

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Кафедра теорії та методики практичної психології

ЧЕБИКІН О. Я.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ
ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

**Для здобувачів наукового ступеня доктор філософії (PhD)
третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія**

Одеса 2024

Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського (протокол №1 від 29.08.2024 р.)

Рецензенти:

Журавлева Л.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології Поліського національного університету;

Фурман А.А. – доктор психологічних наук, професор, директор Інституту Соціальних наук Національний університет «Одеська політехніка».

Чебикін О.Я.

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності»: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 34 с.

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з обов'язкової навчальної дисципліни «Психологія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності» відображають різні позиції до змісту практичних занять, самостійної роботи здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) з психології включаючи питання для самоперевірки, до заліку та індивідуально навчально-дослідницьких завдань.

© Університет Ушинського, 2024

© О. Я. Чебикін

ЗМІСТ

ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ НАУКОВОГО СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ (PhD) З ПСИХОЛОГІЇ	4
ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ	9
КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	10
ГЛОСАРІЙ.....	12
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	17
ДОДАТКИ	20

ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ НАУКОВОГО СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ (PhD) З ПСИХОЛОГІЇ

Об'єднуючою ланкою між світом та людиною виступає емоційна регуляція поведінки, яка бере активну участь у процесах її пізнавальної діяльності, управління міжособистісними стосунками, формуванні адекватних домагань та життєвих прагнень в цілому. Фактично емоційна регуляція в психічній діяльності людини виступає важливим індикатором оцінки її відношення до різних умов життєдіяльності. Особливої актуальності вона набуває в навчально-пізнавальній діяльності. Як свідчать чисельні дослідження однією із перспективних та системних в цьому аспекті виступає теорія навчальної діяльності (або розвивальна), що дозволяє конструктивно імплементувати в її зміст особливості емоційної регуляції. Вданому випадку мова йде про розкриття мотиваційно-емоційних механізмів, характеристики провідних емоцій, емоціогенних ситуацій, методів забезпечення, та фахової підготовки тренерів її впровадження при вирішенні різних навчально-пізнавальних задач.

Специфіка емоційних переживань має велике значення для розуміння суб'єктивного світу людини і, як наслідок, її поведінки та взаємодії з оточуючими. В емоціях відображається безпосереднє ставлення людини до себе та до інших людей. Досліджуючи особливості емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності, ми виходили з розуміння її важливості в забезпеченні комфортних умов даного процесу для учасників. Емоційна регуляція має бути спрямована на оптимізацію навчально-пізнавальної діяльності, взаємодію з іншими людьми та налагодження дружньої атмосфери для отримання психологічного комфорту. Для дослідників-психологів принципово важливим є розбиратися в концептуальному підґрунті психологічних основ емоційної регуляції діяльності, в можливостях визначення напрямку, побудови та вибору методів її пізнання. На визначення актуальної проблематики і можливостей синтетичного розгляду психічних явищ в

організації психологічних наукових досліджень саме і спрямоване змістовне наповнення дисципліни «Психологія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності».

Мета вивчення дисципліни «Психологія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності» – полягає у формуванні у здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) з психології загального уявлення про існуючі концептуальні підходи та практичні надбання до їх пізнання та можливості використання в майбутній науково-дослідній, науково-практичній, професійно-педагогічній діяльності як тренерів.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному її змісту.

В межах дисципліни «Психологія емоційної регуляції навчально- пізнавальної діяльності» розглядаються наступні теми:

- Теоретико-методологічні основи проблеми емоційної регуляції діяльності.
- Психологічні механізми процесу емоційної регуляції в структурі навчально-пізнавальної діяльності.
- Соціально-психологічні умови емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності.
- Психолого-педагогічні методи емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності.
- Проблема емоційної регуляції в структурі діяльності тренерів, як організаторів навчально-пізнавальної діяльності.
- Методи і техніки орієнтовані на оперативну, емоційну регуляцію небажаних проявів емоційних станів учасників навчально-пізнавальної діяльності тренером.
- Психологічні техніки орієнтовані на нормалізацію психологічного клімату у відносинах з колегами.

