionid=E5A48213FFEC619C38C8951ED22E41E1?sequence=1> (дата звернення 15.05.2024).
23. Скнуар О. М. Проективний малюнок як засіб вивчення політичних практик молоді. *Простір арт-терапії*. 2015. Т. 17, № 1. С. 30-45. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/166170/2/ПРОЕКТ-МАЛ-ЗАСІБ-ВИВЧ-ПРАКТИК.pdf> (дата звернення 15.05.2024).
24. Смалицька О. А. Роль емоцій у міжособистісному спілкуванні. *Репозитарій Уманського державного університету імені Павла Тичини «Наука. Освіта. Молодь»*. Умань, 2023. № 16. С. 330-332. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/stud\\_konferenzia/2023/1/122.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2023/1/122.pdf) (дата звернення 15.05.2024).
25. Терещенко К. В. Комунікативний самоконтроль як чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. *Організаційна*

психологія. *Економічна психологія*. 2022. Т. 26, № 2. С. 115-120. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.13> (дата звернення 11.05.2024).

26. Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. Тернопіль, 2017. Т. 2, № 41. С. 63-66. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/18274/1/APT-ТЕРАПІЯ%20У%20ЗАРУБІЖНІЙ%20НАУКОВІЙ%20ТРАДИЦІЇ.pdf> (дата звернення 11.05.2024).

27. Baumeister R. F., Tice D. M., Vohs K. D. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13, № 2. P. 141–145. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617716946> (дата звернення 16.05.2024).

28. Dunning M., Hughes J. Power, Habitus, and National Character: The Figurational Dynamics of Brexit. *Historical Social Research*. 2020. Vol. 45, № 1. P. 262-291. DOI: <https://doi.org/10.12759/hsr.45.2020.1.262-291> (дата звернення 06.05.2024).

29. Geddes L. Is being reserved such a bad thing. 2016. URL: <https://www.bbc.com/future/article/20160517-is-being-reserved-such-a-bad-thing> (дата звернення 02.05.2024).

30. Goschke T. N., Job V. M. The Willpower Paradox: Possible and Impossible Conceptions of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*. Vienna, 2023. Vol. 18, № 6. P. 1339-1367. DOI: <https://doi.org/10.1177/17456916221146158> (дата звернення 04.05.2024).

31. Hajiyeva A. S., Adigozelova S. A. Psychological Bases of the Influence of Emotional Condition on the Formation of Deviant Behaviors in Teenagers. *Journal Grani*. 2023. Vol. 26, № 6. С. 165-169. DOI: <http://dx.doi.org/10.15421/172284> (дата звернення 14.05.2024).

32. Jorden A. C. Culture and Emotions. 2022. URL: <http://surl.li/tqwvo> (дата звернення 19.05.2024).

33. Kaur H., Nadeem U. World Woman Studies Conference-VII. New Delhi, India. 2024. URL: [https://www.worldwomenconference.org/\\_files/ugd/d0a9b7\\_b9df6d1c1deb47c987b373217da4869d.pdf](https://www.worldwomenconference.org/_files/ugd/d0a9b7_b9df6d1c1deb47c987b373217da4869d.pdf) (дата звернення 24.05.2024).
34. Mizin K. I., Slavova L. L., Petrov O. O. A Contrastive Psycholinguistic Study of the British Emotional Concept «Envy» and Ukrainian «Zazdrist»: Particularities of Phraseological Objectification. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2021. Vol. 8, № 2. P. 170-188. DOI: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.2.miz> (дата звернення 06.05.2024).
35. Nagay G. A. Architectural Environment and Emotions. *Intellectual Archive*. 2018. Vol. 7, № 1. С. 69-77. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/6252> (дата звернення 08.05.2024).
36. Riopel L. What is the Positive and Negative Affect Schedule? (PANAS). *Positive Psychology*. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/positive-and-negative-affect-schedule-panas/> (дата звернення 08.05.2024).
37. Rothery M. Manning the British Empire: Gender, Identity and Emotions in Early Twentieth Century Britain. *Family and Community History*. 2022. Vol. 25, № 3. P. 234-252. DOI: <https://doi.org/10.1080/14631180.2022.2179225> (дата звернення 10.05.2024).
38. Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974. Vol. 30, № 4. P. 526–537. (дата звернення 10.05.2024).
39. Stephan W. G., Stephan C. W., de Vargas M. C. Emotional expression in Costa Rica and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1996. Vol. 27, № 2. P. 147–160. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022196272001> (дата звернення 10.05.2024).



40. Tsai J. Culture and emotion. In R. Biswas-Diener, E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. 2024. URL: <http://noba.to/gfqmxyw> (дата звернення 18.05.2024).

41. Tsikandilakis M. Learning emotional dialects: A British population study of cross-cultural communication. *Sage Journals*. 2023. Vol. 52, № 11-12. P. 812-843. DOI: <https://doi.org/10.1177/03010066231204180> (дата звернення 18.05.2024).

42. Zaalberg R. Cross-cultural differences in the effect of number of response categories on locus of control. *Department of Social Sciences. Health and Society*. 2015. URL: <https://edepot.wur.nl/353430> (дата звернення 19.05.2024).

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Зміст програми розвитку самоконтролю в спілкуванні

##### Заняття 1

**Мета:** знайомство з тренером та учасниками, зі структурою тренінгу, узгодження правил спільної роботи в групі та виявлення очікувань учасників, проходження тесту на рівень самоконтролю.

Представлення тренера та теми заняття (5 хв)

##### **Вправа 1. Знайомство «Мій настрій» (10 хв)**

**Мета:** забезпечити атмосферу, де учасники відчують себе комфортно, вільно спілкуються та підтримують один одного.

**Хід виконання:** учасники по черзі надсилають свої смайлики до чату. Один з яких означає, як людина відчуває себе сьогодні, а інший, як завжди. Після вправи кожен учасник називає своє ім'я і, за бажанням, пояснює значення свого смайла.

##### **Питання для обговорення.**

1. Чому ви обрали саме ці смайлики, щоб відобразити свій настрій сьогодні та ваш типовий настрій? Що вони символізують для вас?
2. Чи завжди легко визначити та відобразити свій настрій за допомогою однієї невербальної підказки, такої як смайлик??
3. Як ви вважаєте, чи має настрій людини вплив на її поведінку, мислення та міжособистісну взаємодію?

