**ЗМІСТ**

**Вступ** ……………………………………………………………………….……7

**РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЬ**

1.1. Аналіз емоційних станів у науковій літературі………..………………......7

1.2.Вікові особливості розвитку особистості в студентському віці ......….....14

1.3. Особливості впливу емоційного стану на процес прийняття рішень в студентському віці……………………………………………….…………......22

**Висновки до розділу 1 …….**………………………………………………….26

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

2.1. Опис процедури емпіричного дослідження впливу емоційних станів на процес прийняття рішень в студентському віці…………………………….......27

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження……………...................…...30

2.3. Практичні рекомендації щодо керування емоційним станом …………….32

**Висновки до розділу 2…**……………………………………………........…….43

**Висновки**…………………………………………………….........……………..46

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**....……………………………..50

**ДОДАТКИ**……………………………………………………….................……52

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Акцент на розвитку особистості студента висуває на перший план низку проблем, одна з яких зосереджена на проблемі емоцій. Емоційні стани відіграють ключову роль у житті людини у вирішенні прийняття вагомих рішень та пізнанні навколишнього світу. Емоції,почуття студента збагачують його внутрішній світ ,роблять його життя яскравим та змістованим,збуджують до активності,до переобрання труднощів які трапляються на його шляху. Емоції яскраво проявляються у житті студента і відіграють важливу роль в його діяльності,особливо в напружені періоди ,коли стоїть вибір (до якого вузу вступити,державні екзамени,переїзд до іншого міста і т.д.) Завдяки емоціям кожен із нас пізнає цей чудовий і дивовижний світ. Завдяки емоціям можна змусити співрозмовника відчути те, що у нього на душі. Коли ми радіємо або сумуємо, люди навколо нас відчувають наш стан. Емоційний стан проявляється в міміці та жестах. Крім того, емоції забарвлюють зміст наших думок, слів та вчинків. За допомогою емоцій можна творити і руйнувати. Сила емоцій дозволяє нам усім впливати на себе, своїх співрозмовників та навколишній світ. Ми реагуємо на це, сприймаючи навколишній світ. Кожен предмет, який потрапляє в поле зору людини, отримує власну емоційну оцінку, реакцію. Емоційна реакція може бути настільки сильною, що людина знаходиться під його впливом, буквально зливаючись з емоціями. У такому стані людині практично неможливо контролювати себе, свої думки, свої слова та свої дії. Коли людина в гарному настрої, вона відчуває емоції радості і щастя, їй весело, душа співає, хоче творити добро, вся її істота налаштована на творення. Переживаючи позитивні емоції, ми активізуємо сили творіння, які дозволяють нам гармонізувати наше життя та життя людей навколо нас. У наше життя ми вносимо здоров’я, удачу та гармонію. Гнів або інші негативні емоції або інші негативні емоції, розум людини затьмарений, свідомість затьмарена, людина перебуває у стані божевілля. Негативні думки призводять до необдуманих дій, про які людина потім шкодує. Негативні емоції активують руйнівні сили в нас, які руйнують наше життя, роблять нас нещасними, втрачають здоров’я та сили. У такому стані один негативно впливає на оточуючих людей та світ у цілому.

Емоційний стан людини визначає якість її життя, наявність здоров’я, щастя та добробуту, або наявність хвороб, нещастя та невдач. Для сучасного студента, як і для будь-якої людини загалом, різні негативні емоційні стани - це не надприродні явища, а швидше реакція на накопичені проблеми, нескінченний процес прийняття рішень в житті людини. Вони можуть бути спричинені чинниками, пов’язаними з роботою та діяльністю організації, або подіями в особистому житті людини. Актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження.

**Об'єкт дослідження –** емоційні стани студентської молоді.

**Предмет дослідження –** психологічні особливості впливу емоційних станів на процес прийняття рішень у студентському віці.

**Мета дослідження:** теоретично обгрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості впливу емоційних станів на процес прийняття рішень у студентському віці.

**Завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо вивчення емоційних станів студентів та їх впливу на процес прийняття рішень.
2. Охарактеризувати вікові психологічні особливості студентів.
3. Підібрати і провести дослідження впливу емоційного стану під час процесу прийняття рішень
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекоменації щодо керування емоційним станом.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є: концептуальні підходи до проблеми формування та розвитку особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Божович, М. Боришевський, Б. Братусь, Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, С. Рубінштейн); положення про формування та розвиток малої групи (В. Казміренко, Л. Карамушка, А. Коваленко, М. Корнєв, В. Третьяченко), принцип історизму, що розкриває сутність соціально-психологічних змін динаміки групової згуртованості (А. О. Деркач, О. О. Бодальов, Л. Г. Лаптєв, С. Д. Максименко, О. І. Навроцький, І. П. Шепеленко та ін.); положення про особливості соціалізації та адаптації молоді в умовах трансформаційних змін (Ю. Бохонкова, С. Гарькавець, Н. Завацька, О. Г. Лосієвська, В. Москаленко, В. Скребець, Ю. Швалб та ін.).

**Методи дослідження**: аналіз наукової літератури, спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, тестування (тест опитувальник Г.Айзенка, тест "Порівняння подібних малюнків", розроблений Дж. Каганом); методи обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження полягає** у застосуванні методології системного підходу до розгляду процесу формування соціальної зрілості студентської молоді; у визначенні зв’язку між внутрішньою конфліктністю та основними компонентами соціальної зрілості студентів; у розкритті теоретико-методологічних засад соціально-психологічної програми розвитку основних компонентів соціальної зрілості студентської молоді в процесі розв’язання внутрішньоособистісного конфлікту.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості застосування отриманих результатів в лонгітюдному та порівняльному моніторингу формування та розвитку компонентів соціальної зрілості студентської молоді; у розробці та апробації диференційованої соціально-психологічної програми розвитку основних компонентів соціальної зрілості студентської молоді в процесі розв’язання внутрішньоособистісного конфлікту. Запропонована програма може бути рекомендована для впровадження у закладах вищої освіти, а також покладена в основу навчально-розвивальних програм, семінарів, тренінгів в системі підготовки психологів, соціальних працівників і студентів вищих навчальних закладів із інших напрямків фахової підготовки.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ**

* 1. **Аналіз емоційних станів у науковій літературі**

Інтерес до емоційних явищ виникає не тільки у психологів, але й у представників усіляких наукових дисциплін і професій: біологів, фізіологів, медиків, філософів, соціологів, педагогів, юристів, мистецтвознавців, космонавтів. Він продовжує зростати, оскільки збільшується комплекс теоретичних і практичних проблем, для розв'язання яких необхідні глибокі знання емоційної сфери життя людини.

До проблеми вивчення емоцій та емоційних станів у психології зверталися багато вчених, зокрема, Ф. Є. Василюк, Б. І. Додонов, К. Ізард, Г. Сельє, В. А. Семиченко, М. Харт та ін. [6]. У плані висвітлення проблем психічної та емоційної регуляції емоційних станів людини, взаємозв'язку їх з поведінкою, певну цінність становлять дослідження Л. М. Аболіна, А. Валлона, Г. А. Вартаняна, Т. П. Гаврилової, А. Я. Гофмана, Є. С. Петрова, А. О. Прохорова, Я. Рейковського та ін.

