

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

Козій Христина Богданівна

Психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур / Psychological peculiarities of the basic emotions' manifestation in representatives of different cultures

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ПСм-21
Козій Христина Богданівна

підпис

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
Фурман О.Є.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ КУЛЬТУР.....	7
1.1. Теоретичні підходи до дослідження емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології	7
1.2. Соціально-психологічні чинники прояву базових емоцій у представників різних культур	16
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ КУЛЬТУР	30
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур	30
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ КУЛЬТУР.....	51
3.1. Обґрунтування програми розвитку емоційної сфери у представників різних культур	51
3.2. Аналіз ефективності програми розвитку емоційної сфери у представників різних культур.....	55
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження базових емоцій у представників різних культур зумовлена глобалізацією, зростанням міжкультурної взаємодії та необхідністю розуміння емоційного досвіду людей різних етнічних, соціальних і культурних середовищ. У сучасному світі, де відбувається інтеграція націй і культур, важливо враховувати специфічні відмінності у сприйнятті та вираженні базових емоцій для успішної комунікації, попередження конфліктів та налагодження гармонійних стосунків між людьми.

Зазначимо, що емоції є універсальними, але способи їх прояву та соціальне сприйняття значно варіюються залежно від культурного контексту. Наприклад, у західних культурах відкритий вираз радості чи гніву часто вважається прийнятним і навіть заохочується, тоді як у східноазійських суспільствах пріоритет надається емоційній стриманості задля збереження гармонії у стосунках. Без розуміння цих відмінностей можуть виникати непорозуміння, що впливають на міжособистісну та професійну взаємодію.

Дослідження емоцій у представників різних культур є важливим для покращення якості міжнародного співробітництва, зокрема в бізнесі, дипломатії, освіті та охороні здоров'я. Наприклад, у багатонаціональних колективах знання про культурні особливості емоційної експресивності допомагає створити сприятливий робочий клімат і уникнути потенційних конфліктів через невідповідність очікувань та поведінкових норм. Крім того, вивчення емоцій у культурному контексті має значення для психології та психотерапії. Ефективна допомога клієнтам різних етнічних груп потребує врахування специфіки їхнього емоційного реагування, яка часто базується на культурних традиціях.

Важливим аспектом дослідження особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур є розробка міжкультурних освітніх програм, які сприяють формуванню толерантності та емпатії серед молоді. Дослідження емоцій у різних культурах допомагають формувати уявлення про те, що поведінка, яка здається незвичною чи навіть неприйнятною, може бути нормальною в іншому культурному середовищі. Значущість проблеми зростає

також через необхідність дослідження емоцій у контексті міграції та інтеграції етнічних меншин. Розуміння емоційного світу мігрантів дозволяє краще підтримувати їх у процесі адаптації, а також сприяє зниженню соціальної напруги в приймаючих громадах. Дослідження базових емоцій у різних культурах також є важливим у контексті розвитку технологій, зокрема штучного інтелекту. Алгоритми розпізнавання емоцій повинні враховувати культурну специфіку, щоб уникнути помилок у інтерпретації поведінки користувачів.

Зрештою, вивчення емоцій через культурну призму сприяє глибшому розумінню людської природи. Це дозволяє оцінити, як універсальні механізми емоцій адаптуються до соціальних і культурних умов, і допомагає створити більш цілісну картину людської поведінки. Відтак, актуальність дослідження базових емоцій у представників різних культур обумовлена необхідністю ефективної міжкультурної комунікації, розвитку психологічної науки, покращення якості життя у багатокультурних суспільствах та створення інноваційних технологій, чутливих до культурної різноманітності.

Аналіз наукової літератури показує, що прояви базових емоцій були предметом дослідження багатьох науковців. Так, особливості емоційної сфери особистості знайшли відображення у загальній психології (Г. Костюк, С. Рубінштейн). У соціальній психології акцент робиться на вивченні механізмів емоційної саморегуляції (М. Боришевський, О. Киричук, Н. Коломінський, Н. Паніна та ін.). Питання прояву базових емоцій людини висвітлюється в працях Г. Костюка, І. Бега, М. Боришевського, С. Максименка, М. Савчина, О. Чебикіна та ін. Зарубіжні дослідники, зокрема Д. Аткинсон, Д. Роттер, Х. Хекхаузен, Г. Шерінгтон, також внесли значний вклад у вивчення емоційної сфери людини.

Психологічний аналіз проблеми базових емоцій особистості показав, що, незважаючи на дослідженість емоційної сфери, психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур залишаються невивченими. Таким чином, соціальна та психологічна значущість, недостатня теоретична і практична розробленість проблеми прояву базових емоцій у представників різних культур спричинили вибір теми магістерської роботи: **«Психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур»**.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування психологічних особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур, а також розробка та апробація програми розвитку психоемоційної сфери особистості.

Відповідно до поставленої мети було визначено **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність наукових підходів до вивчення емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Визначити соціально-психологічні чинники прояву базових емоцій у представників різних культур.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур.

5. Розробити та апробувати програму розвитку базових емоцій у представників різних культур, а також відповідні психологічні рекомендації.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: логічний, змістовий, порівняльний аналіз, систематизація, класифікація, систематизація і узагальнення теоретичних й експериментальних даних з проблем емоційної сфери особистості;

- *емпіричні*: тестування (методика «ЕмІн» Д.В. Люсіна, методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко));

- *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

Теоретичне значення дослідження полягає у проведенні комплексного теоретико-емпіричного обґрунтування психологічних особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур. Зокрема, розкрито сутність наукових підходів до вивчення емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, визначено соціально-психологічні чинники прояву базових емоцій у представників різних культур, запропоновано шляхи та методи

розвитку емоційної сфери у представників різних культур.

Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні й розробці програми розвитку емоційної сфери у представників різних культур, а також психологічних рекомендацій щодо прояву базових емоцій у представників різних культур. Окрім того, апробований комплекс діагностичних методик дасть змогу практичним психологам емпірично вивчати психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур.

Структура й обсяг дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок, основний зміст дослідження включає 66 сторінки. Список використаної літератури складає 78 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ КУЛЬТУР

1.1. Теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Поняття «емоції» та «емоційна сфера» належать до фундаментальних категорій у психології, що досліджують різні аспекти психічного життя людини. Ці поняття є багатовимірними та вимагають інтегрованого підходу до їхнього аналізу, що дає змогу глибше зрозуміти природу емоцій, їхній вплив на формування особистості та її адаптацію до соціального середовища.

У межах психологічної науки емоції трактуються як психічні процеси, що виражають суб'єктивне ставлення людини до зовнішніх або внутрішніх подразників. Згідно з фізіологічною теорією, запропонованою В. Джеймсом і К. Ланге, емоції розглядаються як «реакції організму на зміни фізіологічних процесів» [54, с. 59]. Наприклад, страх виникає у відповідь на сприйняття загрози, що активує фізіологічні зміни, такі як прискорене серцебиття чи потовиділення.

В. Вундт, розрізняючи об'єктивні й суб'єктивні складові відчуттів, визначав перші як просто відчуття, а другі – як прості почуття. Однак його опис останніх вказує на те, що йдеться саме про емоційні переживання. Згодом емоційні переживання почали позначати як почуття, розділяючи їх на прості (нижчі) та складні (вищі). Для багатьох дослідників поняття «емоції» і «почуття» є взаємозамінними. Іноді використовується термін «ситуативні емоції», що дозволяє відмежувати їх від вищих емоцій, які позначаються як почуття. Деякі науковці, попри розрізнення цих понять, усе ж вживають їх як синоніми: «почуття позначають як емоції навіть вчені, які в принципі розмежовують їх» [69, с. 235].

В американському підручнику В. Квіна зазначено: «Емоції – це суб'єктивне ставлення людини до світу, пережите як задоволення або незадоволення потреб. Ці почуття можуть бути приємними, неприємними й

змішаними. Люди дуже нечасто переживають емоції в чистому вигляді» [45, с. 14]. Натомість німецький психоаналітик П. Куттер застосовує термін «почуття» в найширшому розумінні, включно з емоціями [45].

С. Томчук розглядає почуття як особливий підклас емоційних феноменів. Він наголошує на предметному характері почуттів, що формується внаслідок специфічного узагальнення емоцій, які пов'язані з певним об'єктом. Формування предметних почуттів свідчить про виникнення стійких емоційних відносин, які автор називає «емоційними константами». Важливим є його зауваження, що «емоції й почуття можуть не збігатися й навіть суперечити одне одному (наприклад, коханий чоловік може за певної ситуації викликати емоцію невдоволення, гніву)» [58, с. 16].

Л. Богданович відносить до складу емоцій такі явища, як настрої, афекти, нижчі й вищі почуття. Нижчі почуття виникають у зв'язку з задоволенням або незадоволенням природних потреб, тоді як вищі почуття пов'язані із суспільними потребами. Учений також проводить чітке розмежування між емоціями та почуттями. Він зазначає, що «емоція має ситуативний характер, виражає оцінне ставлення до ситуації чи власної діяльності в ній. Почуття має виражений предметний характер і є стійким емоційним ставленням» [8, с. 233].

Попри значну кількість досліджень, присвячених емоціям і почуттям, питання, поставлене у назві статті В. Джеймса «Що таке емоція?», залишається актуальним як для психологів, так і для фізіологів. Останнім часом спостерігається тенденція до емпіричного дослідження окремих емоційних реакцій без теоретичного обґрунтування, а інколи й до принципової відмови від цього. Так, Б. Райм зазначає, що «сучасний стан вивчення емоцій становить розрізнені знання, непридатні для розв'язання конкретних проблем» [10, с. 464].

Виходячи з цього, М. Варій зазначає, що основні труднощі у вивченні цієї проблеми спричинені відсутністю чіткого поділу емоцій на окремі підкласи, які мають різне генетичне та функціональне походження. У вступі до своєї праці він наголошує: «Цілком очевидно... що, наприклад, раптовий вибух гніву має іншу природу, ніж, скажімо, почуття любові до Батьківщини, і що ніякого континууму вони не утворюють» [10, с. 9]. Подібну думку висловлюють Ф. Тайсон і Р. Тайсон,

зауважуючи: «Різні теорії афектів найчастіше є несумісними і заплутують читача, тому що кожен автор намагається по-своєму визначити релевантні концепції й феномени, одні більш очевидно, ніж інші. Терміни «афект», «емоція», «почуття» нерідко використовують як взаємозамінні, що аж ніяк не додає чіткості концепції афектів» [26, с. 9]. Зазвичай також плутають почуття з моральними якостями, самооцінками чи відчуттями.

У зв'язку з цим постає питання: який саме компонент є основою для формування та прояву емоцій і почуттів? М. Варій вважає таким компонентом переживання. Думка про зв'язок емоцій із переживаннями поширена в багатьох авторів: «Емоції – одна з найважливіших граней психічних процесів, яка характеризує переживання людиною дійсності. Емоції є інтегральним вираженням зміненого тону нервово-психічної діяльності, що відображається на всіх аспектах психіки й організму людини» [10, с. 19]. Т. Кириленко, характеризуючи емоції, ототожнює переживання зі ставленням: «Емоціями називаються психічні процеси, змістом яких є переживання, ставлення людини до тих чи інших явищ навколишньої дійсності...» [36, с. 40]. На думку М. Белея, емоції – це «елементарні переживання, що виникають у людини під впливом загального стану організму й процесу задоволення актуальних потреб» [6, с. 21].

Попри різноманітність термінів, які використовують психологи для позначення емоцій, їхню сутність зазвичай зводять до переживань або до переживання ставлення. Здебільшого емоції визначають як процес переживання людиною її ставлення до подій, ситуацій, інших людей чи самої себе. Водночас трактування переживань часто мають формальний і суперечливий характер. Наприклад, Б. Кочубей називає переживання «особливою інтегральною одиницею свідомості» [42, с. 36]; Т. Кириленко розглядає їх як найпростішу суб'єктивну форму, тобто «психічну форму відображення, що є одним із трьох атрибутів свідомості» [36, с. 42]; Ю. Приходько описує переживання як «будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, яке безпосередньо представлене в його свідомості та є для нього подією його власного життя» [69, с. 68]. В. Семиченко вважає, що переживання – це «відчуття, які супроводжуються емоціями» [65, с. 64], а М. Філіпов підкреслює їх осмислений

характер, називаючи переживання «емоційним станом, зумовленим об'єктивною подією чи спогадами про минулі епізоди» [67, с. 63]. Л. Веккер розглядає переживання як «безпосереднє відображення самим суб'єктом власних станів, на відміну від відображення властивостей і співвідношень зовнішніх емоціогенних об'єктів, що належать до категорії знань» [49, с. 148].

Серед численних визначень найзмістовнішим видається трактування Т. Кириленко. Відповідно до її концепції, емоції – це «переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ минулого, теперішнього або майбутнього» [36, с. 29]. Їхній психоенергетичний потенціал, порівняно з почуттями, має здатність швидко зростати й об'єктивуватися в інші психічні процеси. Почуття ж, на думку дослідниці, – це «переживання людиною життєвого сенсу предметів та явищ» [36, с. 68; 72a].

Емоційна сфера особистості охоплює сукупність емоційних переживань, почуттів і настроїв, що визначають емоційну культуру людини та впливають на її поведінку, діяльність і взаємодію з іншими. У межах вітчизняної психології, зокрема в роботах Г. Костюка, ця сфера трактується як система соціального походження, яка формується в процесі діяльності та спілкування. Учений підкреслював нерозривний зв'язок емоцій зі свідомістю та розвитком особистості. За його словами, «емоції забезпечують зв'язок між потребами людини і зовнішнім середовищем» [32, с. 89].

У зарубіжних дослідженнях, таких як праці П. Екмана та К. Ізарда, емоційна сфера описується через базові емоції: радість, гнів, страх, здивування, які мають універсальну природу і проявляються у виразах обличчя [48].

Існує багато підходів до визначення емоцій як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, що ґрунтуються на різних теоретичних засадах. Наприклад, психоаналітична концепція З. Фрейда пов'язує емоції з внутрішніми конфліктами між свідомими та несвідомими бажаннями, що впливають на мотивацію й поведінку. У когнітивному підході, представленому Р. Лазарусом, емоції розглядаються як результат оцінки ситуації та її значення для особистості. Цей підхід акцентує увагу на зв'язку емоцій із когнітивними процесами, такими як сприйняття, пам'ять і мислення. Гуманістичний підхід, запропонований

К. Роджерсом і А. Маслоу, трактує емоції як важливий компонент особистісного досвіду, що сприяє самоактуалізації та гармонійному розвитку людини. Біхевіористичний підхід Дж. Вотсона розглядає емоції як спостережувані реакції на зовнішні стимули. Функціональний підхід К. Ізарда наголошує на адаптивній ролі емоцій, які допомагають людині відповідати на важливі події та зміни в середовищі. Культурний підхід, підтриманий Г. Маркусом і Р. Шведером, стверджує, що емоції формуються під впливом культурних норм і традицій, які визначають способи їх переживання та вираження [68].

Проблема структури емоційної сфери особистості залишається дискусійною. Аристотель виділяв такі емоції, як любов, ненависть, бажання, відразу, надію, розпач, боязкість, сміливість, радість і сум. Представники школи стоїцизму визначали чотири основні пристрасті – бажання, радість, сум і страх, які поділяли на 32 вторинні пристрасті. Б. Спіноза вважав, що кількість видів задоволення, невдоволення та бажання відповідає кількості об'єктів, які викликають афекти. Р. Декарт виділяв шість основних пристрастей: подив, любов, ненависть, бажання, радість і сум. Таким чином, «поділ мотиваційних утворень (бажань), почуттів та емоцій у цих концепціях відсутній, так само, як і поділ почуттів та емоцій» [47, с. 33].

Засновник наукової психології В. Вундт стверджував, що кількість емоцій (або відтінків емоційного тону відчуттів) перевищує 50 000, що значно більше за кількість слів у мові для їх позначення. Е. Тітченер розділяв емоції, настрої та складні почуття, підкреслюючи важливість станів *задоволення й невдоволення* у їхній структурі [47, с. 35].

Прихильники дискретної моделі емоційної сфери людини пропонують поділ емоцій на первинні (базові) та вторинні, проте кількість базових емоцій, яку визначають дослідники, варіюється від двох до десяти. Так, П. Екман, досліджуючи лицьову експресію, виокремлює шість основних емоцій: *гнів, страх, відразу, подив, сум і радість*. Натомість Р. Плутчик визначає вісім базових емоцій, об'єднуючи їх у чотири пари, кожна з яких відповідає певній дії: руйнування (гнів) – захист (страх); прийняття (схвалення) – відкидання (відразу); відтворення (радість) – позбавлення (зневіра); дослідження (очікування) –

орієнтація (подив) [67].

К. Ізард виділяє десять базових емоцій: гнів, презирство, відразу, дистрес (горе – страждання), страх, провину, інтерес, радість, сором і подив. На думку дослідника, базові емоції мають відповідати низці обов'язкових критеріїв: вони повинні мати чіткі та специфічні нервові субстрати; проявлятися через характерну конфігурацію м'язових рухів обличчя (міміку); викликати специфічне суб'єктивне переживання, яке людина усвідомлює; бути результатом еволюційно-біологічних процесів; здійснювати організаційний і мотиваційний вплив на людину, сприяючи її адаптації [57].

С. Максименко пропонує класифікацію емоцій на дві основні групи: провідні та ситуативні (похідні). Перша група охоплює переживання, що виникають унаслідок роботи специфічних механізмів потреб, і визначають емоційне ставлення до об'єктів, пов'язаних із цими потребами. Такі емоції зазвичай з'являються в умовах посилення потреби та сприйняття відповідного предмета, передують діяльності, мотивують її та визначають її загальну спрямованість. Вони також впливають на характер інших емоцій, через що автор назвав їх провідними. Друга група включає ситуативні емоції, що формуються під впливом універсальних механізмів мотивації та стосуються обставин, які сприяють або ускладнюють задоволення потреб. Ці емоції виникають на фоні провідних емоцій у процесі внутрішньої або зовнішньої діяльності та відображають мотиваційну значущість умов, які сприяють її реалізації (радість, прикрість) чи ускладнюють її (страх, гнів) [26].

М. Іванчук аналізує ситуативні емоції людини, виокремлюючи категорію емоцій успіху-неуспіху, яку ділить на три підгрупи: констатуючий успіх-неуспіх, передбачуваний успіх-неуспіх і узагальнений успіх-неуспіх. Емоції, що констатують успіх-неуспіх, спрямовані на зміну стратегій поведінки, оцінюючи діяльність загалом. Як зазначає автор, «емоції успіху-неуспіху дозволяють у разі повторного виникнення ситуації передбачати події й спонукають людину діяти в певному напрямі» [35, с. 68].

Є. Новікова класифікує емоції («почуття») на три групи: активаційні, тензійні (емоції напруження) та самооцінні. До активаційних емоцій дослідниця

зараховує бадьорість, радість і азарт, до тензійних – гнів, страх і тривогу, а до самооцінних – сум, провину, сором і розгубленість. Емоційне реагування розглядається з позицій таких параметрів, як знак (позитивні чи негативні переживання), вплив на поведінку та діяльність (стимулюючий чи гальмівний), інтенсивність (глибина переживань і фізіологічні зміни), тривалість (короткочасні чи тривалі) та предметність (усвідомленість і зв'язок із конкретним об'єктом) [42, с. 99].