Основними завданнями дисципліни «Психологія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності» є:

- ознайомлення здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) з протиріччями, невизначеностями та пояснювальними обмеженнями різних методологічних категорій, що можуть описувати механізми та процеси емоційної регуляції пізнавальної діяльності;

- представлення здобувачам наукового ступеня доктора філософії (PhD) засобів узагальнення концептуальних підходів психологічних досліджень з проблеми емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності. Також розкриття можливостей визначення напрямку, побудови та вибору методів її дослідження в аспекті наукових інтересів.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

Знати:

- теоретичні підходи щодо ролі емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності;
- методичні аспекти забезпечення проблеми емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності;
- особливості моделювання емоційних ситуацій на різних етапах навчально-пізнавальної діяльності;
- мати уявлення про ключові позиції мотиваційно-емоційних механізмів регуляції навчально-пізнавальної діяльності;
- сутність предмету і завдань дисципліни;
- демонструвати розуміння про закономірності руху пізнавальних емоцій та їх функцій що забезпечують регуляцію навчально-пізнавальної діяльності;
- здійснювати пошук та аналіз професійно важливих знань із різних джерел по проблемі відносно можливості їх використання в науково-педагогічній діяльності.

Уміти:

- будувати фрагменти вирішення навчально-пізнавальних задач з урахуванням ключових позицій процесу емоційної регуляції діяльності;
- оцінювати на основі візуального спостереження прояви емоцій учасників навчально-пізнавальної діяльності;
- аналізувати, систематизувати та використовувати методи що забезпечують емоційну регуляцію навчально-пізнавальної діяльності її учасників та саморегуляцію власних станів;

- пропонувати власні підходи до можливостей використання основ емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності в різних сферах спираючись на власні інтереси. Приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Теоретико-методологічні основи проблеми емоційної регуляції діяльності.

Питання до обговорення:

1. Емоційна регуляція в процесі навчально-пізнавальної діяльності. Зміст та етапи (дод. А).
2. Теорія навчальної діяльності її ключові психологічні компоненти.
3. Аналіз теоретико-методологічних основ побудови змісту системи емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності.

Завдання для практичної роботи:

1. Описати ключові позиції теоретичних основ пізнання емоційної регуляції навчально пізнавальної діяльності.
2. Розкрити основні етапи розгортання процесу емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності.
3. Дослідити емоційний інтелект за методикою Н. Холла (Додаток Б).

Тема 2. Психологічні механізми процесу емоційної регуляції в структурі навчально- пізнавальної діяльності.

Питання до обговорення:

1. Характеристика механізмів емоційної регуляції навчально пізнавальної діяльності з урахуванням вирішення навчальної задачі.
2. Психологічні особливості механізмів взаємодії емоцій і мотивів в процесі розгортання навчально-пізнавальної діяльності (дод. В).
3. Специфіка механізмів руху емоцій, що активізують пізнавальну активність на різних етапах процесу навчально-пізнавальної діяльності.

Завдання для практичної роботи:

1. В чому полягає суть механізмів взаємодії мотивів і емоцій в навчально-пізнавальній діяльності?
2. Наведіть специфіку руху емоцій які забезпечують пізнавальну активність в навчально-пізнавальній діяльності.
3. Опишіть механізми взаємодії інтелектуальних та емоційних особливостей в навчально-пізнавальній діяльності.

Тема 3. Соціально-психологічні умови емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності.

Питання до обговорення:

1. Моделювання емоціогенних ситуацій в процесі рішення навчально-пізнавальної задачі.
2. Особливості візуальної оцінки емоцій, що відображають ефективність емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності
3. Характеристики методів емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності.

Завдання для практичної роботи:

1. Підготувати реферат про емоціогенні ситуації як умови що стимулюють навчально-пізнавальну діяльність.
2. Розкрити організаційні соціально-психологічні умови що забезпечують навчально-пізнавальну діяльність.

Тема 4. Психолого-педагогічні методи емоційної регуляції процесу навчально-пізнавальної діяльності.

Питання до обговорення:

1. Аналіз методів пов'язаних з представленням дидактичного матеріалу в навчально-пізнавальній діяльності з урахуванням етапів їх розгортання.
2. Психолого-педагогічні методи спрямовані на моделювання емоціогенних

ситуацій на різних етапах вирішення пізнавальної задачі.

3. Психолого-педагогічні методи організаційного-педагогічного спрямування.

