

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра психології та педагогіки

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ АДВОКАТІВ**

Виконав: здобувач 2 курсу
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Потапова Ж.Б.

Керівник: к. психол. н., доцент
Резнікова О.А.

Рецензент: к. психол. н., доц.

Одеса 2023

АНОТАЦІЯ

Потапова Ж.Б. Індивідуально-психологічні особливості емоційного самоконтролю адвокатів. Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», Міжнародний гуманітарний університет, м Одеса, 2023 рік.

У роботі представлено аналіз проблеми індивідуально-психологічних особливостей емоційного самоконтролю адвокатів. Розглянуто теоретичні підходи до проблеми, шляхи її вирішення. Доведено зв'язок рівня емоційного самоконтролю із такими індивідуально-психологічними характеристиками адвокатів як: емоційний інтелект, темпераментальні і волевові властивості, психічні стани. Запропоновано психокорекційну програму оптимізації процесів емоційного самоконтролю у адвокатів.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, емоційний самоконтроль, емоційний інтелект, психічні стани, саморегуляція, самоконтроль, темперамент, психічні стани.

Potapova Zh.B. Individual and psychological features of emotional self-control of lawyers. Graduate of the second (master's) level of higher education, specialty 053 "Psychology", International Humanitarian University, Odessa, 2023.

The paper presents an analysis of the problem of individual psychological features of lawyers' emotional self-control. Theoretical approaches to the problem, ways of its solution are considered. The connection between the level of emotional self-control and such individual and psychological characteristics of lawyers as: emotional intelligence, temperamental and volitional properties, mental states is proven. A psychocorrective program for optimizing the processes of emotional self-control among lawyers is proposed.

Key words: emotional self-regulation, emotional self-control, emotional intelligence, mental states, self-regulation, self-control, temperament, mental states.

ЗМІСТ

.....	4
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ АДВОКАТІВ.....	14
1.1. Методи і процедура експериментального дослідження.....	14
1.2. Методики дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного самоконтролю адвокатів	19
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ АДВОКАТІВ	
2.1. Аналіз здатності адвокатів до самоконтролю власної життєдіяльності ..	26
2.2. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей адвокатів.....	29
2.3. Особливості зв'язку між індивідуально-психологічними особливостями адвокатів та їх здатністю до емоційного самоконтролю	42
2.4. Психокорекційна програма оптимізації процесів емоційного самоконтролю у адвокатів.....	44
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Практична психологія у другій половині ХХ століття надзвичайну увагу стала приділяти вивченню практичної діяльності людей і, зокрема, неоднозначності впливу емоцій на поведінку та діяльність людини. Саме функціональна різноплановість впливу емоцій на продуктивність поведінки та діяльності людини призвела до поглибленого вивчення чинників їх дезорганізації та актуалізувала проблему емоційного самоконтролю. Розвиток емоційної сфери людини залежить від того, наскільки вона знаходиться під контролем суб'єкта. Порушення чи ослаблення здатності до самоконтролю емоцій призводить до прояву емоційних проблем у людини. Особливості у прояві емоційного самоконтролю пов'язані із індивідуальними особливостями людини. Людина краще здатна контролювати свої емоції, якщо вона має адекватну самооцінку, знає свої недоліки та переваги.

Професія адвоката висуває суворі вимоги щодо психіки, розумових здібностей, емоційно-вольових якостей спеціалістів окресленого профілю. Вивчення особистості адвоката як суб'єкта адвокатської діяльності представлені в роботах В. Бедь, Т. Варфоломеєвої, Я. Зейкан, В.О. Коновалової, О. Святоцького, Л. Скабеліної, В. Шепітько. Дослідники зауважують, що адвокатська діяльність пов'язана із тиском нервово-психічні перевантажень. Нерідко адвокати перебувають в негативному психічному стані, стані нервозності. Серед адвокатів розповсюджені різні психосоматичні розлади і захворювання, які виникають під дією негативних емоцій і станів. Такий вплив негативно позначається на професіоналізмі, працездатності, аналізі правових ситуацій та прийнятті рішень.

Формування у адвокатів здатності контролювати власні емоційні прояви може стати однією з умов ефективності їх діяльності, збереження психічного і фізичного здоров'я. Тому існує нагальна потреба у дослідженні психологічних умов формування емоційного самоконтролю адвокатів. Отже, актуальність проблеми самоконтролю емоцій, зумовила вибір теми дослідження

«Індивідуально-психологічні особливості емоційного самоконтролю адвокатів».

У науковій літературі багато праць присвячено класифікації видів самоконтролю (Л. Ітельсон, В. Репкін, О. Конопкін та інші). Аналізом механізму самоконтролю емоцій займались М. Боришевський, Л. Деркач, Г. Нікіфоров та інші. Різні питання проблеми емоційного самоконтролю вивчалися в аспекті досліджень емоційної стійкості (Я. Рейковський, О. Рева, Л. Аболін, Е. Ільїн та інші).

Саморегуляція визначається у якості чинника збереження рівноваги людини у процесі її взаємодії із навколишнім середовищем. Дана ідея отримала розвиток у дослідженнях ролі саморегуляції у подоланні негативних психічних станів у студентському віці [15] у досягненні психологічного благополуччя студентської молоді [35].

В процесі аналізу теоретико-методологічних основ психічної саморегуляції розв'язується питання про її будову. Враховуючи ієрархічну систему психічного, яка має два основних рівня відображення – несвідомий та свідомий, очевидним є виділення відповідно рівнів саморегуляції – довільного й недовільного, які можуть за певних обставин переходити один в один. Специфіку свідомого та несвідомого у довільній діяльності пояснював С. Рубінштейн, говорячи про те, що характер діяльності визначається тим, що саме в ній усвідомлюється [цит. за 8].

Узагальнюючи вище сказане, слід підкреслити, що поява здатності до саморегуляції свідчить про початок вищого етапу особистісного становлення індивіда. Це виявляється у прагненні працювати над собою, виробляти в собі ті чи інші властивості, підкоряти своїй владі свою власну природу. Отже, саморегуляція – це здатність особистості зберігати власну цілісність, яка може розвиватися самостійно та цілеспрямовано в залежності від індивідуальних особливостей.

Самоконтроль, по відношенню до саморегуляції, грає важливу, але підпорядковану роль, є тільки одним із компонентів в складі саморегуляції. Розуміння самоконтролю, як складової частини саморегуляції правомірне, але

за умови, що при такому тлумаченні підкреслюється обов'язковість наявності самоконтролю в складі компонентів психічного самокерування (саморегуляції).

У визначеннях самоконтролю у філософському словнику першочергове значення приділяється правильному розумінню співвідношення між суспільними та індивідуальними потребами і інтересами, знаннями та засвоєними суспільними нормами поведінки у всіх сферах життєдіяльності людини (в роботі, побуті, міжособистісному спілкуванні). Лише за умови врахування цих умов можливе виявлення усіх функцій самоконтролю та формування рівня особистісної культури людини [48].

У психологічному словнику самоконтроль визначається як здатність до усвідомленої регуляції власної поведінки й діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, нормам. У результаті Самоконтроль забезпечує вибір найбільш прийнятих форм реагування на обставини оточуючої дійсності» [42].

Н. Проценко, досліджуючи проблему самоконтролю в психології особистості, зауважує, що у зарубіжній психології дослідження самоконтролю полягало у поступовому виокремленні саме психологічного контуру цієї проблеми. Визначення психологічного змісту механізму самоконтролю здійснювалось у різних напрямках – від аналізу самоконтролю в межах проблеми поведінки особистості, до вивчення особливостей функціонування самоконтролю у різних видах діяльності. Найбільш вагомий вплив на методологію досліджень самоконтролю у зарубіжній психології мали ідеї біхевіористів [41].

Проведений аналіз наукової літератури дозволяє відокремити наступні критерії класифікації видів самоконтролю: а) по ступеню усвідомлення мети (не передбачуваний, передбачуваний); б) по місцю та функціям, що здійснюється (прогностичний, ретроспективний, поопераційний); в) по часовому критерію (антиципуючий, проміжний, результативний); г) по критерію відповідальності особистості за свої вчинки та дії виділяють два типи самоконтролю (інтернальний, екстернальний, амбінальний). Проблемним полем у вивченні самоконтролю виступають співвідношення форм

самоконтролю з предметом, умовою та видами, зокрема, розумовими та практичними діями по співставленню, самооцінці, корегуванню та удосконаленню діяльності, що виконується.

Що стосується емоційного самоконтролю, то це поняття в науковій літературі не має однозначного визначення. Уперше воно було використане у дослідженні Л. Деркач. Автор визначає емоційний самоконтроль як сукупність образів, що пов'язані з конкретною ситуацією діяльності, які викликали сильне емоційне переживання учня, що виявилось в стані емоційного дискомфорту [9]. Введення до класифікації видів самоконтролю емоційного самоконтролю, на думку автора, стає правомірним та необхідним; може стати ефективним засобом оптимізації діяльності людини.

Таким чином, самоконтроль є умовою адекватного психічного відображення. Самоконтроль включений в усі сфери психічних явищ особистості: процесів, станів властивостей. Всі когнітивні процеси та вся емоційно-вольова сфера людини вимагають навички самоконтролю. Самоконтролю мають піддаватися як внутрішні психічні процеси, властивості особистості, так і зовнішні прояви її поведінки та діяльності. Самоконтроль – це здатності людини самостійно відслідковувати прояви своєї життєдіяльності, виявляти відхилення від накресленої мети, коригувати відхилення за допомогою певних засобів.

Дослідження емоцій у межах теорії емоційної регуляції розумової діяльності присвячені визначенню місця та ролі регулюючої функції емоцій у структурі особистості педагога (С. Кондратьєва, Н. Кульміна, П. Якобсон) Також у межах теорії емоційної регуляції розумової діяльності досліджуються можливості емоційної регуляції учбової діяльності. У цьому випадку мова йде про вивчення емоційно-мотиваційного компонента та його функції в змістовній, операційній і організаційній частин учбового процесу (В. Вілюнас, В. Дадонов, О. Конопкін, П. Симонов, К. Ізард, Я. Рейковський). У розробці теоретичних основ емоційної регуляції навчання дослідники орієнтуються на діяльнісний підхід у розумінні психічного і визнають фактор регулюючої

функції емоцій одним із провідних у пізнавальній діяльності (Ф. Басін, А. Брушлинський, Л. Божович, Г. Бреслав, О. Чебикін та інші).

Несвідома емоційна саморегуляція реалізується за рахунок безсвідомих механізмів психологічного захисту, що спрямовані на захист свідомості від травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги. Це особлива форма переробки травмуючої інформації, метою якої є усунення негативних емоцій, або зведення їх до мінімуму. Мова йде про психологічні механізми витіснення, заперечення, проєкції, ізоляції, регресії, інтелектуалізації, раціоналізації, сублімації та ін.

Свідома вольова емоційна саморегуляція забезпечує досягнення позитивного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. До цього рівня належить також вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань. На рівні свідомої емоційної саморегуляції воля виконує функцію трансформації суб'єктивного та об'єктивного проявів мотиваційного конфлікту, що є причиною емоційного дискомфорту; сам мотиваційний конфлікт не розв'язується.

Свідома смислова емоційна саморегуляція – спрямована на усунення емоційного дискомфорту; досягається шляхом пошуку причин цього дискомфорту, осмислення власних потреб і цінностей та пошуку нових життєвих смислів. Емоційна саморегуляція на даному рівні потребує чіткого мислення, здатності розпізнавати і описувати відтінки своїх емоційних переживань, розуміти власні потреби, знаходити сенс в переживаннях. Ці уміння забезпечує особлива розумової діяльності, яка належить до сфери емоційного інтелекту.

Отже, емоційна саморегуляція – це система розумових і вольових дій, що спрямовані або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування. Різноспрямованість дій в системі емоційної саморегуляції дає можливість людині ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в стресогенних ситуаціях.

На думку Ю. Саєнко, регуляція емоцій – це усвідомлення своїх емоційних переживань, доцільність їх біологічного і соціального використання

для задоволення потреб і досягнення мети. Ю. Сасенко визначає емоційну саморегуляцію як вміння стримувати небажані емоційні прояви, довільно керувати переживанням і вираженням емоцій; володіння засобами стабілізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні, тобто сприяють продуктивному здійсненню діяльності та спілкування. Регуляція емоцій розуміється автором не як придушення, а як трансформація емоцій, що сприяє продуктивному здійсненню діяльності та спілкуванню [46].

Вчені використовують низку термінів, пов'язаних з «управлінням емоціями»: «емоційна саморегуляція», «емоційний самоконтроль», «самоконтроль емоцій», «емоційна стійкість». Це свідчить про відсутність у сучасній психології однозначного трактування цього психологічного явища [51].

Аналіз наукових джерел показав, що дослідники розглядають поняття «управління емоціями» з різних методологічних позицій. Достатньо потужною є позиція, у якій управління емоціями представляється як структурний компонент емоційного інтелекту [23; 18].