К. Ізард висловлює думку, що «замість того, щоб говорити про негативні й позитивні емоції, доцільніше було б вважати, що існують емоції, які сприяють збільшенню психологічної ентропії, і ті, які, навпаки, полегшують конструктивну поведінку. Такий підхід дозволяє визначати емоцію як позитивну або негативну залежно від її впливу на внутрішньо-особистісні процеси й взаємодію людини з соціальним оточенням з урахуванням загальних етологічних і екологічних чинників» [58, с. 108]. Високий рівень позитивного емоційного реагування називають блаженством. Екстаз, або екстатичний стан, є вищим ступенем позитивного емоційного реагування. Найчастіше екстаз виникає під час переживання піку щастя, хоча подібні стани також можуть спостерігатися при певних психічних захворюваннях, як-от істерія, епілепсія чи шизофренія. У таких випадках часто з'являються галюцинації: відчуття небесних ароматів, музики чи бачення ангелів.

Тривалість емоційних станів варіюється від миттєвих переживань до тривалих, що можуть тривати годинами чи днями. Л. Малімон зазначає: «ми захоплюємося або обурюємося, засмучені або пишаємося обов'язково кимсь або чимсь. Приємним або важким буває те, що ми відчуваємо, сприймаємо, мислимо» [54, с. 71]. Навіть так звані безпредметні емоції мають певний об'єкт, хоча він може бути менш визначеним (наприклад, тривога може бути спричинена загальною ситуацією: ніч, ліс, напружена атмосфера) або неусвідомленим (коли причина поганого настрою криється у невдачі, яку людина не може визнати).

Ю. Приходько розрізняє три рівні прояву емоцій у структурі особистості. Перший рівень – це органічна афективно-емоційна чутливість, пов'язана з фізичними відчуттями задоволення чи незадоволення, викликаними

органічними потребами. Другий рівень представлений предметними почуттями (емоціями), коли замість безпредметної тривоги з'являється страх перед чимось конкретним. Третій рівень охоплює світоглядні почуття, узагальнені емоції, аналогічні за рівнем абстрагування до світоглядних концепцій. До таких почуттів належать гумор, іронія, піднесення, трагічне тощо [61].

У межах української психології традиційно виділяють такі види емоційних реакцій: 1) емоційний тон відчуттів, 2) емоції (включаючи афекти), 3) настрої. Однак, існують альтернативні підходи. Наприклад, Т. Кириленко пропонує поділ афективних процесів на: 1) прагнення, потяги, бажання і 2) емоції, почуття [36].

С. Максименко, К. Максименко та О. Главник розрізняють емоційні реакції та емоційні стани. Вони класифікують емоційні реакції (гнів, радість, туга, страх) на три типи: емоційний відгук, емоційний спалах і емоційний вибух (афект). Емоційний відгук є найбільш швидкоплинним і постійним проявом емоційного життя, відображаючи неглибокі зміни в системі відносин людини до повсякденних ситуацій. Емоційний спалах характеризується вищою інтенсивністю й тривалістю, здатний змінити загальний емоційний стан, але не супроводжується втратою самоконтролю. Емоційний вибух – це реакція, яка швидко розгортається, має високу інтенсивність і супроводжується ослабленням вольового контролю, після чого зазвичай настає втома чи апатія [26, с. 28].

М. Філіппов звертає увагу на змішані емоції, коли в одному переживанні поєднуються як позитивні, так і негативні аспекти (наприклад, задоволення й страх під час атракціонів чи почуття нерозділеного кохання). Емоційні стани можуть мати різну тривалість: від миттєвих (наприклад, коротке розчарування спортсмена, який промахнувся) до тривалих, які тривають години чи навіть дні. Водночас тривалість емоційної реакції може варіюватися залежно від ситуації: вона може бути миттєвою, тривалою або навіть хронічною. Це ускладнює використання тривалості як єдиного критерію для класифікації емоцій [56].

А. Веллек наголошує не тільки на відмінностях між інтенсивністю та глибиною емоційних переживань, але й на протиріччях між цими характеристиками. Учений зазначає: «Емоції вибухового характеру виявляють тенденцію до поверхневості, тоді, як для глибинних переживань характерна

менша інтенсивність і більша стійкість (наприклад, розчарування)» [36, с. 167]. Емоції як психофізіологічне явище можуть бути досліджені за критеріями: 1) самозвіти людини щодо її переживань; 2) зміни у вегетативних показниках (зокрема, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, ритм дихання); 3) психомоторні прояви: міміка, пантоміміка (поза), рухові реакції, голос тощо.

Важливість фізіологічних проявів емоцій підкреслювали В. Джемс і Г. Ланге, які вважали, що без фізіологічних змін емоції не виявляються.

Т. Лазарус запровадив концепцію «індивідуального реактивного стереотипу», що позначає схильність особи реагувати певним чином у стані емоційного напруження (стресу). Л. Дорфман у своїх дослідженнях виявив, що різні емоційні переживання, залежно від їх модальності, активності й напруження, відповідають різній біоелектричній активності мозку, яка реєструється за допомогою ЕЕГ [42, с. 67]. Експресія емоцій передається через мовні, мімічні, пантомімічні та жестикуляційні засоби.

На думку М. Варія, «на формування мімічного виразу емоцій впливають такі чинники: вроджені видотипові мімічні схеми, що відповідають певним емоційним станам; набуті, соціально зумовлені способи вираження емоцій, які піддаються свідомому контролю; індивідуальні експресивні особливості, що надають видовим і соціальним формам мімічного виразу специфічні риси, характерні для конкретної особи. Найпоширенішими мімічними патернами є усмішка (при задоволенні) і «кисла міна» (при відразі)» [10, с. 301].

Г. Остер і П. Екман зазначають, що здатність виражати емоції за допомогою міміки є вродженою. Вже на 15-18 тижнях утробного розвитку формуються м'язи, необхідні для вираження емоцій, а перші зміни у виразах обличчя спостерігаються з 20-го тижня. Тому обличчя вважається основним каналом для вираження та розпізнавання емоцій. П. Екман і К. Ізард детально описали мімічні ознаки базових емоцій (радості, смутку, відрази, зневаги, подиву, гніву, страху) і виокремили три автономні зони обличчя: чоло й брови, очі (включаючи повіки та перенісся) та нижню частину обличчя (ніс, рот, щелепи, підборіддя). На основі цих досліджень були створені «формули» мімічних виразів і фотоеталони для аналізу емоцій [36].

О. Атемасова встановила, що найбільш виразні мимічні прояви переважно локалізуються в нижній частині обличчя, значно рідше – у зоні чола та брів, причому ознаки в ділянці очей майже не фіксуються. Крім мимики та жестикуляції, у разі сильних емоційних станів спостерігаються рухові дії, такі як підстрибування від радості, ритуальні дії футболістів після гола, обійми, поцілунки або закривання обличчя руками від несподіваної радості, плачу чи сорому. Серед звукових проявів найбільш характерними є сміх і плач [3].

Отже, емоції являють собою особливу категорію психічних станів, що відображають ставлення особи до оточення, інших людей, самої себе та результатів її діяльності. Незважаючи на різноманітність підходів до їхнього визначення, спільним є визнання важливості емоцій для адаптації людини до змін у середовищі. Водночас існують розбіжності: вітчизняна психологія акцентує на соціальній природі емоцій, тоді як зарубіжні теорії більше зосереджуються на біологічних основах і когнітивних механізмах їх виникнення.

1.2. Соціально-психологічні чинники прояву базових емоцій у представників різних культур

Емоції є невід'ємною частиною людської природи, і хоча основні емоції є універсальними, способи їх прояву можуть суттєво відрізнитися залежно від культурного контексту. Базові емоції, такі як радість, гнів, сум, страх, огида та подив, є спільними для всіх людей, незалежно від їх походження, проте культурні традиції, соціальні норми та цінності впливають на їх вираження, розуміння та інтерпретацію.

Дослідження в галузі психології підтверджують, що базові емоції є універсальними. Пол Екман, відомий дослідник емоцій, виявив, що люди з різних культур здатні розпізнавати емоції на основі виразів обличчя. Це свідчить про біологічну природу базових емоцій. Наприклад, посмішка зазвичай асоціюється з радістю, тоді як насуپлені брови вказують на гнів. Проте, прояви та інтенсивність емоцій часто регулюються культурними правилами [19].

Дослідження базових емоцій у представників різних культур є важливим напрямом сучасної психології, антропології та соціології, оскільки емоції відіграють ключову роль у регулюванні міжособистісних стосунків і соціальної взаємодії. Незважаючи на універсальність базових емоцій, таких як радість, гнів, страх, сум чи здивування, способи їхнього вираження та інтерпретації значно варіюються в різних культурах. Ці відмінності обумовлені соціальними нормами, традиціями, системою цінностей і рівнем колективізму або індивідуалізму, властивим конкретному суспільству. Глибше розуміння цих аспектів допомагає формувати толерантне та емпатійне ставлення до представників інших культур і запобігати потенційним конфліктам [14].

Сьогодні, у період глобалізації, коли взаємодія між представниками різних культур стає дедалі інтенсивнішою, дослідження базових емоцій набуває особливої актуальності. Розуміння того, як емоції сприймаються й виражаються в різних культурних контекстах, сприяє ефективнішій комунікації у сферах бізнесу, дипломатії, освіти, а також у роботі з етнічними меншинами та мігрантами. Крім того, ці дослідження мають значення для розвитку прикладної психології, розробки міжкультурних програм навчання та удосконалення технологій, які враховують культурні особливості. Таким чином, вивчення емоцій через призму культурного різноманіття розширює уявлення про природу людини та допомагає створити гармонійніше суспільство [41].

У різних культурах існують так звані «правила вираження» (display rules), які визначають, як і в яких ситуаціях можна виявляти емоції. Наприклад:

1. Східноазійські культури (Китай, Японія, Корея) прагнуть до емоційної стриманості. У цих культурах вважається, що надмірне вираження емоцій може порушувати гармонію в суспільстві. Тому японці часто приховують негативні емоції, особливо в публічних місцях.

2. Західні культури (США, Канада, країни Західної Європи) заохочують відкритість у вираженні емоцій. Наприклад, американці вважають посмішку соціальною нормою навіть у ситуаціях, які не викликають радості.

3. Близькосхідні культури (Іран, Саудівська Аравія) демонструють високий рівень емоційної експресивності, особливо у стосунках із близькими

людьми. Тут емоційні прояви, такі як плач або радісний сміх, можуть бути дуже інтенсивними.

4. Африканські культури демонструють широкий спектр емоційної експресивності залежно від етнічної групи та традицій. У багатьох африканських спільнотах гнів може бути прийнятним у конфліктних ситуаціях, тоді як у інших етнічних групах висока емоційна стриманість є нормою [28].

Так, східноазійські культури, зокрема Китай, Японія та Корея, характеризуються прагненням до емоційної стриманості. У цих суспільствах велика увага приділяється підтримці гармонії у взаємовідносинах, що зумовлює необхідність уникати відкритого прояву негативних емоцій. Наприклад, у Японії посмішка може слугувати захисним механізмом для приховування справжніх почуттів, особливо якщо йдеться про гнів чи розчарування. Культурна норма стриманості часто виховується з дитинства через акцент на важливості соціального спокою [60].

У Китаї відкритий вираз гніву вважається недоречним, особливо в професійних чи публічних ситуаціях. Люди, які демонструють надмірну емоційність, можуть бути сприйняті як такі, що не вміють контролювати себе. У Кореї також заохочується контроль над емоціями, особливо в старших поколіннях, які ставлять суспільний спокій вище особистих переживань. Це пояснюється впливом конфуціанських принципів, які підкреслюють ієрархію та взаємоповагу.

Стриманість у вираженні емоцій часто пов'язана з необхідністю збереження обличчя – концепції, яка визначає репутацію та соціальний статус особистості. У Японії це явище називається «менталітет Омоте», що означає підтримку зовнішньої гармонії незалежно від внутрішнього стану. Навіть у стресових ситуаціях японці намагаються зберігати спокійний вигляд, оскільки емоційний сплеск може сприйматися як прояв слабкості [19].

У культурному контексті Кореї існує поняття «чон», яке описує теплі, довірливі відносини між людьми. Воно спонукає до уникнення конфліктів і відкритого прояву негативних почуттів, навіть якщо вони є. Кореїці часто вибирають непрямі способи вираження емоцій, наприклад, через поведінку чи невербальні знаки, а не слова.

Важливим аспектом стриманості є використання невербальних засобів комунікації. У Східній Азії люди покладаються на тон голосу, паузи в розмові, погляд чи навіть жест, щоб передати почуття. Це дозволяє зберігати поверхневу гармонію та уникати конфліктів. Наприклад, під час конфлікту кореєць може просто уникнути прямого контакту, щоб не загострювати ситуацію.

У Китаї під час переговорів чи ділових зустрічей вважається неприйнятним виявляти надмірну радість або роздратування. Замість цього учасники зазвичай демонструють нейтральний вираз обличчя, що символізує професіоналізм і повагу. У сімейних стосунках також заохочується збереження спокою, оскільки це допомагає уникнути конфліктів між поколіннями [7].

В Японії виховання дітей спрямоване на розвиток вміння стримувати свої емоції. Батьки часто акцентують увагу на необхідності не показувати свої слабкості перед іншими, навіть у важких обставинах. У школах також підкреслюється значення гармонійних відносин у класі, що вимагає від учнів уникати відкритих конфліктів [32].

Традиційне японське мистецтво, наприклад, чайна церемонія чи каліграфія, відображає цю схильність до внутрішнього спокою і гармонії. Люди, які практикують ці види мистецтва, часто вчаться контролювати свої емоції та зосереджуватися на теперішньому моменті. Такі практики підтримують культурну норму емоційної стриманості [21].

Перелічені особливості не означають, що жителі Східної Азії не відчують емоцій так само інтенсивно, як представники інших культур. Однак вони обирають інші способи вираження цих почуттів, часто менш очевидні для стороннього спостерігача. Наприклад, в Японії замість прямого вибачення за конфліктну ситуацію людина може зробити символічний жест, наприклад, подарувати невеличкий подарунок чи написати вибачення у формальному стилі.

Вказані культурні традиції поступово змінюються під впливом глобалізації. Молоде покоління в Східній Азії починає частіше демонструвати емоції, особливо в соціальних мережах чи під час спілкування з друзями. Проте навіть у цих умовах зберігається високий рівень поваги до традиційних норм. Таким чином, прагнення до емоційної стриманості в Східній Азії є результатом

багатовікових культурних і соціальних процесів. Воно ґрунтується на ідеї гармонії, яка є основою суспільних взаємин у цих країнах. Хоча сучасний світ змінює традиції, вони залишаються елементом культурної ідентичності.

Західні культури, зокрема США, Канада та країни Західної Європи, заохочують відкритість у вираженні емоцій, що є важливим аспектом їхньої соціальної взаємодії. У цих суспільствах люди вважають, що відкрито показувати свої почуття – це спосіб встановлення довіри та побудови дружніх відносин. Наприклад, у США посмішка вважається не лише проявом радості, але й соціальною нормою ввічливості, навіть якщо ситуація не викликає щирого задоволення. Ввічлива посмішка у спілкуванні допомагає створити приємну атмосферу і сприяє налагодженню контактів [41].

Американці часто демонструють позитивні емоції публічно, навіть у стресових ситуаціях, щоб зберегти оптимізм і підтримати інших. Це пояснюється цінністю індивідуальності та права кожного відкрито виражати свої почуття. У Канаді, яка має схожу емоційну культуру, також прийнято підтримувати доброзичливість і відкритість у спілкуванні. Канадці схильні показувати своє співчуття та підтримку через слова, обійми чи навіть жест рукостискання.

У Західній Європі, хоча є відмінності між країнами, загалом відкрите вираження емоцій також вважається прийнятним. Наприклад, в Італії та Іспанії люди часто висловлюють свої почуття гучно і жваво, використовуючи жестикуляцію, обійми та міміку. У цих культурах експресивність є частиною спілкування, яка демонструє щирість і зацікавленість у розмові.

Водночас у таких країнах, як Німеччина та Швейцарія, відкритість у вираженні емоцій може бути більш поміркованою, але все одно прийнятною. Німці, наприклад, схильні чітко висловлювати свої думки й емоції, але з акцентом на раціональність. Це проявляється в тому, що вони уникають надмірної емоційності у формальних ситуаціях, але можуть відкрито радіти успіхам або підтримувати близьких у неформальному середовищі [29].

Західна культура загалом надає великого значення автентичності, тому люди часто прагнуть бути чесними у своїх почуттях. Це підкріплюється вихованням, яке заохочує дітей виражати свої емоції, а не приховувати їх.

Наприклад, у школах США та Канади вчителі створюють умови, щоб діти могли без страху висловлювати свої переживання, що сприяє їхньому емоційному розвитку. Соціальні норми на Заході також сприяють відкритій демонстрації підтримки і співчуття. У багатьох країнах прийнято обіймати або потискати руки друзям і знайомим як спосіб вираження тепла й доброзичливості. Такий підхід допомагає зменшити соціальну дистанцію та створює відчуття довіри.

Особливу роль у вираженні емоцій відіграють публічні виступи. У США, наприклад, виступаючи перед аудиторією, часто використовують гумор, теплі історії або особисті приклади, щоб викликати емоційний відгук у слухачів. Це є частиною культури ефективної комунікації, яка базується на залученні слухачів через емоції. Однак у Західних культурах не всі емоції прийнято демонструвати однаково. Наприклад, негативні почуття, як-от гнів чи смуток, можуть вважатися менш бажаними в соціальному контексті, оскільки вони можуть порушити позитивну атмосферу. У таких випадках люди можуть вибирати стриманіші форми вираження цих емоцій, як-от говорити про них у приватних розмовах із друзями або близькими [45].

Соціальні мережі на Заході також відображають культуру емоційної відкритості. Люди активно діляться своїми радісними моментами, висловлюють вдячність і підтримують інших через коментарі чи реакції. Це дозволяє створювати відчуття спільноти навіть на відстані. Прагнення до відкритого вираження емоцій у Західних культурах сприяє створенню позитивного соціального середовища. Воно дає змогу людям будувати тісніші зв'язки та краще розуміти один одного. Хоча інколи така емоційність може здаватися надмірною представникам інших культур, для західного світу вона є важливим елементом комунікації та взаємодії [32; 14a].

Близькосхідні культури, такі як Іран і Саудівська Аравія, відзначаються високим рівнем емоційної експресивності, особливо у спілкуванні з близькими людьми. У цих культурах емоції є невід'ємною частиною щоденного життя та соціальних взаємодій. Емоційні прояви, як-от плач або радісний сміх, можуть бути дуже інтенсивними, що відображає глибокий зв'язок між людьми. В Ірані відкритість у вираженні емоцій часто розглядається як прояв щирості та довіри.