Різні автори дають різні визначення поняття «психічний стан». У вітчизняній науці, питання про різні стани психіки людини вперше детально розглядалося в клінічній і загальної психопатології, особливо у зв'язку з поведінкою, що відхиляється. Термін «стан психіки» використовується для характеристики, тобто виділення найбільш виражених проявів психічної сфери людини: стан збудження і гальмування; різні градації стану неспання; стану ясності чи потьмарення свідомості; стану піднесення або спаду духу, втоми, апатії, зосередженості, задоволення-невдоволення, дратівливості, страху тощо. У той же час ще В. М. Бехтерєв зазначав, що стан психічної сфери не просто характеристика: від того, в якому стані знаходиться людина, залежить реакція на той чи інший стимул, його поведінку. Проблемі дослідження емоційності та емоційних станів на сьогоднішній день науковцями та психологами всіх рівнів приділяється достатньо уваги. Існує багато методів діагностики емоційної сфери особистості, написано достатню кількість наукових робіт, але достовірність параметрів визначення емоційного стану особистості є досить проблематичною категорією у практичній психології, і в даному аспекті одним із значущих питань є уникнення соціально бажаних відповідей та суб'єктивізму в інтерпретації даних. Взаємодіючи з навколишнім середовищем, з іншими людьми, виконуючи соціальну роль чи проводячи аналіз власних дій, людина певним чином переживає певне ставлення до того, що з нею відбувається, відчуваючи цілий спектр емоційних станів. Емоції виражають стан людини, її відношення до навколишнього світу і залежать від різних складових психологічної структури особистості - темпераменту, емоційної стійкості, ієрархії потреб та мотивів. Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх, здійснювати регулюючий вплив. Отже, визначення емоційних станів людини, особливо у період студенства, є важливим моментом у психодіагностичній практиці.[8]

Тема вивчення емоцій та емоційного стану завжди була актуальною.До проблеми її вивчення звертарталися багато вчених ,зокрема Ф. Є. Василюк, Б. І. Додонов, К. Ізард, Г. Сельє, В. А. Семиченко, М. Харт та ін. [6]. У плані висвітлення проблем психічної та емоційної регуляції емоційних станів людини, взаємозв'язку їх з поведінкою, певну цінність становлять дослідження Л. М. Аболіна, А. Валлона, Г. А. Вартаняна, Т. П. Гаврилової, А. Я. Гофмана, Є. С. Петрова, А. О. Прохорова, Я. Рейковського [26] та ін. Емоційний стан - це особливий психічний стан, який виникає в процесі життєдіяльності суб'єкта і визначає не лише рівень інформаційно-енергетичного обміну, але і спрямованість поведінки. Емоційне ж реагування характеризується знаком (позитивні або негативні переживання), впливом на поведінку і діяльність (стимулююча або гальмівний), інтенсивністю (глибина переживань і величина фізіологічних зрушень), тривалістю протікання (короткочасні або тривалі), предметністю (ступінь усвідомленості і зв'язку з конкретним об'єктом). Доктор психологічних наук та спеціаліст з нейропсихології Є. Д. Хомська, поряд зі знаком, інтенсивністю, тривалістю і предметністю, виділяє такі характеристики, як їх реактивність (швидкість виникнення або зміни), якість (зв'язок з потребою), ступінь їх довільного контролю.[47]

Важливість емоцій у розумовій діяльності та розвитку особистості величезна. Вони збагачують психіку людини, роблячи яскравість і різноманітність почуттів цікавішими як для оточуючих, так і для себе. Багатство власного досвіду допомагає глибше і тонше зрозуміти, що відбувається, будь то твори мистецтва - поезія, музика, театр, досвід інших людей чи події у світі.

Таким чином, під емоціями розуміють особливий клас суб’єктивних психологічних станів, що відображають у формі безпосередніх переживань, відчуттів, приємних чи неприємних, своє ставлення до світу та людей, процес та результати своєї практичної діяльності. Сенс емоцій у житті людини: він допомагає адаптуватися до нових обставин, виразити свій внутрішній стан.

* 1. **Вікові особливості розвитку особистості в студентському віці**

Період юності супроводжується емоційними, інтелектуальними, моральними та вольовими змінами, спричиненими появою низки важливих нових утворень у сфері індивідуальної свідомості. У молодості він погано контролює свої емоції, зараз живе «дорослим життям», хоче спробувати все відразу, але про наслідки він замислюється рідко. Якщо розглядати студента як особистість, то вік 18-20 років - це період найактивнішого розвитку морально-естетичних почуттів, формування та стабілізації характеру і, головне, набуття повного комплексу соціальних ролей дорослого: громадської професійної роботи тощо.У підлітковому віці важливо визнати і прийняти відповідальність за [42] себе, відповідальність за власне життя та розробку життєвих планів та прийняття важливих рішень Життєвий план як сукупність намірів поступово стає життєвою програмою, коли об’єктом роздумів є не тільки кінцевий результат, а й шляхи його досягнення. План життя - це план можливих дій. А. Толстих наголошує, що в молоді роки людина найпрацездатніша, переживає найбільші психічні та фізичні навантаження, найбільш здатна до опанування складними прийомами інтелектуальної діяльності. Легше набуваються всі потребуючі спеціальні особистісні та функціональні якості (організаторські здібності та ініціативність, мужність та винахідливість, необхідні в ряді професій, чіткість та акуратність і т. д.) [51].

У психологічних періодизаціях Д. Ельконіна та О. Леонтьєва провідною діяльністю в юності вважається навчально-професійна діяльність. Провідне місце займають мотиви, які тісно пов’язані з самовизначенням та підготовкою до самостійного життя з подальшою освітньою діяльністю та самоосвітою [50].

 І. Кон зазначав, що в залежності від індивідуальних особливостей існує три типи розвитку особистості в юності. Перший тип періоду юності пов’язаний з різними емоційними труднощами або психологічними кризами та конфліктами з оточуючими та самим собою. У інших юність протікає не відразу, поступово, їм не властиві любовні пориви, які зазвичай асоціюються з цим етапом дорослішання, вони легко включаються в доросле життя, але роблять це пасивно. Формування самостійності може блокуватися механізмами пристосування. Третьому типу людей притаманні стрибкоподібні зміни, які не викликають емоційного зриву. Ці юнаки та дівчата рано визначають свої життєві цілі, володіють самодисципліною, прагненням до досягнень, самоконтролем, але вони емоційні [45].

 Е. Еріксон вважав центральним пунктом підліткового та юнацького «Я» кризу перехідного віку, який він назвав «кризою ідентичності». А канадський психолог Д. Марш виділив у ньому чотири рівні, кожен з яких індивід переживає за період юності: «дифузну ідентичність», «вирішеність», «мораторій», «зрілу ідентичність», що залежать від ступеня самовизначення людини [6].

 «Дифузна ідентичність» означає, що особа ще не вступила в період кризи. «Вирішеність» означає, що особа вже зробила відповідальний вибір, але не самостійно. «Мораторій» означає, що юнак перебуває в процесі самовизначення. «Зріла ідентичність» - кризу перехідного віку завершено та індивід переходить до самореалізації.

 «Дифузній ідентичності» та «вирішеності» відповідає менша інтелектуальна самостійність. Першій стадії найбільш характерні ізольованість, труднощі в прийнятті рішень в екстремальних ситуаціях та скутість в таких випадках. Представники стадії «вирішеності» володіють найнижчими показниками самостійності, в стресових ситуаціях намагаються вийти з гри. Індивіди, що знаходяться в стадіях «мораторію» та «зрілої ідентичності», характеризуються хорошою рефлексією, найбільшою інтимністю характерів [15].

Протягом юнацького віку (від 16 до 20 років) студент досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує ментальний досвід, уперше масштабно роздивляється свій внутрішній світ, свою індивідуальність, формує цілісний Я-образ, самовизначається у життєвих і професійних планах, осмислено спрямовує свій погляд у майбутнє, що свідчить про перехід його до етапу дорослості.

Психічний стан студента значною мірою залежить від його успіху в навчанні, в товариських стосунках з однолітками, ладу в особистому житті гармонії з самим собою. Стани спричинені наслідками, які є значущими для особистості студента або є слабкими, але тривалими [5]. Характеристики цих станів залежать насамперед від психічних особливостей людини, мотивації та типу нервової системи. Під час навчання в університеті на психічний стан молодих людей впливає розлука з домом (якщо навчання передбачає зміну місця проживання), необхідність адаптації до нових обставин.