Інша позиція, також достатньо аргументована, розглядає управління емоціями у якості загальної емоційної здібності. Саме у цьому значенні частіше використовується поняття «емоційна регуляція»; диференціюються внутрішня емоційна регуляція («саморегуляція») та зовнішня емоційна регуляція («контроль експресії»). Управління емоціями у якості загальної емоційної здібності включає й розгляд останнього з позиції емоційної стійкості особистості [2; 3; 44]

У психології вважається загальноприйнятною думка про те, що особливості прояву емоційної сфери залежать від того, наскільки вона знаходиться під контролем людини. Згідно з принципом саморегуляції емоцій індивід може регулювати або контролювати свої емоційні стани за допомогою особистих зусиль. Так складові емоції діють взаємопов'язано, будь-який з них може бути засобом для контролю або регуляції емоційного процесу [32].

А. Чебикін зауважує, що порушення або послаблення здатності до саморегуляції аж до її втрати, тягне за собою прояв «емоційних проблем» у людини. Більш того, сила розвитку емоційного реагування супроводжується зростанням дефіциту саморегуляції, аж до остаточної втрати. Дослідник звертає увагу на те, що становлення емоційної сфери включає появу й розвиток емоційної саморегуляції. Остання пов'язана із: а) формування здатності до самоконтролю емоцій, який деякі автори розуміють як уміння стримувати занадто сильні емоції, інші говорять про стримування емоцій, вираження яких розходиться з нормами поведінки у певній культурі; б) засвоєння вміння маскувати та симулювати емоції; в) розвиток здатності до довільного керування своїми емоціями, тобто керування вираженням, переживанням та породженням емоції відповідно доцільності; г) оволодіння культурними психотехнічними прийомами стабілізації свого емоційного стану, тобто формування соціально адекватних способів одержання емоційних вражень [54].

Індивідуальні особливості у прояві емоційного самоконтролю знаходять відображення у психологічному портреті особистості. Людина краще здатна контролювати себе, якщо вона спокійна, раціональна, має адекватну самооцінку, знає свої недоліки та переваги. Людина, у якої слабкий емоційний самоконтроль, характеризується як збудлива, запальна, імпульсивна, невірноважена. Така людина помітно схильна до непродуманих вчинків, прийняття імпульсивних рішень та обґрунтованих суджень. Більш високий емоційний самоконтроль спостерігається у інтровертивних людей з сильною нервовою системою, з низькими показниками нейротизму, тривожності [16].

Поєднання двох психологічних механізмів, самоконтролю та корекції, складають основний зміст такої властивості особистості як самовладання. Ця риса характеру допомагає людині керувати собою, власною поведінкою, підкоряти свої емоції розуму, не дозволяючи їм порушувати психічне життя. За допомогою самоконтролю суб'єкт стежить за своїм емоційним станом та виявляє можливі відхилення (відносно звичайного стану) у характері його перебігу. З цією метою суб'єкт спрямовує собі контрольні питання, і якщо самоконтроль фіксує факт неузгодженості, то запускається механізму корекції.

Останній пригнічує, стримує емоційний «вибуху» та повертає емоційне реагування до норми.

Труднощі у розвитку прийомів свідомого оволодіння своїми емоціями О. Чернікова вбачає у спонтанності їх виникнення, безпосередньому характері переживань, інертності та стійкості, складності їх усвідомлення. Усвідомлення емоційного процесу передбачає вичерпану характеристику самої емоції, а також розуміння зв'язку між емоцією та факторами, що її викликають, між емоцією та діями, до яких вона збуджує. Порушення орієнтації в емоційних явищах може виявлятися у неусвідомленні самого факту виникнення емоцій (людина не помічає свого неспокою); помилковій категоризації та інтерпретації причин виникнення емоції, а також інтерпретація зв'язку між емоціями та викликаними нею вчинками. Утрата емоційного самоконтролю може призвести до порушень поведінки людини [53].

Таким чином, емоційна саморегуляція – це система розумових і вольових дій, що спрямовані або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування. Вона досягається за рахунок здатності стримувати сильні небажані емоційні прояви, довільно керувати вираженням, переживанням та породженням емоцій, володіння прийомами стабілізації свого емоційного стану відповідно ситуації та доцільності. Різновекторність дій в системі емоційної саморегуляції дає можливість людині адекватно поводитися в стресогенних ситуаціях. Під емоційним самоконтролем ми будемо розуміти здатність людини стежити за своїм емоційним станом, виявляти можливі відхилення у характері його перебігу та коригувати свої емоційні прояви.

Аналіз літературних джерел показує, що за останній період у наукових працях найбільш висвітлені питання емоційної саморегуляції в структурі емоційного інтелекту (О. Власова, С. Дерев'янка, В. Зарицька Л.П. Журавльова, Є. Карпенко, Н. Коврига, Л. Колісник, Е. Носенко); в аспекті емоційної зрілості особистості (М. Півень, І. Павлова) та вікових, індивідуально-психологічних особливостей (О. Кульчицька, А. Маурер, А. Ольшаннікова, Т. Рєпнова, О. Чебикін, Є. Чудіна).

Сучасні науковці досліджують зв'язок емоційної саморегуляції та

самоконтролю не лише із задоволенням потреб, а й когнітивними процесами, мотивацією. Так, М. Гринців доводить, що емоції виконують оцінно-регулюючу функцію разом з когнітивними процесами, що виявляється в організації та спрямованості зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибірковості пізнавальних процесів, психомоторних та пізнавальних діях [13]. На мотивацію та індивідуальний зміст емоційної саморегуляції вказує В. Зарицька. Дослідниця визначає емоційну регуляцію як силу, що узгоджує загальну спрямованість і динаміку поведінки з особистісним змістом, який має для людини ця ситуація [21]. І. Галян розкриває психологічну сутність саморегуляції як особистісної здатності [12]. На включеність у процес як необхідну умову емоційної саморегуляції указує М. Горбунова. Емоційну саморегуляцію дослідниця визначає як володіння умінням вільного емоційного «входження» в ситуацію, яке дозволяє продуктивно включатися в те, що відбувається і повністю концентруватися на цьому [37].

Таким чином, у науковій літературі під емоційним самоконтролем розуміється здатність людини виявляти, ідентифікувати та, за потребою, коригувати будь-які свої емоційні прояви. Визнається, що формування стійкого емоційного самоконтролю забезпечує особистості адекватне психічне відображення як об'єктивної реальності, так і свого внутрішнього світу. Метою емоційного самоконтролю вбачається збереження емоційної рівноваги людини у процесі здійснення діяльності. Зокрема це стосується здійснення професійної діяльності адвоката.

Професія адвоката відноситься до складних видів творчої праці, відрізняється різноманітністю вирішуваних завдань та інтелектуальним характером. Такий високий рівень складності адвокатської діяльності, як вважають дослідники, не дозволяє однозначно віднести її до певного типу професій, адже праця адвоката включає елементи професій типу «людина-людина», «людина-знак», «людина-художній образ» і «людина-техніка». Тому професію адвоката одночасно відносять як до інтерактивних, так й рефлексивних професій [30]

Вивчення особистості адвоката як суб'єкта адвокатської діяльності представлені в роботах В. Бедь, Т. Варфоломеєвої, Я. Зейкан, В.О. Коновалової, М. Мартіросян, О. Святоцького, Л. Скабеліної, В. Шепітько).

М. Мазур, аналізуючи професійну діяльність адвоката підкреслює наступні її особливості. Адвокатська діяльність піддається правовому регулюванню, тобто має визначений процесуальний порядок. Правовою базою діяльності адвоката є Конституція України, Закон України «Про адвокатуру та адвокатську діяльність», Правила адвокатської етики та інші нормативно-правові акти. Отже, плануючи власну діяльність, адвокат повинен зіставляти майбутні дії з нормами законодавства, які регламентують ці дії [33].

Кожний адвокат як суб'єкт діяльності, зауважує М. Мазур, працює в умовах дефіциту часу. Робочий час адвоката регламентується домовленостями з клієнтами, часом і місцем проведення судових засідань тощо. Але існує правове закріплення строків досудового розслідування, строки оскарження дій, рішень чи бездіяльності, строки подання апеляційної скарги тощо; можуть мати місце й екстрені обставини. Все це, природно, вимагає від адвоката постійної мобілізації (зокрема, психологічної) і постійної готовності до відповідних дій.

Мета дослідження – теоретичним та емпіричним шляхом з'ясувати індивідуально-психологічні особливості емоційного самоконтролю у адвокатів та розробити шляхи його оптимізації.

В основу дослідження було покладено **припущення** про те, що рівень емоційного самоконтролю буде визначатись індивідуально-психологічними особливостями адвокатів, серед яких ми виділяємо емоційний інтелект, вольові якості, темпераментальні властивості та особливості психічних станів.

Відповідно до встановленої мети та висунутої гіпотези визначені основні **завдання дослідження:**

1. З'ясувати теоретичні засади дослідження індивідуально-психологічних чинників емоційного самоконтролю адвокатів.
2. Визначити рівні емоційного самоконтролю адвокатів.

3. Дослідити індивідуально-психологічні особливості адвокатів, які мають різний рівень емоційного самоконтролю.

4. Розробити психокорекційну програму оптимізації процесів емоційного самоконтролю у адвокатів.

Об'єкт дослідження – емоційний самоконтроль особистості.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні детермінанти емоційного самоконтролю адвокатів.

Методологічну основу дослідження склали загальнопсихологічні положення про розвиток особистості як суб'єкта власної життєдіяльності (К. Абульханова-Славська, М. Костюк, В. Моляко, В. Роменець, С. Рубінштейн, В. Татенко, Т. Титаренко); концепція діяльнісного опосередкування особистісного розвитку (О. Леонтьєв, С. Максименко); положення про механізми регуляції й саморегуляції діяльності (М. Боришевський, М. Савчин); теоретичні засади і методи дослідження особистості адвоката як суб'єкта адвокатської діяльності (В. Бедь, Т. Варфоломеева, Я. Зейкан, В. Коновалова, О. Святоцький, Л. Скабеліна, В. Шепітько).

Методи дослідження. Теоретичні (аналіз проблеми); емпіричні (спостереження, тестування, констатуючий експеримент); методи математичної статистики. У якості психодіагностичних методик використовувалися методика діагностики самоконтролю емоцій особистості в життєдіяльності Г. Нікіфорова, методика виміру рівня «емоційного інтелекту» Н. Холла, методика визначення рівня розвитку вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, методика діагностики темпераментальних властивостей В. Русалова, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: уперше емпірично визначено особливості емоційного самоконтролю адвокатів; одержала емпіричне підтвердження ідея про зв'язок рівня емоційного самоконтролю із такими індивідуально-психологічними характеристиками адвокатів як: емоційний інтелект, темпераментальні і вольові властивості, психічні стани; поглиблено уявлення про можливості оптимізації процесів емоційного самоконтролю адвокатів шляхом використання розвивальної програми.

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні понять саморегуляції, самоконтролю, емоційної регуляції емоційного самоконтролю; у розширенні знань про зміст та чинники емоційного самоконтролю; у вивченні розвивального потенціалу психокорекційної програми оптимізації процесів емоційного самоконтролю у адвокатів.

Практичне значення дослідження полягає у створенні психокорекційної програми оптимізації процесів емоційного самоконтролю у адвокатів, яка може використовуватися з метою збереження психічного та фізичного здоров'я адвокатів, підвищення їх професійних досягнень.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено у збірнику наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3 – 7 квітня 2023 року, м. Київ).

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (55), додатків (1). Основний зміст роботи викладено на 66 сторінках. Робота містить 5 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ АДВОКАТІВ

1.1. Методи і процедура експериментального дослідження

Загальна мета нашого дослідження полягала у теоретичному та емпіричному вивченні індивідуально-психологічних особливостей емоційного самоконтролю у адвокатів.

В основу дослідження було покладено припущення про те, що рівень емоційного самоконтролю буде визначатись індивідуально-психологічними особливостями адвокатів, серед яких ми виділяємо емоційний інтелект, вольові якості, темпераментальні властивості та особливості психічних станів.

Діяльність адвоката обумовлена специфікою соціально-психологічної ролі представника захисту в суді. Адвокат є захисником прав та інтересів підсудного. Він покликаний реалізувати основне завдання правосуддя: засудження повинні піддаватися тільки ті особи, які, безумовно, винні у вчиненні злочинів; невинні особи повинні бути звільнені від необґрунтованих звинувачень [1].

Теоретично визначено, що адвокатська діяльність вимагає інтенсивної міжособистісної взаємодії. Спілкування виступає у ролі регулятора взаємин між адвокатом та клієнтом, судом та іншими органами влади, з якими адвокат контактує, іншими представниками цієї професії. Особливістю спілкування адвоката є його професійна спрямованість, що пов'язана з необхідністю здійснювати захист, представництво. Мова йде про певну «процесуальну» заданість параметрів спілкування. Адвокат вимушений вступати в спілкування, незважаючи на своє ставлення до співрозмовника, на свій психічний стан, бажання спілкуватися [39].