Люди можуть відкрито плакати на похоронах чи інших сумних подіях, показуючи свою скорботу без жодного сорому. Так само радість, наприклад під час весіль або сімейних свят, виражається гучним сміхом, співами та танцями. Ця експресивність допомагає встановлювати тісні зв'язки та посилювати почуття спільності [28].

У Саудівській Аравії висока емоційність проявляється в теплих привітаннях, обіймах і поцілунках серед родичів або друзів. Емоційний зв'язок між членами сім'ї тут є дуже важливим, тому люди не стримують своїх почуттів, коли мова йде про підтримку чи любов. Водночас чоловіки та жінки виявляють емоції у соціально прийнятний спосіб, зважаючи на релігійні та культурні норми. На Близькому Сході особливого значення набувають ритуальні прояви емоцій під час релігійних свят чи церемоній. Наприклад, під час Ашури у шиїтів вираз скорботи за імамом Хусейном супроводжується сльозами, молитовними співами і навіть драматичними виступами. Це вважається актом віри і водночас способом об'єднання арабської громади.

Для представників цих культур важливим є баланс між стриманістю у публічному просторі та відкритістю у сімейному колі. На роботі чи у формальних ситуаціях люди можуть бути більш стриманими, дотримуючись професійної етики. Проте вдома чи серед друзів вони дають волю своїм почуттям, розповідаючи про свої переживання або щиро радіючи успіхам. Близькосхідні культури також вважають важливим підтримувати емоційне здоров'я через спілкування та обмін почуттями. Розмови на глибокі теми, де учасники можуть поділитися своїми переживаннями, є звичним явищем у родинних колах. Це сприяє створенню атмосфери довіри та підтримки [11].

Особливістю цих культур є повага до старших, яка також проявляється в емоційному плані. Молодше покоління висловлює вдячність і любов через теплі слова, обійми чи поцілунки рук. Це вважається обов'язковим аспектом виховання і підтримує сімейні традиції. Варто зазначити, що експресивність на Близькому Сході не обмежується лише позитивними емоціями. Гнів чи роздратування також можуть відкрито демонструватися, особливо в ситуаціях,

що стосуються честі, справедливості чи сімейних питань. Однак такі емоції зазвичай виражаються контрольовано, щоб уникнути конфліктів.

Завдяки високій емоційній експресивності Близькосхідні культури створюють середовище, де люди можуть відчувати себе зрозумілими та підтриманими. Такий підхід до емоцій допомагає зберігати гармонію в сім'ї та громаді. У повсякденному житті це проявляється через щире вираження вдячності, підтримку у важкі моменти та спільну радість під час свят. Іранці та саудівці також приділяють увагу невербальній комунікації у вираженні емоцій. Жести, міміка та тон голосу часто мають таке ж значення, як і слова, дозволяючи передати всю глибину почуттів. Такий спосіб комунікації додає емоційній взаємодії автентичності та теплоти [51].

Таким чином, високий рівень емоційної експресивності в Ірані та Саудівській Аравії є невід'ємною частиною культурної ідентичності. Ці прояви не лише збагачують міжособистісні стосунки, але й підтримують соціальну згуртованість, що особливо важливо в умовах тісно пов'язаних громад.

Африканські культури відзначаються багатогранністю у вираженні емоцій, що залежить від етнічних особливостей, традицій та соціальних контекстів. У багатьох африканських спільнотах емоції відіграють важливу роль у зміцненні міжособистісних стосунків та соціальної гармонії. Широкий спектр емоційної експресивності проявляється як у повсякденному житті, так і в ритуальних діях.

В одних спільнотах гнів у конфліктних ситуаціях є цілком прийнятним. Наприклад, в етнічних групах, де цінується прямота, відкритий прояв емоцій, таких як роздратування чи обурення, може бути частиною вирішення конфліктів. Такий підхід допомагає швидко висловити свої почуття та знайти рішення. Натомість у деяких інших африканських етнічних групах прийнято демонструвати високу емоційну стриманість. Тут емоційний контроль вважається ознакою зрілості та мудрості. Наприклад, у деяких громадах людей з дитинства навчають не показувати надмірну радість чи смуток у публічних ситуаціях, аби зберігати рівновагу у соціальних стосунках [9].

Емоційна експресивність у африканських культурах часто пов'язана з традиційними ритуалами. Під час свят, весіль або похорон емоції проявляються

дуже інтенсивно. Гучний сміх, співи, танці або навіть плач є способом вираження не лише особистих почуттів, а й колективних емоцій громади. Це створює сильний емоційний зв'язок між членами спільноти. Водночас важливу роль відіграє контекст, у якому відбувається емоційна взаємодія. У сімейних колах люди зазвичай є більш відкритими у своїх почуттях, ніж у формальних чи публічних ситуаціях. Наприклад, у багатьох родинах прийнято відкрито ділитися радістю чи переживаннями, що сприяє зміцненню зв'язків між поколіннями.

У деяких культурах відкритий прояв радості є показником соціальної згуртованості. Під час свят, таких як урочистості на честь врожаю чи релігійні свята, громада активно бере участь у спільних веселоощах. Це не лише спосіб вираження емоцій, а й демонстрація єдності. Однак, деякі етнічні групи віддають перевагу емоційній стриманості у публічних контекстах. Наприклад, у спільнотах, які зосереджені на збереженні традиційної ієрархії, демонстрація сильних емоцій може вважатися неприйнятною для підтримки гармонії [33].

Важливо зазначити, що африканські культури також мають багату систему невербальної комунікації. Емоції часто виражаються через жести, міміку, інтонацію та рухи тіла. Наприклад, радість може проявлятися через енергійні танці, а скорбота – через особливі ритуальні плачі. У багатьох африканських громадах важливим є колективний аспект емоцій. Люди часто виражають свої почуття разом із іншими, підкреслюючи свою приналежність до спільноти. Наприклад, під час похорону скорбота не є лише особистою, а стає спільним переживанням. Крім того, значну роль у формуванні емоційної культури відіграють старші покоління. Вони навчають молодь способам вираження емоцій відповідно до традицій та норм спільноти. У таких спільнотах старійшини слугують зразком мудрості та емоційного балансу.

У різних частинах Африки існує різноманіття підходів до емоційної експресивності. Наприклад, в одних регіонах демонстрація радості через пісні та танці є обов'язковою під час свят, тоді як в інших радість виражають через тихіше спілкування чи символічні жести. Відтак африканські культури демонструють широкий спектр підходів до емоцій, які відображають як

індивідуальні, так і колективні цінності. Це робить їх унікальними і такими, що збагачують глобальну картину емоційного вираження людства.

Радість вважається позитивною емоцією у всьому світі, але її прояви різняться. У західних культурах люди часто демонструють радість через посмішку, сміх або фізичний контакт, як-от обійми. Водночас у східноазійських культурах люди можуть проявляти радість менш відкрито, щоб уникнути заздрості або надмірної уваги. Гнів є однією з найяскравіших базових емоцій, але ставлення до нього суттєво варіюється. У західних культурах допустимим є вираження гніву у формі аргументів або дебатів. Натомість у східних культурах, де цінуються гармонія та уникнення конфліктів, гнів зазвичай приховують або проявляють у непрямій формі [18].

Страх є універсальною емоцією, яка виникає як реакція на загрозу. Проте, його вираження та причини можуть залежати від культурного контексту. Наприклад, у західних культурах страх перед невдачею може спонукати до дій, тоді як у східноазійських суспільствах страх втратити обличчя (сором) є важливішим фактором. Прояв огиди пов'язаний із моральними та естетичними стандартами, які варіюються між культурами. У західних культурах відразу часто пов'язана з особистою гігієною або певними продуктами харчування. Водночас у східних культурах огида може асоціюватися з порушенням соціальних норм, як-от неввічливість [52].

Подив як базова емоція часто проявляється через відкриття очей або рота. У культурах, де високо цінується самоконтроль, як-от у Японії, люди можуть свідомо стримувати прояви подиву, щоб уникнути непередбачуваності в соціальній взаємодії. Натомість у західних культурах подив часто відкрито демонструється і сприймається як природна реакція.

Релігія та традиції відіграють важливу роль у регулюванні емоцій. Наприклад, у християнських спільнотах вираження радості під час релігійних свят є звичним, тоді як у буддистських громадах акцент робиться на внутрішньому спокої та уникненні надмірних емоцій.

У глобалізованому світі люди часто взаємодіють із представниками різних культур, що потребує емоційної гнучкості. Наприклад, під час ділових

переговорів американці можуть демонструвати відкритість і дружелюбність, тоді як японці можуть обрати нейтральний або стриманий підхід. Гендерні ролі також впливають на вираження емоцій у різних культурах. У деяких суспільствах чоловіки вважаються менш емоційними, ніж жінки, і можуть стримувати сльози або радість. Водночас у культурі маорі (Нова Зеландія) чоловіки відкрито проявляють емоції через традиційні пісні та танці [14].

Культура відіграє значну роль у формуванні способів вираження емоцій у представників різних народів і культур. Хоча базові емоції, такі як радість, гнів, страх, сум, огида та подив, є універсальними для всіх людей, способи їх прояву, інтенсивність і прийнятність відрізняються залежно від культурних норм та цінностей. Вказані відмінності зумовлені історичними, соціальними та психологічними чинниками, що формували суспільство.

У культурі, орієнтованій на колективізм, наприклад у Японії чи Китаї, важливість надається гармонії в групі. У таких суспільствах відкритий прояв гніву чи надмірної радості може вважатися недоречним, оскільки це може порушити соціальну рівновагу. Люди схильні придушувати негативні емоції або приховувати їх за ввічливою посмішкою, навіть якщо всередині вони відчують зовсім інше. У той же час у західних культурах, які цінують індивідуалізм, таких як Сполучені Штати чи Німеччина, вираження емоцій сприймається як спосіб демонстрації своєї особистості та чесності. У таких суспільствах відкритий прояв емоцій, навіть негативних, вважається частиною міжособистісного спілкування.

Варто відзначити, що культурні відмінності впливають не тільки на те, які емоції люди виявляють, але й на те, як вони їх сприймають у інших. Наприклад, посмішка в західних культурах зазвичай означає доброзичливість чи радість, тоді як у деяких східних культурах вона може бути способом приховати незручність або розгубленість. В арабських країнах гнів часто вважається прийнятною емоцією у певних обставинах, зокрема у відстоюванні своїх прав чи захисті честі. Натомість у скандинавських країнах стриманість у вираженні емоцій є нормою, а надмірна експресивність може сприйматися як знак незрілості [8].

Мовлення тіла та невербальна комунікація також демонструють культурні особливості вираження емоцій. Наприклад, у середземноморських країнах, таких

як Італія чи Іспанія, люди активно використовують жести для підсилення своїх емоційних висловлювань. У Південній Кореї, навпаки, надмірна жестикуляція може сприйматися як ознака агресії чи нестриманості. Навіть зоровий контакт може мати різне значення: у США це показник відкритості та зацікавленості, а в Японії чи Саудівській Аравії тривалий прямий погляд може вважатися зухвалом.

Культурні відмінності також проявляються у ставленні до плачу. У багатьох західних культурах сльози можуть бути символом глибоких почуттів чи емоційної щирості. У той же час у деяких азійських суспільствах плач, особливо на публіці, сприймається як слабкість і може бути засуджений. У деяких африканських громадах колективний плач є важливим ритуалом, що демонструє єдність та спільність переживань. Крім того, соціальні ролі й гендерні стереотипи впливають на вираження емоцій. У багатьох культурах чоловікам дозволяється демонструвати гнів, але не сльози, тоді як жінкам традиційно відводиться роль більш емоційно відкритих. Однак сучасні глобалізаційні процеси змінюють ці традиції, створюючи нові моделі поведінки, які враховують культурне різноманіття та індивідуальні відмінності [39].

Значну роль у формуванні культурних норм емоційного вираження відіграють релігійні переконання. У буддистських спільнотах стриманість в емоціях вважається важливим досягненням духовного розвитку. У християнських традиціях відкрите вираження емоцій, таких як радість чи співчуття, часто сприймається як прояв благодаті. У мусульманській культурі плач під час молитов може бути ознакою щирої покори перед Аллахом.

Важливо зазначити, що глобалізація поступово стирає певні культурні відмінності, але одночасно дозволяє людям краще розуміти й приймати унікальність інших. У сучасному мультикультурному суспільстві вміння враховувати особливості вираження емоцій у представників різних культур стає важливим для успішної комунікації. Це дозволяє уникнути непорозумінь, що можуть виникати через хибне тлумачення емоційних сигналів.

Розуміння культурних відмінностей у вираженні емоцій допомагає людям створювати міцніші міжкультурні зв'язки та сприяє гармонійній взаємодії. Незважаючи на те, що культурні рамки визначають певні стандарти поведінки,

вони не обмежують індивідуальність, а лише надають контекст для її прояву. Таким чином, вивчення емоційних проявів у різних культурах є важливим кроком на шляху до глибшого розуміння людської природи [54].

Зазначимо, що такі дослідження мають практичне значення для покращення міжкультурного порозуміння, що особливо важливо в умовах глобалізації та змішаних культурних середовищ. Вони допомагають знижувати рівень культурних непорозумінь та конфліктів, полегшують комунікацію і сприяють формуванню толерантного ставлення до різноманітних емоційних проявів. Крім того, вивчення емоцій з культурної перспективи стає важливим інструментом для розробки міжкультурних навчальних програм, підготовки фахівців у сферах психології, педагогіки, дипломатії та бізнесу. Таким чином, дослідження емоцій у контексті різних культур відкриває нові горизонти для розвитку науки та практики, сприяючи формуванню більш гармонійного і взаємоповажного глобального суспільства [4].

Отже, дослідження базових емоцій у представників різних культур відкриває важливі аспекти міжкультурних взаємодій і дозволяє краще зрозуміти, як соціальні, психологічні та культурні чинники впливають на вираження емоцій. Виявлені відмінності у способах прояву емоцій між культурами допомагають усвідомити, що емоції є не лише біологічними реакціями, але й соціально-обумовленими явищами, що формується під впливом культурних традицій, норм і цінностей. Різні культури можуть мати унікальні способи вираження таких емоцій, як гнів, радість, сум чи страх, що суттєво відрізняються від тих, що прийняті в інших суспільствах. Культурні відмінності у прояві базових емоцій підкреслюють, що важливо враховувати соціальний і культурний контекст під час взаємодії з людьми. Універсальність базових емоцій забезпечує основи для міжкультурного розуміння, проте усвідомлення культурних нюансів допомагає уникнути непорозумінь і сприяє ефективній комунікації.

Висновки до розділу 1

1. Вивчення емоційної сфери особистості займає важливе місце в психології, як вітчизняній, так і зарубіжній. Існують різноманітні теоретичні підходи, які намагаються охопити складний та багатогранний характер емоцій. У вітчизняній психології важливе значення має підхід, що розглядає емоції як складову структури особистості, їх взаємозв'язок з когнітивними та мотиваційними процесами. Психологи розглядали емоції як психічні стани, що виявляються через емоційну оцінку значущих подій. Зокрема, доведено, що емоції є результатом суб'єктивної оцінки особистістю зовнішніх і внутрішніх подій у контексті її потреб і мотивів.

2. Соціально-психологічні чинники мають значний вплив на прояв базових емоцій у представників різних культур. Культура визначає способи, якими індивіди виражають свої емоції, регулюють їх інтенсивність та вплив на соціальні взаємодії. У кожній культурі існують специфічні соціальні норми, що регламентують прийнятні форми емоційного вираження, а також цінності, які визначають, які емоції вважаються соціально допустимими в конкретних ситуаціях. Наприклад, в східноазійських культурах, таких як китайська, японська та корейська, існує сильна тенденція до емоційної стриманості, де надмірне проявлення емоцій може бути сприйняте як порушення гармонії в суспільстві. Водночас, в культурах західного світу, таких як американська та європейська, є більш ліберальне ставлення до вираження емоцій. Крім того, такі соціально-психологічні чинники, як релігійні переконання, економічні умови, соціальний статус та гендерні ролі, також значно впливають на прояв емоцій. Важливою є роль соціальних інститутів, зокрема сім'ї та освіти, у формуванні емоційних норм, які визначають, як саме мають проявлятися базові емоції в суспільстві.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ КУЛЬТУР

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур

Важливим завданням дослідження стало обґрунтування діагностичних методик для емпіричного визначення психологічних особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур. Це завдання вимагало комплексного підходу, оскільки емоційні прояви культурно залежні й можуть істотно варіювати в залежності від культурних норм, цінностей та соціальних контекстів, які визначають способи вираження та переживання емоцій.

Для того щоб отримати повну картину проявів базових емоцій у різних культур, необхідно було обрати методики, які дозволяють виявити різні аспекти емоційного процесу. Серед таких аспектів важливими є здатність до самоаналізу емоцій, рівень емоційного інтелекту, вміння справлятися з емоційними труднощами, а також здатність регулювати емоційні реакції в умовах міжкультурних ситуацій або стресових ситуаціях, пов'язаних з різними соціокультурними контекстами. Важливо врахувати соціально-психологічні чинники, такі як традиції, норми взаємодії в різних культурах, а також характер міжособистісних стосунків у різних соціальних групах.

При вивченні особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур важливо враховувати, що ця проблема є багатогранною, оскільки емоції проявляються не лише в індивідуальній поведінці, але й у контексті соціокультурних обмежень. На відміну від стандартних психометричних тестів, які вимірюють емоційні порушення або норму, аналіз емоційних реакцій в різних культурах зазвичай вимагає більш гнучкого підходу, який враховує культурні відмінності у вираженні емоцій та вміння їх регулювати.

Відтак, для діагностики психологічних особливостей емоційного прояву у різних культурах використовувався комплекс діагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти емоційної сфери, здатність до самоконтролю та регулювання емоцій в культурно детермінованих ситуаціях. Одним із головних підходів є оцінка не лише емоційних реакцій, а й здатності інтерпретувати, розуміти та управляти емоціями в умовах міжкультурних контактів, зокрема в ситуаціях міжособистісного спілкування.

Одним із ключових моментів було визначення діагностичних методик, які б не лише вимірювали рівень емоційної регуляції, але й дозволяли виявити специфічні культурні бар'єри чи труднощі, що виникають у представників різних культур при спробі вираження або управління емоціями в соціальних контекстах. Це дозволило з'ясувати, чи є у респондентів проблеми з усвідомленням власних емоцій, з їх вираженням або з управлінням емоційними реакціями в умовах культурної різноманітності. З цією метою були використані діагностичні методики, спрямовані на визначення рівня емоційного інтелекту, культурних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні та здатності до емоційної адаптації в різних культурних середовищах.

Для детальнішого вивчення психологічних аспектів емоційних реакцій у різних культурах було обрано застосування різних методик, які спрямовані на виявлення емоційних бар'єрів, рівня розвитку емоційного інтелекту, а також вміння адаптувати емоційні реакції до культурних умов. Наприклад, методики, що оцінюють емоційні бар'єри в міжкультурному спілкуванні, дозволяють виявити, чи є у респондентів труднощі в розумінні та управлінні емоціями, що можуть призвести до культурних непорозумінь або соціальної ізоляції. Одночасно методики оцінки емоційного інтелекту допомагають з'ясувати, наскільки людина усвідомлює власні емоції та емоції інших представників різних культур, управляти ними в умовах міжкультурних конфліктів або стресу.