Психологічний зміст періоду юності дуже тісно пов’язаний з удосконаленням самосвідомості, рішенням завдань, які сприяють професійному самовизначенню та вступом до дорослого життя. В період юності з’являються професійні та пізнавальні інтереси, потреба в праці та здатність будувати життєві плани, громадська активність, а також стверджується самостійність особистості, вибір свого життєвого шляху. В молоді роки людина встановлює себе в обраній справі, знаходить свою професійну майстерність [11].

В юнацькому віці актуальною стає проблема незалежного життя. Для її розв’язання необхідні вміння організовувати свою діяльність, приймати відповідальні рішення і втілювати їх у життя. Вони передбачають наявність певних психологічних передумов, передусім цілісності Я, яке володіє необхідним досвідом екзистенційних переживань вибору між власним буттям і небуттям, між добром і злом.[7]

**1.3. Особливості прояву емоційного стану на процес прийняття рішень в студентському віці**

Студентський вік (у середньому 18-23 роки) це період завершення формування морально-етичної сфери, становлення і стабілізації характеру й прийняття статусу та відповідальності дорослої людини. Із цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії, створення власної сім'ї. Ієрархія мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією важливі моменти цього періоду [46]. Існує багато методів діагностики емоційної сфери особистості, написано достатню кількість наукових робіт, але достовірність параметрів визначення емоційного стану особистості є досить проблематичною категорією у практичній психології, і в даному аспекті одним із значущих питань є уникнення соціально бажаних відповідей та суб'єктивізму в інтерпретації даних. Взаємодіючи з навколишнім середовищем, з іншими людьми, виконуючи соціальну роль чи проводячи аналіз власних дій, людина певним чином переживає певне ставлення до того, що з нею відбувається, відчуваючи цілий спектр емоційних станів. Емоції виражають стан людини, її відношення до навколишнього світу і залежать від різних складових психологічної структури особистості - темпераменту, емоційної стійкості, ієрархії потреб та мотивів. Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх, здійснювати регулюючий вплив. Отже, визначення емоційних станів людини, особливо у період студенства, є важливим моментом у психодіагностичній практиці.[44]

Творчі можливості, що безупинно зростають, розвитокінтелектуальних і фізичних сил, котрі супроводжуються розвитком зовнішньої привабливості, приховують у собі ілюзії, що це зростання сил триватиме «вічно», що все краще життя попереду, що всього задуманого можна легко досягти. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, обов'язку, любові, вірності тощо).[33]

Назагал розвиток особистості студента здійснюється в таких напрямах:

* формування «Я-концепції», «Я-ідентичності»; зміцнення мотиваційної сфери, переконань, професійної спрямованості;
* розвиток здібностей;
* удосконалення, «професіоналізація» психічних процесів; підвищення відчуття обов'язку, розвиток відповідальності за власне життя; стабілізація самооцінки, рівня домагання особистості студента [4].

Типовими емоційними станами, які зустрічаються у студентів під час прийняття рішень є фрустрація. Фрустрація означає переживання розлади планів, знищення задумів, крах надій, марне очікування, переживання невдачі, провалу. Це вказує на якусь, у відомому сенсі слова, травматичну ситуацію, при якій терпиться невдача. Але, як вважає М. Д. Левітов [32] , «фрустрація повинна розглядатися в контексті більш широкої проблеми витривалості стосовно до життєвих труднощів і реакції на ці труднощі. При цьому повинні вивчатися ті труднощі, які є дійсно непереборними перешкодами або перешкодами, бар'єрами, опиняються на шляху до досягнення мети, вирішення завдання, задоволенню потреби».

У вітчизняній психології фрустрація розглядається як один з видів емоційних станів, що виражаються в особливостях переживань життєвих труднощів (К. Д. Шафранська) і стану незадоволеності (М. Д. Левітов). Фрустрація настає, як зазначає М. Д. Левітов, при виникненні труднощів на шляху до задоволення потреб або до досягнення мети.[13]

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Надзвичайно складною, суперечливою стадією життєвого шляху, в якому закладається ціннісний фундамент особистості та обирається життєва філософія, є студентський вік . У цей період виникають значні труднощі, пов’язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу в доросле життя. проблем юності є нове сприйняття часу. Для людини існує тільки сьогодення, тут і зараз, але в студентські роки положення змінюється. Підлітки та юнаки починають сприймати час як щось живе, пов’язане зі значущими подіями, причому головним виміром стає майбутнє. Молоді люди замислюються про свої прагнення, перспективи, часто задаються питаннями: «Ким я стану?», «Що мені робити в майбутньому?», «Навіщо я живу?». Часом може з’являтися відчуття що час зупинився, і юнак може відчувати себе як дитиною, так і старою людиною, яка вже багато пережила.

Молоді люди створюють плани на суспільне та особисте майбутнє, поєднують ближню та далеку перспективу, але, мріючи, юнаки жадають отримання реальних, відчутних результатів, негайного задоволення своїх бажань. Здатність відстрочити безпосереднє задоволення, працювати заради майбутнього один з головних показників морально-психологічної зрілості [48].

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

**2.1. Опис процедури емпіричного дослідження впливу емоційного стану на процес прийняття рішень в студентському віці**

 Метою нашого дослідження було вплив емоційного стану на процес прийняття рішень студентів факультету гуманітарних наук психології та педагогіки СНУ імені В.Даля

Було проведено емпіричне дослідження на факультеті гуманітарних наук, психології та педагогіки Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля в кількості 27 чоловік (23 дівчинки та 3 хлопця )

Цілі емпіричного дослідження :

1. Підібрати методики для дослідження впливу емоційного стану на процес прийняття рішень студентів факультету гуманітарних наук психології та педагогіки СНУ імені В.Даля ;
2. Провести діагностику впливу емоційного стану на процес прийняття рішень для студентів факультету гуманітарних наук психології та педагогіки;
3. Обробка отриманих даних;
4. Порівняти, як впливають емоційні стани на процес прийняття рішень в студентському віці.

В роботі використовуються дві діагностичний методики для виявлення впливу емоційного стану впевненої в собі особистості та подальшого порівняння з показниками прийняття рішень.

Розглянемо данні методики більш детальніше:

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Ю. Айзенка, де оцінка скутості як показника самооцінки представляє особливий інтерес (див. Додаток А). Загалом для оцінки характеристик прийняття рішень використовують такі діагностичні методи:

1) Методика "вимірювання раціональності", на жаль, автора встановити не вдалося (див. Додаток Б). Ця методика складається з двох частин - А і В. Вона побудована як елемент техніки масового соціологічного опитування і має на меті оцінити метод прийняття суб'єктів та визначення цілей.

2) Тест "Порівняння подібних малюнків", розроблений Дж. Каганом [15], використовується для діагностики когнітивного стилю імпульсивності - рефлективності. Цей когнітивний стиль, що узгоджується з початковим припущенням Дж. Кагана, характеризує індивідуальні відмінності у готовності приймати швидкі або повільні рішення. Ця риса стилю, швидше за все, проявляється в умовах невизначеності при виборі з альтернативних варіантів. Імпульсивні суб’єкти, як правило, швидко реагують у ситуаціях із множинним вибором та висувають гіпотези, не аналізуючи всіх можливих альтернатив.

Рефлексивні суб'єкти в такій ситуації характеризуються повільною швидкістю реакції, гіпотези часто перевіряються та уточнюються, і рішення приймається на основі ретельного попереднього аналізу ознак альтернативних об'єктів.

**2.2. .Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Описані методики проводилися зі студентами факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки та Інституту економіки та управління. Ці тести були оброблені та систематизовані. Для визначення емоційного стану під час процесу прийняття рішень студентами факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки проведено «Тест самооцінки психічних станів, проведений Г. Айзенком. Визначено, як впливають емоційний рівень на самооцінку психічних станів.