##### **Вправа 2. Встановлення правил роботи у групі (10 хв)**

**Мета:** сформулювати та узгодити норми поведінки для всієї групи.

**Хід виконання:** тренер закликає учасників визначити правила спільної роботи в групі.

Деякі можливі правила тренінгу:

1. конфіденційність;
2. активна участь;

3. поважати інших;
4. бути відкритим;
5. слухати уважно;
6. не критикувати;
7. дотримуватись розкладу;
8. зберігати фокус;
9. задавати питання;
10. практикувати вправи.

### **Вправа 3. Я сподіваюся – я побоююся (10 хв.)**

**Мета:** заохочити учасників відкрито висловлювати свої думки, почуття та страхи.

**Хід виконання:** тренер запрошує учасників записати свої очікування та занепокоєння стосовно майбутнього тренінгу. За бажанням учасники можуть поділитися своїми записами.

### **Вправа 4. Асоціація (15 хв.)**

**Мета:** розглянути, як учасники співставляють індивідуальне розуміння концепції «самоконтролю» зі своїм власним досвідом і переконаннями.

**Хід виконання:** створіть список слів, які ви асоціюєте з ідеєю «самоконтролю» і поділіться ними з іншими учасниками.

### **Питання для обговорення.**

1. Які слова або образи першими спали вам на думку, коли ви чули «самоконтроль»? Чому саме ці асоціації? Вони мали позитивний, негативний чи нейтральний відтінок?

2. Чи змінилися якимось чином ваші асоціації зі словом «самоконтроль» після того, як ви почули асоціації інших учасників? Якщо так, то яким чином?

### **Вправа 5. Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

Самоконтроль – це вміння людини керувати власною поведінкою та емоціями. Це здатність стримувати негативні імпульси, відмовлятися від шкідливих звичок та діяти відповідно до своїх довгострокових цілей.

Емоційний контроль є складовою самоконтролю і передбачає управління емоційними реакціями. Люди з низьким рівнем емоційного контролю можуть бути надмірно емоційними, довго перебувати під впливом негативних емоцій або відчувати, що їх переповнюють сильні почуття. Натомість, розвинений самоконтроль допомагає залишатися врівноваженим та діяти усвідомлено, а не імпульсивно.

Люди з високим рівнем самоконтролю здатні гнучко пристосовуватись до різних соціальних ситуацій і вимог. Вони обирають ті ситуації, які відповідають певним очікуванням щодо поведінки, а не просто вимагають соціальної взаємодії загалом. Натомість, особи з низьким соціальним самоконтролем не розрізняють специфіки різних ситуацій. Їхнє бажання брати участь залежить лише від того, наскільки ситуація відповідає їхнім особистісним рисам, наприклад екстраверти обиратимуть будь-які соціальні ситуації, а інтроверти – уникатимуть. Люди з низьким самоконтролем мало приділяють уваги доречності своєї поведінки та емоційних проявів, а також нюансам поведінки інших. Їхні дії та емоції залежать переважно від внутрішнього стану, а не вимог ситуації. Це робить їхню поведінку досить послідовною в різних обставинах, однак відображає недостатньо розвинені навички контролю та управління власною поведінкою відповідно до соціальних норм.

#### **Вправа 6. Тест « Оцінка самоконтролю в спілкуванні» ( по Маріону Снайдеру) (15 хв)**

**Мета:** визначити рівень самоконтролю в спілкуванні.

**Хід виконання:** учасникам буде запропоновано 10 тверджень, що описують різні реакції на певні обставини. Для кожного твердження потрібно вирішити, чи є воно справедливим для вас особисто. Якщо твердження вірно або переважно вірно відображає вашу типову поведінку, позначте його літерою «В» (вірно). Якщо ж твердження видається невірним або переважно невірним для вас, позначте його літерою «Н» (невірно). Ваші відповіді

допоможуть з'ясувати, наскільки ви контролюєте свою поведінку та емоційні прояви у взаємодії з іншими людьми.

### **Вправа 7. Побажання на день (10 хв)**

**Мета:** формування атмосфери взаєморозуміння та підтримки.

**Хід виконання:** закінчення заняття, висловлюючи короткі побажання один одному. Кожен може сказати одне-два слова.

### **Заняття 2.**

**Мета:** розвиток здатності розпізнавати, усвідомлювати та рефлексувати власні емоції для покращення самопізнання, саморегуляції та емоційного благополуччя.

### **Вправа 1. Інформаційне повідомлення (5 хв)**

Розпізнання та усвідомлення емоцій – це процес виявлення та розуміння власних та чужих емоцій, що сприяє кращому розумінню себе та інших людей. Коли ми усвідомлюємо свої емоції, ми можемо краще контролювати свої реакції на події, уникнути негативних наслідків та керувати своєю поведінкою в емоційно напружених ситуаціях. Розуміння емоцій інших людей допомагає нам краще спілкуватися, вирішувати конфлікти та розвивати емпатію, що сприяє підтримці здорових відносин і створенню сприятливої атмосфери взаємодії. Таким чином, розпізнання та усвідомлення емоцій має важливе значення для особистого розвитку та покращення якості міжособистісних відносин.

### **Вправа 2. «Корисні та шкідливі емоції» (15 хв)**

**Мета:** пізнати, що кожна емоція має своє значення.

**Хід виконання:** кожна команда отримує картку з назвою певної емоції. Завдання полягає у тому, щоб вигадати сценарій, де ця емоція може мати позитивний або негативний вплив на ситуацію.

### **Питання для обговорення.**

1. Чи погоджуєтесь ви з тим, що будь-яка емоція може бути корисною чи шкідливою в залежності від ситуації?

2. Які емоції, на вашу думку, найчастіше сприймаються як винятково позитивні або негативні в нашому суспільстві?

3. Як ви вважаєте, чи варто нам повністю придушувати або уникати певних емоцій?

**Вправа 3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів».**  
(20 хв)

**Мета:** покращення навичок викладення об'єктивного опису події, власних почуттів та потреб; уважне слухання партнера й відтворення його емоцій; здобуття навичок збереження спокою та наполегливості при захисті власних прав.