Отже, для діагностики психологічних особливостей емоційного прояву в різних культурах було застосовано комплекс діагностичних методик, зокрема:

1. Методика «ЕмІн» Д.В. Люсіна, яка дозволяє визначити загальний рівень розвитку здатності до емоційної саморегуляції, зокрема такі показники, як

«розуміння емоцій» і «управління емоціями», що дозволяє виявити культурно специфічні способи емоційного вираження та управління.

2. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) для визначення емоційних проявів таких феноменів, як тривожність, фрустрація, агресивність, які можуть бути культурно детермінованими і впливати на емоційну регуляцію в різних соціальних контекстах.

3. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжкультурному спілкуванні» (за В. Бойко) для вивчення емоційних перешкод у взаємодії представників різних культур, зокрема в умовах міжкультурних конфліктів.

Цей комплексний підхід дає змогу отримати цілісну картину розвитку емоційної саморегуляції, враховуючи не лише індивідуальні, але й соціально-культурні чинники, які визначають особливості емоційного прояву в різних культурних контекстах.

Методика «ЕмІн» Д.В. Люсіна є важливим інструментом для діагностики емоційного інтелекту, що є ключовим компонентом вивчення проявів базових емоцій у представників різних культур. Емоційний інтелект розглядається як комбінація когнітивних здібностей та особистісних характеристик, які сприяють ефективному розумінню й управлінню емоціями – як власними, так і чужими. У контексті міжкультурних досліджень, методика дозволяє визначити, як емоційний інтелект впливає на сприйняття та регулювання емоцій у різних культурних середовищах.

У своїй методиці Люсін визначає емоційний інтелект як здатність до аналізу та контролю емоційних процесів, виділяючи дві основні складові: міжособистісний інтелект (MEI) і внутрішньоособистісний інтелект (BEI). Міжособистісний інтелект охоплює здатність розуміти та управляти емоціями інших людей, а внутрішньоособистісний інтелект – здатність до усвідомлення та контролю своїх емоцій. Ці складові є ключовими для дослідження культурних особливостей у вираженні емоцій і взаємодії між людьми в різних культурах.

Методика складається з 46 тверджень, які респонденти оцінюють за чотирма варіантами відповіді: «цілком згоден», «зовсім не згоден», «переважно згоден» та «переважно не згоден». Після заповнення анкети підраховуються

бали, що дозволяють визначити рівень емоційного інтелекту респондента (дуже високий, високий, середній, низький, дуже низький).

Опитувальник «ЕмІн» включає п'ять субшкал, що вимірюють різні аспекти емоційного інтелекту. У рамках міжкультурних досліджень ці субшкали дозволяють виявити, як культурні чинники впливають на здатність до розуміння та управління емоціями:

1. МР (міжособистісне розуміння) – здатність розпізнавати емоції інших, що є важливим аспектом у міжкультурних взаємодіях, де способи вираження емоцій можуть значно відрізнятися.

2. МУ (міжособистісне управління) – здатність впливати на емоції інших, що в контексті різних культур може проявлятися через специфічні способи комунікації та регуляції емоцій.

3. ВП (внутрішньоособистісне розуміння) – здатність усвідомлювати власні емоції, що може бути різним залежно від культурних норм і цінностей щодо вираження емоцій.

4. ВУ (внутрішньоособистісне управління) – здатність управляти власними емоціями, що є критично важливим для адаптації у різних культурних середовищах.

5. ВЕ (внутрішня експресія) – здатність контролювати зовнішні прояви емоцій, що може відрізнятися в різних культурах залежно від соціальних норм та очікувань щодо вираження емоцій.

Загальний рівень емоційного інтелекту людини визначається шляхом підсумовування показників субшкал МЕІ (МР і МУ) та ВЕІ (ВП, ВУ і ВЕ). Окрім цього, можна окремо визначити рівень «розуміння емоцій» (суму МР і ВП) та рівень «управління емоціями» (суму МУ, ВУ і ВЕ). Це дозволяє отримати детальну картину, як особа справляється з емоціями у різних соціокультурних контекстах і виявити культурні особливості в здатності до регулювання емоцій.

У міжкультурних дослідженнях методика «ЕмІн» дає можливість не лише оцінити рівень загального емоційного інтелекту, а й визначити, які конкретні аспекти (розуміння чи управління емоціями) є сильнішими або слабшими у представників різних культур. Це особливо важливо для вивчення взаємодії між

культурами, оскільки рівень емоційного інтелекту впливає на ефективність міжкультурного спілкування, адаптацію до нових соціальних норм та вирішення конфліктів у багатокультурних середовищах.

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) призначена для вивчення емоційних станів, які суттєво впливають на адаптацію людини в соціумі, зокрема в контексті представників різних культур. Вона дозволяє оцінити рівень таких емоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, які мають важливе значення для психологічного здоров'я. Ці емоційні стани можуть проявлятися по-різному в різних культурних контекстах через специфіку соціальних норм, емоційних виразів.

Методика заснована на факторній теорії особистості, запропонованій Г. Айзенком, і складається з 40 тверджень, поділених на чотири блоки, кожен з яких вимірює певний психічний стан. У кожному блоці міститься 10 запитань, на які респондент відповідає «так» або «ні». Оцінка проводиться за шкалою: «так» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Це дає можливість отримати числові показники для кожного психічного стану і оцінити загальний рівень емоційної саморегуляції респондента.

Тривожність визначає рівень переживань, пов'язаних із страхом перед можливими небезпеками. У різних культурах тривожність може проявлятися різними способами через соціокультурні установки і способи вираження емоцій. Наприклад, в одних культурах відкритий вираз занепокоєння може бути соціально прийнятним, в інших – заохочується стриманість.

Фрустрація оцінює емоційний стан людини, коли вона стикається з перешкодами на шляху до досягнення важливої мети. Відповідно до норм, різні народи можуть по-різному реагувати на невдачі: деякі можуть демонструвати терпимість до розчарувань, а інші – виявляти більший рівень емоційної реакції.

Ригідність оцінює здатність особистості адаптуватися до змін. В культурному контексті ригідність може відображати більш стійке дотримання традицій і звичаїв, що сприймається як позитивна риса, тоді як в інших культурах гнучкість і здатність адаптуватися до нових умов є більш важливими.

Агресивність вивчає схильність до ворожої поведінки. В різних культурах норми агресії відрізняються: деякі культури можуть заохочувати певні форми агресії як захист від зовнішніх загроз, в інших культурах агресія може бути більш засуджуваною і вважатися неприпустимою в цивілізованому суспільстві.

Інтерпретація результатів тесту дозволяє зрозуміти, які емоційні стани є більш вираженими в представників різних культур і як це може впливати на їх здатність адаптуватися до соціальних умов. Високі бали в певних блоках вказують на можливі емоційні труднощі, які можуть потребувати корекції або психотерапевтичної допомоги. Вивчення цих аспектів у культурному контексті є важливим для кращого розуміння емоційних особливостей різних народів і для розвитку більш точних інструментів для оцінки емоційної саморегуляції.

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. Бойко) розроблена для вивчення емоційних бар'єрів, які можуть виникати в міжособистісному спілкуванні представників різних культур, а також для самооцінки рівня цих перешкод у процесі емоційного взаємодії. Вона дозволяє виявити, як на взаємодію між людьми впливають культурні особливості вираження емоцій, що може бути особливо важливо для кроскультурних досліджень. Методика складається з 25 запитань, спрямованих на виявлення труднощів у спілкуванні, зокрема в контексті емоційних бар'єрів, які можуть бути спричинені різними культурними нормами та цінностями.

Запитання методики охоплюють такі аспекти, як здатність до емоційного самовираження, прийняття емоційних проявів інших людей, рівень готовності до емоційного зближення і вплив культурних відмінностей на сприйняття емоцій у спілкуванні. Основною метою методики є виявлення бар'єрів, що можуть заважати створенню ефективних емоційних контактів, особливо в умовах міжкультурної взаємодії.

Обробка результатів здійснюється за допомогою спеціального ключа, що передбачає оцінку за п'ятьма основними параметрами емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, неадекватний прояв емоцій, негнучкість і невиразність емоцій, домінування негативних емоцій, та небажання емоційно зближуватися з іншими людьми. Для кожного запитання надаються варіанти

відповідей, що дозволяють нараховувати бали за ступінь вираженості кожного бар'єру. Підсумовування балів дає змогу визначити, наскільки серйозно ці бар'єри проявляються у досліджуваній особі, а також оцінити, як культурні контексти можуть впливати на емоційну взаємодію.

Інтерпретація результатів передбачає кілька рівнів оцінки:

- 0-2 бали: можливо, це вказує на нещирість в оцінках або низький рівень самоусвідомлення.

- 3-5 балів: емоційні бар'єри практично не впливають на спілкування, але можуть бути виявлені деякі невеликі труднощі.

- 6-8 балів: наявні емоційні труднощі, які можуть перешкоджати ефективному спілкуванню, зокрема в контексті міжкультурних відмінностей.

- 9-12 балів: значні емоційні бар'єри, що можуть ускладнити взаємодію з людьми, особливо при наявності різних культурних норм і цінностей.

- 13 і більше балів: серйозні емоційні бар'єри, які можуть істотно ускладнювати встановлення контактів і взаємодію з іншими людьми, зокрема через незрозуміння або неприязнь до культурних відмінностей.

Особлива увага приділяється виявленню конкретних емоційних бар'єрів, які набрали 3 або більше балів, таких як труднощі в керуванні емоціями, неадекватний прояв емоцій або негативний емоційний фон. Результати методики дають можливість виявити культурні аспекти, які можуть бути причиною емоційних перешкод у спілкуванні, і розробити рекомендації для подолання цих бар'єрів, що сприятиме поліпшенню міжкультурної взаємодії та соціальної адаптації в різноманітних соціокультурних середовищах.

Вважається, що комплексний підхід до вивчення емоційних реакцій у різних культурах дозволяє отримати більш повну картину психологічних аспектів емоційної регуляції, оцінити, як соціально-культурні фактори, такі як міжкультурні взаємини, вплив соціальних норм і культурних стереотипів, взаємодіють з індивідуальними психологічними характеристиками, такими як емоційна чутливість, здатність до самоаналізу і самоконтролю.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

Важливим завданням нашого дослідження було емпіричне вивчення психологічних особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур. Емпіричним дослідженням було охоплено 50 студентів різних спеціальностей Західноукраїнського національного університету, віком 18-20 років. Всі студенти – представники західної культури .

Використання діагностичної методики «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні» В. Бойка дало змогу виявити рівень перешкод у встановленні студентами емоційних контактів. Результати дослідження показано на рис. 2.1.

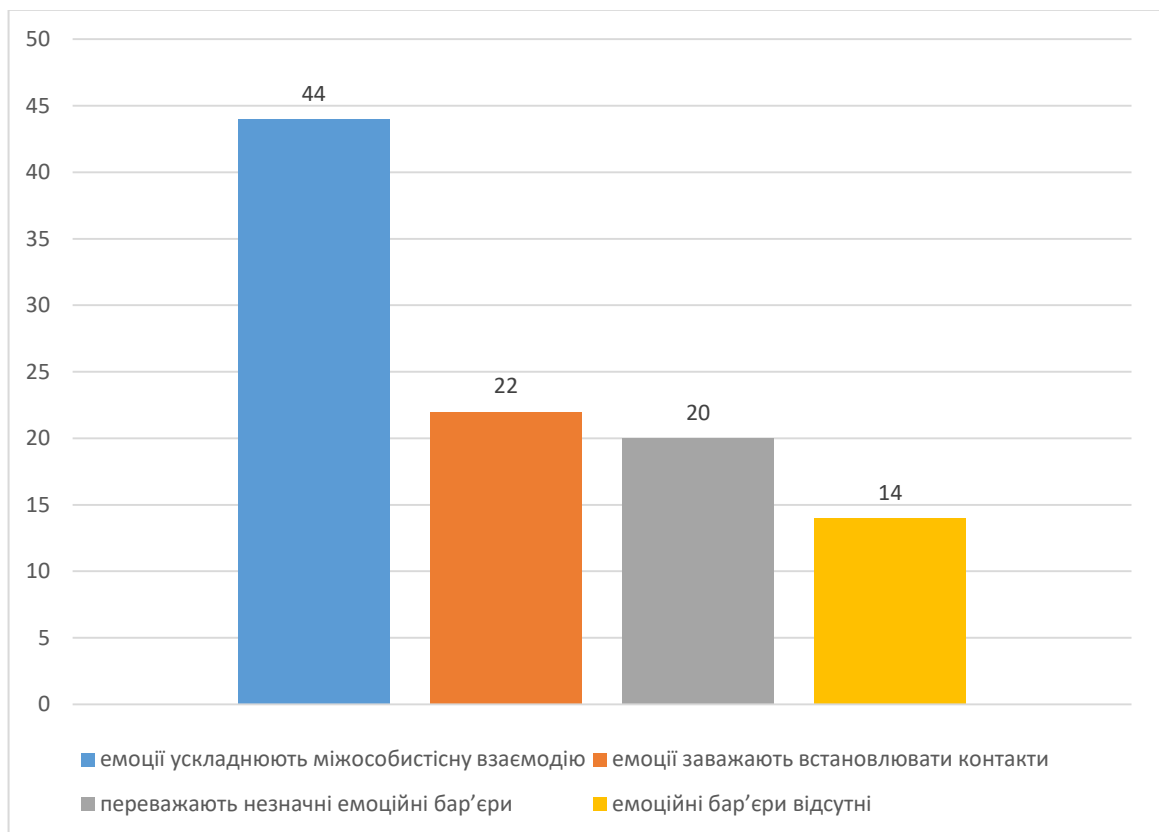


Рис. 2.1. Основні емоційні бар'єри студентів у міжособистісному спілкуванні (%)

Результати досліджень, згідно з методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко), дозволили виділити кілька груп студентів залежно від вираженості емоційних бар'єрів у спілкуванні:

1. Група з вираженими емоційними бар'єрами (44% студентів) – у них емоції значною мірою ускладнюють міжособистісну взаємодію. Це свідчить про

наявність серйозних труднощів у побудові контактів з іншими людьми. Такі бар'єри можуть виникати через труднощі в управлінні власними емоціями, що веде до непорозумінь, невміння адекватно реагувати на емоційні сигнали інших людей і відповідно викликає ускладнення в комунікації. Емоційна реакція, яка не знаходить адекватного вираження або не відповідає ситуації, може створювати негативний фон у спілкуванні, погіршуючи стосунки з оточенням.

2. Група з помірно вираженими емоційними бар'єрами (22% студентів) – у них емоційні бар'єри теж заважають встановлювати контакти з оточуючими, але в меншій мірі. Вони можуть стикатися з проблемами у вираженні емоцій, але не настільки, щоб ці бар'єри серйозно порушували взаємодію. Вони можуть мати труднощі у розпізнаванні емоційних сигналів інших людей або переживати певну напругу в спілкуванні, але з часом можуть адаптуватися і налагоджувати контакти, якщо буде створено підтримуюче соціальне середовище.

3. Група з незначними емоційними бар'єрами (20% студентів) – у них емоційні бар'єри проявляються лише в незначній мірі. Вони здатні підтримувати емоційний контакт і адаптуватися до змінюваних соціальних умов. Їх емоційна реакція в основному адекватна ситуаціям, але інколи можуть виникати незначні труднощі у взаємодії з оточенням, що не стає значним перешкоджанням їхній здатності будувати стосунки.

4. Група з відсутністю емоційних бар'єрів (14% студентів) – ці студенти демонструють найкращу здатність до емоційного спілкування. Вони легко вступають у контакт з іншими людьми, їх емоційна реакція є адекватною та відповідною соціальним ситуаціям. Вони не мають значних труднощів у вираженні своїх емоцій і добре розуміють емоційні сигнали інших, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з оточенням.

Загалом, результати дослідження показують, що емоційні бар'єри у студентів можуть виникати через різні причини, такі як невміння керувати власними емоціями, неадекватний прояв емоцій або домінування негативних емоцій. Це створює перешкоди в комунікації і може ускладнювати взаємодію з іншими людьми, що, в свою чергу, впливає на їх соціальну адаптацію. Наприклад, студенти, що мають серйозні емоційні бар'єри, можуть відчувати

себе ізольованими від одногрупників або страждати від труднощів у встановленні дружніх чи партнерських відносин.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна дав змогу виявити здатність студентів до розуміння своїх і чужих емоцій й керування ними. Результати дослідження показано на рис. 2.2.

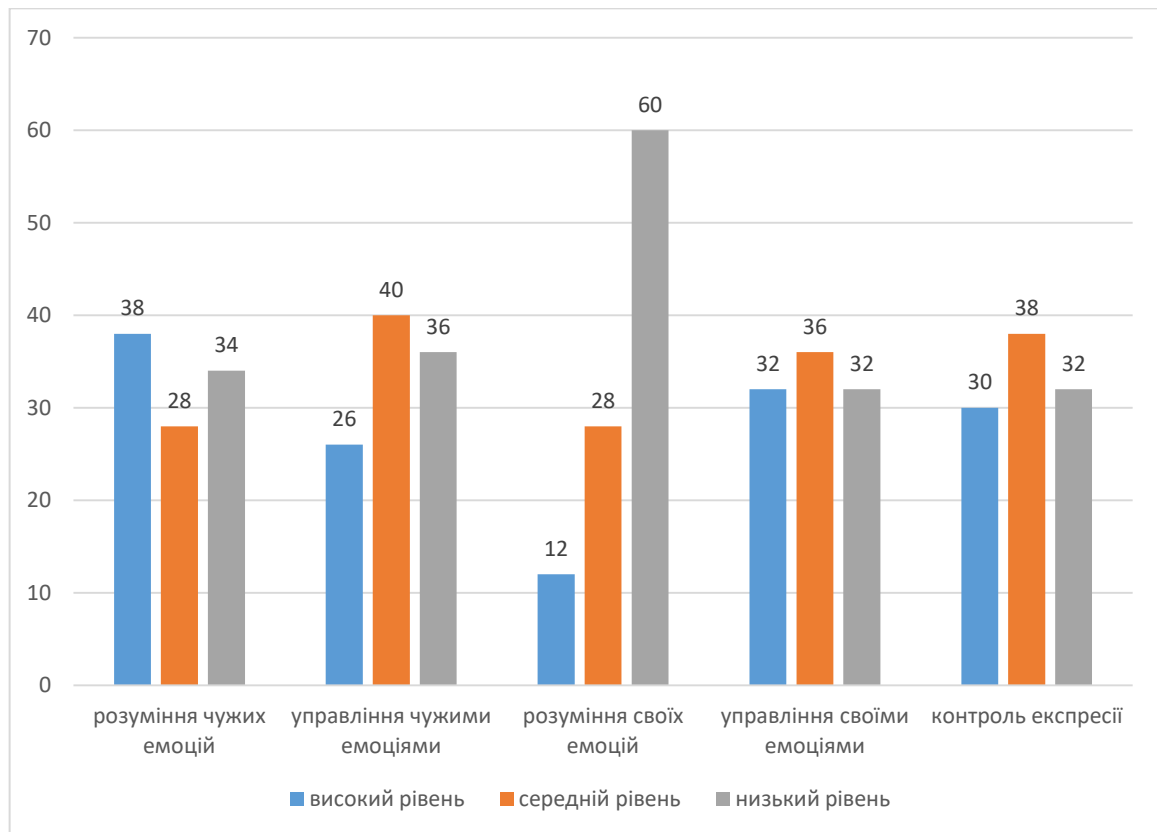


Рис. 2.2. Прояви здатності студентів до розуміння своїх і чужих емоцій й керування ними (%)

Шкала «Розуміння чужих емоцій» (MP) показує, що 38% студентів мають високий рівень розуміння чужих емоцій, що дозволяє їм правильно оцінювати емоційний стан інших людей і взаємодіяти з ними відповідно до їхнього емоційного фону. Це свідчить про високу емпатію та здатність до соціальної адаптації. 28% студентів мають середній рівень, що означає, що вони здатні розпізнавати основні емоції в інших, але можуть мати труднощі в оцінці складніших емоційних станів. 34% студентів продовжують мати низький рівень розуміння чужих емоцій, що може призводити до серйозних труднощів у взаємодії з іншими людьми, таких як непорозуміння і емоційні конфлікти.