 Результати аналізу "Тесту самооцінки психічних станів " серед студентів факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки представлені в табл. 2.1.

 **Таблиця 2.1**

**Показники самооцінки психічних станів за методикою Г.Айзенка**

|  |  |
| --- | --- |
| Ім'я П. студента | Кількісна характеристика |
| тревожність | фрустрація | агресивність | регідність |
| бали | значення | бали | значення | бали | значення | бали | значення |
| 1. Юлія Л.
 | 17 | висока | 18 | висока | 15 | висока | 17 | висока |
| 1. Валерія А.
 | 16 | висока | 17 | висока | 14 | середня  | 17 | висока |
| 1. Катерина Г.
 | 18 | висока | 19 | висока | 15 | висока | 16 | висока |
| 1. Аделіна Л.
 | 8 | середня | 9 | середня  | 9 | середня | 9 | середня |
| 1. Віталій А.
 | 9 | середня  | 9 | середня | 9 | середня | 9 | середня |
| 1. Владислав Т.
 | 10 | середня  | 9 | середня | 8 | середня | 9 | середня |

**Продовж. табл. 2.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Валерія Г.

. | 10 | середня  | 10 | середня | 10 | середня | 10 | середня |
| 1. Арина І.
 | 11 | середня  | 10 | середня | 10 | середня | 11 | середня |
| 1. Марія П.
 | 12 | середня | 11 | середня | 10 | середня | 11 | середня |
| 1. Поліна Т.
 | 11 | середня  | 10 | середня | 11 | середня | 10 | середня  |
| 11.Ольга П. | 10 | середня | 9 | середня | 11 | середня | 11 | середня |
| 12.Олеся Д. | 12 | середня | 9 | середня | 10 | сердня | 13 | середня |
| 13.Катерина Р. | 13 | середня | 13 | середня | 11 | сердня | 12 | сердня |
| 14.Ірина А. | 13 | середня | 13 | середня | 12 | середня | 12 | середня |
| 15. Маргарита С. | 14 | середня | 12 | середня | 12 | середня | 11 | сердня |
| 16. Анастасія В. | 13 | середня | 13 | середня | 12 | середня | 11 | середня |
| 17. Ольга К. | 12 | середня | 11 | сердня | 10 | середня | 12 | середня |
| 18. Вікторія М. | 7 | низька | 8 | низька | 8 | низька | 10 | середня |
| 19. Анастасія П. | 12 | середня | 10 | середня | 10 | середня | 8 | середня |
| 20. Анастасія О. | 7 | низька | 7 | низька | 7 | низька | 7 | низька |
| 21. Ерік К. | 6 | низька | 7 | низька | 6 | низька | 7 | низька |
| Продовження таблиці 2.1. |
| 22. Валерія Н. | 6 | низька | 7 | низька | 6 | низька | 6 | низька |

**Продовж. табл. 2.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. Анастасія М. | 6 | низька | 6 | низька | 6 | низька | 6 | низька |
| 24. Вікторія Б. |  7 | низька | 6 | низька | 7 | низька | 7 | низька |
| 25. Анжеліка С. | 11 | середня | 7 | низька | 7 | низька | 7 | низька |
| 26. Олеся Х. | 12 | середня | 6 | низька | 6 | низкая | 7 | низька |
| 27. Ксенія Г. | 11 | середня | 6 | низька | 6 | низька | 6 | низька |
| Середній бал | 11 | середня | 10 | середня  | 10 | середня | 10 | середня |

Таким чином, аналізуючи результати самооцінки психічних станів за методом Г. Айзенка, ми бачимо результати. Тож троє людей виявили велике розчарування, вказуючи на те, що ці респонденти мають низьку самооцінку, схильні уникати труднощів і страху перед невдачами. Крім того, у цих респондентів високий рівень тривожності, агресивності та ригідності, а зміна роботи, як правило, протипоказана через труднощі з прийняттям будь-яких змін.

Потім ми аналізуємо результати, досягнуті шляхом оцінки характеристик прийняття рішень вищезазначеною групою респондентів. Аналіз даних для вимірювання обґрунтованості прийняття індивідуальних рішень представлений у табл. 2.2 – 2.3.

**Таблиця 2.2**

Порівняльний аналіз вимірювання раціональності прийняття індивідуального рішення, частина А

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ім'я П.Респондента | Змінні |  |
| Обережність  | нерішучість  | залежність | прагматичність  | наполегливімть | імпульсивність | рішучись | самостійністт | мрійливістт | нестійкість |  |
| 1.Юлія Л. | + | + | + | - | - | + | - | - | - | + |  |
| 2.Валерія А. | + | + | + | - | - | + | - | - | - | + |  |
| 3.Катерина Г. | + | + | + | - | - | + | - | - | - | + |  |
| 4.Аделіна Л. | + | - | + | + | + | - | - | - | + | - |  |
| 5.Віталій А. | + | - | - | + | + | - | - | + | + | - |  |
| 6.Владислав Т. | + | + | - | + | + | - | - | + | + | - |  |
| 7.Валерія Г. | + | + | - | + | + | - | - | + | + | - |  |
| 8.Арина І. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 9.Марія П. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 10.Поліна Т. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 11.Ольга П. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 12.Олеся Д. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 13.Катерина Р. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 1.Ірина А. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 15.Маргарита С. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 16.Анастасія В. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |

**Продовж.табл. 2.2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17.Ольга К. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 18.Вікторія М. | + | - |  - | + | + | - | + | + | - | - |  |
| 19.Анастасія П. | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 20.Анастасія О. | + | - |  - | + | + | - | + | + | - | - |  |
| 21.Ерік К. | + | - |  - | + | + | - | + | + | - | - |  |
| 22.Валерія Н. | + | - |  - | + | + | - | + | + | - | - |  |
| 23.Анастасія М.  | + | - |  - | + | + | - | + | + | - | - |  |
| 24.Вікторія Б. | + | - |  - | + | + | - | + | + | - | - |  |
| 25.Анжеліка С. | + | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 26.Олеся Х. | + | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| 27.Ксенія Г. | + | - | - | + | + | - | + | + | + | - |  |
| Наявність ознаки, % | 59 | 19 | 15 | 89 | 89 | 11 | 74 | 85 | 67 | 89 |  |

Таким чином, результати таблиці показують, що 59% респондентів обережно приймають індивідуальні життєві рішення. 89% - прагматичні та наполегливі, проте не існує нестабільності у прийнятті рішення. Три людини (11%) виявили імпульсивність, залежність та нестабільність у прийнятті рішень.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз для вимірювання раціональності прийняття індивідуальних рішень,частина Б

|  |  |
| --- | --- |
| П.І. респондента | Змінні |
| цілеспрямованість | імпульсивність | прогнозування | прагматизм |
| 1.Юлія Л. | - | + | - | - |
| 2.Валерія А. | - | + | - | - |
| 3.Катерина Г. | - | + | - | - |
| 4.Аделіна Л. | - | - | - | - |
| 5.Віталій А. | - | - | + | + |
| 6.Владислав Т. | - | - | + | + |
| 7.Валерія Г. | + | - | + | + |
| 8.Арина І.. | + | - | + | + |
| 9.Марія П. | + | - | + | + |
| 10.Поліна Т. | + | - | + | + |
|  11.Ольга П. | + | - | + | + |
| 12.Олеся Д. | + | - | + | + |
| 13.Катерина Р. | + | - | + | + |
| 14.Ірина А. | + | - | + | + |
| 15.Маргарита С  | + | - | + | + |
| 16.Анастасія М. | + | - | + | + |
| 17.Ольга К. | + | - | + | + |

Продовження табл. 2.3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18.Вікторія М. | + | - | - | + |
| 19.Анастасія П. | + | - | + | + |
| 20. Анастасія О. | + | - | - | + |
| 21.Ерік К. | + | - | + | + |
| 22.Валерія Н. | + | - | + | + |
| 23.Анастасія М. | + | - | + | + |
| 24.Вікторія Б. | + | - | + | + |
| 25.Анжеліка С. | + | - | + | + |
| 26.Олеся Х. | + | - | + | + |
| 27.Ксенія Г. | + | - | + | + |
| Наявність ознаки, % | 78 | 11 | 78 | 85 |

Результати другої частини методу «Вимірювання раціональності» практично збігаються з даними частини А, у першому та другому випадках 3 респонденти показали імпульсивність у прийнятті індивідуальних життєвих рішень. Наступною діагностичною методикою стало "Порівняння подібних малюнків", розроблене Дж. Каганом. Методика складається з 2 вправ та 12 основних завдань (приклад навчального завдання можна знайти в Додатку Е), що супроводжуються стандартними інструкціями: «Я покажу креслення відомого об’єкта, а потім кілька подібних креслень. На нижній сторінці потрібно позначити зображення, яке збігається із зображенням верхнього. "

Методика попередньо з'являється у вигляді розробленого альбому формату А4, при цьому еталонному зображенні знаходиться під углом 90 ° до зображення, серед якого потрібно знайти ідентичне йому.