Отже, спілкування є невід'ємною частиною адвокатської діяльності, що вимагає розвинених комунікативних здібностей. Вони включають здатність встановлювати психологічні контакти та підтримувати їх; здатність розуміти внутрішній світ інших людей, співпрацювати з ними, досягати компромісу, вирішувати конфліктні ситуації та інше. Серед інших професійно важливих комунікативних якостей адвоката виділяються соціальна активність, екстравертованість, сугестивність, емпатія, культура мовлення. Остання якість позначає «риторичний інструментарій» адвоката, засіб вираження думок, засіб спілкування з колегами та учасниками судового процесу.

Адвокат має бути наділений і організаторськими здібностями, що розуміються як здатність згуртувати групу, а також здатність доцільно організувати свою власну роботу. Останнє включає також відчуття часу – вміння укладатися в намічені терміни.

Людина, яка вибрала професію адвоката, повинна мати особистісну спрямованість до роботи з людьми, потребу у наданні їм допомоги. Мова йде про гуманне призначення адвоката, яке покладає на нього суспільство – здійснювати правовий захист звинувачуваного, керуючись принципом презумпції невинності.

Важливість завдань, які покладаються на адвокатів, а також їх особлива роль у житті українського суспільства вимагають, щоб адвокатура України була високопрофесійною, незалежною та ефективною у здійсненні своїх функцій. Створення ефективною та високопрофесійною адвокатури є пріоритетним завданням держави, а стан її діяльності – показником правової захищеності особи у суспільстві. Однак багато адвокатів від самого початку своєї кар'єри відчують серйозні труднощі, пов'язані не тільки з відсутністю професійного досвіду, але й з психологічною невідповідністю до вирішення низки комунікативних, емоційних і когнітивних проблем, що виникають у ході виконання ними своїх професійних функцій [1].

В літературі виокремлюють п'ять основних факторів професійної придатності адвокатів: 1) високий рівень соціальної (професійної) адаптації; 2) нервово-психічна (емоційна) стійкість особистості адвоката; 3) високий рівень

інтелектуального розвитку, пізнавальна активність; 4) комунікативна компетентність; 5) організаційні здібності. Крім знань та досвіду необхідні такі особисті якості, як активність, ініціативність, креативність, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, відповідальність, організованість.

Отже основними характеристиками юридичної діяльності виступають: правова регламентація професійної поведінки; екстремальний характер правоохоронної діяльності; творчий характер роботи, яка вимагає прийняття нестандартних рішень (наприклад, виявлення пом'якшуючих вини обставин або обставин, що свідчать про невинуватість чи винуватість підзахисного); процесуальна самостійність роботи, персональна відповідальність; процесуальна регламентованість термінів виконання професійних задач, що викликає дефіцит часу; наявність ситуацій та чинників професійного ризику. Усі ці характеристики відбиваються на особистості адвоката, і породжують різного роду конфлікти, стреси.

Діяльність адвоката може призвести до психоемоційного перевантаження та професійної деформації. З огляду на це психологічна компетентність адвоката сьогодні повинні бути обов'язковим компонентом його професійної майстерності. Формування психологічної стійкості, здатності до самоконтроля (регулювання вчинків, мотивів, установок) та емоційного самоконтролю є засобом зниження негативного впливу різних чинників психічної напруги.

Загальна мета нашого дослідження потребувала вирішення основних емпіричних завдань:

- 1) визначити рівень розвитку самоконтролю емоцій в життєдіяльності адвокатів;
- 2) дослідити індивідуально-психологічні особливості адвокатів (емоційний інтелект, вольова регуляція, темпераментальні властивості, емоційні стани) із різним рівнем емоційного самоконтролю;
- 3) встановити особливості зв'язку між індивідуально-психологічними особливостями адвокатів та рівнем їх емоційного самоконтролю;

4) розробити психокорекційну програму оптимізації процесів емоційного самоконтролю у адвокатів.

У якості психодіагностичних методик використовувалися методика діагностики самоконтролю емоцій особистості в життєдіяльності Г. Нікіфорова, методика виміру рівня «емоційного інтелекту» Н. Холла, методика визначення рівня розвитку вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, методика діагностики темпераментальних властивостей В. Русалова, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

1.2. Методики дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного самоконтролю адвокатів

У визначенні психодіагностичних методик дослідження ми спиралися на комплекс психодіагностичного інструментарію дослідження емоційної саморегуляції особистості запропонований В. Гаврилькевич [11].

Особливості самоконтролю в життєдіяльності адвокатів вимірювалися за допомогою опитувальника для виявлення вияву самоконтролю в емоційній сфері, діяльності, поведінці Г. Нікіфорова В. Васильєва, С. Фірсової [43]. Ця методика призначена для діагностики вияву самоконтролю в емоційних сферах, діяльності, поведінці (соціальний самоконтроль). В основі методики лежить уявлення про самоконтроль як функцію встановлення відповідності між діяльністю суб'єкта і різними психічними процесами, з одного боку, з нормами та вимогами інших (референтної групи) або власних, з іншого. Зв'язок між вольовою регуляцією і самоконтролем складний і неоднозначний. У процесі самоконтролю людина може різною мірою підвищувати силу волі в залежності від особливостей ситуації та особистих уподобань.

Текст опитувальника містить 36 тверджень, кожне з 3 можливими відповідями. Питання передбачали вибір варіанту відповіді з трьох можливих. Для кожного виду самоконтролю підраховувався бал, який відображав ступень прояву останнього.

Анкета складається з трьох шкал (кожна субшкала має 12 тверджень):

1) емоційний самоконтроль – шкала оцінює схильність людини до самоконтролю власних емоційних станів та їх поведінкових проявів як у діяльності, так і у спілкуванні;

2) самоконтроль у діяльності – шкала оцінює схильність людини до самоконтролю у процесі реалізації різних видів діяльності, який включає наступні етапи: прогнозування, планування, контроль за виконанням та оцінку результатів;

3) соціальний самоконтроль – шкала оцінює схильність людини до самоконтролю власної поведінки, у тому числі й комунікативної, в процесі міжособистісної та міжгрупової взаємодії.

З метою вивчення емоційного інтелекту досліджуваних використовувалася методика виміру рівня «емоційного інтелекту» Н. Холла [43]. Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту спирається на змішану модель емоційного інтелекту. Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика збудована як опитувальник, складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: 1) емоційна обізнаність; 2) управління власними емоціями; 3) емпатія; 4) розпізнавання емоцій інших людей; 5) емоційна відхідливість.

Шкала відповідей має шість ступенів та включає наступні варіанти відповідей: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів). Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Перші шкали стосуються інтрапсихічного виміру та вимагають від респондента певного рівня саморефлексії та осмислення життєвого досвіду. Дві останні шкали стосуються інтерперсональної площини.

З метою визначення рівня розвитку вольової саморегуляції використовувалася методика А. Зверькова та Є. Ейдмана [43]. У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Методика містить 30 тверджень. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано у цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Обробка результатів за методикою відбувається як визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання. Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали. В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості – 0-16 та за субшкалою самовладання – 0-13. Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості – 8, для шкали самовладання – 6.

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність. Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

З метою вивчення темпераментальних властивостей досліджуваних використовувалася методика В. Русалова [43]. Опитувальник структури темпераменту використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту. Складається з 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування звичайного способу поведінки. У тесті передбачена контрольна шкала, призначена для виявлення тенденції досліджуваного давати соціально-бажані відповіді.

Темперамент розглядається автором як система формальних поведінкових змін, що відображають різні блоки функціональної системи (за П. Анохіним): 1) аферентний синтез – ергічність; 2) блок програмування – пластичність; 3) блок виконання – темп; 4) зворотний зв'язок – емоційна чутливість. Кожен вимір складається з двох підвимірів: об'єктивно орієнтованого; та суб'єктивно орієнтованого (або комунікативного). Вони пов'язані з двома головними сферами взаємодії людини з середовищем: з предметним світом і суспільством. Відповідно, виділяються наступні 8 параметрів темпераменту (в авторській термінології):

1. Предметна ергічність. Високі значення означають високу потребу в освоєнні предметного світу, спрагу діяльності, прагнення до напруженої розумової і фізичної праці, легкість розумового пробудження. Низькі значення означають пасивність, низький рівень тонуусу і активації, небажання розумової напруги низьку залученість в процесі діяльності.

2. Соціальна ергічність. Високі значення означають комунікативну ергічність, потребу в соціальному контакті, спрагу освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість, прагнення до заняття високого рангу, освоєння світу через комунікацію. Низькі значення означають

незначну потребу в соціальних контактах, відхід від соціально-активних форм поведінки, замкнутість, соціальну пасивність.

3. Пластичність. Високі значення означають легкість перемикавання з одного виду діяльності на інший, швидкий перехід з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності. Низькі значення означають схильність до монотонної роботи, боязнь і уникнення різноманітних форм поведінки, в'язкість, консервативні форми діяльності.

4. Соціальна пластичність. Високі значення означають широкий набір комунікативних програм, автоматичне включення в соціальні зв'язки, легкість вступу в соціальні контакти, легкість перемикавання в процесі спілкування, наявність великої кількості комунікативних заготовок, комунікативна імпульсивність. Низькі значення означають труднощі в підборі форм соціальної взаємодії, низький рівень готовності до вступу в соціальні контакти, прагнення до підтримання монотонних контактів.

5. Темп. Високі значення означають високий темп поведінки, високу швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, моторно-рухову швидкість, високу психічну швидкість при виконанні конкретних завдань. Низькі значення означають сповільненість дій, низьку швидкість моторно-рухових операцій.

6. Соціальний темп. Високі значення свідчать про рухливість мови, швидкість, швидкість говоріння, високі швидкості і можливості мовленнєвого апарату. Низькі значення свідчать про слабо розвинену систему мови, повільність мови, повільну вербалізацію.

7. Емоційність. Високі значення означають високу чутливість до розбіжності між задуманим і очікуваним, планами і результатами реальної дії, відчуття невпевненості, тривоги, неповноцінності, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач, до розбіжності між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реальної дії. Низькі значення означають незначне емоційне реагування при невдачах, нечутливість до неуспіху справи, спокій, впевненість у собі.

8. Соціальна емоційність. Високі значення означають високу емоційність у комунікативній сфері, високу чутливість до невдач у спілкуванні. Низькі значення означають низьку емоційність у комунікативній сфері, нечутливість до оцінок товаришів, відсутність чутливості до невдач у спілкуванні, впевненість у собі і ситуаціях спілкування.

Кожне питання відноситься до однієї з 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-а шкала (соціальної бажаності відповідей) – 9 питань. Вважається, що та чи інша властивість темпераменту сильно розвинена у досліджуваного, якщо він одержав по ньому 9 і більше балів; слабо розвинена – якщо по ньому отримано 4 і менше балів. При сумарній кількості балів від 5 до 8 дана властивість темпераменту вважається розвиненою на середньому рівні.

Для діагностики емоційних станів використовувалася методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка [43], що дозволяє оцінити тривожність, рівень фрустрації, агресивності та ригідності. Тест складається із 40 пунктів-суджень. Досліджуваному пропонується визначити, в якому ступені кожен із описаних станів підходить йому, та оцінити цю відповідність за шкалою: 2 бали – підходить; 1 бал – підходить, але не дуже; 0 балів – зовсім не підходить. Опитувальник дає можливість оцінити стан людини за 4 шкалами: тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності, кожна з яких містить 10 пунктів, в інтервалі від 0 до 20 балів.

I. Тривожність. Високий бал за цією шкалою свідчить про сильну тривожність, тривожність допустимого рівня в межах 8 – 14 балів. Нетривожними визначають стани з результатом до 7 балів.

II. Шкала фрустрації свідчить про високу самооцінку, стійкість до невдач та труднощів (від 0 до 7 балів). Вона має середній рівень, якщо сума балів від 8 до 14. Показник від 15 до 20 балів свідчить про уникання труднощів, страх невдач та низьку самооцінку, фрустровану особистість.

III. Агресивність. Ранжування ступенів прояву тут таке саме, як і в попередніх шкалах: від 0 до 7 балів – спокійність, витриманість; 8-14 балів – середній рівень агресивності; 15-20 балів – помітна агресивність, невитриманість.

IV. Ригідність – це утруднення, аж до повної нездатності, у зміні спланованої людиною програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Це тенденція до збереження своїх установок, стереотипів, способів мислення, нездатність змінити особисту точку зору. Про відсутність ригідності свідчать показники від 0 до 7 балів; 8-14 балів – середній рівень прояву; 15-20 – яскраво виражена ригідність.

Далі, були виокремлені індивідуальні особливості адвокатів, які мають різні рівні емоційного самоконтролю.