**Хід виконання:** завдання учасників полягає в тому, щоб у пропонованих ситуаціях, назвати емоції та почуття, які виникають у цій ситуації і перерахувати свої бажання у зв'язку з цим та дії, які б ви могли зробити. Намагайтесь коректно виразити свої почуття. Можете прописати цитати, що ви б могла казати в такій ситуації. Група має слідкувати за тим, щоб розмова дійсно йшла про почуття та бажання, що виражені в коректній формі. В рольовій грі приймають участь усі учасники групи.

**Пропоновані ситуації:** 1. батьки категорично проти того, щоб ви зустрічались з одним із своїх друзів; 2. ваш товариш з яким ви разом сидите на заняттях, часто випадково забирає вашу книжку з собою додому; 3. одногрупник, який взяв переписати у вас конспект не повертає його вже кілька днів після обіцяного терміну, а вам вже потрібно готуватись до іспиту; 4. ваш знайомий звинувачує вас у тому, що ви розповіли його таємницю іншим, хоча ви цього не робили.

**Питання для обговорення.**

1. Чи були названі почуття, що виникали?
2. Чи точно й зрозуміло формулювалися бажання?
3. Чи важко було не дати втягнути себе в дискусію?
4. Наскільки важко було зберігати спокій та наполегливість?

#### **Вправа 4. Інформаційне повідомлення (5 хв)**

Основні правила для висловлення негативних почуттів (за В. Г. Ромеком):

1. реагуйте негайно, не відкладаючи на потім;
2. описуйте ситуацію об'єктивно, як за відеокамерою;
3. використовуйте особисті займенники («я», «мене»);
4. назвіть свої почуття чітко і точно, без перебільшень чи зменшень;
5. поясніть, яким саме вчинком були викликані ваші почуття;
6. підсилюйте свої слова діями, мімікою та інтонаціями;
7. висловіть свої бажання відносно ситуації;
8. послухайте свого партнера і підтвердьте розуміння його точки зору;
9. повторіть процес, якщо необхідно, розпочавши знову з опису ситуації.

#### **Вправа 5. Рефлексія «Опиши одним реченням» (15 хв)**

**Мета:** представити основні аспекти рефлексії та підбити підсумки участі у тренувальному занятті.

**Хід виконання:** запропонуйте один з варіантів початку пропозиції, яке учасники повинні закінчити.

Сьогодні я дізнався ...

На уроці я навчився ...

Мені було важко ...

Мені було незрозуміло ...

Тепер я знаю, що ...

Мене здивувало ...

Я б хотів дізнатися, чому ...

**Домашнє завдання (5 хв):** створити «Щоденник емоцій», де ввечері учасник може віддати кілька хвилин, щоб пригадати 2-3 ситуації зі свого дня та описати їх, використовуючи певну схему.

День тижня	Незвична ситуація	Тілесні відчуття <i>Що я відчуваю в тілі?</i>	Емоції <i>Яку емоцію переживаю?</i>

### Заняття 3

**Мета:** виявити та розглянути свої емоції та почуття, освоюючи методи саморегуляції через контроль дихання та рівень напруги м'язів.

#### Вправа 1. Фантом (20 хв)

**Мета:** поглибіть розуміння взаємозв'язку між вашими думками, емоціями та тілесними реакціями, щоб активувати вашу емоційну самосвідомість та навчитися впевнено розпізнавати власні емоції.

**Хід виконання:** спробуйте візуалізувати свої емоції шляхом малюнка людини. Уявіть, що ви переживаєте сильний гнів. Почуйте його у всьому своєму тілі, намагаючись визначити точне місце його розташування. Чи відчуваєте ви його як палючий вогонь? Позначте цю область червоним олівцем на своєму малюнку. А тепер уявіть, що ви відчуваєте несподіваний страх. Де саме ви відчуваєте його у своєму тілі? Чи він подібний на щось конкретне? Поміркуйте над цим, а потім позначте цю область чорним олівцем на малюнку. Таким же чином визначте місце в тілі, де ви відчуваєте сум (за допомогою синього олівця) та радість (жовтого), зацікавленість (зелений).

#### Питання для обговорення.

1. Чи легко чи важко було вам візуалізувати різні емоції і відчути їх фізичні прояви у тілі? Що саме було найлегшим/найважчим?
2. Чи помітили ви якісь спільні патерни або відмінності у розташуванні різних емоцій у тілі серед учасників? Якщо так, то які саме?
3. Якою була ваша типова реакція на ту чи іншу емоцію - тілесна, когнітивна чи поведінкова? Наведіть приклади.
4. Як ця вправа вплинула на ваше розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та фізичними відчуттями? Що нового ви дізналися про себе?

#### Вправа 2. Словник емоцій та почуттів (мозковий штурм, 15 хв)

**Мета:** створення словника емоцій та почуттів, допомогти учасника збагатити свій емоційний словник та розуміти різноманітні внутрішні стани.



**Хід виконання:** учасники мають намагатися згадати якомога більше словесних висловлювань, що описують емоції та почуття, й записати їх у формі словникового списку на аркуші паперу.

### **Питання для обговорення.**

1. Які емоції/почуття були найлегшими для згадування та опису? А які виявилися найскладнішими?

2. Чи помітили ви якісь відмінності або патерни у тому, які слова описували позитивні емоції, а які - негативні? Навіщо взагалі розрізняти емоції на «позитивні» та «негативні»?

3. Як ви вважаєте, чому важливо мати багатий емоційний словник? Як це може допомогти у повсякденному житті та стосунках з іншими людьми?