Врреноровочній серії вибирати необхідне з 6 зображень, в основній - з 8.

На таких сторінках були вжиті такі заходи: цінові показники когнітивного стилю.

Таблиця 2.4

Полюса когнітивного стилю «імпульсивність-рефлективність»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кількість помилок | Більше Me\* | Меньше Me |
| Латентний час першої відповіді |
| Більше Me | Повільний і неточних стиль | рефлективный стиль |
| МеньшеMe | імпульсивний стиль | Швидкий і точний стиль |

\*де Ме – - це медіанне значення вимірюваного показника

Порівняльний аналіз даних для оцінки характеристик прийняття рішень на рівні системи представлений у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати оцінки особливостей прийняття рішень

|  |  |
| --- | --- |
| П.І. респондента | Змінні |
| среднее латентное время первого ответа (с) | Середня кількість помилок  | Стиль |
| 1. Юлія Л.
 | 31,7 | 13,2 | Імпульсивний |
| 2.Валерія А. | 30,6 | 12,5 | Імпульсивний  |
| 3.Катерина Г. | 40,2 | 14,3 | Імпульсивний  |

**Продовж. табл. 2.5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.Аделіна Л. | 75,6 | 8,6 | Повільний, не точний |
| 5.Віталій А. | 100,7 | 2,1 | Рефлективний |
| 6.Владислав Т. | 99,6 | 1,9 | Рефлективний |
| 7. Валерія Г. | 100,1 | 1,8 | Рефлективний |
| 8.Арина І. | 85,9 | 1,8 | Рефлективний |
| 9.Марія П. | 87,8 | 1,7 | Рефлективний |
| 10.Поліна Т. | 93,5 | 2,0 | Рефлективний |
| 11.Ольга П. | 97,1 | 2,1 | Рефлективний |
| 12.Олеся Д. | 98,4 | 1,7 | Рефлективний |
| 13.Катерина Р. | 101,6 | 1 | Рефлективий |
| 14.Ірина А. | 85,3 | 2 | Рефлективний |
| 15.Маргарита С | 84,2 | 1,6 | Рефлективний |
| 16.Анастасія В. | 80,9 | 1,9 | Рефлективный |
| 17.Ольга К. | 81,6 | 2,0 | Рефлективний |
| 18.Вікторія М. | 82,4 | 2,0 | Рефлективний |
| 19.Анастасія П.  | 85,6 | 1,5 | Рефлективний |
| 20.Анастасія О. | 84,2 | 1,6 | Рефлективний |
| 21.Ерік К. | 89,3 | 1,7 | Рефлективний |
| 22. Валерія Н. | 48,6 | 1,7 | Швидкий та точний  |
| 23.Вікторія М. | 51,8 | 1,8 | Швидкий та точний |

**Продовж.табл. 2.5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24.Вікторія Б. | 83,9 | 1,9 | Рефлективний |
|  25.Анжеліка С. | 96,2 | 1,9 | Рефлективний |
| 26.Олеся Х. | 97,1 | 1,7 | Рефлективний |
| 27.Ксенія Г. | 89,3 | 1,6 | Рефлективний |
| Середнє значення  | 77 | 3 | Рефлективний |

Відповідно до методу Кагана «Порівняння подібних малюнків», найвищі значення відповідають стилю поведінки - рефлексивність, найнижчі - стилю поведінки - імпульсивності. Таким чином, з таблиці 6 видно, що 21 респондент має рефлексивний стиль поведінки, т.з. ці суб'єкти витрачали більше часу на вирішення проблем і менше помилок. Двоє респондентів мали «швидкий і точний стиль прийняття рішень», витрачали менше часу, роблячи менше помилок. Один респондент продемонстрував повільний і неточний стиль прийняття рішень, тобто після тривалого обговорення їм все ж дали

Відповідно до методу Кагана «Порівняння подібних малюнків» [30], найвищі значення відповідають стилю поведінки - рефлексивність, найнижчі - стилю поведінки - імпульсивності. Таким чином, з табл. 2.6 видно, що 21 респондент має рефлексивний стиль поведінки, т.з. ці суб'єкти витрачали більше часу на вирішення проблем і менше помилок. Двоє респондентів мали «швидкий і точний стиль прийняття рішень», витрачали менше часу, роблячи менше помилок [30]. Один респондент продемонстрував повільний і неточний стиль прийняття рішень, тобто після тривалого обговорення їм все ж дали. давались ті самі неправильні відповіді. Троє респондентів характеризувались імпульсивним поведінковим стилем, оскільки ці суб'єкти витрачали менше часу на прийняття рішень і робили більше помилок. Для наочності всі отримані результати досліджень зведені в єдину таблицю.

Таблиця 2.6

Порівняльні результати вивчення впливу індивідуальної самооцінки на процес прийняття індивідуальних рішень

|  |
| --- |
| П.І. респондента |
| фрустрація (обратно самооценке) Г. Айзенка  | Імпульсивність («Измерение рациональности») | стиль принятия решений (Дж. Каган) |
| 1.Юлія Л. | висока | + | імпульсивный |
| 2.Валерія А. | висока | + | імпульсивный |
| 3.Катерина Г. | висока | + | імпульсивный |
| 4.Аделіна Л. | середня | - |  повільний ,не точний  |
| 5.Віталій А. | середня  | - | рефлективний |

**Продовж.табл. 2.6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6.Владислав Т. | середня | - | рефлективний |
| 7.Валерія Г. | середня | - | рефлективний |
| 8.Арина І. | средняя | - | рефлективний |
| 9.Марія П. | середня | - | рефлективний |
| 10.Поліна Т. |  середня  | - | рефлективный |
| 11.Ольга П. | середня  | - | рефлективний |
| 11.Олеся Д. | середня  | - | рефлективний |
| 12.Катерина Р. | середня | - | рефлективний |
| 13.Ірина А. | середня | - | рефлективный |
| 14.Ірина А.. | середня | - | рефлективный |
| 15.Маргарита С. | середня | - | рефлективный |
| 16.Анастасія В. | середня | - | рефлективный |
| 17.Ольга К. | низька | - | рефлективный |
| 18.Вікторія М. | середня | - | рефлективный |
| 19.Анастасія П. | низька | - | рефлективний |
| 20.Анастасія О. | низька | - | рефлективный |

**Продовж.табл. 2.6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21.Ерік К. | низька | - | швидкий та точний |
| 22.Валерія Н . | низька | - | швидкий та точний |
| 23.Анастасія М. | низька | - | рефлективнтй |
| 24.Анжеліка С. | низька | - | рефлективний |
| 25.Олеся Х. | низька | - | рефлективний |
| 26.Ксенія Г. | низька | - | рефлективний |

Таким чином, порівняльний аналіз результатів усіх методів виявив чіткий взаємозв'язок між емоційним станом самооцінкою та імпульсивністю-рефлективністю індивідуального прийняття рішень. Таким чином, респонденти з низькою самооцінкою мають високу імпульсивність та жорсткість. Вони швидше приймають індивідуальні рішення, які містять велику кількість помилок. У той же час респонденти із середньою самооцінкою виявили рефлексивний стиль прийняття рішень, тобто вони більше думають про свої дії, вміють передбачати і, таким чином, роблять менше помилок. У цьому, важливому результаті перевіреного дослідження виявилось наявність вираженого впливу рівня емоційного стану самооценки на стильові характеристики параметрів прийняття рішень: підтверджується при відношенні результатів методики Кагана з результатами методики, Г. Айзенка та методики «Змінення раціональності» [6].