Шкала «Управління чужими емоціями» (МУ) показує, що 40% студентів мають середній рівень управління чужими емоціями. Вони здатні певним чином впливати на емоційний стан інших, проте не завжди можуть це робити ефективно. 26% мають високий рівень цієї здатності, що дозволяє їм успішно коригувати емоційні реакції оточення, а 36% демонструють низький рівень, що означає труднощі в управлінні емоціями інших людей в конфліктних ситуаціях.

Шкала «Розуміння своїх емоцій» (ВР) показує, що 60% студентів мають низький рівень розуміння своїх емоцій, що може призводити до проблем у саморегуляції та труднощів у соціальних ситуаціях. Лише 12% студентів досягли високого рівня, що дозволяє їм ефективно реагувати на свої емоції та вирішувати внутрішні конфлікти. Більшість студентів (28%) мають середній рівень, що дає їм певну здатність до самоусвідомлення, але недостатньо для ефективного контролю емоцій у складних ситуаціях.

Шкала «Управління своїми емоціями» (ВУ) показує, що 36% студентів мають середній рівень управління своїми емоціями. Вони здатні контролювати свої емоції, але не завжди ефективно. 32% студентів демонструють низький рівень самоконтролю, що може призводити до емоційних сплесків у стресових ситуаціях. Третина студентів (32%) мають високий рівень цієї навички, що дозволяє їм ефективно керувати своїми емоціями у більшості ситуацій.

Шкала «Контроль експресії» (ВЕ) показує, що 38% студентів мають середній рівень контролю над вираженням своїх емоцій. Це означає, що вони здатні помірно контролювати свої емоції, але інколи можуть проявляти їх надмірно або недостатньо. 30% студентів мають високий рівень контролю, що дозволяє їм адекватно виражати свої емоції без надмірного експресивного прояву, в той час як 32% мають низький рівень, що призводить до неконтрольованих або надмірно яскравих емоційних проявів.

Отже, результати дослідження показують, що здатність студентів до розуміння і управління емоціями є важливим фактором їх соціальної адаптації та емоційної саморегуляції. Відповідно, студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають більші шанси на успішну соціалізацію та встановлення здорових міжособистісних стосунків.

Щодо міжособистісного аспекту емоційного інтелекту (МЕІ), то результати його дослідження показано на рис. 2.3.

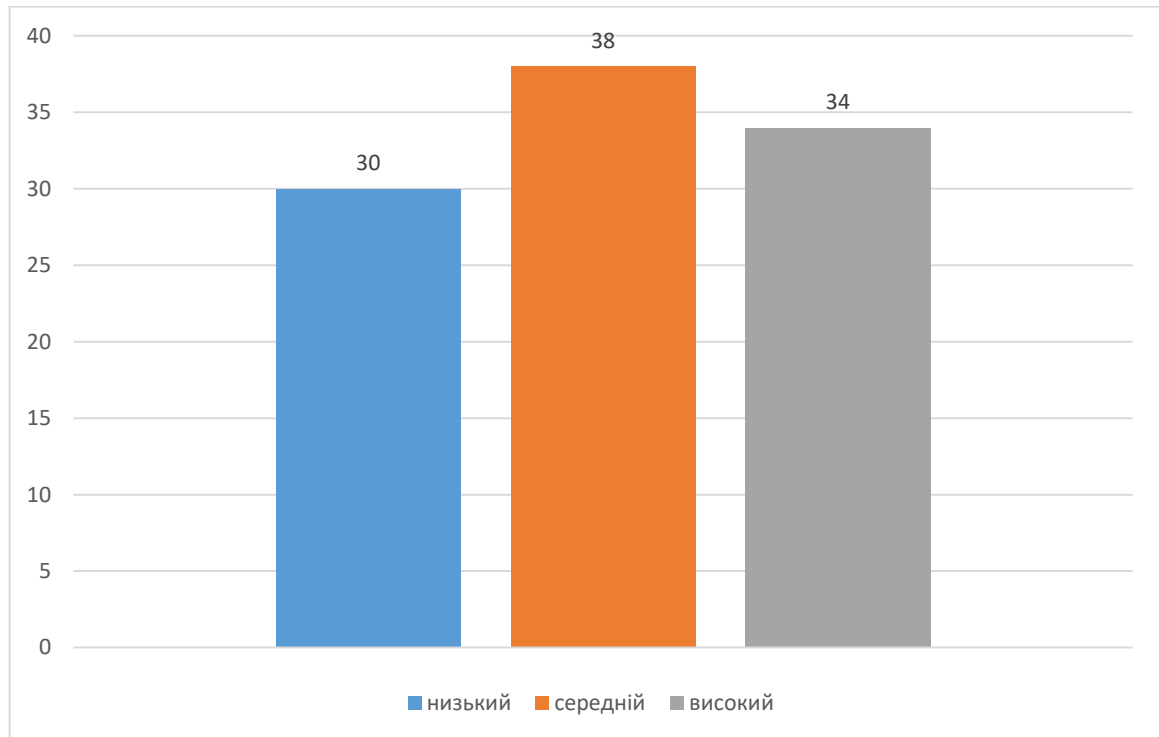


Рис. 2.3. Рівні міжособистісного емоційного інтелекту студентів (%)

Результати дослідження, що стосуються міжособистісного аспекту емоційного інтелекту (МЕІ) студентів, дають змогу виокремити три основні групи залежно від рівня їх розвитку в цій сфері: низький, середній та високий рівень. Кожна з цих груп має свої характерні особливості, які визначають здатність студентів взаємодіяти з оточенням та адаптуватися до соціальних умов.

Група студентів з високим рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (34%) – демонструє високий рівень здатності взаємодіяти з іншими людьми. Вони добре розуміють емоції оточуючих, здатні правильно інтерпретувати соціальні сигнали та адекватно реагувати на них. Такі студенти мають гармонійні стосунки з однолітками та дорослими, оскільки виявляють високу соціальну адаптивність, толерантність та емоційну відкритість. Вони здатні будувати ефективні міжособистісні зв'язки, підтримувати позитивний емоційний клімат у групі, допомагати іншим у вирішенні емоційних конфліктів. Така здатність до емоційної взаємодії забезпечує їм успішну соціалізацію і

дозволяє уникати негативних емоційних ситуацій, знижуючи рівень конфліктів.

Група студентів з середнім рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (38%) – демонструє здатність до адекватної соціальної взаємодії, але їхні навички можуть бути обмеженими в певних ситуаціях. Вони здатні інтерпретувати емоції інших людей, але іноді можуть не зовсім точно розуміти складні або невиразні емоційні сигнали. Вони здатні підтримувати гармонійні стосунки, проте інколи можуть стикатися з труднощами в складних соціальних ситуаціях, де потрібно проявляти високий рівень емоційної чутливості та адаптивності. Такі студенти можуть мати періоди емоційних непорозумінь, але здебільшого знаходять спосіб налагодити контакт і підтримувати взаємодію.

Група студентів з низьким рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (30%) має труднощі в розумінні емоцій оточуючих, а також у належному управлінні своїми власними емоціями в процесі соціальної взаємодії. Вони часто не можуть правильно інтерпретувати емоційні сигнали інших людей, що може призводити до емоційних непорозумінь, конфліктів або соціальної ізоляції. Їм важко налаштовувати стосунки на позитивну хвилю, вони можуть проявляти нетерпимість або занадто активно реагувати на емоції інших. Такі студенти часто відчують труднощі в адаптації до змін у соціальному середовищі, що може впливати на їхню емоційну стабільність.

У цілому, результати свідчать, що більшість студентів знаходяться на середньому рівні розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, що є характерним для цієї вікової категорії. Студенти цієї групи здатні навчатися і розвиватися в соціальних взаємодіях, однак інколи їм не вистачає глибшого розуміння та точності в інтерпретації емоцій оточуючих. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту є найбільш адаптованими до соціальних норм і мають сильні міжособистісні зв'язки. У той час як студенти з низьким рівнем розвитку цієї складової емоційного інтелекту можуть мати проблеми в налагодженні гармонійних стосунків з оточенням, що потребує додаткової уваги та підтримки з боку педагогів і психологів для розвитку їхніх емоційних навичок.

Щодо внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту (BEI), то результати його дослідження показано на рис. 2.4.

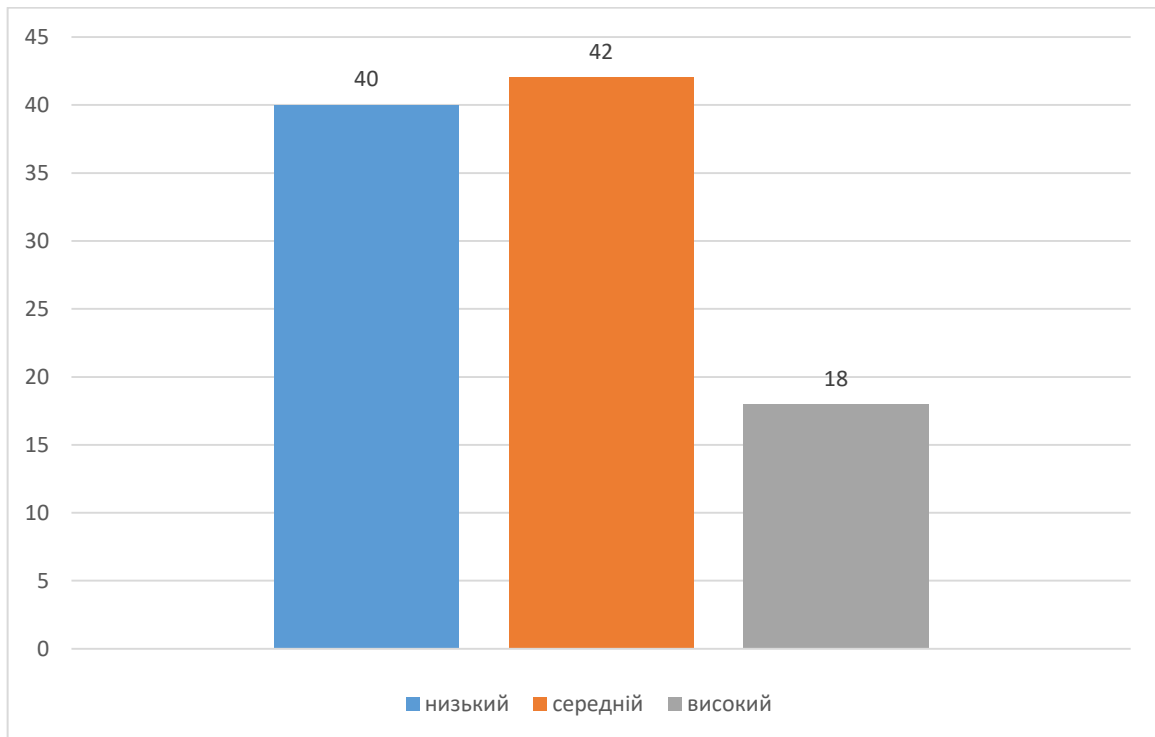


Рис. 2.4. Рівні внутрішньоособистісного емоційного інтелекту студентів (%)

Результати дослідження за шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) дозволяють виділити три основні групи студентів за рівнем розвитку цієї складової емоційного інтелекту: низький, середній та високий рівень. Кожна з цих груп має свої характерні особливості, які визначають здатність студентів до саморегуляції емоцій, розуміння власних емоційних станів та управління ними.

Група студентів з низьким рівнем розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (40%) – має значні труднощі в усвідомленні та розпізнаванні своїх емоцій. Вони часто не здатні зрозуміти, що саме вони відчувають у різних ситуаціях, і, як результат, їм важко адекватно реагувати на емоційні стимули, що виникають у їхньому житті. Такі студенти можуть мати проблеми з самоконтролем: їхні емоційні реакції часто бувають надмірними або неадекватними ситуації, що може призводити до конфліктів з оточенням і внутрішніх переживань. Вони не завжди здатні самотійно вирішувати емоційні труднощі, оскільки їм бракує навичок для розуміння причин своїх емоційних станів та адекватного управління ними. Ці студенти часто виявляються емоційно

нестабільними, їхня поведінка може бути імпульсивною, і вони не завжди можуть регулювати свої емоції у стресових ситуаціях. Це може також позначатися на їхній здатності до самоусвідомлення та саморозвитку, оскільки їм важко розуміти свої емоційні потреби та правильно їх задовольняти.

Група студентів з середнім рівнем розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (42%) – здатна до певного рівня самоусвідомлення та саморегуляції емоцій. Вони можуть розпізнавати і розуміти свої емоції, однак не завжди роблять це точно або в повному обсязі. Це дозволяє їм справлятися з більшістю емоційних ситуацій, але іноді вони все ще мають труднощі з управлінням своїми емоціями у складних або стресових обставинах. Такі студенти можуть проявляти певний рівень емоційної стабільності, однак їм необхідно вчитися краще управляти своїми емоціями, оскільки в стресових ситуаціях чи конфліктах вони можуть бути схильні до імпульсивних реакцій. Однак з часом вони можуть розвивати ці навички, і це дозволить їм досягати більшої емоційної зрілості.

Група студентів з високим рівнем розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (18%) – має високу здатність до самоусвідомлення та саморегуляції емоцій. Вони добре розуміють свої емоції, здатні точно оцінити свої емоційні реакції та знаходити конструктивні способи управління ними. Це дозволяє їм ефективно справлятися зі стресом і емоційними труднощами, контролювати свої почуття в складних ситуаціях і приймати зважені рішення. Високий рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту дозволяє цим студентам краще адаптуватися до життєвих викликів, зберігаючи емоційну стабільність і здатність до рефлексії. Вони вміють розпізнавати та задовольняти свої емоційні потреби, а також ефективно справлятися з внутрішніми конфліктами, що робить їх більш емоційно зрілими і стійкими до стресових ситуацій.

Загалом, результати дослідження свідчать, що більшість студентів мають середній рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, що є типовим для цієї вікової групи. Студенти з середнім рівнем емоційного інтелекту здатні керувати своїми емоціями в більшості випадків, але все ще потребують

розвитку цих навичок. Студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту потребують більше уваги та підтримки в розвитку самоусвідомлення та самоконтролю, тоді як студенти з високим рівнем розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту мають гармонійну емоційну адаптацію і здатні краще справлятися з життєвими труднощами.

Згідно з результатами дослідження за допомогою узагальнення окремих шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна, можна виділити кілька груп студентів, залежно від їх здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними (інтегрований показник емоційного інтелекту). Оскільки емоційний інтелект є важливим чинником для ефективної соціальної адаптації студентів, то ці групи можуть вказувати на різний рівень розвитку емоційних навичок, які впливають на їх здатність до взаємодії з іншими людьми, самоконтролю і емоційної саморегуляції (рис. 2.5).

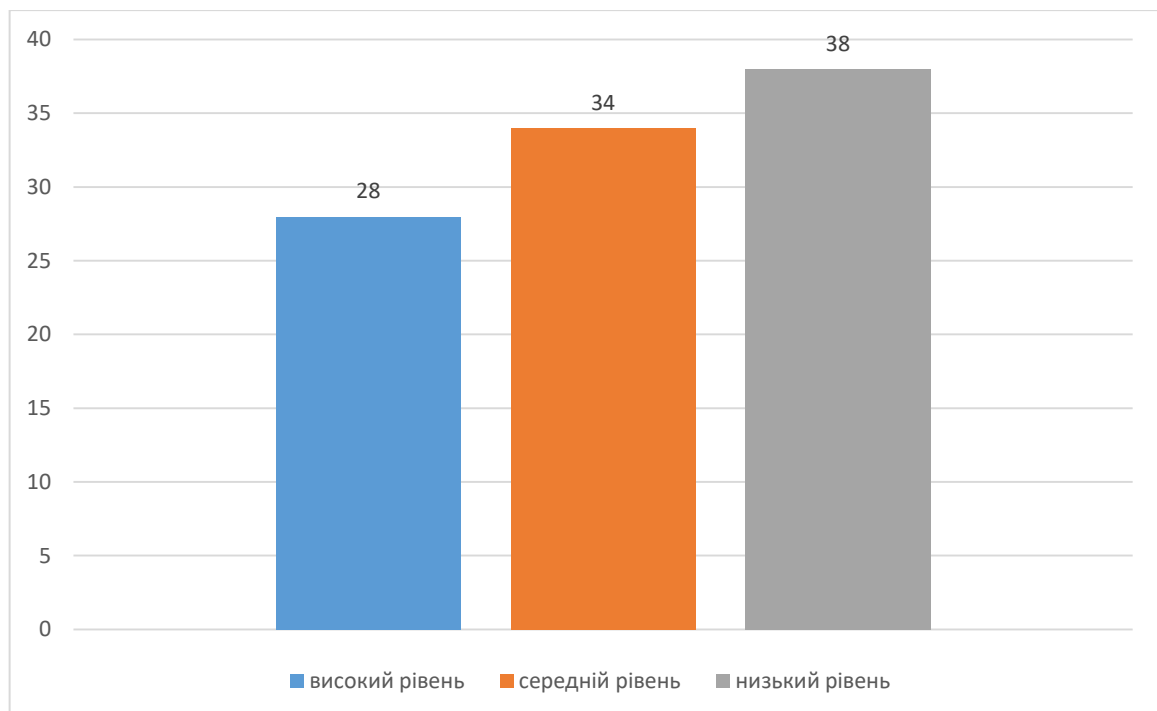


Рис. 2.5. Рівні емоційного інтелекту студентів (%)

Так, група з високим рівнем розуміння своїх і чужих емоцій – 28%. У цій групі студентів спостерігається високий рівень емоційного інтелекту, що дозволяє їм чітко розпізнавати та розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. Вони здатні належним чином управляти своїми емоціями і контролювати їх прояви. Для цієї групи характерна здатність до самоконтролю та ефективною

взаємодії з оточенням. Вони легко адаптуються до соціальних ситуацій, вміють виражати свої емоції адекватно контексту та знаходять оптимальні шляхи вирішення емоційних конфліктів у спілкуванні з іншими людьми.