Був застосований розрахунок достовірних відмінностей між середніми за критерієм Стюдента. Критерій Стюдента оцінює гіпотезу про рівність вибірових середніх. За допомогою коефіцієнту кореляції для метричних даних r-Пірсона ми визначали зв'язок між показниками емоційного самоконтролю та показниками індивідуально-психологічних особливостей адвокатів [4].

Завершальним етапом експериментальної частини нашого дослідження стала розробка соціально-психологічного тренінгу з формування вмінь самоконтролю емоцій адвокатів. В експерименті брали участь 50 адвокатів; віковий діапазон досліджуваних 25 – 45 років. Експеримент проводився на протязі 2022 – 2023 року у м. Одеса.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ АДВОКАТІВ

2.1. Аналіз здатності адвокатів до самоконтролю власної життєдіяльності

Результати дослідження самоконтролю адвокатів за допомогою опитувальника Г.С. Нікіфорова В. Васильєва, С. Фірсової представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники вияву самоконтролю в життєдіяльності адвокатів за методикою Г.С. Нікіфорова В. Васильєва, С. Фірсової

	Шкали	низький самоконтроль	середній самоконтроль (ситуаційний)	високий самоконтроль
1	Емоційний самоконтроль	33,5%	16,0%	50,5%
2	Самоконтроль у діяльності	29,0%	18,5%	52,5%
3	Соціальний самоконтроль	31,0%	19,5	49,5%

Як свідчать дані таблиці 2.1, за шкалою емоційний самоконтроль показники розподілились наступним чином: 50,5% досліджуваних мають високий рівень емоційного самоконтролю, 33,5% досліджуваних – низький рівень емоційного самоконтролю, 16,0% – середній рівень емоційного самоконтролю. Аналізуючи вияв самоконтролю в емоційній сфері, необхідно зазначити, що низький рівень самоконтролю емоцій свідчить про недостатню усвідомленість особистісних дій, психічних процесів та станів. Корегування, удосконалення своєї діяльності та поведінки складають основні труднощі для особистості з недостатнім рівнем розвитку самоконтролю емоцій.

За шкалою самоконтролю у діяльності показники розподілились наступним чином: 52,5% досліджуваних мають високий рівень самоконтролю, 29,0% досліджуваних – низький рівень самоконтролю, 18,5% – середній рівень самоконтролю. Аналізуючи вияв самоконтролю в діяльності, треба зазначити, що люди з низьким рівнем самоконтролю в діяльності не покладаються на себе, а спираються переважно на контроль з боку інших. Люди з достатнім рівнем самоконтролю в діяльності здатні до самооцінки власних інтелектуальних, професійних якостей, професійних досягнень; здатні враховувати їх у конкретних вчинках та ситуаціях.

За шкалою соціальний самоконтроль показники розподілились наступним чином: 49,5% досліджуваних мають високий рівень соціального самоконтролю, 31,5% досліджуваних – низький рівень соціального самоконтролю, 19,5% – середній рівень соціального самоконтролю. Люди з достатнім рівнем самоконтролю в соціальній сфері спокійні, врівноважені, завжди обережні, діють обґрунтовано. Люди з недостатнім рівнем самоконтролю в соціальній сфері схильні до здійснення імпульсивних дій, прийняття необміркованих рішень та недостатньо обґрунтованих суджень. Показники вияву самоконтролю в життєдіяльності адвокатів за методикою Г.С. Нікіфорова В. Васильєва, С. Фірсової графічно представлені на рис. 2.1

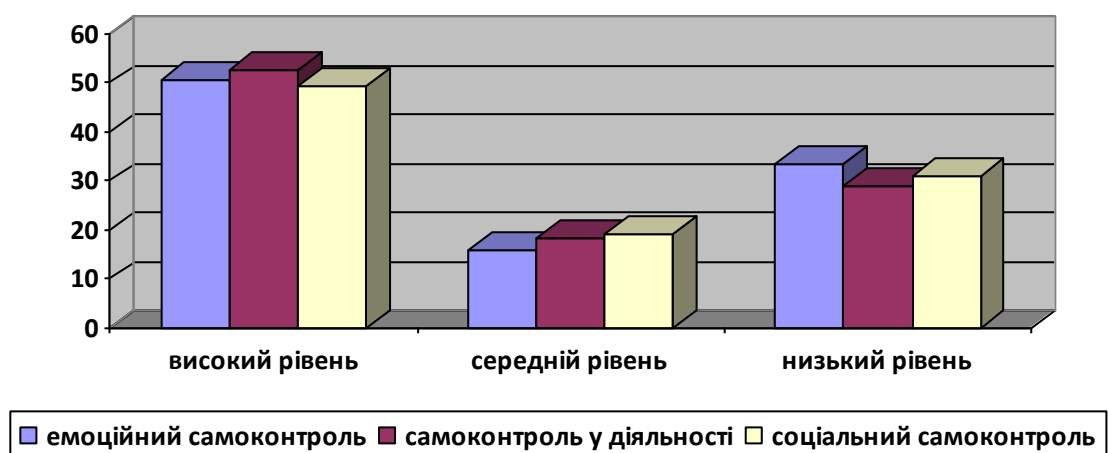


Рис. 2.1. Показники вияву самоконтролю в життєдіяльності адвокатів за методикою Г.С. Нікіфорова В. Васильєва, С. Фірсової

Дані рис. 2.1 наочно демонструють існування певних закономірностей

розподілу показників за рівнями самоконтролю: всі шкали самоконтролю (емоційний самоконтроль, самоконтроль у діяльності, соціальний самоконтроль) не мають суттєвих відмінностей за рівнями розподілу показників у відсотках. Найбільш виражені серед досліджуваних високий та низький рівні самоконтролю. Середній рівень всіх видів самоконтролю представлений серед досліджуваних найменшим чином. За визначенням авторів методики середній рівень самоконтролю може бути позначений як ситуативний і вважається недостатнім.

Отже, аналіз отриманих даних за методикою Г. Нікіфорова В. Васильєва, С. Фірсової дозволив нам виокремити дві групи досліджуваних:

1) група з високим рівнем емоційного самоконтролю (50,5% досліджуваних), яку ми позначили як групу з достатнім рівнем емоційного самоконтролю (достатній рівень ЕС);

2) група з низьким (33,5%) та ситуативним (16,0%) рівнями емоційного самоконтролю (49,5% досліджуваних), яку ми позначили як групу з недостатнім рівнем емоційного самоконтролю (недостатній рівень ЕС).

Досліджувані з достатнім рівнем емоційного самоконтролю відрізняються свідомою регуляцією своїх емоційних проявів, що забезпечує здійснення самоконтролю діяльності (відповідність результатів установленій меті, вимогам, нормам, правилам) та соціального самоконтролю (здатність до самоаналізу та самооцінки особистих інтелектуальних, моральних, професійних якостей, професійних досягнень, здатність враховувати їх в конкретних вчинках, ситуаціях міжособистісної взаємодії).

Досліджувані з недостатнім рівнем емоційного самоконтролю не мають достатньої усвідомленості психічних процесів та емоційних станів, що обумовлює труднощі здійснення самоконтролю діяльності та соціальної поведінки. Дії самокерування, а саме самооцінка, корегування та удосконалення своєї діяльності та поведінки складають основні труднощі для особистості з недостатнім рівнем розвитку емоційного самоконтролю.

Далі ми розглянемо індивідуально-психологічні особливості досліджуваних, що властиві для груп достатнього та недостатнього рівня емоційного самоконтролю.

2.2. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей адвокатів

Результати дослідження емоційної сфери адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю за допомогою методики виміру рівня «емоційного інтелекту» Н. Холла представлені в таблиці 2.2.

Як свідчать дані таблиці 2.2, за шкалою емоційної обізнаності в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю ми отримали 14,5 балів, а в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 12,2 балів. Відмінності становлять 2,3 балів. В обох групах відмічається середній прояв емоційної обізнаності, що свідчить про помірну потребу досліджуваних щодо опанування власної емоційної сфери.

Середні результати за шкалою управління власними емоціями в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю на 3,1 бали перевищують відповідні показники в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю та становлять 15,9 та 12,8 балів відповідно.

Таблиця 2.2

Відмінності у структурі емоційного інтелекту адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю за методикою Н. Холла

	шкали	Група достатнього рівня ЕС	Група недостатнього рівня ЕС	Різниця	Критерій Стьюдента
1	Емоційна обізнаність	14,5	12,2	2,3	
2	Управління власними емоціями	15,9	12,8	3,1	P=0,05*
3	Емпатія	13,1	11,9	1,2	
4	Розпізнавання емоцій інших людей	15,4	13,4	2,0	

5	Емоційна відхідливість	13,6	10,3	3,3	P=0,05*
---	------------------------	------	------	-----	---------

За шкалою управління власними емоціями (табл. 2.2) помічені статистично значущі відмінності. Результати першої групи відповідають високому рівню, результати другої групи – середньому рівню прояву шкали управління власними емоціями. Так, досліджувані першої групи спокійні, мають тверезий погляд на реалії життя, свої недоліки та вади; досліджувані другої групи іноді схильні до здійснення імпульсивних дій, прийняття необміркованих рішень та недостатньо обґрунтованих суджень.

Характеризуючи шкалу емпатії, слід зазначити, що в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю ми отримали середній показник 13,1 балів, а в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю середній показник становить 11,9 балів. Відмінності становлять 1,2 балів. Отже, в обох групах відмічаються середні прояви емпатії, хоча в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю вона дещо вище.

Дані отримані за шкалою розпізнання емоцій інших людей в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю складають 15,4 балів, що відповідає високому рівню; в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 13,4 балів, що відповідає середньому рівню. Відмінності становлять 2,0 балів. Досліджувані групи достатнього рівня емоційного самоконтролю характеризуються здатністю розуміти емоційні прояви інших, швидкістю отримання зворотного зв'язку в освоєнні емоційного світу іншої людини. Досліджувані другої групи здатні враховувати емоційні стани співрозмовника, але не завжди вірно враховують настрої оточуючих, співвідносять їх із можливими реакціями на свої впливи.

Емоційна відхідливість вказує на зміни форм емоційного реагування в процесі соціальної взаємодії. Так, в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю отримано 13,6 балів, що відповідає середньому рівню, в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю отримано 10,3 балів, що відповідає низькому рівню. Відмінності суттєві та становлять 3,3 балів.

Показники емоційного інтелекту адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю графічно представлені на рис. 2.2.

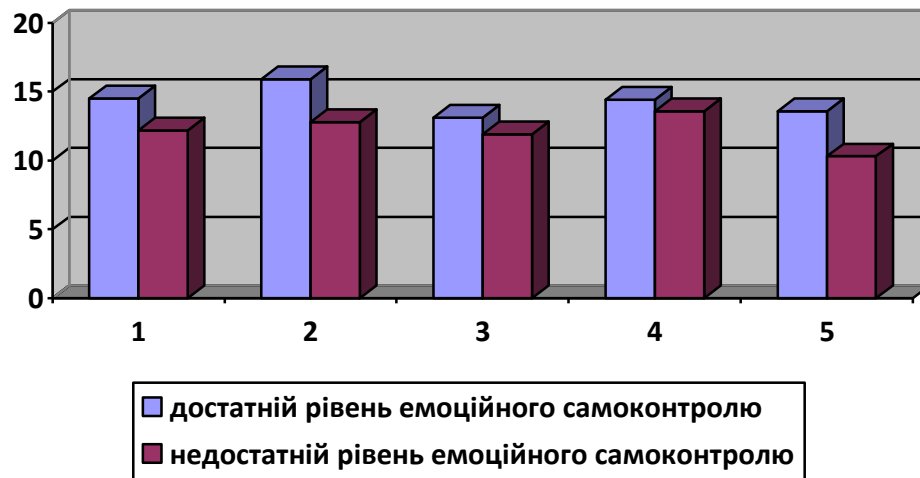


Рис. 2.2. Відмінності у структурі емоційного інтелекту адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю

Примітки. Умовні скорочення шкали: 1) емоційна обізнаність; 2) управління власними емоціями; 3) емпатія; 4) розпізнавання емоцій інших людей; 5) емоційна відхідливість.

Таким чином, за допомогою методики Н. Холла було визначено наступні особливості емоційного інтелекту. В групі достатнього рівня емоційного самоконтролю представлено високий ступінь прояву шкали управління власними емоціями та помірні прояви шкал емоційної обізнаності, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, емоційної відхідливості. Досліджувані групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю характеризуються середніми показниками за шкалами управління власними емоціями, емоційної обізнаності, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей та низькими показниками шкали емоційної відхідливості.

Отже, такі характеристики емоційного інтелекту як управління власними емоціями та емоційна відхідливість відрізняють групу достатнього емоційного самоконтролю від групи недостатнього емоційного самоконтролю.