Порівняння результатів методу Кагана та методу Г. Айзенка показало, що найменш ефективні рішення приймали суб'єкти з високою імпульсивністю та жорсткістю, що також означає, що ці суб'єкти витрачали менше часу на прийняття рішень і робили більше помилок, припускаючи, що ці суб’єкти належать до імпульсивного стилю прийняття рішень.

**2.3. Практичні рекомендації щодо керування емоційним станом**

1) Фізичні вправи - стануть найкращим застосуванням для гормонів адреналіну і норадреналіну, які викидаються в організм при сильних негативних емоціях. Зовсім не обов'язково вирушати в спортзал, досить виконати кілька простих вправ: пара стрибків, біг, 2-3 заходи по 10 присідань і т.д. приведуть до тями швидко і допоможуть впоратися з емоціями.

2) Арт-терапія - творчість здатна стати потужним інструментом для тих, хто хоче навчитися керувати своїми емоціями. Творчість приховує величезний терапевтичний потенціал - ще Карл Юнг багато уваги приділяв малювання мандал, а сьогодні це заняття виділили в окремий напрямок арт-терапії. Щоб вгамувати переживання, можна просто малювати, вишивати, шити, ліпити, конструювати і т.д

3) Техніка виявлення бар'єрів - потужний інструмент для тих, хто хоче навчитися справлятися з емоціями. Чи не працює відразу, але ефективний. Часто змінити емоції нам заважають бар'єри, пов'язані з потуранням своїм слабкостям, звичним способом дій, стереотипним мисленням і т.д. Відчувши момент зародження негативної емоції, варто задуматися про її справжні причини: запитати себе, що не так, «зловити» неприємну думку і роздратування відразу, усвідомити, що відбувається, спробувати змінити реакцію або дати собі її пережити, не псуючи настрій на цілий день.

4) Виписати всі образи - поширена техніка, яку використовують багато психологів. Справа в тому, що дрібна моторика є прямим «провідником» до кори головного мозку, тому в процесі виписування своїх емоцій, образливих ситуацій, неприємних слів і претензій дійсно можна полегшити стан.

5) Спеціальні іграшки - впоратися з негативними емоціями допоможе м'ячик-антистрес (його просто сильно стискають і розтискають - працює по типу напруги кулака) або чаша зі скляними кульками, які пропускають крізь пальці. Штук безліч, головне - знайти свою, ту, що працює. Бонус: цікавий метод управління емоціями, який дійсно працює і допомагає швидко справлятися з переживаннями.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Взаємодіючи з навколишнім середовищем, з іншими людьми, виконуючи соціальну роль чи проводячи аналіз власних дій, людина певним чином переживає певне ставлення до того, що з нею відбувається, відчуваючи цілий спектр емоційних станів. Отже, визначення емоційних станів людини, особливо у період студенства, є важливим моментом у психодіагностичній практиці.

Емоції виражають стан людини, її відношення до навколишнього світу і залежать від різних складових психологічної структури особистості - темпераменту, емоційної стійкості, ієрархії потреб та мотивів. Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх, здійснювати регулюючий вплив. Отже, визначення емоційних станів людини, особливо у період студенства, є важливим моментом у психодіагностичній практиці.

**Висновки**

Узагальнюючи результати теоретично-експериментального дослідження, варто зазначити, що поставлені перед нами завдання були виконані, а гіпотеза, піднята в ході дослідження, підтверджена.

1.Здійснивши теоретичний аналіз літератури щодо вивчення емоційних станів студентів під час контролю знань, було звернено увагу на дослідження таких науковців як , Ф. Є. Василюк, Б. І. Додонов, К. Ізард, Г. Сельє, В. А. Семиченко, М. Харт та ін.. У плані висвітлення проблем психічної та емоційної регуляції емоційних станів людини, взаємозв'язку їх з поведінкою, певну цінність становлять дослідження Л. М. Аболіна, А. Валлона, Г. А. Вартаняна, Т. П. Гаврилової, А. Я. Гофмана, Є. С. Петрова, А. О. Прохорова, Я. Рейковського та ін

Було проведено теоретичний аналіз проблеми індивідуальних життєвих рішень. Процес прийняття індивідуального життєвого рішення також вважався найважливішим аспектом розвитку особистості. Аналіз виявив явний вплив рівня емоційного стану впевненої в собі особистості на стильові характеристики індивідуального параметра прийняття рішень: цей ефект підтверджується, коли результати методології Кагана співвідносяться з результатами Г. Айзенк методології та методологія “Вимірювання раціональності”.

2.Якщо розглядати студента як особистість, то вік 18-20 років - це період найактивнішого розвитку морально-естетичних почуттів, формування та стабілізації характеру і, головне, набуття повного комплексу соціальних ролей дорослого: громадської професійної роботи тощо. Психологічний зміст періоду юності дуже тісно пов’язаний з удосконаленням самосвідомості, рішенням завдань, які сприяють професійному самовизначенню та вступом до дорослого життя. В період юності з’являються професійні та пізнавальні інтереси, потреба в праці та здатність будувати життєві плани, громадська активність, а також стверджується самостійність особистості, вибір свого життєвого шляху. В молоді роки людина встановлює себе в обраній справі, знаходить свою професійну майстерність [11].

3.Емоційний стан впливає впливає на індивідуальні життєві процеси прийняття рішень, які супроводжуються особистими рішеннями, і супроводжує людину протягом усього її свідомого життя, дозволяючи людині, суб’єкту життя, проявляти незалежність, відповідальність і зрілість. Кожен із цих варіантів може мати різну якість, різні передумови та наслідки, які представляє зовнішній та внутрішній план.

4.Комплексне вивчення впливу емоційного стану на процес прийняття рішення індивідом на індивідуальне життя не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми.

1) Фізичні вправи - стануть найкращим застосуванням для гормонів адреналіну і норадреналіну, які викидаються в організм при сильних негативних емоціях. Зовсім не обов'язково вирушати в спортзал, досить виконати кілька простих вправ: пара стрибків, біг, 2-3 заходи по 10 присідань і т.д. приведуть до тями швидко і допоможуть впоратися з емоціями.

2) Арт-терапія - творчість здатна стати потужним інструментом для тих, хто хоче навчитися керувати своїми емоціями. Творчість приховує величезний терапевтичний потенціал - ще Карл Юнг багато уваги приділяв малювання мандал, а сьогодні це заняття виділили в окремий напрямок арт-терапії. Щоб вгамувати переживання, можна просто малювати, вишивати, шити, ліпити, конструювати і т.д

3) Техніка виявлення бар'єрів - потужний інструмент для тих, хто хоче навчитися справлятися з емоціями. Чи не працює відразу, але ефективний. Часто змінити емоції нам заважають бар'єри, пов'язані з потуранням своїм слабкостям, звичним способом дій, стереотипним мисленням і т.д. Відчувши момент зародження негативної емоції, варто задуматися про її справжні причини: запитати себе, що не так, «зловити» неприємну думку і роздратування відразу, усвідомити, що відбувається, спробувати змінити реакцію або дати собі її пережити, не псуючи настрій на цілий день.