### **Вправа 3. Інформаційне повідомлення (10хв)**

Існує безліч почуттів та відтінків емоцій, проте дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій, включаючи інтерес, радість, здивування, гнів, страждання, відразу, презирство, сором, провину та страх. Давайте коротко розглянемо деякі з них:

1. інтерес (цікавість) виражає пізнавальні потреби людини і стимулює творчість, підвищує працездатність та допомагає у встановленні та підтримці добрих стосунків;

2. радість є емоційним виявом щастя, яке зміцнює соціальні зв'язки та відновлює енергію;

3. здивування (подив) виникає внаслідок несподіваних подій та сприяє миттєвій орієнтації на об'єкт, що викликав подив;

4. гнів виникає як реакція на обмеження автономності та спровоковує бурхливу реакцію, спрямовану на виживання та захист свободи. Ця емоція мобілізує енергію для подолання перешкод;

5. горе або страждання є реакцією на втрату у житті, яка супроводжується почуттям порожнечі. Воно допомагає розуміти значення різних людей у нашому житті та згуртовує нас разом;

6. відраза – це негативна реакція на щось огидне, що може виникнути у відношенні до їжі або відносин. Ця емоція проявляється через міміку та жести, що відображають відведення від неприємного, бажання позбутися чогось або когось;

7. презирство та сором – це одні з емоцій, які можуть впливати на наше ставлення до себе та інших. Презирство відбувається при оцінці себе чи інших як неповноцінних, тоді як сором виникає при порушеннях моральних або етичних норм. Провина схожа на сором, але виникає при свідомості про порушення моральних принципів. Це почуття вини виникає в ситуаціях, де людина відчуває особливу відповідальність;

8. страх є реакцією на загрозу, будь то реальна чи уявна, і викликає мобілізацію ресурсів для самозахисту або втекти. Ця емоція може варіюватися від неприємного відчуття до жаху.

Більшість емоцій є складними та мають в собі комбінацію різних відчуттів. Наприклад, співчуття включає в себе печаль та любов, ревності містять у собі любов, ненависть та заздрість, а пригніченість є поєднанням сорому та суму. Емоції та почуття можуть бути протилежними в різних ситуаціях, наприклад, радість може змінюватися на горе, а любов – на ненависть.

Природа не наділила нас спеціальною кнопкою для вимикання емоцій у тих моментах, коли ми не хочемо їх відчувати. Це має сенс, оскільки без емоцій наше життя стало б нудним, нецікавим та небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя: якщо ми функціональні та щасливі, емоції переважно позитивні, в іншому випадку вони можуть бути переважно негативними.

**Вправа 4. Чи можеш ти ігнорувати? або Чи контролюєш ситуацію?(15хв)**

**Мета:** дослідити здатність учасників контролювати свою реакцію на різні події і ситуації, які можуть виникати у повсякденному житті.

**Хід виконання:** оцініть, будь ласка, наступні події за шкалою від 1 до 3, де 1 – легко ігнорувати, 2 – важко ігнорувати, 3 – дуже важко ігнорувати.

1. Мій друг шепоче анекдот мені на вухо.
2. У когось упала з парти книжка.
3. Я чую за стінами школи сирену пожежної машини.
4. Хтось говорить принизливі слова щодо мене.
5. Мій товариш показує мені гримасу.
6. Директор заходить у клас поговорити з учителем.
7. Мій друг звертається до мене на прізвисько.
8. Хтось за спиною у мене кашляє.
9. Жартівник класу викрикує безглузду відповідь
10. Хтось плює в мене.

Результати

12 і менше: вам удається багато чого ігнорувати! Ви справді є владним над обставинами!

13 - 20: вам необхідно працювати над тим, щоб ігнорувати інших. Ви можете це робити, якщо будете намагатися.

21 і більше: вам потрібна допомога! Ви не владні над своїми емоціями.

**Питання для обговорення.**

1. Які ситуації ви оцінили як найлегші для ігнорування? А які як найважчі? Чому, на вашу думку, одні події простіше проігнорувати, ніж інші?

2. Чи є щось спільне між ситуаціями, які ви вважаєте важкими для ігнорування? Можливо, вони зачіпають певні особисті цінності, потреби чи межі?

3. Як ви вважаєте, чи завжди ігнорування ситуації є найкращою стратегією?

4. Що може допомогти покращити здатність контролювати свою реакцію та ігнорувати провокативні чи неприємні подразники? Які навички саморегуляції ви могли б розвинути?

### **Вправа 5. «Фокусування» (15 хв)**

**Мета:** розвиток уміння учасників зосереджувати свою увагу на конкретних частинах тіла та відчувати їх стан і тепло.

**Хід виконання:** усвідомте своє оточення та зосередьте увагу на своєму диханні. Проголосіть команди («Тіло!», «Рука!», «Кисть!», «Палець!», «Кінчик пальця!») з проміжком у 10-12 секунд. Кожною командою сконцентруйтеся на відповідній частині свого тіла, спробуйте відчути тепло та стан кожного з них. Завершіть вправу, знову спрямовуючи увагу на своє дихання. Поділіться своїми враженнями та спостереженнями з іншими учасниками.

#### **Питання для обговорення.**

1. Чи вдалося вам зосередити увагу на відчутті тепла та стану різних частин тіла під час вправи? Що було найлегшим, а що найважчим?

2. Які відчуття, думки або емоції виникали у вас під час фокусування на кінчику пальця? Чи змінювалися ваші відчуття, коли увага переходила до іншої частини тіла?

3. Як ви вважаєте, чому розвиток уміння зосереджувати увагу на фізичних відчуттях може бути корисним? Як це може допомогти у повсякденному житті та регуляції емоційних станів?

### **Заняття 4**

**Мета:** пошук способів навчити учасників аналізувати емоційний стан інших людей, розвивати їхню здатність співчувати та сприймати почуття інших.

#### **Вправа 1. Асоціації (15 хв)**

**Мета:** виразне відтворення власних почуттів і сприйняття через використання мовних, тілесних або мистецьких засобів, яке сприяє осмисленню та закріпленню нового особистого досвіду.

**Хід виконання:** тренер висловлює фразу «Я відчуваю себе як...», і учасники повинні доповнити її відповідно до свого власного емоційного стану.

### **Питання для обговорення.**

1. Які асоціації або образи вам було найлегше знайти для опису свого емоційного стану?
2. Як ви вважаєте, чому використання метафор та асоціацій може допомогти краще зрозуміти та виразити власні емоції?
3. Чи допомогла ця вправа вам усвідомити якісь нові грані або відтінки ваших емоційних переживань?

### **Вправа 2. Інформаційне повідомлення (10хв)**

Емпатія та самоконтроль взаємопов'язані, оскільки обидва аспекти грають важливу роль у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми.

Емпатія – це здатність розуміти та співчувати почуттям та переживанням інших людей. Коли ми проявляємо емпатію, ми можемо краще усвідомлювати світ через очі інших та відчувати їхні емоції. Це сприяє покращенню якості наших взаємин і збереженню гармонії у взаємодії з іншими.