Надзвичайно важливою особистісною характеристикою, яка впливає на особливості емоційного самоконтролю адвокатів є рівень розвитку вольових

якостей. Для виокремлення вольових характеристик особистості, які детермінують емоційний самоконтроль ми використали методику А. Зверькова та Є. Ейдмана. Опитувальник характеризує наполегливість та самовладання. Автор вважає ці якості базовими вольовими якостями особистості. Відмінності у структурі вольової регуляції адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю представлені в таблиці 2.3.

Як свідчать дані таблиці 2.3, за шкалою загального показника вольової регуляції в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю ми отримали 14,5 балів, що відповідає високому рівню, а в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю отримано 11,2 балів, що відповідає середньому рівню. Відмінності становлять 3,3 балів і є значущими. Тобто досліджувані першої групи добре рефлектують особисті мотиви, планомірна втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У досліджуваних другої групи ці властивості розвинені дещо менше. Вони більш вразливі, не завжди впевнені у собі, ситуаційно схильні до імпульсивності.

Таблиця 2.3

Відмінності у структурі вольової регуляції адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю (за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана)

	Вольова регуляція	Група достатнього рівня ЕС	Група недостатнього рівня ЕС	Різниця	Критерій Стьюдента
1	Загальний показник вольової регуляції	14,5	11,2	3,3	P=0,05*
2	Наполегливість	10,6	9,5	1,1	
3	Самовладання	9,3	6,1	3,2	P=0,05*

Середні результати за шкалою наполегливості (табл. 2.3) в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю на 1,1 бали перевищують відповідні показники в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю та становлять 10,6 та 9,5 балів відповідно. Відмінності не є значущими. В обох

групах відмічається високий прояв наполегливості, що свідчить про силу намірів досліджуваних, їх прагнення до здійснення розпочатої справи. Вони готові долати перешкоди на шляху до мети і повністю підпорядковувати свою поведінку соціальним нормам.

Середні результати за шкалою самовладання в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю на 3,2 бали перевищують відповідні показники в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю та становлять 9,3 та 6,1 балів відповідно. Тут помічені статистично значущі відмінності. Результати першої групи відповідають високому рівню, результати другої групи – середньому рівню прояву шкали самовладання. Так, досліджувані першої групи емоційно стійкі, добре володіють собою в різноманітних ситуаціях; мають готовність до сприймання непередбаченого, що поєднується із свободою поглядів; досліджувані другої групи не завжди добре володіють собою в різноманітних ситуаціях, можуть іноді втрачати упевненість у собі та надають перевагу традиційним поглядам, які захищають їх від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів.

Функції самовладання здійснюються із участю таких психологічних механізмів як самоконтролю та корекції. Самоконтроль забезпечує моніторинг емоційного стану, визначення особливостей його перебігу. У випадку встановлення самоконтролем факту неузгодженості, відбувається включення механізму корекції. Останній спрямований на стримування емоційного дисбалансу та оптимізацію емоційного реагування.

Графічно відмінності в структурі вольової регуляції адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю представлені на рис. 2.3.

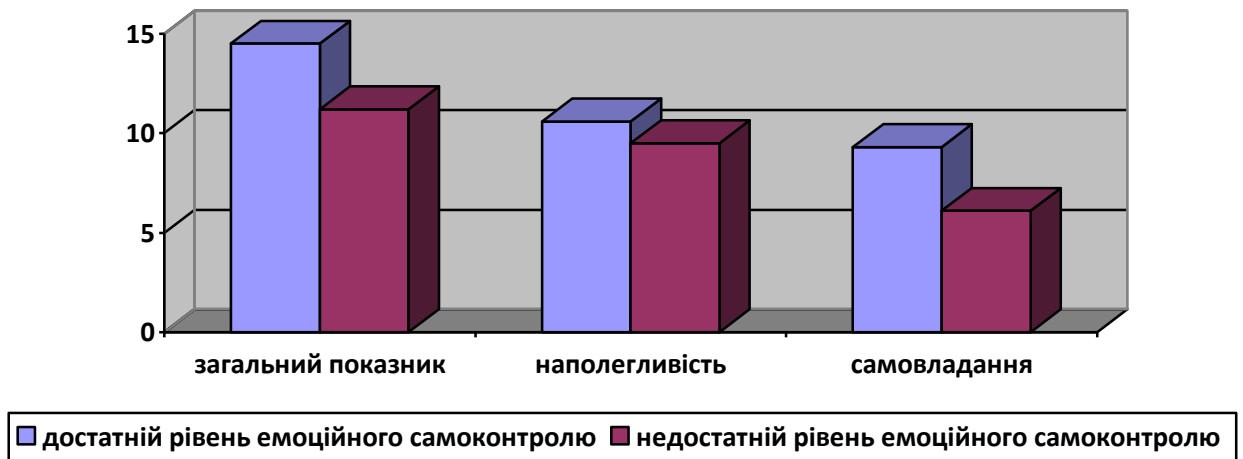


Рис 2.3. Відмінності в структурі вольової регуляції адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана

Таким чином, за допомогою методики А. Зверькова та Є. Ейдмана було визначено наступні особливості вольової регуляції.

В групі достатнього рівня емоційного самоконтролю представлено високий ступінь прояву загальної шкали вольової регуляції, шкали наполегливості та шкали самовладання. Досліджувані групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю характеризуються високим рівнем шкали наполегливості та середніми показниками загальної шкали вольової регуляції та шкали самовладання.

Отже, загальний рівень вольової регуляції та самовладання відрізняють групу достатнього емоційного самоконтролю від групи недостатнього емоційного самоконтролю.

На рівень прояву емоційного самоконтролю людини впливають особливості її темпераменту, його «предметно-діяльнісній» та «комунікативній» аспекти.

Результати аналізу темпераментальних властивостей адвокатів за методикою В. Русалова в групах досліджуваних з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю представлені в таблиці 2.4.

Як свідчать дані таблиці 2.4, за шкалою предметна ергічність в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю ми отримали 7,8 балів, а в групі

недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 6,3 балів. Відмінності становлять 1,5, але не є значущими. В обох групах відмічається середній прояв предметної ергічності. Це свідчить про помірну потребу досліджуваних в освоєнні предметного світу, помірний рівень прагнення до напруженої розумової і фізичної праці.

Середні результати за шкалою соціальної ергічності в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю на 3,1 бали перевищують відповідні показники в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю та становлять 10,9 та 7,8 балів відповідно. Відмінності є значущими. Так, досліджувані групи достатнього рівня емоційного самоконтролю характеризуються високим рівнем потреби у соціальних контактах, освоєнні соціальних форм діяльності, прагненням до лідерства, до заняття високого рангу. У досліджуваних групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю потреба у соціальній діяльності, у освоєнні світу через комунікацію є помірною.

Таблиця 2.4

Відмінності у структурі темпераментальних властивостей адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю

за методикою В. Русалова

	Темпераментальні властивості	Група достатнього рівня ЕС	Група недостатнього рівня ЕС	Різниця	Критерій Стьюдента
1.	Предметна ергічність	7,8	6,3	1,5	
2.	Соціальна ергічність	10,9	7,8	3,1	P=0,05*
3.	Предметна пластичність	8,0	7,0	1,0	
4.	Соціальна пластичність	10,2	7,0	3,2	P=0,05*
5.	Предметний темп	9,6	9,2	0,4	
6.	Соціальний темп	11,7	9,7	2,0	
7.	Предметна емоційність	7,9	10,0	2,1	
8.	Соціальна емоційність	7,1	10,1	3,0	P=0,05*

Дані отримані за шкалою предметної пластичності (табл. 2.4) в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю складають 8,0 балів, в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 7,0 балів. Відмінності складають 1,0 і не є значущими. Обидві групи характеризуються середнім рівнем переключення з одних форм діяльності на інші, середньою швидкістю змін способів мислення в освоєнні предметного світу. Також мають місце деяка схильність до монотонної роботи та консервативних форм діяльності.

За шкалою соціальної пластичності в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю отримано 10,2 балів, що відповідає високому рівню даної властивості, в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю отримано 7,0 балів, що відповідає середньому рівню. Відмінності становлять 3,2 балів і є значущими. Високий рівень соціальної пластичності свідчить про широкий набір комунікативних програм, автоматичне включення в соціальні зв'язки, Середній рівень соціальної пластичності свідчить про помірну кількість комунікативних програм, помірну комунікативну імпульсивність.

За шкалою предметного темпу в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю отримано 9,6 бали, в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю отримано 9,2 балів. Відмінності складають 0,4 і не є значущими. Отримані результати вказують на те, що обидві групи мають високий темп поведінки, швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, моторно-рухову швидкість.

Соціальний темп, що проявляється в швидкості мовно-рухових актів у процесі спілкування, в обох групах має високі прояви. Їх показники: в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю становлять 11,7 балів; в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 9,7 балів. Таким чином різниця становить 2,0 балів. Високі значення свідчать про швидкість говоріння, великі можливості мовленнєвого апарату.

Характеризуючи шкалу предметної емоційності, слід зазначити, що в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю ми отримали середній показник 7,9 балів, а в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю

високий показник – 10,0 балів. Середній рівень предметної емоційності свідчить про помірні занепокоєння з приводу роботи, помірну чутливість до невдач, до розбіжності між очікуваним і результатами реальної дії. Важливо зазначити, що на цьому рівні зберігається спокій та впевненість у собі. Високий рівень предметної емоційності відповідно характеризується занадто високим рівнем занепокоєності.

Соціальна емоційність, яка проявляється чутливістю до невдач у комунікативній сфері, до оцінок оточуючих, є високого рівня в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю та помірною в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю. Показники: в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю становлять 7,1 балів; в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 10,1 балів. Відмінності складають 3,0 бали і є значущими. Високі значення, що отримали досліджувані недостатнього рівня емоційного самоконтролю означають високу емоційність у комунікативній сфері, високу чутливість до невдач у спілкуванні.

Показники темпераментальних властивостей адвокатів за методикою В. Русалова в групах досліджуваних з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю графічно представлені на рис. 2.4.

Досліджувані групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю характеризуються високим ступенем прояву предметного і соціального темпа, предметної та соціальної емоційності. Середні показники відмічаються за шкалами предметної та соціальної ергічності, предметної та соціальної пластичності, предметного темпу.

В отриманих результатах групи достатнього рівня емоційного самоконтролю та групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю було виявлено значущі відмінності за шкалами соціальної ергічності, соціальної пластичності, соціальної емоційності, що дає змогу припустити наявність темпераментальних властивостей в основі емоційного самоконтролю.

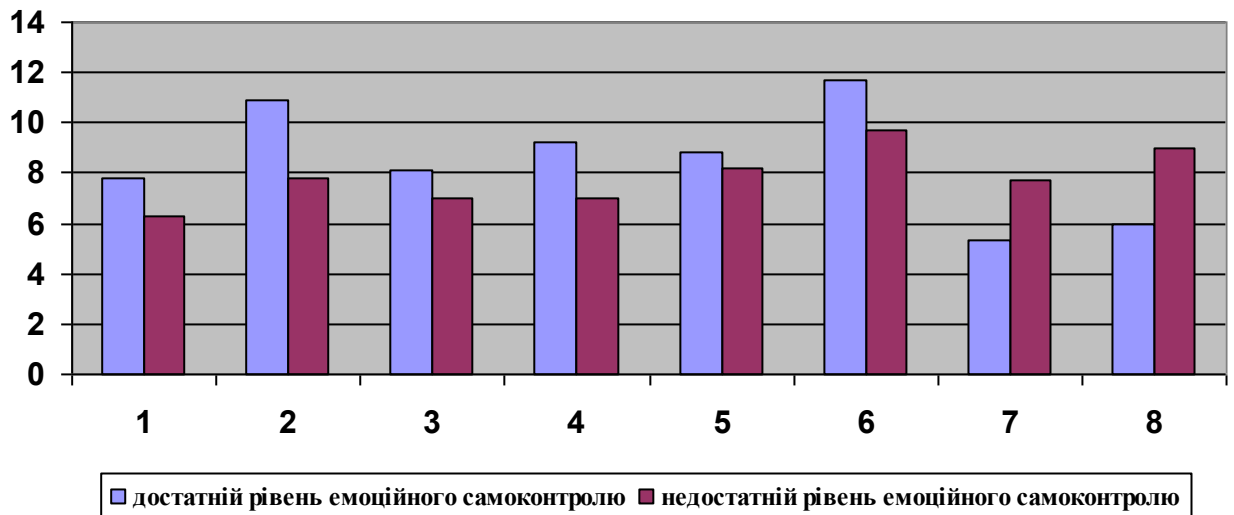


Рис. 2.4 Відмінності в структурі темпераментальних властивостей адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю за методикою В. Русалова

Примітки. Умовні скорочення шкал: 1) предметна ергічність; 2) соціальна ергічність; 3) предметна пластичність; 4) соціальна пластичність; 5) предметний темп; 6) соціальний темп; 7) предметна емоційність; 8) соціальна емоційність

Таким чином, за допомогою методики В. Русалова було визначено наступні темпераментальні характеристики. В групі достатнього рівня емоційного самоконтролю високий ступінь прояву соціальної ергічності, соціальної пластичності, соціального темпу та помірні прояви інших семи шкал: предметної ергічності, предметної пластичності, предметного темпу, предметної та соціальної емоційності.