Завдання для практичної роботи :

1. Розкрити характеристику наочно – ілюстративних методів презентації дидактичного матеріалу.
2. Підготувати на прикладі обраної за власним бажанням, пізнавальної задачі, можливість використання активних методів (ігрових, проблемних ситуацій та ін.).
3. Підібрати фрагменти з навчальних та художніх фільмів в яких демонструються новаторські методи активізації емоційно-пізнавальної діяльності учасників.
4. Дослідити особливості емоційної зрілості за методикою О.Я.Чебикін (дод. Г).

Тема 5. Проблема емоційної регуляції в структурі діяльності тренерів, як організаторів навчально-пізнавальної діяльності.

Питання до обговорення:

1. Характеристика методів саморегуляції в навчально-професійній діяльності тренера.
2. Зміст простих та складних технік орієнтованих на оперативне корегування стресового стану.
3. Використання технік та методів спрямованих на профілактику та нівелювання емоційного вигорання в професійній діяльності.

Завдання для практичної роботи :

1. Представити варіант тренінгової системи з опануванням методів саморегуляції негативних емоційних станів.
2. Дослідження емоційного вигорання за методикою В. Бойко (дод. Д).

Тема 6. Методи і техніки орієнтовані на оперативну, емоційну регуляцію небажаних проявів емоційних станів учасників навчально-пізнавальної діяльності тренером.

Питання до обговорення:

1. Проблема оперативного корегування не бажаних проявів емоцій в учасників навчально-професійної діяльності.
2. Характеристика змісту оперативних методів корегування не бажаних емоцій в учасників навчально-пізнавальної діяльності.
3. Врахування індивідуально- диференційованого підходу при корегуванні небажаних проявів емоцій у учасників навчально-пізнавальної діяльності.

Завдання для практичної роботи :

1. Описати характеристику експресивних методів (мімічних, пантомімічних та ін.), для коригування небажаних емоцій в учасників навчально-пізнавальної діяльності.
2. Навести арсенал психолінгвістичних методів (повороти, анафори, градації, приказки та ін.), що можуть впливати на зміну небажаних емоцій.

Тема 7. Психологічні техніки, орієнтовані на нормалізацію психологічного клімату у відносинах тренера з колегами.

Питання до обговорення:

1. Аналіз найбільш інформативних емоцій та їх ознак, що характеризують як відкритий так і відносно закритий емоційний стан людини при взаємодії з іншими.
2. Емоційно-комунікативні методи створення позитивно-комфортних взаємовідносин у професійному колективі.
3. Використання простих методів (переключення уваги, гумору, тактильних та ін.), що впливають на зміну негативних емоцій при взаємодії.

Завдання для практичної роботи :

1. Проведення тренінгу з упередження та корегування конфліктних ситуацій при взаємодії з іншими.
2. На основі аналізу конфліктних ситуацій учасників в навчально-професійній діяльності в художніх та документальних фільмах представити позитивні та негативні засоби та стратегії їх корегування.
3. Дослідження функціональних станів адаптованою методикою САН В. А Доскін (дод. Е).

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

На підставі аналізу навчального матеріалу, самостійного пошуку відповідної інформації підготувати тези-доповіді з урахуванням напрямку власного дослідження чи наукових інтересів в межах обраної тематики. Тези – це коротко, точно, послідовно, лаконічно сформульовані основні ідеї, думки, положення наукової доповіді, повідомлення, статті тощо. Останні висвітлюють основні положення як теоретичного так і емпіричного змісту відносно цілісно. У тезах дуже коротко обґрунтовують мету, викладають історію питання, методи дослідження та його результати.

При виконанні ІНДЗ потрібно дотримуватися принципів академічної доброчесності, не допускати академічний плагіат. ***Академічний плагіат*** – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Контрольна робота (для заочної форми навчання) складається з трьох питань. Обсяг контрольної роботи 8-12 сторінок рукописного тексту. В кожному із запитань повинно бути розкрито *основний зміст* запитання, наведено влучні *приклади*, сформульовано узагальнюючий *висновок*.

КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Питання для самоконтролю

1. Характеристика емоцій особистості.
2. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.
3. Оціночна роль емоцій в психічній діяльності.
4. Фрустраційні емоції.
5. Інтелектуальні-гностичні емоції, або афективно-когнітивні комплекси.
6. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями.
7. Характеристика емоційних переживань, які виникають у процесі навчально-пізнавальної діяльності.
8. Стан монотонії та засоби її зменшення.
9. Емоційна зрілість та емоційна стійкість.
10. Емоційність як інтегральна властивість динамічних особливості психіки.
11. Емоційний інтелект.
12. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини.
13. Характеристика різних емоційних почуттів. Симпатія та антипатія. Атракція. Прихильність.
14. Емоційно зумовлена поведінка та її типи.
15. Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини.
16. Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери.
17. Поняття про прості та складні почуття та їх роль в професійній діяльності людини.
18. Емоційна сфера особистості.
19. Форми переживання емоційно-функціональних станів : емоційний тон; прості емоції; настрій, афект, стрес, фрустрація.
20. Основні емоційні прояви та їх зовнішні ознаки (радість, подив, страждання, гнів, відраза, страх, сором, презирство, ревності та ін.).

21. Соціальна обумовленість людських почуттів.
22. Психологічні механізми емоційної регуляції діяльності.
23. Специфіка психічного відображення на рівні емоцій і почуттів.

ГЛОСАРІЙ

1. **Агресія** – індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи.
2. **Адаптація** – пристосування до зовнішніх або внутрішніх умов, які змінюються.
3. **Активність** – поняття, яке визначає темп рухів, інтенсивність дії речовини, явищ та живих організмів. Активність в психології може розглядатися як внутрішня ініціація, яка характеризується певною інтенсивністю, енергійністю та спрямованістю впливу людини на оточення.
4. **Афект** – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, люття, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.
5. **Афективний** – відноситься до станів задоволення або незадоволення; пов'язаний з відчуттями, емоціями, пристрастями, почуттями, думками.
6. **Депресія** – афективний стан, що характеризується незадовільним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки.
7. **Діяльність** – активна взаємодія з оточенням, у процесі якої жива істота виступає як суб'єкт, який цілеспрямовано впливає на об'єкт для задоволення своїх потреб.
8. **Ейфорія** – підвищений, радісний, веселий настрій, стан благодушності й безтурботності, що не відповідає об'єктивним обставинам; при ньому спостерігається мімічне і загальне рухове пожвавлення, психомоторне збудження.
9. **Експресія** – виразність; сила прояву почуттів, переживань. Експресивні реакції є зовнішнім проявом емоцій і почуттів людини в міміці, пантоміміці, голосі й жестах.

10. **Емоційна саморегуляція** – керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми.

11. **Емоційна сфера особистості** – сукупність емоційних процесів, станів та властивостей особистості, які забезпечують цілісність емоційного життя людини

12. **Емоційне вигоряння** – характер психоемоційного виснаження у особисті.

13. **Емоційні процеси** – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання, приємного чи неприємного.

14. **Емпатія** – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

15. **Знання** – перевірені суспільно-історичною практикою результати процесу пізнання, відображені у свідомості людини у вигляді уявлень, фактів, суджень, теорії.

16. **Навчання** – цілеспрямований педагогічний процес організації активної пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, формуванням мислення а також компетентностей у ході якої змінюється освіченість людини.

17. **Пристрасть** – яскраве активне емоційне ставлення людини до певного об'єкта.

18. **Стенічні почуття** - почуття, що активізують життєдіяльність людини, посилюють її енергію, спонукають до діяльності.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Кічук А. Емоційно-особистісні особливості психологічного здоров'я студента у психологічному дискурсі *Наука і освіта*. 2019. №1. 45-51.
2. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. Вип. 18. Т. 2.
3. Коломієць Т.В. Типологічні особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. №1 (6). С. 74-78.
4. Ситнік С. Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 4 (53), 2021. С. 70-78.
5. Чебикін О. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров'я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної пандемії. *Наука і освіта*. 2021. №4. 23-29.
6. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. №1. С. 19–28.
7. Чебикін О., Косьянова О., Волошина І. Дослідження агресивності зі ставленням до свого і чужого обману в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2019. №3. С. 14-20.
8. Черножук Ю., Узун І. Емоційний інтелект майбутніх педагогів з різним рівнем тривожності. *Наука і освіта*. 2020. №2. 44-50.
9. Шульга Г. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2019. Вип. 60. С. 178–182.

Допоміжна

1. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Educationa New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (25), Issue: 49, 2015. С.85 – 89.