4) Виписати всі образи - поширена техніка, яку використовують багато психологів. Справа в тому, що дрібна моторика є прямим «провідником» до кори головного мозку, тому в процесі виписування своїх емоцій, образливих ситуацій, неприємних слів і претензій дійсно можна полегшити стан.

Таким чином, мета дослідження досягнута. Усі завдання виконано.

**Список Використаної літератури**

1. Алишев, Б. С. Некоторые особенности ценностного мира студентов / Б. С. Алишев. Социальная психология в периоды кризиса общества /под ред. В. В. Новикова – Набережные Челны: Институт управления, 2000. – С. 19-21.

2. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого- педагогические проблемы высшей школы. – Л., 1974. – С.5-8.

3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Л. : ЛГУ, 1968. – 338с.

4. Андреев, А.К. Методологические принципы анализа социального приспособления и проблема приспособления личности / А.К. Андреев // Мировоззрение и духовный мир человека. Л. : ЛГУ, 1985. – С.64-75.

 5. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. 1994., Т. 15. – C. 3-18.

6. Анциферова, Л.И. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист. / Л.І. // Загальна психологія, 1989. № 1. – С. 92-100.

7. Бодров, В.И. Методи дослідження операцій при прийнятті рішень / В. И. Бодров. Л. : Наука, 1988. - 270с.

8.  Березин, Ф.Б. Психофизиологическая, собственно психологическая и социально-психологическая адаптация как компоненты единого адаптационного процесса / Ф.Б. Березин // Биологические проблемы Севера. -Магадан, 1983. С. 31-33.

9.   Борисова И. С. Гуманистическая основа образования / И. С. Борисова // Актуальные проблемы высшего профессионального образования. – Кострома : КГСХА, 2005. – 75 с.

10.  Бревде, Г. М. Потребности,мотивация,эмоции /Г. М. Бревде // Социальная психология XXI столетия / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль, 2004. – Т.1. – С. 124-131.

11.   Будаева, В. К. Педагогические основы принятия решений и профессиональной адаптации студентов технического вуза: дисс. . канд. пед. наук / В. К. Будаева. – Улан-Уде, 2003. – 161с.

12. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.

13.  Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебн. пособие для вузов / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2005. – 256 с.

14. Вебер М. Избранные произведения / М. Вебер. – М. : Прогресс, 1990. – 880 с

15. Веретягина, Г. А. К проблеме изучения жизненных стратегий личности/ Г. А. Веретягина // Социальная психология XXI столетия / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль, 2002. – Т.1. – С. 138-141.

16. Верещагин, В.Ю. Философские проблемы теории адаптации человека / В. Ю. Верещагин. – Владивосток : Дальневосточ. госунив-т., 1988. – 164с.

17. Волков, Е. С. Психологические особенности развития ценностных ориентаций у студентов педвуза: автореф. дисс. . канд. псих, наук / Е.С.Волков . – М., 1983. – 24с.

18. Гамезо, М. В. Возрастная психология: личность от молодости до старости: учебное пособие / М. В. Гамезо. – М. : Ноосфера, 1999. – 269с.

19. Ганн, Ю. В. Проблемы социальной адаптации личности: автореф. канд. .философ, наук / Ю. В. Ганн. – Свердловск, 1982. – 28с.

20. Георгиева, Н.В. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. канд. .дис. псих, наук /Н.В. Георгиева. – Л. : ЛГПИ, 1986. – 18с.

29. Георгиевский, А.Б. Философское содержание и функции теории адаптации: автореф. дисс. . докт. философ, наук / А.Б. Георгиевский. – Л. : Наука, 1974. – 33с.

21. Городова, И. Б. Основные проблемы модернизации высшего образования / И. Б. Городова // Современные образовательные технологии и развитие личности. – Кемерово: ЦНТИ, 2005. – С.34-35.

22. Григорьева, Н. В. Образование как фактор процесса профессионального самоопределения молодежи, ее адаптации в современных условиях / Н. В. Григорьева // Социальная психология XXI столетия / под ред. В. В.Козлова. – Ярославль, 2004. - Т. 1. – С. 179-185.

23. Дарвин, Ч. Происхождение видов / Ч. Дарвин. – М. : Гос. изд-во., 1952. - 483с.

24. Колесов Д. В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Д. В. Колесов. – М. : Педагогика, 1987. – 176 с.

 25. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности / П.С. Кузнецов. – Саратов : СГУ, 1991 – 76 с.

26. Медведев В. И. Учение об адаптации и его значение для военной медицины / В. И. Медведев. – Л. : Наука, 1983. – 24 с.

27. Милославова И. А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия / Под ред. Б. Ф. Парыгина. – Л., 1973. Вып.2. С. 111-120.

28. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения // Практическое пособие/ Н. А. Морева – М., 2009. – 78 с.

29. Немов, Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 3. Психодиагностика / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 640 с.

30. Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М. : Речь, 2000. – 440 с.

31. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216с.

32. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения : учебн. пособие для вузов / сост. – М. : Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.

33. Розенберг А. М. Условия труда и социальная адаптация работника на социалистическом предприятии: Автореф. дис. ...канд. филос. наук. / А. М. Розенберг. – Свердловск, 1970. – 22 с.

34. Ронгинская Т. И. Изменение системы личностных характеристик в процессе адаптации студентов: автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук / Т. И. Рогинская. – Л., 1985. – 17с.

35. Саблін В.С., Слаква С. П. психологія людини: Підручник / В.С. Саблін, С. П. Слаква – М., 2006. – 744с.

36. Самара Г. Н. Искусство решения проблем / Г. Н. Самара, Д. С. Петров. – М. : ООО «Фирма Светотон ЛТД», 2004. – С. 81-84

37. Свиридов Н. А. Адаптационные процессы в среде молодежи (дальневосточная ситуация) / Н. А. Свиридов // Социологические исследования. 2002. – № 1 – С. 90–95.

38. Стрижевская, Т.А. К вопросу решения проблем в жизни личности / Т.А. Стрижевская // Методологические и мировоззренческие аспекты социологического познания. – Рига, 1987. – С.80-91.

39. Ткачева, Н. Ю. Профессиональная направленнсть как личностное новообразование юношеского возраста: дисс. . канд. псих, наук / Н.Ю. Ткачева. – М, 1983. 183с.

40. Толстых, А. В. «Наедине со всеми: о психологии общения» / А. В. Толстых. – МИНСК : «ПОЛЫМЯ», 1990. – 250 с.

41.  Федоров, В.Д. Развитие мотивов профессионального самоопределения личности в условиях вуза: автореф. дисс. . канд. псих, наук / В.Д. Федоров. – Киев, 1982. – 24с.

42. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие / К. Фопель – М., 2005. – 256 с.

43.Шаповаленко, И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповалеко. – М. : Гардарики, 2005. – 349 с.

44. Шпрангер Э. Основные идеальные типы индивидуальности // Психология личности: Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. — М. : Издательство Московского университета, 1982. — С. 55—59.

45. Шустова Н. Е. Социальная адаптация личности: Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. / Н. Е. Шустова. – Саратов, 1999. – 16 с.

46. Эриксон Э. Идентичность: Юность и Кризис. / Э. Эриксон. – М. : «Прогресс», 1996. – С. 83-95.

47. Морева Н.А. Экспериментальная психология емоций // Практическое пособие/ Н. А. Морева – М., 2009. – 78 с.

48. Немов, Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 3. Психодиагностика / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 640 с.

49. Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М. : Речь, 2000. – 440 с.

50. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216с.

51. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения : учебн. пособие для вузов / сост. – М. : Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.