Результати дослідження емоційних станів адвокатів за методикою Г. Айзенка в групах досліджуваних з високим і низьким рівнем емоційного самоконтролю представлені в таблиці 2.5.

Як свідчать дані таблиці 2.5, в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю низький рівень тривожності, що становить 6,9 балів. В групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю отриманий показник гірший на 3,1 балів і складає 10,0 балів. Даний результат відповідає середньому рівню

тривожності, який за даними методики вважається припустимим. Відмінності у показниках між групами є суттєвими.

За шкалою фрустрації в групах також отримані розбіжності. В групі достатнього рівня емоційного самоконтролю досліджувані стійкі до невдач та труднощів. Даний показник складає 6,8 балів, що відповідає значенням низького рівня фрустрації. Досліджувані групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю отримали 10,2 балів, що відповідає значенням середнього рівня фрустрації. Середній рівень припускає наявність певних острахів невдач, ситуативне уникання труднощів. Відмінності у показниках між групами складають 3,2 бали і є суттєвими.

Таблиця 2.5

Відмінності в показниках емоційних станів адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю за методикою Г. Айзенка

	Емоційні стани	Група достатнього рівня ЕС	Група недостатнього рівня ЕС	Різниця	Критерій Стьюдента
1.	Тривожність	6,9	10,0	3,1	P=0,05*
2.	Фрустрація	6,8	10,0	3,2	P=0,05*
3.	Агресивність	8,2	10,5	2,3	
4.	Ригідність	8,1	9,9	1,8	

Шкала агресивності (табл. 2.5) показала наступне: в групі достатнього рівня емоційного самоконтролю – 8,2 балів, в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 10,5 бали. Обидві групи відносяться до середнього рівня прояву агресивності, але мають відмінності у 2,3 балів. Отже досліджувані групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю більш нестримані, агресивні.

Аналізуючи результати, отримані за шкалою ригідності, слід зазначити, що адвокати обох груп мали середні прояви даної характеристики, суттєвих утруднень у зміні програм діяльності, способів мислення у них не відмічалось.

Однак, в групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю було виявлено дещо гірші показники. Відмінність виявлена у 1,8 балів: у групі достатнього рівня емоційного самоконтролю – 8,1 балів; у групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю – 9,9 балів. Отже, досліджувані групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю мають більш виражені тенденції до збереження своїх установок, стереотипів, способів мислення, не завжди здатні змінити особисту точку зору навіть за умови об'єктивної необхідності.

Результати дослідження емоційних станів адвокатів за методикою Г. Айзенка в групах досліджуваних з високим і низьким рівнем емоційного самоконтролю графічно представлені на рис. 2.5.

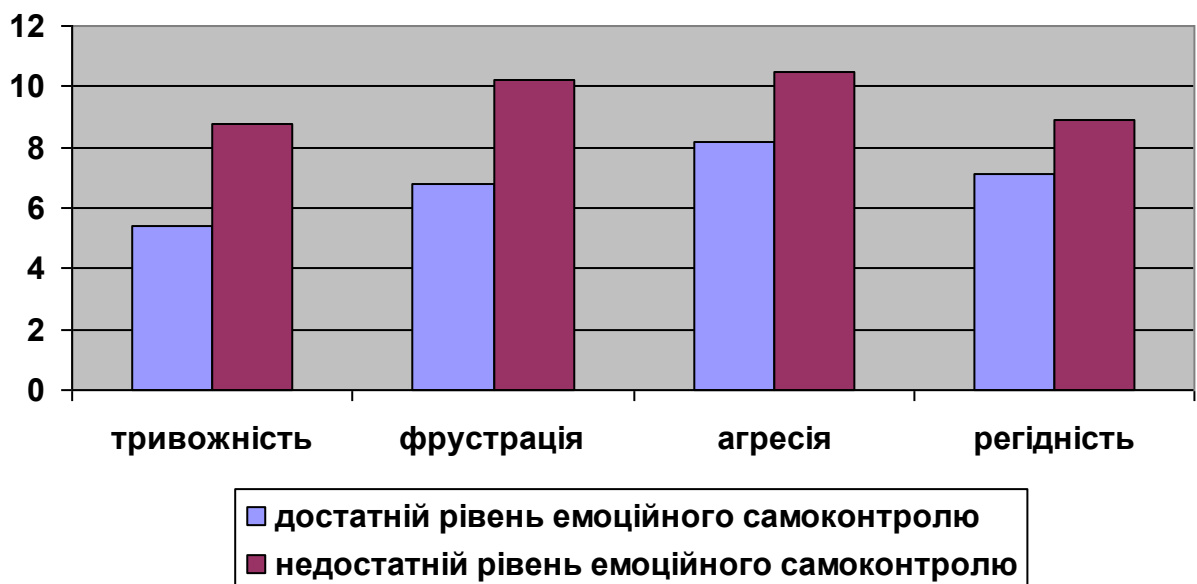


Рис. 2.5. Відмінності в показниках емоційних станів адвокатів з достатнім і недостатнім рівнем емоційного самоконтролю за методикою Г. Айзенка

Таким чином, результати дослідження емоційних станів адвокатів за методикою Г. Айзенка дали змогу зробити наступні висновки. В групі достатнього рівня емоційного самоконтролю у досліджуваних виявлено низький рівень тривожності, фрустрації та середній рівень агресивності та ригідності. В групі недостатнього рівня емоційного самоконтролю за всіма

шкалами – тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність – виявлено середній рівень.

В отриманих результатах групи достатнього рівня емоційного самоконтролю та групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю було виявлено значущі відмінності за шкалами тривожності і фрустрації.

Таким чином, адвокати із достатнім рівнем емоційного самоконтролю мають високий ступінь прояву шкали управління власними емоціями та помірні прояви шкал емоційної обізнаності, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, емоційної відхідливості; високий ступінь прояву загальної шкали вольової регуляції, шкали наполегливості та шкали самовладання; високий ступінь прояву соціальної ергічності, соціальної пластичності, соціального темпу та помірні прояви шкал предметної ергічності, предметної пластичності, предметного темпу, предметної та соціальної емоційності; низький рівень тривожності, фрустрації та середній рівень агресивності та ригідності.

Адвокати із недостатнім рівнем емоційного самоконтролю характеризуються середніми показниками за шкалами управління власними емоціями, емоційної обізнаності, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей та низькими показниками шкали емоційної відхідливості; високим рівнем шкали наполегливості та середніми показниками загальної шкали вольової регуляції та шкали самовладання; високим ступенем прояву соціального темпу, соціальної емоційності та середніми показниками за шкалами предметної та соціальної ергічності, предметної та соціальної пластичності, предметного темпу, предметної емоційності; середнім рівнем тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

Значущі відмінності груп достатнього і недостатнього рівня емоційного самоконтролю встановлені за показниками емоційного інтелекту (управління власними емоціями, емоційна відхідливість); показниками вольової регуляції (загальний рівень, самовладання); характеристиками темпераменту (соціальна ергічність, соціальна пластичність, соціальна емоційність; емоційними станами (тривожність, фрустрація).

У досліджуваних групи достатнього рівня емоційного самоконтролю показники шкал управління власними емоціями, емоційної відхідливості, загальної вольової регуляції, самовладання, соціальної ергічності, соціальної пластичності вищі (на рівні 0,05), а показники шкал соціальної емоційності, тривожності, фрустрації (на рівні 0,05) нижчі показників аналогічних шкал досліджуваних групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю.

2.3. Особливості зв'язку між індивідуально-психологічними особливостями адвокатів та їх здатністю до емоційного самоконтролю

Для виявлення зв'язку між індивідуально психологічними особливостями адвокатів та їх здатності до емоційного самоконтролю ми провели обробку отриманих результатів методом кореляційного аналізу із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. В результаті аналізу коефіцієнтів кореляції між показниками емоційного самоконтролю адвокатів та показниками їх індивідуально-психологічних характеристик ми отримали наступні данні.

Виявлено кореляційні зв'язки показника емоційного самоконтролю із показниками шкал емоційного інтелекту методики Н. Холла:

- прямий за шкалою управління власними емоціями ($r= 0,33$);
- прямий за шкалою розпізнавання емоцій інших людей ($r= 0,32$);

Отже, із показником емоційного самоконтролю кореляційні зв'язки утворюють шкала управління власними емоціями, шкала розпізнавання емоцій інших людей. Такі шкали емоційного інтелекту як шкала емоційної винахідливості, шкала емпатії, шкала емоційної відхідливості не утворюють кореляційні зв'язки.

Виявлено кореляційні зв'язки показника емоційного самоконтролю із показниками шкал методики А. Зверькова та Є. Ейдмана:

- прямий за шкалою загального рівня вольової регуляції($r=0,40$).

Отже, із показником емоційного самоконтролю пряму кореляційну залежність має показник шкали загального рівня вольової регуляції.

Виявлено кореляційні зв'язки показника емоційного самоконтролю із показниками шкал методики М. Русалова:

- прямий за шкалою соціальною ергічності ($r=0,32$);
- прямий за шкалою соціальної пластичності ($r=0,40$);
- прямий за шкалою соціального темпу ($r=0,40$);
- зворотній за шкалою предметної емоційності ($r= - 0,33$).
- зворотній за шкалою соціальної емоційності ($r= - 0,33$).

Отже, із показником емоційного самоконтролю утворюють: прямі кореляційні зв'язки показники шкал соціальної ергічності, соціальної пластичності, соціального темпу; зворотні кореляційні зв'язки показники шкали предметної емоційності, соціальної емоційності; не утворюють зв'язків показники шкал предметної ергічності, предметної пластичності.

Виявлено кореляційні зв'язки показника емоційного самоконтролю із показниками шкал методики Г. Айзенка:

- зворотній за шкалою тривожності ($r= - 0,36$);
- зворотній за шкалою фрустрації ($r= - 0,34$);
- зворотній за шкалою агресивності ($r= - 0,38$).

Отже, із показником емоційного самоконтролю утворюють: прямі кореляційні зв'язки показники шкал тривожності, фрустрації, агресивності; не утворюють зв'язків показники шкали ригідності.

Таким чином, за результатами кореляційного аналізу можна стверджувати, що такі індивідуально-психологічні характеристики як емоційний інтелект (керування власними емоціями, розпізнання емоцій інших людей); вольова регуляція; темпераментальні властивості (соціальна пластичність, соціальна ергічність, соціальний темп, предметна і соціальна емоційність); емоційні стани (тривожність, фрустрація, агресія) визначають рівень здатності особистості до емоційного самоконтроля.

При цьому має місце наступний характер залежності. Рівень емоційного самоконтролю тим вищий, чим вищі показники емоційного інтелекту (керування власними емоціями, розпізнання емоцій інших людей), загального

рівня вольової регуляції, предметної і соціальної пластичності, предметної і соціальної ергічності, соціального темпу. Рівень емоційного самоконтролю тим вищий, чим нижчі показники предметної і соціальної емоційності, тривожності, фрустрації, агресії.

Результати дослідження дозволяють нам виокремити психологічні умови формування достатнього рівня емоційного самоконтролю: розвинений емоційний інтелект; розвинена вольова регуляція; розвинені предметна і соціальна пластичність, предметна і соціальна ергічність, помірні предметна і соціальна емоційність; помірний рівень тривожності, агресивності та знижений рівень фрустрації.

2.4. Психокорекційна програма оптимізації процесів емоційного самоконтролю у адвокатів

Мета програми: відкоригувати уявлення про власну емоційну сферу, розвинути здатність до ідентифікації емоцій, емоційного самоконтролю, підвищити рівень відповідальності за власну емоційну поведінку.

Завданням психокорекційного впливу виступають оптимізація процесів самопізнання; розвиток індивідуальних властивостей особистості, що зумовлюють формування емоційного самоконтролю: розвиток емоційного інтелекту, формування наполегливості, витримки, рішучості; оволодіння психофізіологічними прийомами нормалізації психоемоційного стану.

Психокорекційна програма передбачає: одержання нової інформації про себе, власну емоційну сферу; переосмислення уявлень про свій образ «Я» та свої емоції; пошук шляхів вираження емоцій у соціально прийнятній формі; закріплення позитивного досвіду самоконтролю власних емоційних реакцій та звільнення від неконструктивних засобів реагування.