Самоконтроль – це здатність керувати своїми емоціями, діями та реакціями у різних ситуаціях. Коли ми маємо ефективний самоконтроль, ми можемо адекватно реагувати на події, навіть коли переживаємо сильні емоції. Це допомагає уникнути спонтанних або негативних дій, які можуть завдати шкоди нам або іншим.

Емпатія допомагає краще розуміти емоційний стан інших, а самоконтроль дозволяє адекватно реагувати на цей стан, уникаючи негативних наслідків. Таким чином, ці два аспекти доповнюють один одного і сприяють створенню здорових та гармонійних взаємин з оточуючими.

### **Вправа 3. Аналіз ситуації ( 15 хв)**

**Мета:** підвищити навички учасників у розпізнаванні емоційного стану інших, сприяти розвитку їхньої здатності відчувати і розуміти почуття інших людей, а також проявляти співчуття та емпатію.

**Хід виконання:** ознайомтесь із описом ситуації і надайте відповіді на подані запитання.

Ситуація.

У вихідний день Сергійко вирішив відпочити в парку. Погода була чудова. Він сів у тролейбус, сплативши за квиток. Після декількох зупинок до тролейбусу зайшло багато людей, тому не всім вдалося знайти сидячі місця. Однією з таких осіб була й бабуся. Вона стояла поруч з хлопцем, у неї були важкі сумки. Одна з пасажирок попросила Сергія віддати місце бабусі. Це розлютило хлопця, оскільки він був першим, хто зайшов у тролейбус і сплатив за квиток. Його обурення вразило оточуючих. Однак один з чоловіків поступився своїм місцем і допоміг тримати сумки бабусі. Бабуся виразила щире вдячність. Наступною зупинкою Сергій вирішив вийти, хоча до парку він ще не дійшов.

**Питання для обговорення.**

1. Як ви оцінюєте емоційний стан персонажів у цьому випадку?
2. Які можливі причини, що викликали такі емоції у них, можуть бути?
3. Як ви б реагували у подібній ситуації?
4. Які емоції ви відчуваєте, співпереживаючи персонажам?
5. Як може ця вправа допомогти у розвитку емпатії та здатності співчувати?

**Вправа 4. Перегляд відеоролику (15хв)**

**Мета:** продемонструвати здатність відчувати співчуття.

**Питання для обговорення.**

1. Які були реакції людей на прохання про допомогу у поділі їжі?
2. Яким чином бездомний виявився більш схильним до виявлення співчуття?

**Вправа 5. «Рефлексія» (20 хв.)**

**Мета:** дати учасникам шанс виразити свої почуття шляхом малюнка, використовуючи обличчя для самовираження, і підбити підсумки заняття.

**Хід виконання:** учасникам необхідно додати свої емоції та настрої на незаповнене обличчя.

**Питання для обговорення.**

1. Який настрої або емоції ви намагалися зобразити на своєму малюнку? Чому ви обрали саме такий вираз обличчя?
2. Чи легко чи важко вам було передати свій емоційний стан за допомогою малюнка?
3. Подивіться на малюнки інших учасників. Чи впізнаєте ви якісь емоції, зображені там? Якщо так, то які саме? Що конкретно допомогло вам їх розпізнати?

**Заняття 5**

**Мета:** розвиток самоконтролю за допомогою технік арт- терапії.

**Вправа 1. Інформаційне повідомлення (15 хв)**

Арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує творчий процес створення візуальних художніх робіт (малюнків, скульптур, колажів тощо) як основний спосіб невербального самовираження та комунікації. Це допомагає людям дослідити свій емоційний стан, підсвідомі процеси, міжособистісні стосунки та інші важливі теми.

Основні цілі арт-терапії:

1. сприяти самопізнанню та саморозвитку через творчий процес;
2. висловлювати складні емоції та переживання, які важко вербалізувати;
3. розвивати навички вирішення проблем та копінг-стратегії;
4. знизити стрес, тривожність та інші негативні стани;
5. поліпшити самооцінку та емоційний інтелект;
6. зміцнити почуття контролю над своїм життям;
7. встановити більш глибокий контакт між пацієнтом і терапевтом.

В арт-терапії можуть використовуватись різні техніки: малювання, ліплення, колажі, мандали, розпис керамічних виробів тощо. Процес

створення є терапевтичним сам по собі, а готові роботи допомагають в інтерпретації та розумінні внутрішнього світу клієнта.

Арт-терапія застосовується для людей різного віку з широким спектром проблем: психологічних травм, розладів, депресій, хронічних захворювань, проблем в стосунках тощо. Це ефективний невербальний метод самовираження та інсайту.

1. За допомогою арт-терапії людина може виразити свої емоції вільно та без обмежень. Цей процес навчає її розпізнавати свої почуття та контролювати їх.

2. Деякі методи арт-терапії, наприклад, робота з кольорами або малювання мандал, допомагають зосередитися та знайти внутрішній спокій, розвиваючи тим самим навички самоконтролю.

3. Створення власних мистецьких творів допомагає людині уявити свої цілі та плани, що потребує внутрішньої дисципліни та самоконтролю для досягнення їх.

4. Арт-терапія дозволяє людині розвивати навички самовираження та самопізнання, що допомагає встановлювати здорові границі та керувати власними діями та реакціями.

Отже, арт-терапія може бути корисним інструментом для розвитку самоконтролю, допомагаючи людям краще розуміти та керувати своїми емоціями та діями через творчий процес.

## **Вправа 2. Техніка « 9 маленьких мандал » (25 хв)**

**Мета:** підтримувати виявлення та вираження емоцій та почуттів через художнє втілення, а також спонукати до творчого підходу у висловленні свого емоційного стану.

**Хід виконання:** намалюйте велике коло, щоб у ньому було місце для 9 маленьких кіл (розміром, схожим на стакан води), а потім розфарбуйте ці маленькі кола, відображаючи різні емоції та почуття. Кола можна малювати в



будь-якому порядку. Емоції для 9 кіл: горе, гнів, страх, обурення, тривога, задоволення, здивування, радість, кохання.