2. Коломієць Т.В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2016. №9. С. 77-84.
3. Коломієць Т.В., Литвинчук А.І, Можаровська Т.В. Емпатія як чинник ціннісно-смислової спрямованості сучасних юнаків у ситуації міжособистісної взаємодії. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2018. №1 (45).С.144-156.
4. Котлова Л.О. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2019. Вип. 8 (53). С. 49 – 56.
5. Кочарян І.О., Сервінський В.В. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 60. С. 210-230.
6. Новікова Ж. М. Теоретичні аспекти психологічного супроводження функціонування особистості. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2018. 5 (57). С. 459 - 463.
7. Новікова Ж.М. Психологічні особливості задоволеності життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 2. 2019. С. 78-83.
8. Фурман А.В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: монографія. Тернопіль: Астон, 2007. 164 с.
9. Чебикін О.Я. Структура, зміст та особливості емоційної регуляції пізнавальної діяльності школярів. *Психологія і суспільство*. 2016. №4. С.76-88.
- 10.Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СПД Черкасов, 2009. 230 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>
3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Розподілення основних концепцій вчень, в залежності від розкриття у структурі їх змісту емоційно-мотиваційних характеристик				
Позначені актуальністю	Однобічно орієнтовані		Відносно перспективні	
Визнається лише важливість врахування емоцій при розвертанні процесу навчання	Ті, що спираються в основному лише на емоційно-мотиваційні характеристики при будівництві навчання	Ті, що спираються в основному на когнітивні раціональні характеристики при будівництві навчання	Ті, що розкривають сутність окремих емоційних характеристик в структурі процесу навчання	Ті, що розкривають відносно цілісний характер емоційних характеристик при розгортанні процесу навчання
В.А.Дистерг А.С.Виготський А.Бандура Д.Д*бі А.Б.Гельсон В.А.Лай А.Н.Леонт'єв Ж.Піаже Ч.Пісевич Е.Торндайк К.Д.Ушинський	Г.Ванштейн Ч.Пітерсон К.Роджерс М.Фентіні	Р.Бернс Р.Гені І.І.Іл*ясов О.М.Кабанова-Меллер Д.Прокс Д.Сімпсон В.Д.Шадріков	Д.Брунер П.Ф.Гальперін І.Лінгранд С.А.Рубінштейн	Б.Блум Н.Герберт В.В.Давидов Д.Кратвілю Б.Масія В.Скінер Е.Стоунс В.Рейн

Додаток Б

ДІАГНОСТИКА «ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ» (Н. ХОЛ)

Призначення. Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- Цілком не згоден (-3 бали).
В основному не згоден (-2 бали).
Частково не згоден (-1 бал).
Частково згоден (+1 бал).
В основному згоден (+2 бали).
Цілком згоден (+3 бали).

Опитувальник

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокоїливо впливати на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.

24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів.

Ключ

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4,17,19, 25.

Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3,7,8,10,18,30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5,6,13,14,16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9,11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12,15, 24,26, 27,29.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:

14 і більш - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками:

70 і більш - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

Модель механізмів емоційної регуляції навчальної діяльності			
Етап розгортання процесу навчальної діяльності згідно основним його компонентів	Рівень регуляції		
	Мотиваційний	Емоційний	
		Загальний	Специфічний
1. Орієнтаційно-мотиваційний	Домінування зовнішніх ознак результативних мотивів з виробленням конкретних цілей, що направлені на зовнішні ознаки дидактичного матеріалу	Емоційність як динамічна властивість	Первинний аналіз учбового завдання емоційно опосередковується та отримує чи не отримує у свідомості закріплення
2. Виконавчий	Домінування внутрішнього результативного мотиву з виробленням загальних цілей, що направлені на факти, правила засвоєння властивостей предметів, явищ	Співвідношення емоційних та когнітивних процесів	Нові емоції, що виникають каталізують гностичні функції наведення а корекції учбових дій
3. Рефлексивно-оціночний	Домінування внутрішнього мотиву. Вироблення цільових систем з урахуванням загальної та конкретної направленості на з'ясування сутності явищ, їх виникнення, встановлення загальних принципів	Включення емоцій в гностичні процеси свідомості	Прояв евристичних функцій емоцій в творчому пошуку навчально-практичних дій.

ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ (О.Я. Чебикін)

Зміст опитувальника

Інструкція. Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь.

Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя? (Так __, Ні __).
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих? (Так __, Ні __).
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)? (Так __, Ні __).
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями? (Так __, Ні __).
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій? (Так __, Ні __).

6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція (рухи рук), коли Ви про щось розповідаєте? (Так __, Ні __).
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи? (Так __, Ні __).
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших? (Так __, Ні __).
9. Вам подобається, коли Вас критикують? (Так __, Ні __).
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших? (Так __, Ні __).
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей? (Так __, Ні __).
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані? (Так __, Ні __).
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх? (Так __, Ні __).
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів? (Так __, Ні __).
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять? (Так __, Ні __).
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями? (Так __, Ні __).
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію? (Так __, Ні __).
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте? (Так __, Ні __).
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено? (Так __, Ні __).
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх? (Так __, Ні __).
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу? (Так __, Ні __).
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації? (Так __, Ні __).
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані? (Так __, Ні __).
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається? (Так __, Ні __).
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила? (Так __, Ні __).
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні? (Так __, Ні __).
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх? (Так __, Ні __).
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій? (Так __, Ні __).
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх? (Так __, Ні __).
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)? (Так __, Ні __).
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)? (Так __, Ні __).
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови? (Так __, Ні __).

33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно? (Так __, Ні __).
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними? (Так __, Ні __).
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання? (Так __, Ні __).
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите? (Так __, Ні __).
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу? (Так __, Ні __).
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх? (Так __, Ні __).
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги? (Так __, Ні __).
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності? (Так __, Ні __).
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх? (Так __, Ні __).
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших? (Так __, Ні __).

Обробка та інтерпретація результатів опитувальника «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Я. Чебикіна

Збіг з ключем один бал

1. ІнтроЕкспресивність 1(+), 6(+), 7(+), 30(+), 39(+), 41(+)	→	$\Sigma =$	$\Sigma =$
2. ЕкстраЕкспресивність 2(+), 18(+), 20(+), 28(+), 32(+), 42(+)	→	$\Sigma =$	
3. Сума по Експресивності (Інтро+Екстра)	→	$\Sigma =$	
4. ІнтраСаморегуляція 3(+), 12(+), 21(+), 23(+), 17(-), 25(-)	→	$\Sigma =$	$\Sigma =$
5. ЕкстраСаморегуляція 4(+), 5(+), 29(+), 36(+), 40(+), 37(-)	→	$\Sigma =$	
6. Сума по Саморегуляції (Інтро+Екстра)	→	$\Sigma =$	
7. ІнтроЕмпатія 8(+), 10(+), 11(+), 16(+), 22(+), 34(+)	→	$\Sigma =$	$\Sigma =$
8. ЕкстраЕмпатія 13(+), 14(+), 26(+), 27(+), 35(+), 38(+)	→	$\Sigma =$	
9. Сума по Емпатії (Інтро+Екстра)	→	$\Sigma =$	
10. Загальна сума показників емоційної зрілості	→	$\Sigma =$	

Шкала Щирості - відповідь «так» (+) на запитання 15, 24, 31, відповідь «ні» (-) на запитання 9, 19, 33.

Шкала щирості при не збігу з ключем трьох позицій ставить під сумнів об'єктивність відповідей за опитувальником.

Позиції що характеризують дані: ІнтроЕкспресивності, ЕкстраЕкспресивність, Експресивності, ІнтраСаморегуляції, ЕкстраСаморегуляції, Саморегуляції, ІнтроЕмпатії, ЕкстраЕмпатії, Емпатії, Емоційної зрілості.

Показники, що характеризують дані інтро та екстра в проявах, експресії, саморегуляції та емпатії мають максимальний бал – 6.

- Від 1 до 2 балів, низький рівень.
- Від 2 до 4 балів середній рівень.
- Від 5 до 6 високий рівень.

Узагальний показник експресії, саморегуляції та емпатії значень в межах інтро, екстра позиціях, складає 12 балів.

- Від 1 до 4, низький рівень.
- Від 5 до 8, середній рівень.
- Від 9 до 12, високий рівень.

Узагальнений показник емоційній зрілості за вищенаведеними даними складає 36 балів.

- Від 1 до 12, низький рівень.
- Від 13 до 24, середній рівень.
- Від 25 до 36, високий рівень.