Група з середнім рівнем емоційного інтелекту – 34%. Студенти цієї групи мають середній рівень здатності до розуміння та управління емоціями. Вони можуть розпізнавати основні емоційні сигнали, як свої, так і чужі, але не завжди точно інтерпретують більш складні або тонкі емоційні прояви. З цієї причини можуть виникати деякі труднощі в емоційній взаємодії, такі як неправильно зрозумілі емоційні сигнали або неадекватна реакція на емоції інших. Однак ці студенти здатні на певному рівні контролювати свої емоції, хоч і не завжди ефективно. Вони можуть мати періоди емоційного дисбалансу, особливо у складних ситуаціях, але загалом здатні до розвитку своїх емоційних навичок.

Група з низьким рівнем емоційного інтелекту – 38%. Для студентів цієї групи характерні труднощі у розпізнаванні та розумінні власних емоцій, а також емоцій інших людей. Вони часто не усвідомлюють свої емоційні стани або не здатні правильно інтерпретувати емоційні сигнали з боку інших. Це може призводити до проблем у міжособистісному спілкуванні, адже такі студенти можуть неадекватно реагувати на емоції оточення або не в змозі виразити свої власні емоції правильно. Крім того, вони можуть мати труднощі в управлінні своїми емоціями, що проявляється у часто неконтрольованих емоційних реакціях або негативних емоційних сплесках. Такі студенти можуть мати низький рівень самоконтролю, що робить їх вразливими в емоційно складних ситуаціях. Вони часто стають учасниками конфліктів через недосконале розуміння емоційних сигналів або невміння управляти своїми емоціями.

Для вивчення тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності студентів використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Графічно результати дослідження подано на рис. 2.6.

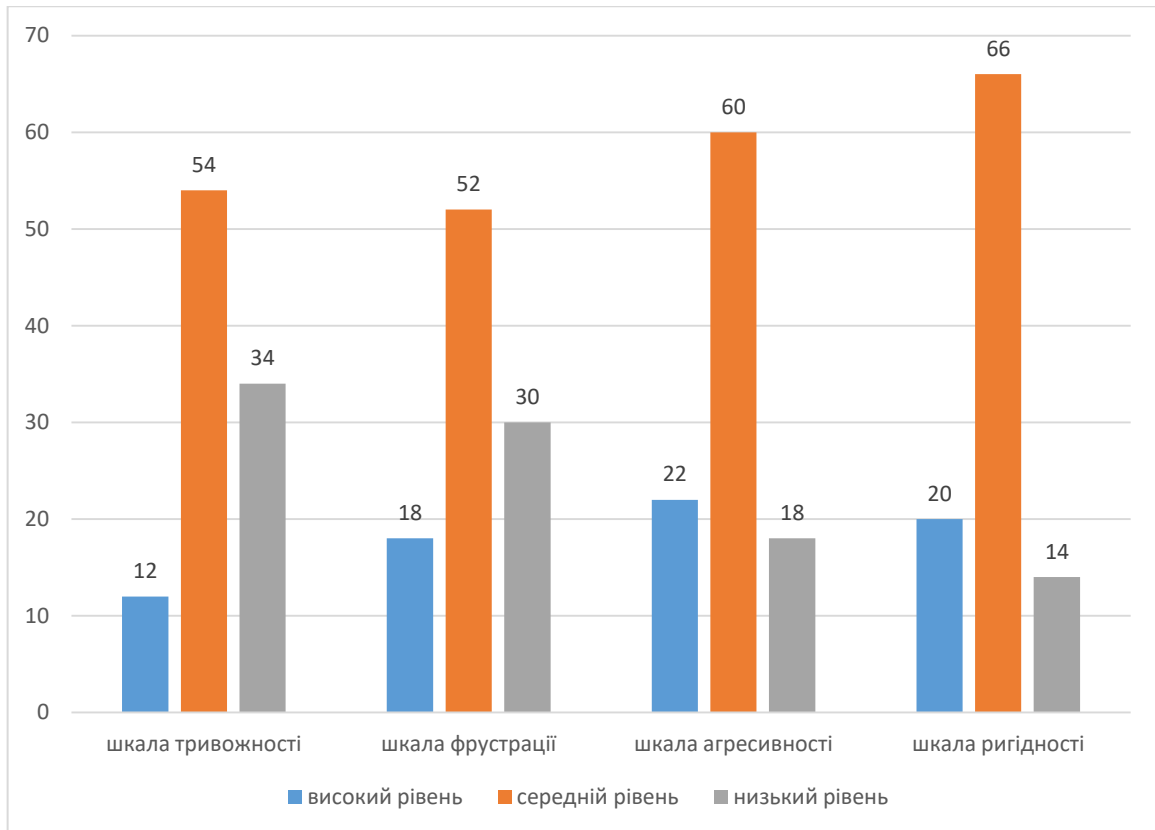


Рис. 2.6. Рівні тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності студентів (%)

Як бачимо, студенти, які продемонстрували високий рівень тривожності (34%), мають схильність до емоційного перенапруження у стресових ситуаціях, що може проявлятися в постійному переживанні занепокоєння та нервозності. Такі студенти часто реагують на зовнішні виклики надмірно, сприймаючи їх як загрозові, що може бути пов'язано з низьким рівнем самооцінки або емоційною нестабільністю. Водночас, значна частина студентів (54%) демонструє середній рівень тривожності, що вказує на помірну чутливість до стресових факторів. Вони здатні переживати стрес, але переважно можуть ефективно справлятися з ним. 12% студентів з низьким рівнем тривожності мають високу емоційну стійкість, що дозволяє їм спокійно реагувати на непередбачувані ситуації.

Щодо рівня фрустрації, 30% студентів виявили високий рівень фрустрації, що вказує на їхню схильність до значного внутрішнього напруження при невдачах або труднощах. Це може бути пов'язано з труднощами в самореалізації або постійним відчуттям невдоволення власними досягненнями. 52% студентів з середнім рівнем фрустрації переживають певне розчарування у відповідь на

неуспіхи, але мають можливість адаптуватися до ситуації. 18% студентів з низьким рівнем фрустрації здатні краще справлятися з перешкодами та залишаються спокійними навіть при невдачах.

Що стосується агресивності, 18% студентів виявили високий рівень агресивності, що може бути результатом недостатнього самоконтролю або вираженого емоційного напруження. Така агресивність може проявлятися як у міжособистісних конфліктах, так і у внутрішніх переживаннях, коли студенти не можуть конструктивно виражати свої емоції. 60% студентів з середнім рівнем агресивності виявляють нормальну реакцію на стресові ситуації, але, в цілому, вони не схильні до надмірної агресії. 22% з низьким рівнем агресивності більш стримані і схильні до мирного вирішення конфліктів.

Що стосується показників ригідності, 14% студентів продемонстрували високий рівень ригідності, що свідчить про труднощі в адаптації до змін, стійкість до нових ідей та способів мислення. Це може бути пов'язано з труднощами у взаємодії з іншими або з обмеженістю в здатності до гнучкості у прийнятті рішень. 66% студентів з середнім рівнем ригідності мають помірну гнучкість, але можуть стикатися з певними труднощами у ситуаціях, що вимагають адаптації. 20% студентів з низьким рівнем ригідності демонструють високу гнучкість і відкритість до нових можливостей і змін, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до різних умов.

Емоційна саморегуляція у студентів є важливим аспектом їхнього психоемоційного розвитку, який можна оцінити за кількома параметрами, такими як здатність до розуміння і управління емоціями, здатність адаптуватися до стресових ситуацій, рівень емоційних бар'єрів та міжособистісних перешкод. На основі узагальнення даних усіх методик, виділено три рівні емоційної саморегуляції у студентів – високий, середній і низький (рис. 2.7).

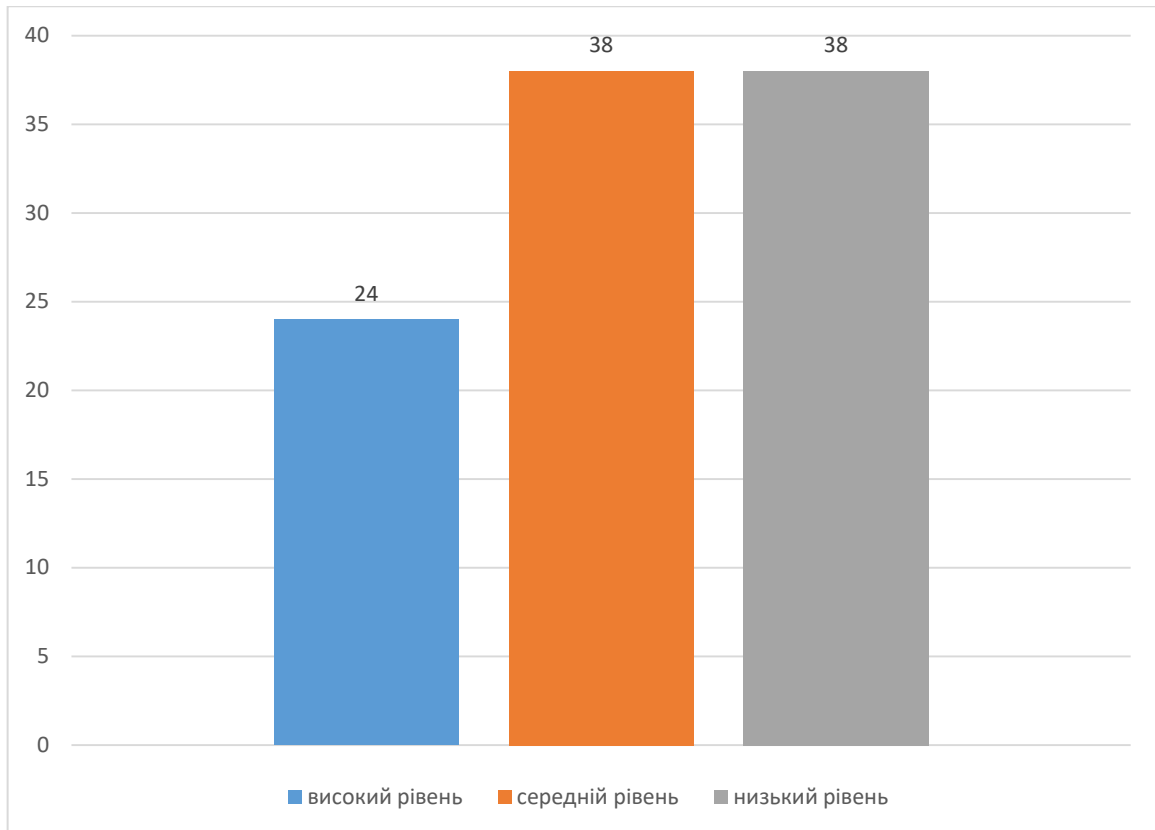


Рис. 2.7. Рівні емоційної саморегуляції у студентів (%)

Високий рівень емоційної саморегуляції (24%). Студенти з високим рівнем саморегуляції демонструють чудову здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших, адекватно реагувати на емоційні стресори, зберігаючи емоційну стабільність. Вони мають хорошу соціальну адаптивність, здатні гармонійно взаємодіяти з оточенням, правильно інтерпретувати емоційні сигнали інших людей, управляти своїми емоціями, не дозволяючи їм впливати на поведінку. Вони володіють здатністю до конструктивного вирішення емоційних конфліктів і підтримують здорові міжособистісні стосунки.

Середній рівень емоційної саморегуляції (38%). Студенти цього рівня мають певні труднощі в розпізнаванні та управлінні емоціями. Вони можуть мати проблеми з адекватним тлумаченням емоційних сигналів, як своїх, так і чужих. У стресових ситуаціях їх реакції можуть бути не завжди адекватними, але вони здатні контролювати більшість емоційних проявів. Проблеми можуть виникати в умовах сильних стресів або емоційних переживань, що дещо ускладнює їх соціальну адаптацію, але вони все ще здатні підтримувати позитивні взаємодії з іншими.

Низький рівень емоційної саморегуляції (38%). Студенти з низьким рівнем емоційної саморегуляції стикаються з серйозними труднощами у розпізнаванні своїх емоцій і в управлінні ними. Вони часто не усвідомлюють свої емоційні стани, що може призводити до неадекватних реакцій на зовнішні подразники. Їхня емоційна стабільність часто порушена, вони схильні до сильних емоційних коливань, що ускладнює їх взаємодію з оточенням. Такі студенти можуть мати проблеми у встановленні здорових міжособистісних стосунків через труднощі з контролем емоційних реакцій, що часто призводить до соціальної дезадаптації.

Загалом, емоційна саморегуляція в студентському віці впливає на їхню здатність справлятися з життєвими труднощами, адаптуватися до змін у соціумі та будувати гармонійні стосунки з іншими людьми. Студентський вік є критичним періодом для формування емоційної стійкості, здатності управляти своїми емоціями та взаємодіяти з оточенням. Коли ці здібності недостатньо розвинені, це може призводити до низки проблем, як у міжособистісних стосунках, так і в саморегуляції поведінки, що в подальшому впливає на загальний психоемоційний стан і життєву адаптацію студента. Оскільки розвиток емоційної саморегуляції є важливим завданням, яке впливає на загальний психоемоційний розвиток особистості, тому існує необхідність психологічної корекції емоційної саморегуляції у студентів.

Висновки до розділу 2

1. Емпірично досліджено психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур, зокрема домінуючих емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні, здатності до розуміння своїх і чужих емоцій, управління своїми і чужими емоціями,

2. В результаті узагальнення даних за всіма методиками, виявилось, що 24% студентів мають високий рівень саморегуляції, 38% студентів мають середній рівень, 38% мають низький рівень емоційної саморегуляції, що призводить до труднощів у розпізнаванні та управлінні емоціями, соціальної дезадаптації та проблем у міжособистісних стосунках.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ КУЛЬТУР

3.1. Обґрунтування програми розвитку базових емоцій у представників різних культур

Студенти з низьким рівнем емоційної саморегуляції часто стикаються з труднощами в розпізнаванні своїх емоцій, не можуть адекватно реагувати на стресові ситуації, що може призвести до агресії, депресії, конфліктів з однолітками та проблем в навчанні. Це може впливати на їхню соціальну адаптацію, призводячи до ізоляції, зниження самооцінки і розвитку тривожних розладів або інших психологічних проблем. Корекція емоційної саморегуляції є необхідною для розвитку більш здорових механізмів адаптації до стресових ситуацій, покращення міжособистісних стосунків, підвищення рівня емоційної стабільності та формування більш здорових способів реагування на зовнішні виклики. Вона може бути спрямована на розвиток таких навичок, як:

1. Розпізнавання і усвідомлення емоцій: навчання студентів розпізнавати свої емоції, розуміти їхні причини і наслідки для їх поведінки та міжособистісних взаємодій. Це дозволяє їм краще контролювати свої реакції і відповідно адаптувати свою поведінку в різних ситуаціях.

2. Управління емоціями: студенти повинні навчитися ефективно управляти своїми емоціями, щоб зменшити їхній негативний вплив на поведінку та взаємодії. Це включає розвиток навичок самоконтролю, зниження імпульсивних реакцій, розвиток здатності до збереження спокою в стресових ситуаціях.

3. Розвиток емпатії та соціальних навичок: корекція також повинна включати розвиток здатності розуміти емоції інших людей, що є важливою складовою емоційного інтелекту. Студенти, які можуть ефективно сприймати і розуміти емоційні сигнали оточуючих, зможуть будувати більш гармонійні міжособистісні стосунки.

4. Підвищення стійкості до стресу: навчання студентів ефективним методам стрес-менеджменту, що дозволяє зменшити емоційне напруження та покращити здатність до адаптації в складних ситуаціях.

З метою розвитку емоційної саморегуляції у старших студентів, нами розроблено тренінгову програму. Метою її є формування та вдосконалення у старших студентів навичок емоційної саморегуляції, що сприятиме розвитку емоційної зрілості, підвищенню здатності до самоконтролю, зниженню рівня стресу, покращенню взаємодії з іншими людьми та зменшенню проявів агресії і тривожності. Це дозволить студентам справлятися з емоційними викликами, розвивати внутрішню стійкість та ефективно реагувати на життєві труднощі.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня самоусвідомлення: розвивати здатність студентів розпізнавати та аналізувати емоції, розуміти їх причини та вплив на поведінку.

2. Формування навичок емоційного контролю: навчити студентів методам управління своїми емоціями в стресових ситуаціях, а також вміння регулювати емоційний фон.

3. Розвиток емоційної гнучкості: допомогти студентам адаптуватися до змінних життєвих умов, вміння знаходити здорові способи вираження емоцій у складних ситуаціях.

4. Покращення комунікативних навичок: сприяти розвитку здатності до конструктивного спілкування, висловлювання своїх емоцій без агресії, а також навчити студентів правильно реагувати на емоції інших людей.

5. Зменшення рівня агресії та тривожності: використовуючи вправи та техніки саморегуляції, допомогти знизити рівень емоційної напруги, агресії та тривоги у студентів.

6. Підвищення самооцінки та впевненості в собі: спонукати студентів до розуміння своїх сильних сторін та можливостей, що сприяє розвитку позитивного ставлення до себе і своїх можливостей.

7. Підтримка в адаптації до соціальних змін: надати студентам інструменти для ефективної адаптації до змін, що відбуваються в їхньому житті (наприклад, у стосунках із однолітками, у навчанні чи сімейному середовищі).

8. Попередження стресу: навчити студентів використовувати стратегії для зменшення стресу та уникати надмірного емоційного вигорання.

Програма розвитку емоційної саморегуляції у старших студентів складається з кількох етапів. На початку учасники знайомляться з поняттями емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту, визначають, як емоційні реакції впливають на їхню поведінку та взаємини з оточенням. Особливу увагу приділяється навчанню студентів розпізнавати і розуміти свої емоції, а також емоції інших людей. Вони вчаться аналізувати ситуації, в яких виникають різні емоційні стани, і набувають навичок саморефлексії.

На наступному етапі студенти освоюють різні техніки управління емоціями, такі як методи стрес-менеджменту, когнітивно-поведінкові вправи для зниження тривожності та гніву, а також техніки релаксації і самоконтролю. Зокрема, вони навчаються знижувати імпульсивність своїх реакцій, управлінню емоціями у стресових ситуаціях і розвитку гнучкості в реагуванні на труднощі.

Програма розвитку емоційної саморегуляції у старших студентів включає вправи, спрямовані на розвиток емпатії, толерантності та соціальних навичок. Студенти вчаться розпізнавати емоції оточуючих, а також вдосконалюють свої комунікативні вміння через рольові ігри та сценарії, що допомагають їм долати емоційні бар'єри в спілкуванні і будувати гармонійні стосунки.

Одним із важливих аспектів програми є підвищення толерантності до невизначеності і розвитку здатності конструктивно ставитись до помилок і невдач. Студенти вчаться приймати невизначені ситуації як частину життєвого процесу і знаходити можливості для розвитку через них. Вправи на розширення емоційного досвіду допомагають студентам адаптуватися до нових умов і навчитися працювати з емоціями, що виникають у складних ситуаціях.