**Додаток А**

**Діагностична методика самооцінки психічних станів**

**(по Г. Айзенку)**

Ми пропонуємо опис різних психічних станів. Якщо цей стан вам підходить 2 бали; якщо підходить не зовсім,то 1 балл; якщо зовсім не підходить - то 0 баллов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Психічні стани | Подходит | Подходит, но не очень | Не подходит |
| 2 | 1 | 0 |
| 1. | Не почуваю себе впевненим |   |   |   |
| 2. | Часто через дрібниці червонію |   |   |   |
| 3. | Мій сон мене бентежить  |   |   |   |
| 4. | Легко впадаю у відчай |   |   |   |
| 5 | Не охоче йду на ризик |   |   |   |
| 6. | Мене лякпють труднощів  |   |   |   |
| 7. | Люблю шукати в собі недоліки  |   |   |   |
| 8. | Мене легко переконати |   |   |   |
| 9. | Я недовірливий |   |   |   |

 Продовження додатку А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | На силу переношу час очікування  |   |   |   |
| 11. | Нередко мне кажутся безвыходными поло­жения, из которых можно найти выход. |   |   |   |
| 12. | Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом. |   |   |   |
| 13. | При больших неприят­ностях я склонен без достаточных основа­ний винить себя. |   |   |   |
| 14. | Нещастя і невдачі нічому мене не вчать |   |   |   |
| 15. | Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бес­плодной. |   |   |   |
| 16. | Я нередко чувствую себя беззащитным. |   |   |   |
| 17. | ІнодіІноді мене буває стан відчпю |   |   |   |
| 18. | Чувствую растерян­ность перед трудностя­ми. |   |   |   |
| 19. | В трудные минуты жиз­ни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели. |   |   |   |
| 20. | Считаю недостатки сво­его характера неиспра­вимыми. |   |   |   |
| 21. | Залишаються за собою останнє слово  |   |   |   |
| 22. | Нерідко в розмові переживають співрозмовника |   |   |   |
| 23. | Мене легко розізлити  |   |   |   |
| 24. | Люблю делать замеча­ния другим. |   |   |   |
| 25. | Хочу быть авторитетом для окружающих. |   |   |   |
| 26. | Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего. |   |   |   |
| 27. | Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю. |   |   |   |
| 28. | Предпочитаю лучше руководить, чем под­чинять. |   |   |   |
| 29. | У меня резкая, грубо­ватая жестикуляция. |   |   |   |
| 30. | Я мстивий |   |   |   |
| 31. | Мне трудно менять­вычки. |   |   |   |
| 32. | Нелегко переживаю увагу |   |   |   |
| 33. | Дуже насторожено ставлюся до всього но¬вому. |   |   |   |
| 34. | Мне важко переконати |   |   |   |
| 35. |  |   |   |   |
| 36. | Нелегко сближаюсь с людьми. |   |   |   |
| 37. | Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана. |   |   |   |
| 38. | Нерідко я проявляються впертість |   |   |   |
| 39. | Не охоче йду на ризик |   |   |   |

Порахуйте суму балів за кожну из 4-х групп вопросов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | 1 — 10питання | тревожність |
| II. | 11 — 20 питань  | фрустрація |
| III. | 21 — 30 питань  | агресивність  |
| IV. | 31 — 40 питань  | регідність |

**I. Тревожність**

**II. Фрустрація**

|  |  |
| --- | --- |
| 0 — 7 балів | Ви маєте високу самооцінку ,стійкі до невдач |
| 8 — 14 балів | середній рівень,фрустрації має місто |
| 15 — 20 балів | Ви маєте низьку самооцінку ,боїтеся труднощів |

|  |  |
| --- | --- |
| 0 — 7 балів | не тривожні |
| 8 — 14 балів | тривожність середня, допустимого рівня  |
| 15 — 20 балів | дуже тривожні |

**III. Агрессвність**

|  |  |
| --- | --- |
| 0 - 7 балів | вы спокойны, выдержаны |
| 8-14 балів | средний уровень |
| 15 — 20 балів | вы агрессивны, невыдержан­ны. Есть трудности в работе с людьми |

**IV. Регидність**

|  |  |
| --- | --- |
| 0 — 7 балів | Регвдністт легкая переключаемость |
| 8 — 14 балів | средний уровень |
| 15 — 20 балів | Сильно виражена регідність вам противопоказаны смена места работы, измене­ния в семье |

Додаток Б

**Методика «Вимірювання раціональності»**

Методика складається з двох частин (А и Б) і побудована,як елемент техніки масового соціологічного опитування.

Призначена для оцінки способу прийняття і висунення цілей випробуваним.

Частина А.

На роботі і вдома кожному з нас доводиться вирішувати якісь проблеми, але ми робимо це по-різному. А як приймаєте рішення ви? Інструкція. Наводиться ряд тверджень. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням ставте на бланку для відповіді знак «+» ( «так»).

Текст опитувальника:

*Коли ,я приймаю рішення,то*

1) а) перш за все думаю про те, до чого це призведе, до яких результатів; б) часто не замислююся про наслідки і результати, просто дотримуюся своїх бажаннь;

 2) а) раджуся з друзями або рідними і зазвичай роблю так, як радять; б) іноді раджуся, але не дуже зважаю на поради;

3) а) зазвичай вагаюся, не можу прийняти його до останнього моменту; б) зазвичай приймаю рішення без коливань;

4) а) навіть перед тим, як вирішити не надто важливе питання, я повинен добре подумати; б) вважаю за краще приймати його з ходу, по натхненню;

5) а) вважаю, що не завжди потрібно приймати його, тому що багато чого вирішується само собою; б) вважаю за краще не покладатися на обставини, а самому вирішувати свої проблеми;

6) а) мені дуже важко зважитися на щось, якщо я не знаю точно, до чого це призведе; б) без особливих зусиль приймаю навіть тоді, коли ситуація неясна;

7) а) часто замість того, щоб обмірковувати його, починаю мріяти про те, що навряд чи буде! б) я не мрію про те, що навряд чи буде!

8) а) часто потім відмовляюся від нього; б) рідко потім відмовляюся від нього.

Обробка результатів і висновки. Покладні відповіді за затвердженням 1) а), 2) а) і 4) а) свідчать про обережність при прийнятті рішень, за 3) а) і 6) а) - про нерішучисть, за 5) а) - про залежність від прийнятих рішень від обставин, за 7) б) - про прагматичність, за 8) про

наполегливість у здійсненні прийнятого рішення, за 1) б) і 4), б) - про імпульсивність прийнятих рішень, за 3) б) і 6) б) - про вирішення, за 2) 6) і 5) 6) - про самостійність у прийнятих рішеннях, за 7) а) - про мрійливість

Частина Б

Люди по-різному будують своє повсякденне життя, і кожен має свою думку з цього приводу.

Інструкція. Нижче наводяться деякі думки. Дайте відповідь, чи відображають вони вашу точку зору. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням (пунктом) ставте на бланку для відповіді знак «+» ( «так»), при незгоді - знак «-» ( «ні»).

Текст опросника:

Інструкція. Нижче наводяться деякі думки. Дайте відповідь, чи відображають вони вашу точку зору. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням (пунктом) ставте на бланку для відповіді знак «+» ( «так»), при незгоді - знак «-» ( «ні»).

Обробка результатів та висновків. Отримані результати показують такі характеристики людини: незалежність від зовнішніх обставин - якщо відповідь згідно з пунктом 1 - „так”; цілеспрямованість - відповісти так на пункт 5, ні на пункти 2 та 11; імпульсивність у прийнятті рішень - якщо відповідь відповідно до пункту 3 - «так»; бажання передбачити майбутнє - так до пунктів 7 і 8, ні до пункту 4; прагматизм - із позитивними відповідями на пункти 6, 9, 10 та 12.

Тест «Порівняння схожих малюнків» розроблений Дж. Каганом



Рис. Б. 1. Приклади завдань для тесту «Порівняння схожих малюнків» розробленого Дж. Каганом



Рис. Б.2. Приклади завдань для тесту «Порівняння схожих малюнків» розроблений Дж. Каганом