### **Питання для обговорення.**

1. Які емоції було найлегше, а які найскладніше передати через малюнок і колір? Чому, на вашу думку?
2. Чи помітили ви якісь спільні тенденції або візуальні патерни у зображенні певних емоцій серед малюнків учасників? Якщо так, то які саме?
3. Як ви вважаєте, чому використання мандал та кола може бути корисним для вираження емоцій? Які переваги має такий символічний та циклічний формат порівняно зі звичайним малюнком?

### **Вправа 2. Техніка «Карта емоцій» (25 хв)**

**Мета:** допомогти учасникам сконцентруватися на своїх емоціях та почуттях, які вони відчувають упродовж певного періоду.

**Хід виконання:** учасники мають записати емоції, які вони пережили за останній тиждень. Після цього їм потрібно намалювати коло, що символізує планету емоцій, і відобразити всі ці емоції на ній. Потім їм належить створити ландшафт за власним смаком, придумати розповідь та дати планеті назву.

### **Питання для обговорення.**

1. Які емоції були домінуючими на вашій «планеті» за минулий тиждень? Чим можна пояснити їхню перевагу?
2. Який «ландшафт» ви створили на своїй планеті? Які елементи ландшафту символізували певні емоції або їх інтенсивність?
3. Яку назву ви дали своїй планеті емоцій і чому? Що ця назва відображає про ваш емоційний стан протягом тижня?

### **Вправа 3. Мелодія (10 хв)**

**Мета:** проаналізувати свої емоції

**Хід виконання:** тренер програв музику, а учасники повинні відобразити емоційний відгук на цю мелодію через малюнок.

### **Питання для обговорення.**

1. Які емоції чи почуття викликала в вас ця мелодія? Чи змінювалися ваші емоційні реакції протягом прослуховування?

2. Які кольори, форми чи образи ви використали для відображення своїх емоцій на малюнку? Що саме вони символізують?

3. Чи легко чи важко вам було перенести свій емоційний стан від музики на папір у вигляді малюнка? Що було найскладнішим у цьому процесі?

### **Заняття 6**

**Мета:** спонукання до відповідальності за особисті реакції на емоції, саморегулювання у вчинках та формування навичок керування емоціями в звичних стресових ситуаціях.

#### **Вправа 1. Вербалізація емоцій та почуттів ( 20 хв)**

**Мета:** підтримка учасників у вираженні своїх спостережень та висловленні емоцій і почуттів, стимулювання учасників проявляти емпатію та розуміння відносно емоцій та почуттів інших.

**Хід виконання:** учасники утворюють коло і послідовно намагаються вгадати емоційний стан своїх сусідів ліворуч, висловлюючи свої припущення. Після цього слухачі отримують можливість спростувати або підтвердити ці припущення, виражаючи свою реакцію. Після того, як всі учасники мають змогу взяти участь у процесі, ведучий проводить обговорення результатів.

#### **Питання для обговорення.**

1. Які емоції ви відчували, коли ви намагалися вгадати емоційний стан своїх сусідів? Чи було це складно або легко для вас?

2. Чи відчували ви, що ваші припущення були точними? Чи були ситуації, коли ви помилялися?

3. Як ви реагували на припущення, які стосувалися вашого емоційного стану? Чи відчували ви, що це стимулювало вас відкрити свої емоції?

#### **Вправа 2. Вираження емоцій у мовній інтонації ( 15 хв)**

**Мета:** навчання учасників в ідентифікації та вираженні різних емоцій шляхом зміни інтонації та швидкості мовлення.

**Хід виконання:** кожен учасник отримує картку з написаними фразами, які вони мають промовити з відповідною інтонацією, щоб передати певні емоції. Інші учасники мають відгадати ці емоції за звуками і виразом голосу.

1. Радію, що ви прийшли!
2. Дякую за вашу працю.
3. Завтра знову приходьте.
4. Я в захваті!
5. Дякую за вашу увагу.
6. Було приємно з вами поговорити.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

**Питання для обговорення.**

1. Як вам вдалося виразити різноманітні емоції через зміну тону та швидкості голосу?
2. Які емоції виявилися найскладнішими для передачі за допомогою інтонації?
3. Чи вплинула зміна інтонації на ваш емоційний стан під час виконання завдання?

**Вправа 3. Рольова гра «Вираження негативних почуттів у реальних ситуаціях» (20 хв)**

**Мета:** покращення навичок вираження емоцій та почуттів у ситуаціях напруженості або конфлікту через тренування.

**Хід виконання:** опишіть ситуацію, коли ви відчували гнів, та поділіться своїми рефлексіями і почуттями, пов'язаними з цим. Потім розгляньте, які зміни ви могли б внести у свої думки та почуття щодо цієї ситуації, і які нові почуття виникли б внаслідок таких змін.

Схема виконання.

Ситуація \_\_\_ Що трапилося \_\_ Що я думав \_\_\_\_ Які почуття переживав \_\_\_  
 Змінені думки \_\_\_\_ Змінені почуття \_\_\_\_\_

Після цього відбувається ігрова сесія у парах, де використовуються сценарії, записані учасниками. У кожній парі обидва учасники відображають персонажів з одного із наданих сценаріїв. Один учасник представляє героя і відтворює його реальні думки та почуття, а інший учасник відтворює цей же персонаж, але виражає змінені погляди на ту ж саму ситуацію. Потім обидва учасники міняються ролями, і той, хто раніше висловлював змінені погляди, тепер виражає реальні думки та почуття, які відбувалися в нього, а інший учасник знову представляє персонажа з новою інтерпретацією ситуації. Цей підхід дозволяє кожному учаснику розвивати здібність до зміни власних думок у ситуаціях гніву, в різних аспектах їхнього життя.

#### **Питання для обговорення.**

1. Чи виявилось складним перетворення власних переконань у вказаних обставинах?
2. Як відображались змінені переконання на ваші емоції? Чи призводили вони до певних змін у вашому емоційному стані?
3. Що виявилось простішим: розповідати про реальні відчуття та думки, або вигадані?

#### **Вправа 4. Міні-лекція «Конструктивно управляти емоціями – це означає...» (10 хв)**

Багато західних компаній використовують «дошки для вираження емоцій», де співробітники можуть вільно висловлювати свої думки. У Японії організації встановлюють гумових манекенів керівників для вираження емоцій. Також популярні роботи-заступники: коли люди виражають гнів, роботи вибачаються у скромний спосіб. Ці методи прості, ефективні і, головне, безпечні.