Характеристика змісту показників

1. Показник, ІнтроЕкспресивність, відображає як адекватність усвідомлення прояву власної експресивності так і можливість впливу на неї.
2. Показник, ЕкстраЕкспресивність, відображає адекватність сприйняття прояву експресивності у іншої людини так і можливість впливу на неї.
3. Показник відображає узагальнений прояв експресивності.
4. Показник, ІнтраСаморегуляція, відображає адекватність усвідомлення прояву власної саморегуляції так і можливість її змінювати.
5. Показник, ЕкстраСаморегуляція, відображає адекватність сприйняття саморегуляції іншої людини так і можливості впливати на неї.
6. Показник відображає узагальнений прояв саморегуляції.
7. Показник, ІнтроЕмпатія, відображає адекватність усвідомлення прояву власної емпатії так і можливість її змінювати.
8. Показник, ЕкстраЕмпатія, відображає адекватність сприйняття прояву емпатія іншої людини так і можливості вплинути на неї.
9. Показник відображає узагальнений прояв емпатії.
10. Показник, що характеризує в цілому прояв емоційної зрілості.

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ - В. БОЙКО

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються особи-партнери, в цьому випадку мова може іти про суб'єкти вашої навчально-професійної діяльності чи роботи (студентів, викладачів, інших співробітників та фахівці по роботі) а також батьків та інших осіб, з якими ви взаємодієте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі (навчані) постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.

Так	Ні
-----	----
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.

Так	Ні
-----	----
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).

Так	Ні
-----	----
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).

Так	Ні
-----	----
5. Теплота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.

Так	Ні
-----	----
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.

Так	Ні
-----	----
7. Коли я приходжу з роботи (навчання) додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.

Так	Ні
-----	----
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).

Так	Ні
-----	----
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний (особистісний) обов'язок.

Так	Ні
-----	----
10. Моя робота (навчання) притупляє емоції.

Так	Ні
-----	----
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

Так	Ні
-----	----
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.

Так	Ні
-----	----
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

Так	Ні
-----	----
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

Так	Ні
-----	----
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.

Так	Ні
-----	----

16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
☐ Так ☐ Ні
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
☐ Так ☐ Ні
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
☐ Так ☐ Ні
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
☐ Так ☐ Ні
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
☐ Так ☐ Ні
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
☐ Так ☐ Ні
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
☐ Так ☐ Ні
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
☐ Так ☐ Ні
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
☐ Так ☐ Ні
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
☐ Так ☐ Ні
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
☐ Так ☐ Ні
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
☐ Так ☐ Ні
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
☐ Так ☐ Ні
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
☐ Так ☐ Ні
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
☐ Так ☐ Ні
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
☐ Так ☐ Ні
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
☐ Так ☐ Ні
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерам, але не в змозі цього зробити.
☐ Так ☐ Ні
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
☐ Так ☐ Ні
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

Так ☐ Ні ☐

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

Так ☐ Ні ☐

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

Так ☐ Ні ☐

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

Так ☐ Ні ☐

39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.

Так ☐ Ні ☐

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування нудьгу та зневіру.

Так ☐ Ні ☐

41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

Так ☐ Ні ☐

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.

Так ☐ Ні ☐

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

Так ☐ Ні ☐

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

Так ☐ Ні ☐

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.

Так ☐ Ні ☐

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

Так ☐ Ні ☐

47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.

Так ☐ Ні ☐

48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

Так ☐ Ні ☐

49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

Так ☐ Ні ☐

50. Успіхи в роботі надихають мене.

Так ☐ Ні ☐

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже без вихідною).

Так ☐ Ні ☐

52. Я втратив спокій через роботу.

Так ☐ Ні ☐

53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку партнерів.

Так ☐ Ні ☐

54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.

Так ☐ Ні ☐

55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.

Так ☐ Ні ☐

56. Я часто працюю через силу.

Так ☐ Ні ☐

57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.

Так ☐ Ні ☐

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.

Так ☐ Ні ☐

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.

Так ☐ Ні ☐

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.

Так ☐ Ні ☐

61. Контингент студентів-викладачів, з якими я взаємодію, дуже важкий.

Так ☐ Ні ☐

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

Так ☐ Ні ☐

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.

Так ☐ Ні ☐

64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.