Наприкінці програми розвитку емоційної саморегуляції у старших студентів підводяться підсумки, учасники обговорюють досягнуті результати та отримані навички, формулюються рекомендації для подальшого розвитку емоційної саморегуляції. Кожен студент розробляє індивідуальний план по роботі над емоційною саморегуляцією в житті. Програма сприяє розвитку емоційно компетентної особистості, підвищує ефективність міжособистісного

спілкування та допомагає студентам краще адаптуватися до соціуму, що є важливою умовою для їхнього особистісного розвитку і життєвого успіху.

Програма базується на ідеях, що емоційна саморегуляція розвивається через навчання, тренування та досвід. Це стверджується в роботах С. Стайна, який зазначав, що розвиток людини на 50% визначається генетикою та вихованням, на 10% зовнішніми обставинами, і на 40% залежить від здатності людини управляти своїм емоційним станом. Крім того, значний акцент робиться на усвідомленні впливу емоційної сфери на життєдіяльність та важливості емоційних переживань для студентів як цінностей, що мотивує до розвитку емоційної компетентності.

Програма розвитку емоційної саморегуляції складається з кількох етапів, кожен з яких має свої завдання та методи роботи:

1. Мотиваційний етап. Спрямований на формування готовності студентів до пізнання себе, усвідомлення важливості емоційної компетентності та емоційних переживань. Тут студенти розуміють, як емоційна сфера впливає на їхнє життя, визначають свої життєві цінності, пріоритети, відповідальність за свої емоційні переживання та розвивають здатність до самопізнання. Саме на цьому етапі формується образ емоційно компетентної особистості.

2. Пізнавальний етап. На цьому етапі учасники отримують знання про емоції, їх види, функції, причини виникнення, способи управління емоціями, а також особливості вербального та невербального вираження емоцій. Студенти ознайомлюються з емоційними якостями особистості та вчаться розуміти, як емоції впливають на поведінку і взаємодію з іншими.

3. Навчальний етап. Під час цього етапу студенти виконують спеціально підібрані вправи, що сприяють усвідомленню власних емоційних реакцій, зміні обмежувальних стереотипів і набуттю навичок емоційної саморегуляції. Ці вправи проводяться в тренінговому середовищі, що дозволяє учасникам перевірити та вдосконалити свої компетенції в умовах, наближених до реальних.

4. Практичний етап. На цьому етапі учасники застосовують набуті навички для досягнення змін у реальному житті. Вони вчаться використовувати нові способи управління емоціями в повсякденних ситуаціях, зокрема в стресових і

конфліктних умовах. Учасники застосовують отримані навички у творчих і нестандартних ситуаціях, що дозволяє їм проявити гнучкість, адаптивність і творчий підхід до вирішення емоційних проблем.

Кожне заняття в рамках програми розвитку емоційної саморегуляції у студентів має чітку структуру, що включає мотиваційно-організаційний компонент, основну частину тренінгу, спрямовану на розвиток емоційної компетентності, а також рефлексивний етап, на якому учасники підбивають підсумки, аналізують труднощі, що виникли під час заняття, та обговорюють можливості застосування набутих навичок у повсякденному житті. Завдяки такій структурі програма забезпечує комплексний підхід до розвитку емоційної саморегуляції, охоплюючи як когнітивну, так і емоційну, поведінкову та фізіологічну сфери особистості, що сприяє формуванню емоційно компетентної, соціально адаптованої та творчої особистості.

Отже, програма розвитку емоційної саморегуляції для студентів може стати надзвичайно важливою і дієвою, оскільки сприяє формуванню ключових навичок, необхідних для управління емоціями, підтримання психологічного здоров'я та розвитку самостійності в критичних ситуаціях. Вона дає інструменти для ефективного управління емоціями, що дозволяє знижувати рівень стресу, тривоги та інших негативних емоцій через різноманітні методи, такі як психофізіологічні техніки, дихальні вправи, релаксація та аутотренінг.

3.2. Аналіз ефективності програми розвитку базових емоцій у представників різних культур

Програма розвитку емоційної саморегуляції забезпечує послідовне вдосконалення емоційних навичок та самопізнання учасників. Кожен етап логічно впливає з попереднього, створюючи основу для наступного розвитку емоційної компетентності. На самому початку важливо створити безпечний, емоційно комфортний простір, де студенти можуть відчувати себе вільно, розкритися та взаємодіяти. Для зняття напруги використовуються вправи-криголами, які сприяють енергетизації групи. Учасники знайомляться з

програмою тренінгу та обговорюють свої очікування від нього, що допомагає усвідомити власні потреби та цілі розвитку.

Наступним кроком є визначення та погодження норм взаємодії в групі. Для створення атмосфери довіри та підтримки в процесі тренінгу важливо, щоб кожен учасник дотримувався певних правил. Це включає: увагу до часу, активну присутність «тут і тепер», позитивне мислення, персоніфікацію висловлювань, акцент на мові почуттів, конструктивний зворотний зв'язок, конфіденційність.

Важливим етапом програми розвитку емоційної саморегуляції у студентів є усвідомлення важливості емоційної саморегуляції для життєвого благополуччя та соціальних відносин. Студенти повинні усвідомити, як емоції впливають на їхню поведінку та взаємодію з іншими. Важливим є розвиток навичок відповідальності за свої емоції та здатності визначати життєві пріоритети. Самопізнання на цьому етапі допомагає визначити внутрішні ресурси для розвитку емоційної компетентності.

Також на заняттях програми розвитку емоційної саморегуляції студенти отримують теоретичні знання про емоції, їх функції, види, причини виникнення, а також способи управління емоціями. Важливо навчити їх розпізнавати власні емоційні стани та зрозуміти, як вони проявляються через тілесні реакції та поведінку. Після цього вони виконують різноманітні вправи для розвитку емоційної компетентності, спрямовані на зміну обмежуючих стереотипів, покращення навичок управління емоціями, розвитку позитивного мислення, соціальної чуйності та готовності до співпраці. Вправи допомагають студентам засвоїти практичні навички, необхідні для здорових міжособистісних стосунків.

Програма розвитку емоційної саморегуляції у студентів завершується практичною реалізацією набутих навичок у реальних життєвих ситуаціях. Студенти повинні мати змогу застосувати отримані знання та уміння в повсякденному житті, здійснюючи конструктивні зміни в своїй поведінці. Останній етап тренінгу сприяє творчому застосуванню здобутих компетенцій в сфері емоційної саморегуляції в ситуаціях невизначеності. Студенти вчаться знаходити нові способи вираження емоцій та управління ними, застосовувати творчі методи для вирішення конфліктних ситуацій.

Програма розвитку емоційної саморегуляції у студентів передбачає роботу в групах по 10-12 осіб, що дозволяє забезпечити баланс між індивідуальним проявом і груповою взаємодією. Кожне заняття має чітку структуру, яка включає мотиваційно-організаційну частину, основну роботу з емоційною компетентністю та рефлексію. Тренінг проводиться в комфортному приміщенні з необхідним технічним оснащенням для проведення вправ і завдань. Загалом, програма розвитку емоційної саморегуляції у студентів дозволяє їм не тільки розвивати емоційну компетентність, а й підвищувати рівень самопізнання, соціальної взаємодії та готовності до позитивних змін.

Програма розвитку емоційної саморегуляції у студентів передбачає використання різноманітних інтерактивних методів, що сприяють розвитку емоційної компетентності, самопізнання та здатності до саморегуляції. Одним із основних методів є активні та інтерактивні вправи, які забезпечують не лише передачу знань, а й створюють можливості для обміну досвідом та формування нових переконань. Вони включають такі методи, як криголами, міні-лекції, міні-дискусії, мозковий штурм, рольові ігри, акваріум та інші. Всі ці методи сприяють розвитку самосвідомості, комунікативних навичок, а також дозволяють студентам краще розуміти свої емоції та навчатися контролювати їх.

Криголами й руханки використовуються для зняття напруження та створення дружньої атмосфери, що допомагає студентам відкритіше взаємодіяти. Ці вправи дозволяють знизити емоційне напруження, сприяють розв'язанню бар'єрів між учасниками, допомагають створити комфортну атмосферу для подальшої роботи. Міні-лекції є важливим елементом, оскільки під час них студенти отримують нову інформацію щодо емоційної саморегуляції, дізнаються про стратегії управління емоціями та їх вплив на взаємодію з іншими людьми. Вони також мають можливість обговорювати ці стратегії у групах через короткі дискусії або мозковий штурм. Міні-дискусії допомагають учасникам розглянути суперечливі точки зору на емоційні реакції та поведінку, що дає змогу сформуванню більш зріле ставлення до різних емоцій. Дискусії, де учасники можуть відстояти власну позицію, знижують емоційний дискомфорт, навчаючи студентів толерантності та повазі до думок інших. Рольові ігри дозволяють

студентам на практиці застосовувати нові навички саморегуляції в умовах реальних життєвих ситуацій. Під час цих ігор вони можуть випробовувати різні стратегії поведінки та спостерігати за реакціями інших учасників, що дозволяє їм краще усвідомлювати власні емоції та контролювати їх.

Особливу увагу на заняттях програми розвитку емоційної саморегуляції у студентів приділяють методам самопізнання, таким як самодіагностика та медитативні вправи, які допомагають студентам усвідомити свої емоції, їхні причини та наслідки. Це важливі кроки до розвитку внутрішньої рівноваги та здатності до саморегуляції в стресових ситуаціях. Зворотний зв'язок і рефлексія є складовою частиною занять, оскільки вони дозволяють учасникам оцінити свої досягнення, побачити власні успіхи та труднощі в процесі саморозвитку. Наприкінці кожного заняття учасники отримують завдання, що стимулюють їх до перенесення здобутих знань і навичок у реальні життєві ситуації.

Використання таких методів, як модерація та гронування, дозволяє студентам працювати в групах, знаходити спільне рішення, розвивати комунікативні навички та співпрацювати для досягнення спільної мети. Завдяки таким інтерактивним методам студенти набувають не лише теоретичних знань, а й практичних навичок з емоційної саморегуляції, що допомагає їм ефективно справлятися з емоційними викликами та зберігати психоемоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Зміст занять програми розвитку емоційної саморегуляції у студентів детально описано у Додатку А.

Ефективність програми розвитку емоційної саморегуляції у студентів оцінюється через кілька критеріїв: обсяг засвоєних знань, зміни у поведінці, емоційних реакціях та переконаннях учасників. Для цього проводиться постійне спостереження ведучого, оцінка результатів мотивуючого контролю, а також виконання домашніх завдань. Важливим є і зворотний зв'язок від учасників через анкети та опитування, а також оцінка змін з боку оточення – викладачів, колег та близьких людей.

Після завершення програми розвитку емоційної саморегуляції у студентів проводиться самодіагностика емоційної саморегуляції, що дозволяє оцінити

прогрес учасників і їхні зміни в емоційних та поведінкових аспектах. Письмове опитування допомагає виявити зміни в знаннях, переконаннях, емоційних якостях та соціальній поведінці студентів. Оцінка ефективності тренінгу є важливою для корекції наступних занять та програм.

Так, на основі узагальнення даних усіх методик, виділено три рівні емоційної саморегуляції у студентів – високий, середній і низький (рис. 3.1).

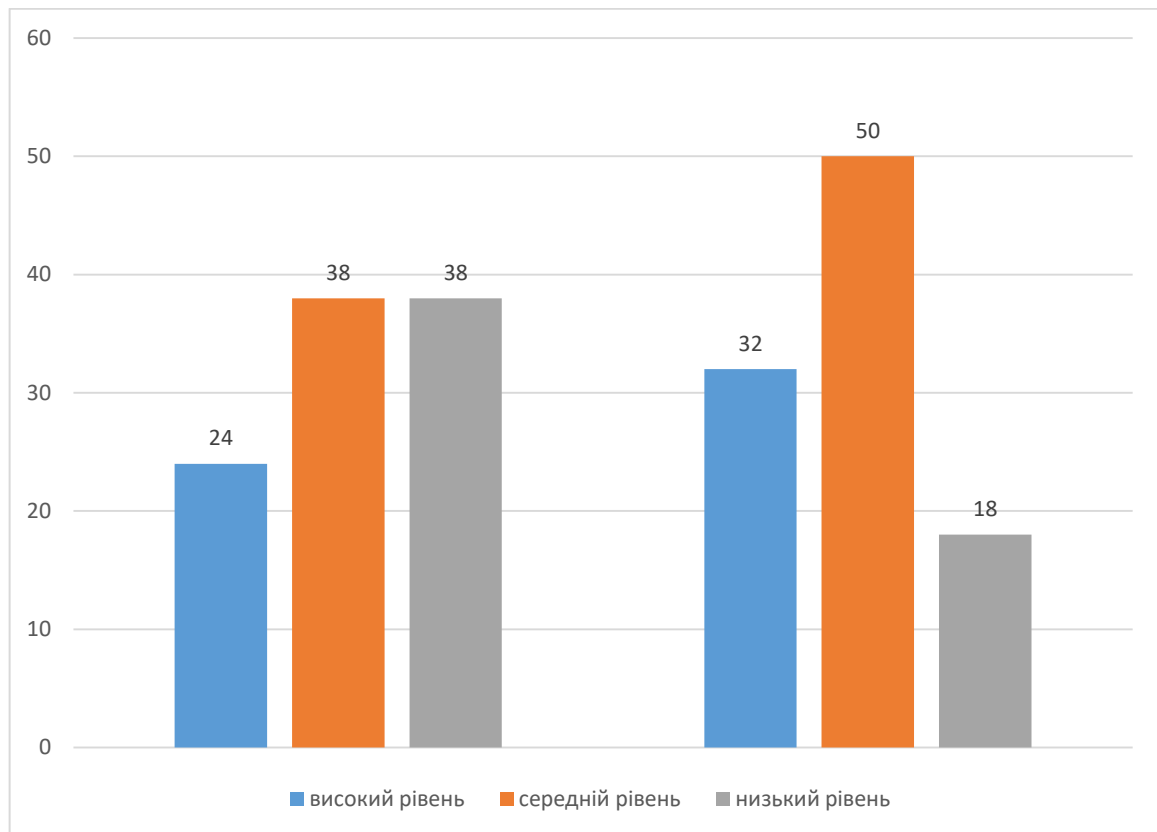


Рис. 3.1. Рівні емоційної саморегуляції у студентів (%)

Як бачимо, у студентів підвищився високий рівень емоційної саморегуляції (32%, було 24%). Студенти з високим рівнем саморегуляції стали краще розпізнавати свої емоції та емоції інших, адекватно реагувати на емоційні стресори, зберігаючи емоційну стабільність. Вони мають хорошу соціальну адаптивність, здатні гармонійно взаємодіяти з оточенням, правильно інтерпретувати емоційні сигнали інших людей, управляти своїми емоціями, не дозволяючи їм впливати на поведінку.

Середній рівень емоційної саморегуляції також виріс (50%, було 38%). Студенти все ще мають певні труднощі в розпізнаванні та управлінні емоціями. Вони можуть мати проблеми з адекватним тлумаченням емоційних сигналів, як

своїх, так і чужих. У стресових ситуаціях їх реакції можуть бути не завжди адекватними, але вони здатні контролювати більшість емоційних проявів.

Низький рівень емоційної саморегуляції студентів істотно знизився (18%, було 38%). Студенти з низьким рівнем емоційної саморегуляції стикаються з серйозними труднощами у розпізнаванні своїх емоцій і в управлінні ними. Вони часто не усвідомлюють свої емоційні стани, що може призводити до неадекватних реакцій на зовнішні подразники. Їхня емоційна стабільність часто порушена, вони схильні до сильних емоційних коливань, що ускладнює їх взаємодію з оточенням.

Студентам з низьким рівнем здатності до емоційної саморегуляції запропоновано психологічні рекомендації:

1. Розпізнавання емоцій. Важливо навчитися ідентифікувати свої емоції в момент їх виникнення. Це дозволяє краще зрозуміти, чому ми реагуємо певним чином, і дає можливість більш усвідомлено управляти своїми емоціями. Завдяки цьому ми можемо ефективно реагувати на різні ситуації.

2. Ідентифікація тригерів емоцій. Кожен має певні ситуації чи обставини, які викликають сильні емоційні реакції. Розуміння своїх тригерів допомагає передбачити емоційні реакції і знизити їх вплив на поведінку. Це дозволяє працювати над униканням або пом'якшенням цих реакцій.

3. Практика майндфулнес. Майндфулнес (уважність) – це здатність бути повністю присутнім у моменті без оцінок. Регулярне практикування майндфулнес допомагає знижувати стрес і тривогу, а також підтримує емоційну стабільність. Ця практика також покращує самосвідомість і дозволяє більш спокійно реагувати на стресові ситуації.

4. Техніки дихання. Глибоке дихання є одним з найефективніших способів швидко знизити рівень стресу. Це допомагає заспокоїти нервову систему і повернути контроль над емоціями. Вправи на дихання можна використовувати в будь-якій стресовій ситуації, щоб відновити спокій.

5. Позитивне мислення. Позитивні думки можуть значно покращити емоційний стан і знизити рівень стресу. Заміна негативних уявлень на більш

нейтральні чи оптимістичні дозволяє побачити ситуацію в іншому світлі. Це також сприяє розвитку стійкості до труднощів і зменшує рівень тривоги.

6. Планування реакцій. Завчасне обмірковування, як ви будете реагувати на стресові ситуації, допомагає зберегти контроль. Це дозволяє зменшити імпульсивні та емоційні реакції в складних ситуаціях. Планування допомагає бути готовим до різних викликів і діяти більш спокійно.

7. Шукати підтримку. Коли емоції стають надто сильними, звернення до близьких людей може бути важливим кроком у подоланні стресу. Підтримка інших дозволяє зняти напругу та отримати новий погляд на ситуацію. Це створює відчуття спільності та допомагає відновити емоційну рівновагу.

8. Релаксація. Техніки релаксації, такі як йога чи прогресивне розслаблення м'язів, допомагають зняти емоційне напруження. Вони дозволяють розслабитися і відновити емоційну гармонію. Використовувати ці методи можна на регулярній основі для підтримки психологічного здоров'я.

9. Спостереження за тілом. Фізичні ознаки стресу, такі як напруження м'язів або прискорене серцебиття, можуть бути сигналом про емоційний дискомфорт. Звернення уваги на ці сигнали дає можливість своєчасно зреагувати і зменшити вплив стресу. Це дозволяє активно працювати над емоційною саморегуляцією.

10. Стратегії справляння зі стресом. Важливо знаходити методи, які допомагають зменшити рівень стресу та повернути спокій. Це може бути фізична активність, медитація або хобі, яке приносить задоволення. Різноманітність методів дозволяє вибрати найефективніший для кожної ситуації.

Отже, програма розвитку емоційної сфери студентів продемонструвала свою ефективність, підтверджену позитивними змінами у їхньому емоційному стані та соціальній поведінці. Впровадження методів емоційної саморегуляції, усвідомлення емоцій та технік стресостійкості сприяло покращенню психологічного клімату в студентському середовищі. Отримані результати вказують на доцільність подальшого застосування програми та її адаптації для інших цільових груп у освітньому процесі.