Конструктивне управління емоціями – це вміння розпізнавати, розуміти та ефективно впливати на власні та чужі емоції з метою досягнення

позитивних результатів та здорових міжособистісних відносин. Це означає, що людина вміє контролювати свої емоції, використовуючи їх енергію для досягнення конструктивних цілей, і водночас розуміє та поважає емоції інших, сприяючи ефективній комунікації та розв'язанню конфліктів. Конструктивне управління емоціями базується на навичках самоспостереження, саморегуляції, емпатії та ефективної взаємодії з іншими.

### **Вправа 5. Правило руки (15 хв)**

**Мета:** підсумувати заняття та зробити рефлексію.

**Хід виконання:** запросіть учасників намалювати свою руку, а потім додати певні позначки на кожному пальці: на великому пальці – напишіть, що ви дуже оцінили або сподобалося; на вказівному пальці – що ви хотіли б отримати ще для свого особистого розвитку; на середньому пальці – що ви точно збираєтесь впровадити або взяти для себе; на безіменному пальці – що емоційно здивувало або вразило; на мізинці – що було мало, і ви хотіли б отримати більше. В кінці представити та обговорити результати.

### **Заняття 7**

**Мета:** висловити свої почуття відкрито та продемонструвати різні способи реагування.

#### **Вправа 1. Техніка «Розморозка емоцій» (20 хв)**

**Мета:** демонструвати та виражати широкий спектр емоцій, у тому числі й негативні.

**Хід виконання:** учасникам пропонується згадати емоції, які супроводжували їх протягом дня, включаючи негативні відчуття. Потім їм надається можливість візуалізувати ці емоції за допомогою символів та змінити негативні відчуття на більш позитивні.

#### **Питання для обговорення.**

1. Як ви себе почували, коли ви згадували емоції, що супроводжували вас протягом дня?

2. Чи здавалось вам важким виражати негативні емоції через образи та символи?

3. Які зміни ви внесли у свої образи та символи, щоб зробити їх більш привабливими?

### **Вправа 2. Інформаційне повідомлення «Альтернативна поведінка» (10 хв)**

**Хід виконання:** тренер демонструє учасникам схему Г. Цукермана (1995)

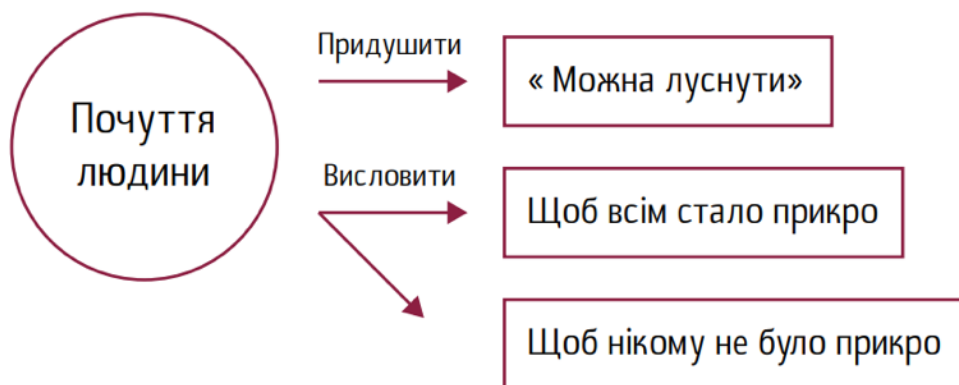


Схема "Почуття в мені" від Г. Цукермана пропонує, що людина, опиняючись у різних ситуаціях, має можливість обрати, як вона реагує на свої емоції. Перед нею постає вибір:

1. приховати свої почуття, щоб уникнути розкриття того, що її хвилює або роздратовує (перший блок);
2. висловити свої емоції агресивно, спровокувавши неприємності для інших (другий блок);
3. виразити свої почуття конструктивно, таким чином, щоб ніхто не відчував дискомфорту (третій блок схеми).

### **Вправа 3. Альтернативна поведінка ( 25 хв)**

**Мета:** ознайомлення з різними моделями поведінки у ситуаціях конфлікту, проаналізуємо їх і виявимо оптимальний спосіб, спрямований на задоволення потреб.

**Хід виконання:** давайте розглянемо переваги і недоліки кожного підходу. Для цього ми маємо об'єднатися у пари. Уявіть такий сценарій: на зборах батьків мамі сказали, що її донька почала погано вчитися за деякими предметами і зриває уроки. Потім мама повертається додому. Тепер ми спробуємо зіграти цю ситуацію. Визначте, хто з вас у вашій парі візьме на себе роль мами, а хто – роль доньки. Я роздам кожній парі картки «Ситуації» і попрошу вас програти цю сцену протягом декількох хвилин.

#### Ситуація 1. Можна Луснути.

Мама розмовляє з донькою і говорить, що вона побачила, як вона веде себе в школі. Мама висловлює, що для неї все одно, оскільки донька вже велика і може вирішувати, що робити самостійно. Мама показує свою байдужість і виходить, але не може заспокоїтися, вона непосидюча.

#### Питання для обговорення.

1. Чи насправді мамі байдуже? Які почуття переживає мама?
2. Які можуть бути наслідки, якщо мама продовжує приховувати свої справжні почуття? Як від цього можуть страждати її емоції?

#### Ситуація 2. Щоб всім стало прикро.

Мама приходять додому і з горем у серці розповідає, що знає, як її донька веде себе в школі. Вона виражає своє незадоволення голосно, запитуючи, чому донька постійно не слухає її та чому робить все на злобу долі. У кінці кінців, мама покарає свою доньку, забороняючи їй виходити з дому, поки не вирішиться ситуація у школі. У свою чергу, донька, збентежена, віддаляється до своєї кімнати, вимовляючи слова «Ти мене не розумієш!».

#### Питання для обговорення.

1. Чи мама сприймає дії своєї доньки?
2. Які почуття переживають мама та донька після цієї бесіди?