Робота у рамках програми вимагає від учасників відкритості, надзвичайної щирості, оскільки емоції безпосередньо пов'язані з актуальними особистісними переживаннями; керівник програми повинен створити та

утримати атмосферу довіри та безпеки протягом усієї роботи групи; необхідно утримуватись від занурення у психологічні проблеми учасників.

Програма ґрунтується на принципі поступового поглиблення у процес усвідомлення свого «Я» [29]. Психокорекційна робота спрямована на актуалізацію внутрішнього потенціалу людини, який забезпечив би людині можливість особистісного і професійного зростання формування емоційної [17; 19; 31; 49; 55]

В основу психокорекційної роботи покладено принципи: принцип єдності діагностики і корекції, системності розвитку психічної діяльності, нормативності розвитку, діяльнісний принцип психокорекції [34].

Переважає віддається груповим методам роботи. Ця форма психологічної допомоги забезпечує різноплановий зворотний зв'язок та підтримку від інших членів групи; одночасне переживання емоційно насичених подій в групі виступає джерелом психологічної підтримки; наявність інших осіб створює напруження, що сприяє виявленню психологічних проблем кожного [40].

Для розробки програми використовувалися вправи, що були розроблені Р. Ассаджіолі, Є. Варбан, І. Вачковим, Н. Гаджієвою, С. Забаровською, Л. Долинською, Н. Нікітіною, Н. Кислинською, Н. Литовченко, Є. Лібнім, С. Макшановим, І. Малкіною-Пих, Ю. Пахомовим, Т. Титаренко, О. Темрук, Н. Цзен, В. Федорчук, О. Штепа та адаптовані з урахуванням мети нашої програми.

Процес навчання учасників програми має такі складові: підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія. На рівні підготовки й усвідомлення провідними виступають когнітивні процеси, на переоцінка – емоційні процеси, на рівні дії – поведінкові.

Кожне заняття включає ритуал привітання; запитання про самопочуття; пропонування ведучим теми заняття; вправи для розминки, основну робочу частину; рефлексію щодо даного заняття та ритуал прощання.

Перша частина рефлексії продовжується 10-15 хвилин і складається із запитань ведучого в учасників про їх стан, бажання продовжувати роботу,

потім обговорюються домашні завдання. Друга частина триває (залежно від складності питання, яке обговорюється) в межах 20-30 хвилин.

Потім ведучим оголошується тема та мета зустрічі; відбувається перехід до основних питань. Також до програми тренінгу були включені вправи на заспокоєння, нормалізацію емоційного стану для зняття втоми та напруги; вправи для активізації, включення в роботу.

Наприкінці кожного заняття проводиться рефлексія процесу роботи; учасники отримують завдання на самопізнання, котрі спрямовані на закріплення одержаних на зустрічі знань або на підготовку до наступної зустрічі.

Кожен з учасників групи має вести щоденник, який у якості складової містить самооцінку емоційного стану за методикою «Градусник»: кожного дня учасники ідентифікували власні емоційні стани у двох напрямках: вербальному і кольоровому. У якості шкал емоційного стану виступають стани: захоплений, радісний, врівноважений, байдужий, дратівливий. Вибір кольору обґрунтовувався індивідуально. Другу складову щоденника – домашні завдання – складають спостереження за проявами емоцій різних людей; аналіз особистих емоційних реакцій в окремих ситуаціях; опис засобу регуляції власних емоцій у напруженій ситуації тощо.

На заняттях учасникам необхідно надавати необхідну інформацію про психогімнастику, нервово-м'язову релаксацію, аутотренінг.

Виділяють різні методи корекції емоційно-особистісної сфери в рамках різних напрямків глибинної, телексно-орієнтованої психології, когнітивної психології, поведінковий підхід. Відповідно, в кожній традиції складається свій підхід до побудови програм психологічного впливу, його принципів та технологій. Усі методи психологічного впливу взаємно доповнюють один одного. Саме тому для сучасної психокорекції характерно взаємопроникнення та взаємодоповнення різних психологічних підходів та методів [34].

Розвиток емоційного самоконтролю ґрунтується на комплексному підході до проблеми та вимагає застосування цілого ряду методів і прийомів психокорекції.

Запропонований психокорекційний комплекс для формування емоційного самоконтролю адвокатів складається з двох етапів.

Мета корекційної роботи на *першому етапі* полягає у пізнанні власних особистісних якостей, сторін особистості. Важливим на цьому етапі є вивчення самосприйняття та сприйняття особистості іншими, її чутливості, індивідуальних особливостей спілкування, дослідження рівня самооцінки та розвиток впевненості в собі.

Саме тому перші заняття повинні присвячуватися самопрезентації учасників та відбуватися у вигляді ігор «Твоє ім'я», «Асоціації», «Відверті думки». Також на цьому етапі пропонується проведення демонстрацій завершених ситуацій, що тренують координацію рухів, спостережливість, збуджують фантазію. Учасникам пропонується поділитись думками про свої проблеми у спілкуванні.

Виявити рівень розвитку самооцінки пропонується за допомогою тесту-опитувальника: 32 судження, які треба оцінити за 5-бальною системою. Скоригувати самооцінку допоможуть вправа «Чистка цибулини», гра «Дерево мого Я», а також вправа-дослідження «Мої достоїнства та мої слабкі сторони» «Що я хочу і що я можу».

Іншою складовою першого етапу є розвиток індивідуальних властивостей особистості, що зумовлюють формування емоційного самоконтролю: розвиток емоційного інтелекту, формування наполегливості, витримки, рішучості,

Розвиток емоційного самоконтролю тісно пов'язаний з формуванням вольового зусилля. Тому для формування емоційної самоконтролю важливе значення мають вправи з формування вольових рис: сміливості, рішучості, витримки, наполегливості [14]. Ми пропонуємо проводити вправи, що присвячені розвитку вольових якостей особистості: почергове виконання фізичних вправ на бумагах різної висоти. Подолання зростаючого неприємного переживання при наростаючому м'язовому втомленні призводить до розвитку

вольового зусилля. Іншим важливим способом стимуляції вольових зусиль є самохвалення, самонаказ, зобов'язання і самоконтроль. Доцільно промовляти вголос: «Ось і добре»; «Я зробив все, що міг».

Тренування вольової уваги є необхідною умовою оволодіння складними процесами самовладання, розвитку вольового зусилля, а отже й емоційного самоконтролю. В цьому допомагають прийоми ритмічного та безперервного споглядання, споглядання подумки, вправа «внутрішній відеоскоп» [14]. Для оволодіння прийомами концентрації уваги ми пропонуємо використовувати вправи по зосередженню на уявних картинах природи, простих дрібних предметах. Навчитись керувати об'ємом уваги допомагає вправа «три кола». Оволодіваючи прийомами психічної саморегуляції уявляє собі три кола з певним вмістом та подумки переходить із більшого в менший.

Також важливим етапом розвитку емоційного самоконтролю є оволодіння прийомами зняття психологічних бар'єрів за допомогою образного мислення. Пробудження уяви здійснюється фокусуванням уваги на внутрішніх почуттях нюхо-смакових аналізаторів. Уява генерує бажання, ідеї, плани, тому перш ніж активізувати стан, реалізувати успішне виконання дії, його необхідно уявити [46]. Доречним вважаємо використання вправи з активізації власних енергетичних ресурсів, для формування впевненості у власних силах та вміннях через уявлення їх як прихований потенціал. Також використання прийому послідовного уявлення емоційних станів різного забарвлення, швидкого перегортання в уяві яскравих образів призводить до почуття легкості та ясності думок.

Метою корекційної роботи на *другому етапі* є оволодіння прийомами нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан власного тіла.

Вихідним моментом роботи на *другому етапі* оволодіння прийомами нормалізації психоемоційного стану є знання зовнішніх проявів емоцій. Так, емоційне збудження проявляється у підвищеному тонусі мускулатури та зростанні психічного темпу. Це позначається на особливостях рухів та мови; характері реагування на подразники (зміна частоти, ритму дихання, діяльності

серцево-судинної системи). Значна частина цих проявів емоцій підлягають свідомому контролю [50].

Особливу увагу на цьому етапі було надано комплексу психофізичного тренування, що є найбільш дійовим засобом управління емоційними станами людини. Ефективність тренування зумовлена психофізіологічними змінами у центральній та периферичній нервовій системі людини [24].

Шляхи формування емоційної самоконтролю за допомогою фізичних вправ висвітлені В. Марищуком, а комплекс технічних прийомів – Л. Аболіним. У плануванні системи вправ ми спиралась на комплексний метод, розроблений А. Чебикіним [54].

Психофізіологічне тренування включає комплекс засобів саморегуляції для подолання скутості, втоми, психоемоційного напруження. Цей комплекс поєднує фізичні вправи та психологічні прийоми: аутогенне ті ідеомоторне тренування, мовні формули у вигляді самонаказів, психомоторні та дихальні вправи, формули самонавіювання для загального заспокоєння та розслаблення. Ефективність використання цих методів досить висока, оскільки вони вимагають активного ставлення до зміни свого стану. Саме таким чином використовується методика Куе. Вона полягає в тому, що людина декілька разів на день навіює собі: «Сьогодні Я буду почувати себе краще, ніж учора. Завтра Я буду почувати себе ще краще».

Для подолання напруження доцільно використовували вправи тілесної терапії А. Лоуена: для посилення вкорінення та вібрації, рух тазом, випускання живота, спонтанне поглиблене дихання та арка А. Лоуена [22]. Серед так званих «розігрівуючих» вправ – вільні струшування тіла та стрибки.

Також у якості засобів емоційної саморегуляції доцільним вважаємо використання методики м'язового розслаблення Дж.Джекобсона [50]. Розслаблюючи певні групи м'язів, можна досягти стану психічної стабільності та заспокоєння. Прибічники тілесної терапії довели, що психологічні переживання тісно пов'язані із соматичними процесами. Вирішення психологічних проблем супроводжується тілесними проявами, і навпаки, усуненню соматичних блоків завжди супутні відповідні зміни у психіці.

Елементарний контроль за соматичними та вегетативними проявами емоцій веде до їх самокорекції. Стан м'язового розслаблення знижує активність ряду мозкових структур, а отже, і емоційну збудливість.

Послідовне розслаблення м'язових груп повинно супроводжуватись установкою на зниження загальної психічної активності – релаксацією. Релаксація сприяє збереженню нервово-психічного потенціалу, створює базис для самонавіювання спокою. Так, поперечно смугаста мускулатура може підкорятись як довільній, так і недовільній регуляції. Психічні стани тісно пов'язані з напруженням м'язів. Емоційні стани також часто супроводжуються підвищеним м'язовим напруженням.

Надзвичайно важливі для збереження та нормалізації психофізичного стану дихальні вправи. Доведено наявність зв'язку ритму дихальних рухів та ритмів електричних потенціалів у довгастому мозку. Ритмічне дихання стабілізує емоційний стан після пережитого афекту чи короткочасного стресу [50].

Іншою своєрідною формою зниження рівня емоційного збудження є розрядка, яка дає можливість вивільнити емоції. Цей прийом широко використовується в тілесній терапії. Емоції, проявляючись у формі реакції цілісного організму, мають тенденцію до виходу назовні. Засобом розрядки виступає переключення емоційного збудження на роботу м'язової системи, на рухові ділянки кори великого мозку. Катартичні вправи (пручання, удари) забезпечують експресію почуттів у контрольованих умовах. Ці вправи реалізують сильний протест, вивільняють гнів.

Наступним кроком психофізіологічного тренування є активізація стану, формування готовності діяти. Для цього використовується комплекс фізичних вправ, вправи психічної саморегуляції з організації уваги та формули активізації.

Наприкінці другого етапу доцільне проведення сеансу психофізичної настройки, що передбачає єдність принципів тілесної терапії, релаксації, гармонійного дихання та аутотренінгу.

Таким чином, психокорекційний комплекс розраховано на 13 занять, структурна та часова організація яких виступає як ще один, додатковий прийом формування емоційного самоконтролю. Він полягає в тому, що кожне наступне заняття триває на 5-10 хв довше за попереднє і поступово відбувається ускладнення виконуваних завдань. Загальна тривалість програми оптимізації процесів емоційного контролю у адвокатів становить 1,5 місяці, заняття проводяться не частіше ніж 2 рази на тиждень. Зміст програми представлено у додатку А.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми дозволив зробити висновок про те, що в сучасній психологічній науці відбувається інтенсивний пошук шляхів та засобів активізації особистісного потенціалу людини. У цьому аспекті актуалізується питання можливостей людини контролювати власну емоційну сферу в процесі діяльності та поведінки.

Успішність діяльності й поведінки людини залежить від сформованості механізмів саморегуляції. Навички саморегуляції охороняють людину від перевантаження, допомагають долати неминучі труднощі у процесі життєздійснення без шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Однією з головних умов формування достатнього рівня саморегуляції є розвиток самоконтролю. Самоконтроль – це здатність людини самостійно відслідковувати усі прояви своєї життєдіяльності, виявляти відхилення від накресленої мети, коригувати ці відхилення за допомогою певних засобів. Під емоційним самоконтролем розуміється здатність людини виявляти, ідентифікувати та, за потребою, коригувати будь-які свої емоційні прояви.