Так ☐ Ні ☐

65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.

Так ☐ Ні ☐

66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.

Так ☐ Ні ☐

67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.

Так ☐ Ні ☐

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

Так ☐ Ні ☐

69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

Так ☐ Ні ☐

70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

Так ☐ Ні ☐

71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.

Так ☐ Ні ☐

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

Так ☐ Ні ☐

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

Так ☐ Ні ☐

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.

Так ☐ Ні ☐

75. Моя кар'єра склалася вдало.

Так ☐ Ні ☐

76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.

Так ☐ Ні ☐

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.

Так ☐ Ні ☐

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
☐ Так ☐ Ні
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
☐ Так ☐ Ні
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
☐ Так ☐ Ні
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
☐ Так ☐ Ні
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
☐ Так ☐ Ні
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця - зробила знервованим, злим, притупила емоції.
☐ Так ☐ Ні
84. Робота з людьми, вочевидь, підриває моє здоров'я.
☐ Так ☐ Ні

Обробка та інтерпретація результатів.

Кожен варіант відповіді - зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності.

Максимальну оцінку - 10 балів - отримала та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» - сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказан бал, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

Інтерпретація результатів.

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання». Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми.

Показник виразності кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

- 0-9 балів - симптом не сформований;
- 10-15 балів - симптом на стадії формування;
- 16 і більше балів - симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або увсьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів - осмислення показників Фаза розвитку - «вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні - реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

- 36 і менше балів - фаза не сформована;
- 37-60 балів - фаза на стадії формування;
- 61 і більше балів - фаза сформована.

Ключ

[illegible]

4. Редукція професійних обов'язків		5	0	5	0	2	0	0	2	3	0	3	0	10	0	
	Ваші дані															
Σ за усіма фазами резистенції																
ФАЗА ВИСНАЖЕННЯ																
1 Емоційний дефіцит	Питання	9		21		33		45		57		69		81		Σ
	Бали	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	
		3	0	2	0	5	0	0	5	3	0	0	10	2	0	
	Ваші дані															
2 Емоційне відчуження	Питання	10		22		34		46		58		70		82		Σ
	Бали	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	
		2	0	3	0	0	2	3	0	5	0	5	0	10	0	
	Ваші дані															
3 Особистісне відчуження	Питання	11		23		35		47		59		71		83		Σ
	Бали	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	
		5	0	3	0	3	0	5	0	5	0	2	0	10	0	
	Ваші дані															
4. Психосоматичні порушення	Питання	12		24		36		48		60		72		84		Σ
	Бали	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	
		3	0	2	0	5	0	3	0	2	0	10	0	5	0	
	Ваші дані															
Σ за усіма фазами виснаження																
Σ за усіма шкалами = напруження + резистенція + виснаження																

Додаток Е

ТИПОВА КАРТА МЕТОДИКИ САН

Прізвище, ім'я _____
 Стать Вік Дата Час

ІНСТРУКЦІЯ

Вам пропонується описати свій стан, якій ви відчуваєте в цей момент за допомогою тридцяти полярних його ознак, в кожную сторону, високий рівень 3, середній рівень 2, низький 1, обвівши вказану цифру кружечком цифру яка більш відповідає вам.

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ

[illegible][illegible]

Питання на настрої										
5	6	11	12	17	18	23	24	29	30	$\Sigma / 10$

ОБРОБКА ДАНИХ

При підрахунку крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь виразності позитивного полюса пари на сім балів.

При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа у три категорії та підраховується кількість балів за кожною з них.

РЕЗУЛЬТАТ

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10.

Добрі оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів.

Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 4,0 – 4,9 бала.

Задоволені оцінки стану лежать у діапазоні 1,0 – 3,9 бала.

1	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	Почуваюся сильним	3	2	1	0	1	2	3	Почуваюся слабким
3	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6	Добрий настрої	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрої
7	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8	Сповнений сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасливий
12	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Схвилюваний
17	Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Сумовитий
18	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Печальний
19	Відпочивший	3	2	1	0	1	2	3	Стомлений
20	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений

22	Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Стурбований
24	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
26	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
27	Думати важко	3	2	1	0	1	2	3	Думати легко
28	Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Сповнений сподівань	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Навчальне видання

Чебикін Олексій Якович

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ
ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

Методичні рекомендації