#### Ситуація 3. Щоб нікому не було прикро.

Після того, як мама повернулася додому, вона висловила своє занепокоєння: «Коли ти маєш проблеми у школі, я сумую, оскільки хочу, щоб

у тебе все було гаразд і ти була щаслива. Ймовірно, є якась причина, чому ти ведеш себе не так, як треба, на уроках. Чи можу я допомогти тобі вирішити цю ситуацію у школі?». Донька пояснила, що має труднощі з одним з вчителів і не розуміє його методи навчання. Мама запропонувала їй позайматись з репетитором або обговорити проблему з вчителем. Донька згодилась.

#### **Питання для обговорення.**

1. Хто виявився переможцем у цій ситуації?
2. Які почуття з'явилися у мами та доньки після такого розміру?

#### **Вправа 4. Інформаційне повідомлення (10 хв)**

Тренер нагадує учасникам про ефективність відкритого спілкування та підкреслюють важливість використання «Я-висловлювання» в конфліктних ситуаціях. Пропонується приклад із попередньої вправи, де мама спілкувалася з донькою про проблеми в школі. Під час цього спілкування мама використовувала «Я-висловлювання», розкриваючи свої почуття і ставлення до ситуації без звинувачень.

«Я-висловлювання» дозволяє ефективно комунікувати свої емоції без образ і наказів. Воно ґрунтується на ширості і конкретності висловлених почуттів. Цей підхід виявляється корисним у вирішенні конфліктів та покращує взаєморозуміння між людьми. Існують різні види «Я-висловлювання», серед яких дво- та трикрокові моделі. У першій моделі висловлюються почуття в конкретній ситуації, а в другій – додається опис бажаного виходу.

#### **Вправа 5. «Безпечне виявлення своїх емоцій» (10 хв)**

**Мета:** навчити використовувати прийом «Я-висловлювання» у практичних життєвих ситуаціях.

**Хід виконання:** учасникам запропоновано ситуації, де потрібно вміти керувати своїми емоціями. Вправу можна відпрацьовувати як у парах, так і індивідуально. Кожна пара або учасник отримує свою ситуацію і формує висловлення з використанням «Я-висловлювання». Спробуйте передати своє



незадоволення, не ображаючи свого партнера. Виберіть фрази так, щоб ваші слова не ушкодили почуттям партнера, наприклад: «Я відчуваю тривогу, коли мене перебивають» тощо.

Приклади ситуацій. 1. Твоя сестра випадково пошкодила твою нову сукню. 2. Вчитель помилково вважає, що ти скопіювала, і оцінює тебе погано. 3. Твоя найкраща подруга зустрічається з твоїм колишнім хлопцем. 4. Мама не одобряє твою нову подругу. 5. Ти домовилась зустрітись з подругою о 14:00, але вона запізнилась на годину.

#### **Питання для обговорення.**

1. Які емоції виникали у вас під час виконання цієї вправи?
2. Як вам вдалося використовувати прийом «Я-висловлювання» у практичних ситуаціях?
3. Чи було складно передати своє незадоволення, не ображаючи партнера?

#### **Вправа 5. Яким був тренінг? ( 5 хв)**

**Мета:** погляньте назад на всі етапи тренінгу та зробіть узагальнене висновок про те, як він вплинув на вас та що ви відчули після отримання всієї інформації.

**Хід виконання:** учасники придумують слово або фразу, що відображає їх враження від тренінгу. Потім кожен учасник по черзі зачитує своє слово або фразу, а всі разом наслідують рухи того, хто зараз зачитує. Після того, як усі показали свої рухи, ведучий пропонує всім голосно сплескати разом, висловити вдячність учасникам за їхню співпрацю та зусилля.

### **Заняття 8**

**Мета:** підведення підсумків тренінгу.

#### **Вправа 1. «Закономірності моїх емоцій» (25хв)**

**Мета:** провести аналіз записів емоційного щоденника кожного учасника з метою виявлення сталих патернів або закономірностей у їх особистих емоційних переживаннях.

**Хід проведення:** тренера запрошують учасників вивчити всі записи у щоденниках, проаналізувати їх вміст.

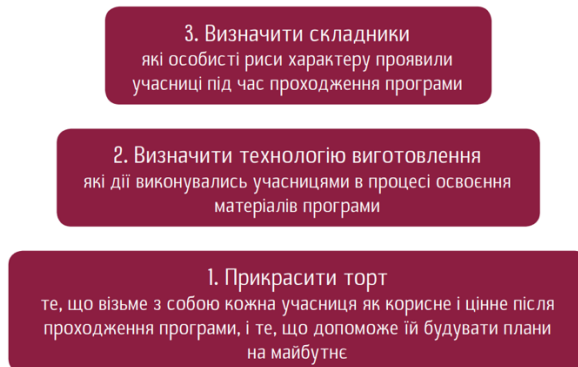
**Питання для обговорення.**

1. Які сталі патерни або закономірності ви помітили у своїх емоційних переживаннях під час аналізу щоденника?
2. Чи співпадають виявлені закономірності з вашими очікуваннями або попередніми спостереженнями щодо власних емоцій?
3. Які можливі причини можуть пояснити ці закономірності у вашому емоційному житті?

**Вправа 2. «Святкування успіху» (15 хв)**

**Мета:** закріплення здобутої практики та сприяння створенню позитивної емоційної атмосфери на завершення програми.

**Хід виконання:** ведучі запрошують учасниць приготувати власноруч імпровізований торт за унікальним рецептом як символ святкування успішного завершення програми. Згідно з інструкціями, необхідно:



**Вправа 3. Заповнення оцінювальної форми заняття ( 10 хв)**

**Мета:** запитати учасників про їх враження від програми взагалі і отримати їхні відгуки.

**Хід виконання:** тренер надсилає анкету для оцінки програми. Учасники заповнюють форму.

**Вправа 4. Повторне проходження тесту «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» ( по Маріону Снайдеру) (10 хв)**

**Вправа 5. Прощання (10 хв)**

**Мета:** підбиття підсумків тренінгу та вираз емоційного ставлення учасників один до одного та до ведучого.

**Хід виконання:** учасники мають поділитися своїми враженнями щодо ефективності тренінгу, його відповідності їх очікуванням, а також висловити, які нові знання або уявлення вони отримали у сфері емоційної компетентності та тем, які були обговорені під час тренінгу.