Висновки до розділу 3

1. З метою розвитку емоційної саморегуляції у старших студентів, нами розроблено тренінгову програму. Метою її є формування та вдосконалення у старших студентів навичок емоційної саморегуляції, що сприятиме розвитку емоційної зрілості, підвищенню здатності до самоконтролю, зниженню рівня стресу, покращенню взаємодії з іншими людьми та зменшенню проявів агресії і тривожності. Це дозволить студентам справлятися з емоційними викликами, розвивати внутрішню стійкість та ефективно реагувати на життєві труднощі.

2. Програма розвитку емоційної сфери студентів продемонструвала свою ефективність, підтверджену позитивними змінами у їхньому емоційному стані та соціальній поведінці. Впровадження методів емоційної саморегуляції, усвідомлення емоцій та технік стресостійкості сприяло покращенню психологічного клімату в студентському середовищі. Отримані результати вказують на доцільність подальшого застосування програми та її адаптації для інших цільових груп у освітньому процесі.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й емпіричне обґрунтування психологічних особливостей прояву базових емоцій у представників різних культур дало змогу зробити такі висновки.

1. Розкрито сутність наукових підходів до вивчення емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Показано, що вітчизняна психологія розглядає емоційну сферу як складний процес, що включає емоційні переживання, їх вираження, а також взаємодію з когнітивними та поведінковими аспектами діяльності. Одним із основних напрямків є емоційна саморегуляція, яка передбачає здатність особистості контролювати свої емоції через розвиток самосвідомості, самоконтролю та управління емоційним реагуванням. Сучасні вітчизняні дослідження також звертають увагу на соціокультурні аспекти розвитку емоційної сфери, які враховують роль виховання, сім'ї та довкілля у формуванні емоційної зрілості. Зарубіжна психологія значно розвинула наукові підходи до вивчення емоційної сфери. Однією з основних теоретичних концепцій є когнітивно-поведінковий підхід, згідно з яким емоційна сфера розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів (сприйняття, увага, оцінка ситуації) і поведінкових реакцій (копінг-стратегій).

2. Виявлено соціально-психологічні чинники прояву базових емоцій у представників різних культур. Культура визначає способи, якими індивіди виражають свої емоції, регулюють їх інтенсивність та вплив на соціальні взаємодії. У кожній культурі існують специфічні соціальні норми, що регламентують прийнятні форми емоційного вираження, а також цінності, які визначають, які емоції вважаються соціально допустимими в конкретних ситуаціях. Наприклад, в східноазійських культурах, таких як китайська, японська та корейська, існує сильна тенденція до емоційної стриманості, де надмірне проявлення емоцій може бути сприйняте як порушення гармонії в суспільстві. Водночас, в культурах західного світу, таких як американська та європейська, є більш ліберальне ставлення до вираження емоцій. Крім того, такі соціально-психологічні чинники, як релігійні переконання, економічні умови, соціальний

статус та гендерні ролі, також значно впливають на прояв емоцій. Важливою є роль соціальних інститутів, зокрема сім'ї та освіти, у формуванні емоційних норм, які визначають, як саме мають проявлятися базові емоції в суспільстві.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур, зокрема домінуючих емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні, здатності до розуміння своїх і чужих емоцій, управління своїми і чужими емоціями,

За результатами методики В. Бойка «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні», виявлено, що 44% студентів мають виражені емоційні бар'єри, що суттєво ускладнює їх здатність до взаємодії з іншими людьми. 22% студентів мають помірні бар'єри, які не є критичними. 20% студентів продемонстрували незначні бар'єри, а 14% студентів не мають суттєвих труднощів у встановленні емоційного контакту.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна показав, що 38% студентів демонструють високий рівень розуміння чужих емоцій, що дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими. 28% мають середній рівень, а 34% – низький, що може призводити до труднощів у міжособистісних взаємодіях, зокрема в складних емоційних ситуаціях. Щодо здатності до управління емоціями оточуючих, 40% мають середній рівень, 26% – високий, а 36% – низький. Також 60% студентів мають низький рівень розуміння своїх емоцій, що ускладнює їх емоційну саморегуляцію, і 12% демонструють високий рівень. Дослідження міжособистісного емоційного інтелекту виявило, що 34% студентів мають високий рівень, що сприяє їхній здатності до гармонійних міжособистісних стосунків і ефективної соціалізації. 38% студентів мають середній рівень, що також дозволяє їм адекватно взаємодіяти з оточенням. 30% студентів мають низький рівень, що створює бар'єри в розумінні емоцій інших людей і часто призводить до конфліктів або ізоляції. За шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, 40% студентів мають низький рівень, що свідчить про значні труднощі у розпізнаванні та управлінні своїми емоціями. 42% – на середньому рівні, що дозволяє їм керувати своїми емоціями. Лише 18% студентів мають високий рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту,

що дозволяє їм стабільно керувати своїми емоціями в будь-яких обставинах. Загалом, більшість студентів знаходяться на середньому рівні розвитку емоційного інтелекту та мають певні труднощі з розумінням і управлінням емоціями, що може ускладнювати їх соціальну адаптацію.

Згідно з результатами дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, у 34% студентів виявили високий рівень тривожності, що вказує на їх схильність до емоційного перенапруження та занепокоєння в стресових ситуаціях. 54% – середній, 12% – низький. Щодо фрустрації, 30% студентів показали високий рівень, що свідчить про внутрішнє напруження у випадку невдач або труднощів. 52% – середній, 18% – низький. Агресивність виражена у 18% студентів, що є результатом недостатнього самоконтролю чи емоційного напруження. 60% – середній рівень агресивності, 22% – низький. Щодо ригідності, 14% студентів виявили високий рівень, що вказує на труднощі в адаптації до змін та нових ідей, 66% – середній, 20% – низький.

В результаті узагальнення даних за всіма методиками, виявилось, що 24% студентів мають високий рівень саморегуляції, здатні ефективно розпізнавати свої емоції, реагувати на стресори і підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. 38% студентів мають середній рівень, що вказує на певні труднощі в розпізнаванні та управлінні емоціями, але здатність контролювати емоції у більшості ситуацій зберігається. Інші 38% мають низький рівень емоційної саморегуляції, що призводить до труднощів у розпізнаванні та управлінні емоціями, соціальної дезадаптації та проблем у міжособистісних стосунках.

5. Розроблено програму розвитку емоційної сфери студентів, а також відповідні психологічні рекомендації. Програма спрямована на покращення здатності студентів усвідомлювати, контролювати і регулювати свої емоційні реакції, а також на розвиток навичок самоконтролю і адаптивної поведінки у складних життєвих ситуаціях. Метою програми є формування у студентів здатності ефективно управляти емоціями, що дозволяє знижувати рівень стресу, тривожності та агресії, а також покращувати міжособистісні взаємини та загальний емоційний стан. В рамках програми особлива увага приділяється розвитку емоційної гнучкості, саморегуляції та когнітивних стратегій, що

допомагають підліткам справлятися з труднощами, які виникають у процесі дорослішання. Форми і методи роботи в рамках програми включають інтерактивні заняття, групові тренінги, рольові ігри, психологічні вправи, методи когнітивно-поведінкової терапії, а також арт-терапію та медитаційні практики. Прогнозована ефективність програми полягає в покращенні емоційної саморегуляції у студентів, зниженні рівня емоційного стресу, поліпшенні їхніх соціальних навичок та здатності вирішувати конфлікти без агресії.

2. Програма розвитку емоційної сфери студентів продемонструвала свою ефективність, підтверджену позитивними змінами у їхньому емоційному стані та соціальній поведінці. Впровадження методів емоційної саморегуляції, усвідомлення емоцій та технік стресостійкості сприяло покращенню психологічного клімату в студентському середовищі. Отримані результати вказують на доцільність подальшого застосування програми та її адаптації для інших цільових груп у освітньому процесі. Участь у програмі сприяла зміцненню внутрішньої мотивації студентів до саморозвитку, формуванню більш стійких моделей, що допоможуть їм адаптуватися до вимог навколишнього світу.

Перспективами подальшого дослідження може бути обґрунтування соціально-психологічних чинників розвитку емоційної сфери у представників східної культури, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андерсон Б. Уявлені спільноти : міркування щодо походження й поширення націоналізму. Київ : Критика, 2001. 276 с.
2. Антонович Д. Українська культура. Київ : Либідь, 1993. 519 с.
3. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери дитини. Харків : Ранок, 2010. 176 с.
4. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
5. Бердій Т.С. Співвідношення етнічної та національної ідентичностей: автореф. дис. ... канд. філос. наук. Донецьк, 2007. 20 с.
6. Березін А.М. Психологічні чинники генези національної самосвідомості особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 20 с.
7. Бичко О.В. Профілі української ідентичності: соціально–психологічний аналіз : монографія. Київ : Київський університет, 2007. 281 с.
8. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2004. 20 с.
9. Борисов В.В. Теоретико-методологічні основи формування національної самосвідомості : монографія. Київ : АПП, 2013. 518 с.
10. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. Київ : Беркут, 2000. 63 с.
11. Боряк О. Етноси : від А до Я. Україна : етнокультурна мозаїка. Київ: Либідь, 2006. С. 145-202.
12. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
13. Васильченко О. Етносоціальні уявлення в структурі Я-концепції університетської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 19 с.
14. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.

- 14а. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
15. Гнатенко П.І. Національна психологія. Дніпропетровськ : Поліграфіст, 2010. 213 с.
16. Горбунова В.В. Психологічні чинники формування етнічної свідомості у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 19 с.
17. Гуменюк Г.М. Формування національної самосвідомості учнів середнього шкільного віку засобами туристсько-краєзнавчої роботи : монографія. Івано-Франківськ : Плай, 2000. 158 с.
18. Данилюк І. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: монографія. Київ : САММІТ-КНИГА, 2010. 432 с.
19. Добровольська Н.О. Розвиток національної свідомості як складової національно-культурних традицій у процесі вивчення студентами спецкурсу «Українська мова». *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2008. Вип. 33. С. 217–222.
20. Емоційний розвиток дитини / упоряд. : С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ : Мікрос-СВС, 2004. 112 с.
21. Євтух В.Б. Етнічність : енциклопедичний довідник. Київ : Фенікс, 2012. 316 с.
22. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2010. 35 с.
23. Захарченко Р. О., Москалець В. П., Руденко Ю. Д. та ін. Теоретичні засади виховання національної самосвідомості. Київ, 2008. 228 с.
24. Карлова В.В. Національна самосвідомість як духовна основа державо-творчих процесів в Україні: управлінський аспект : автореф. дис. ... д-ра наук з держ. упр. Київ, 2013. 36 с.
25. Квас О.В. Вплив етнічних стереотипів на процес міжособистісного оцінювання : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.
26. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
27. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки :

- автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 20 с.
- 28.Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: підручник. Київ : Геопринт, 2006. 400 с.
- 29.Корекційно-розвивальні програми / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 30.Кочубей Б. І., Новікова Є. В. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 2008. 237 с.
- 31.Крюкова М.А., Форманюк Ю.В. Етнопсихологія : навчально-методичний посібник. Одеса : Фенікс, 2020. 106 с.
- 32.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університеська книга, 2008. 384 с.
- 33.Кутняк І.М. Національна свідомість у контексті антропологічно-екзистенційного виміру. *Мультиверсум. Філософський альманах*. Київ : Центр духовної культури, 2004. №41. С.14–22.
- 34.Лозова О.М. Методологія психосемантичних досліджень етносу : монографія. Київ : Слово, 2011. 188 с.
- 35.Львовичкіна А.М. Етнопсихологія : навч. посіб. Київ : МАУП, 2002. 144 с.
- 36.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
- 37.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Слово, 2012. 464 с.
- 38.Муха Ю.В. Етнічна ідентичність: сутність, зміст та основні тенденції розвитку : автореф. дис. ... канд. філос. наук. Київ, 2011. 21 с.
- 39.Нагорна Л. П. Регіональна ідентичність: український контекст. Київ : ІПіЕНД імені І. Ф. Кураса НАН України, 2008. 405 с.
- 40.Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академ-видав, 2005. 448 с.
- 41.Осадько О. Страх тривоги : специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2014. № 13. С. 9-12.
- 42.Павелків Р.В., Корчакова Н.В. Просоціальний розвиток особистості: монографія. Рівне : О. Зень, 2013. 384 с.

- 43.Павленко В.М. Етнопсихогенез: феноменологія, фактори, механізми: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Дніпропетровськ, 2006. 24 с.
- 44.Павленко В.М., Таглін С.О. Етнопсихологія: навч. посіб. Київ: Сфера, 2009. 408 с.
- 45.Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 19 с.
- 46.Пірен М.І. Основи етнопсихології. Київ : ІЗМН, 1998. 436 с.
- 47.Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
- 48.Помиткін Е. Психологічне забезпечення духовного розвитку дитини : програма роботи з дітьми від 5 до 18 років. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
- 49.Приходько Ю.О. Емоційна сфера особистості як проблема психології. *Наукові записки : збірник наукових статей*. Київ : НПУ, 2008. Вип. 3. С. 234-244.
- 50.Психологічна діагностика / упоряд.: С. Максименко, Л. Кондратенко, О. Главник. Київ : Мікрос, 2003. 212 с.
- 51.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
- 52.Психологія самосвідомості : історія, сучасний стан та перспективи дослідження / за ред. С.Д. Максименка, М.Й. Боришевського. Київ : Любіть Україну, 1999. 317 с.
- 53.Психологія самосвідомості: навч. посіб. / уклад. М.Й. Боришевський. Київ : Тандем, 2013. 372 с.
- 54.Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
- 55.Роменець В. А. Історія психології ХІХ – початку ХХІ століття : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1995. 614 с.
- 56.Савицька О.В., Співак Л.М. Етнопсихологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2015. 264 с.

57. Садохін О. П., Грушевицька Т. Г. Основи етнології : навч. посіб. Харків : Гуманітарний центр, 2003. 351 с.
58. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Тайстер, 1998. 128 с.
59. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
60. Солтис Р.Д. Специфіка роботи практичного психолога з формування емоційної сфери. *Психологія і педагогіка*. 2006. №6. С. 107-110.
61. Сопрун І. П. До питання особливостей емоційного розвитку особистості. *Наука і освіта*. 2017. №3. С.60-62.
62. Співак Л.М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності : монографія. Кам'янець-Подільський : Рута, 2015. 300 с.
63. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості : становлення і розвиток в юнацькому віці : монографія. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2011. 727 с.
64. Ставицький Г. А. Психологічні та соціальні чинники розвитку етнічної самосвідомості в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 21 с.
65. Степико М.Т. Українська ідентичність : феномен і засади формування : монографія. Київ : НІСД, 2011. 336 с.
66. Татарко О. М., Лебедева Н. М. Методи етнічної і кроскультурної психології : навч.-метод. посіб. Харків : Гуманітарний центр, 2011. 238 с.
67. Теоретичні засади виховання національної самосвідомості : програма спецкурсу і навч. посіб. / за ред. Д.О. Тхоржевського. Київ, 1998. 150 с.
68. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
69. Годорів Л.Д. Рефлексивні складові самосвідомості та їх розвиток в умовах занять з елементами тренінгу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 2–3. С. 79–86.
70. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

- 71.Томчук С. М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.
- 72.Філіпов М. М. Психологія функціональних станів : навч. посіб. Київ : МАУП, 2016. 240 с.
- 72а. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Громадський моніторинг роботи судів Тернопільщини. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С. 122-128.
- 73.Хомич Г.О., Виногородський А.М., Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні аспекти подолання тривожності учнів. Київ : УДПУ, 1997. 180 с.
- 74.Хотинець В.Ю. Етнічна самосвідомість. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2020. 240 с.
- 75.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 76.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
- 77.Шульга Л. А. Інноваційні підходи до формування емоційної сфери. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 1-2. С. 148–154.
- 78.Янів В. Нариси до історії української етнопсихології. Київ : Знання, 2006. 342 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірець заняття програми розвитку емоційної сфери у представників різних культур

ЗАНЯТТЯ 1 КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙ

Мета та завдання: ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників, дотренінгова самодіагностика емоційної компетентності; інформування про емоційну сферу людини; моделювання образу емоційно компетентної людини.

Хід заняття

Вступ.

Коротка інформація про тренінг емоційної саморегуляції, його мету, зміст та особливості проведення. Поняття тренінг (англ. – training) має кілька значень: навчання, тренування, підготовка. Тренінг – це практична форма навчання, впродовж якого матимете можливість досліджувати себе, можливості та виходити за межі власних обмежень у різних сферах життя. У тренінговій групі вчимося, насамперед, вчитися. Кожен з нас матиме змогу бути дослідником або учасником експериментів.

Перше запитання, яке постало у більшості з вас: «Чому ми розмістилися колом?». Що, на вашу думку, воно символізує? У кола немає ні початку, ні кінця. Отже, можна сказати, що, креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями у колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування «на рівних». А це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками тренінгу. Тож, розпочинаймо. Передусім, познайомимось.

Знайомство «Мій настрій»

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувані позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Основні норми взаємодії

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Метод: фасилітація.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі. Норми взаємодії та варіанти їх пояснення наведені у параграф 1.5 посібника.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?

Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?

Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться?

Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності?

Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності?

Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Резюме. Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей.

Портрет емоційно-компетентної людини

Кожна людина має потенційні можливості для розвитку здібностей.

Мета: створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення впливу емоційної компетентності на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної емоційної компетентності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

Метод: фасилітація.

Ресурси: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.

Опис. Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей, звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

Обговорення. Що означає «бути емоційно компетентною людиною»? Для чого потрібно вміти управляти емоціями? Чи кожна людина може бути емоційно компетентною? Які з вказаних умінь можете опанувати?

Самооцінка емоційної саморегуляції

Мета: самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

Метод: самодіагностика.

Ресурси: анкета самооцінки емоційної компетентності.

Опис. «Пізнай себе», – переконував грецький філософ Сократ. Самооцінювання – цінне джерело самопізнання. Кожний учасник отримує бланк самооцінки з переліком емоційних компетенцій. Список якостей можна доповнювати, дописуючи у вільних рядках.

Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційної компетентності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.

Обговорення.

Що нового дізнались для себе чи про себе?

Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?

Коментар після тестування. Перший крок у вдосконаленні емоційної компетентності – зрозуміти, в чому вона проявляється, які можливості розкриває, що саме потрібно розвивати і бажати цього. Якщо, наприклад, ви пригнічували свої емоції і раптом зрозуміли, що адекватне їх вираження підвищить шанси бути щасливою та успішною людиною – тоді починається процес опанування емоційною компетентністю. Тому відзначте в анкеті ті пункти, які потребують особливої уваги з вашого боку.

Рекомендації. Рекомендується провести діагностику емоційної компетентності на початку і наприкінці тренінгового курсу. Повторення процедури після завершення занять допоможе учасникам і ведучому побачити зміни рівня емоційної компетентності.

Я хочу і здійснию

«Почати і зробити» – вже багато століть є ефективною стратегією роботи над собою, розвитку емоційної компетентності.

Мета: активізація бажання, дій вдосконалити емоційну компетентність.

Ресурси: жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, який символізує сонечко, або серцевину ромашки.

Опис. Кожний учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Ведучий пропонує написати відповідь на запитання: «Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?». Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. Потім ведучий усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: «Я це хочу і здійснию!».

Домашнє завдання. Написати есе на тему: «Спілкуватися серцем – це означає...».