Кожна конкретна особистість стає спроможною контролювати власне емоційне життя за умови досягнення певного етапу психічного розвитку, що обумовлено саморегулятивною природою психічного. На характер функціонування емоційного самоконтролю, рівень його ефективності впливають індивідуальні особливостей людини, характеристики її особистості. Індивідуальні особливості у прояві емоційного самоконтролю знаходять відображення у психологічному портреті особистості. Людина краще здатна контролювати себе, якщо вона спокійна, раціональна, має адекватну самооцінку, знає свої недоліки та переваги. Людина, у якої слабкий емоційний самоконтроль, характеризується як збудлива, запальна, імпульсивна, невірноважена. Така людина помітно схильна до непродуманих вчинків, прийняття імпульсивних рішень та обґрунтованих суджень.

Професія адвоката висуває суворі вимоги щодо психіки, розумових здібностей, емоційно-вольових якостей спеціалістів окресленого профілю. Професійна адвокатська діяльність супроводжується великим психологічним навантаженням, що може породжувати надмірну емоційність або емоційне виснаження, стрес тощо. Такий вплив негативно позначається на професіоналізмі, працездатності, аналізі правових ситуацій та прийнятті рішень. Формування у адвокатів здатності контролювати власні емоційні прояви може стати однією з умов ефективності їх діяльності, збереження психічного і фізичного здоров'я.

З метою дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного самоконтролю адвокатів використовувалися методика діагностики самоконтролю емоцій особистості в життєдіяльності Г.С. Нікіфорова, методика виміру рівня «емоційного інтелекту» Н. Холла, методика визначення рівня розвитку вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, методика діагностики темпераментальних властивостей В. Русалова, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

За результатами дослідження рівнів прояву самоконтролю в життєдіяльності адвокатів ми виокремили дві групи досліджуваних: група із достатнім рівнем самоконтролю емоцій – 50,5%, група з недостатнім рівнем самоконтролю емоцій – 49,5%. Досліджувані з достатнім рівнем самоконтролю емоцій характеризуються свідомою регуляцією своєї поведінки та діяльності, що забезпечує відповідність результатів установленим метам, вимогам, нормам, правилам. Досліджувані із недостатнім рівнем самоконтролю емоцій не завжди здатні контролювати ситуацію, у них знижені можливості отримання інформації про дії та стани; їм притаманна вразливість, емоційна чутливість.

Значущі відмінності груп достатнього і недостатнього рівня емоційного самоконтролю встановлені за показниками емоційного інтелекту (управління власними емоціями, емоційна відхідливість); показниками вольової регуляції (загальний рівень, самовладання); характеристиками темпераменту (соціальна ергічність, соціальна пластичність, соціальна емоційність; емоційними

станами (тривожність, фрустрація). У досліджуваних групи достатнього рівня емоційного самоконтролю показники шкал управління власними емоціями, емоційної відхідливості, загальної вольової регуляції, самовладання, соціальної ергічності, соціальної пластичності вищі (на рівні 0,05), а показники шкал соціальної емоційності, тривожності, фрустрації (на рівні 0,05) нижчі показників аналогічних шкал досліджуваних групи недостатнього рівня емоційного самоконтролю.

В результаті аналізу коефіцієнтів кореляції між показниками емоційного самоконтролю адвокатів та показниками їх індивідуально-психологічних характеристик можна стверджувати, що такі індивідуально-психологічні характеристики як емоційний інтелект, вольова регуляція; темпераментальні властивості; емоційні стани визначають рівень здатності особистості до емоційного самоконтроля. При цьому має місце наступний характер залежності. Рівень емоційного самоконтролю тим вищий, чим вищі показники емоційного інтелекту (керування власними емоціями, розпізнання емоцій інших людей), загального рівня вольової регуляції, предметної і соціальної пластичності, предметної і соціальної ергічності, соціального темпу. Рівень емоційного самоконтролю тим вищий, чим нижчі показники предметної і соціальної емоційності, тривожності, фрустрації, агресії.

На підставі отриманих результатів дослідження нами розроблена психокорекційна тренінгова програма, метою якої стали розвиток та формування емоційного самоконтролю адвокатів. Завданням психокорекційного впливу виступили оптимізація процесів самопізнання; розвиток індивідуальних властивостей особистості, що зумовлюють формування емоційного самоконтролю: розвиток емоційного інтелекту, формування наполегливості, витримки, рішучості; оволодіння психофізіологічними прийомами нормалізації психоемоційного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та інші. Юридична психологія: Підручник / За загальн. Ред.. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. – К.: КНТ, 2007.
2. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій / Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. № 18 (20). С. 10–15.
3. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на проблему діагностики рівня емоційної стійкості. Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2007. Вип. 25. С. 5–11.
4. Бабенко В. В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
5. Бедь В.В. Юридична психологія: Навч. посіб. / В. В. Бедь – Львів: «Новий світ» - 2000», 2010.
6. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктивності до вершин духовності. К.: Академвидав, 2010. 158 с.
7. Бочелюк В. Й. Юридична психологія. Навч. посіб./В.Й. Бочелюк – К: ЦУЛ, 2010.
8. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
9. Вірна Ж. П. Життєві та професійні перспективи в структурі особистісної саморегуляції: психологія: збірник наукових праць. К., 2002. Випуск 15. С. 22–31.
10. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології». К., 2008. Т. X. Ч. 5. С. 108–115.
11. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості / Проблеми

загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. X, ч. 5. С. 104–113

12. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності / Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2015. Вип. 20. Ч. 1. С.154–161.

13. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції / Збірник наукових праць «Психологічні науки» Том 2, Випуск 10 (91). 2014. С. 84 – 88.

14. Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с

15. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. К., 2014. 16 с

16. Деркач Л.М. Формування комунікативної компетентності працівників сфери послуг за допомогою прийомів емоційного самоконтролю / Л.М.Деркач, Л.В.Литвиненко // Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання. - 2013. - Т. 2. - С. 194-201

17. Долинська Л. В. Темрук О. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. К.: Марич, 2010. 128 с. (Психологічний інструментарій).

18. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія). 2016. № 3 (54). С. 52–57.

19. Забаровська С.М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів / Практична психологія та соціальна робота. 2013. Вип.9. С. 47–59

20. Загальна психологія / за заг. ред. академіка С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

21. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди Психологія. 2010. № 6. С. 33–37.
22. Каліна Н.Ф. Психотерапія К.: Академвидав, 2010. 288 с.
23. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості / наук. журнал «Психологія і особистість» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Київ; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 1 (15). С. 60 – 72.
24. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.
25. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007. 255 с.
26. Коновалова В.О., Шепітько В.Ю. Юридична психологія: Академічний курс: Підруч. для студ. юрид. спец. вищ. навч. закл. / В.О. Коновалова, В.Ю. Шепітько – К.: Концерн «Видавничий Дім «Ін Юре», 2004
27. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості / Психологія особистості. 2010. №1. С. 115-123.
28. Кульчицька А. В., Терещенко В. Г. До питання емоцій, емоційних проявів та емоційних реакцій особистості.
29. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів. Ніжин: НДПУ, 2002. 72 с.
30. Мартіросян М.В. Емоційне вигорання в професійній діяльності адвоката. Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту ; серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 2. С. 28-35
31. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
32. Маляр О. І. Довільність емоційної регуляції та чинники її розвитку у молодших школярів : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. К.: Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2015. 279

33. Мазур М.Р. Психологічні особливості адвокатської діяльності / Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету Сер. Юриспруденція. 2017 №27. С 106–109
34. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є.. Основи психотерапії: навч. посіб /за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
35. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01. – Харків: Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2010. 23 с.
36. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... доктора психологічних наук: 19.00.01. Харків: Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2016. 428 с.
37. Онішко З.С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості / Психологія особистості. Випуск 33. 2022, С. 133 – 137
38. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Харків, 2016. 224 с.
39. Пономаренко В.В. Психологічні особливості фахової діяльності адвокатів. Причорноморські психологічні студії. 2017. С 74–78
40. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
41. Проценко Н.В. Проблема самоконтролю в психології особистості / зб. наук. праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 5. С. 380 – 389.
42. Психологічний словник / ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
43. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / Укладачі: В.М. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: вид-ва Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

44. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.
45. Рєпнова Т.П. Проблема культури емоцій та тенденція її дослідження в сучасній психології / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. К.: 2007. № 17 (41), ч. 1. 2007. С.255 – 262.
46. Саєнко Ю.В. Техніки і прийоми регуляції емоцій / Питання психології. 2010. № 3. С. 83 – 93.
47. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка / Психологія і особистість. 2013. № 1 (3). С. 85 – 96.
48. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. Київ: Абрис, 2002. VI, 742 с.
49. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
50. Ханецька Н. В. Психосоматика: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2019. 123 с.
51. Цілінко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/123456789/1903/1.pdf>
52. Чижма Д. М. Аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції особистості / Актуальні проблеми психології. 2008. № 4 (10). С. 333 – 339.
53. Чернікова О.А. Психологічні особливості спортивної емоції / Спортивний психолог. 2008. №3(15). С.7 – 84.
54. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. О. : СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с
55. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: [Монографія]. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

Зміст психокорекційної програми формування та розвитку вмінь самоконтролю емоцій у адвокатів

ЗУСТРІЧ 1

Мета: створення умов для кращого знайомства; визначення особливостей особистості кожного учасника; створення клімату психологічної безпеки.

Вправа 1: Окреслення проблемного поля. Призначення: створення робочої мотивації.

Ведучий пропонує членам групи сісти у коло обличчям один до одного й розповісти про те, яку допомогу їм може надати участь у тренінгу.

Вправа 2. Правила роботи в групі. Призначення: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування в групі.

Для вільного обговорення пропонуються правила роботи в групі:

1. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі. Ефективність роботи залежить від внеску кожного, необхідності працювати не лише для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших. Допомога іншим стає засобом пізнання себе.

2. Постійність участі. Обов'язковість участі кожного члена групи в роботі протягом усього часу без перерв.

3. Закритість групи. Все те, що відбувається в групі, не повинно виноситись за її межі. Все, що проговорюється членами групи поза колом, повинно привноситися в нього.

4. Щирість. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі і бути самими собою: говорити те, що вони думають, і виявити, що відчувають.

5. Не критикувати і визнавати право кожного на висловлення своєї думки.

6. Висловлюватись лише від власного імені та про те, що сприйнята, відчуте тут і зараз.

Вправа 3. Знайомство «Хто-Я». Призначення: формування установки на осмислення себе.

Зміст вправи. Кожен із учасників у вільній формі робить десять повідомлень про себе, які починаються однаково: Я...(далі що завгодно аби воно відповідало дійсності). Це можуть бути риси характеру, інтереси, біографічні дані. По завершенні відбувається обговорення.

Вправа 4. Гра в асоціації.

Кожний з учасників висловлює свої уявлення, які у нього створюються стосовно тих, хто сидить у колі: «Хто, кого чи що мені нагадує? Яку тварину, рослину, дерево або квітку, птаха, колір, пору року нагадує мені той, хто представляється?»

Вправа 5. Ознайомлення з інтонацією.

Кожен із учасників групи повинен назвати своє ім'я два рази. Перший раз так, як йому хотілось, щоб його називали в групі, а другий раз, навпаки, як йому не хотілось, щоб до нього звертались.

Вправа 6. Рефлексія «Тут і зараз». Призначення: вироблення навичок рефлексії.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось в групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось ... В процесі роботи я відчув наступні емоції... Сьогодні мені вдалось навчитись, зрозуміти або дізнатись, що...».

ЗУСТРІЧ 2

Вправа 1. Рефлексія.

Призначення: вироблення навичок рефлексії та самодіагностики стану.

Ведучий пропонує всім сісти у коло і просить кожного з учасників описати свій стан у цю мить, визначити причини виникнення цього емоційного стану: «Який зараз у вас настрій? Чи є бажання працювати?».

Вправа 2. Малюнок Я.

Кожний член групи на аркуші паперу символічно малює свій власний образ так, як він себе уявляє. Для малювання можна використовувати

фломастери або кольорові олівці, але у всіх повинен бути однаковий колір. На малювання відводиться 5 – 10 хвилин. Ведучий збирає малюнки, перемішує, бере один. Продемонструвавши його групі, просить кожного учасника розповісти про своє враження щодо людини, яка могла це намалювати. Процедура досить важка та стомлива, тому пропонується десь у середині вправи припинити перегляд і зробити перерву, під час якої можна провести вправу-жарт.

Вправа 3 Товкотеча.

Ігрове завдання полягає в тому, щоб пробитись у переповнений автобус, оскільки для вас важливо вчасно встигнути на роботу. Група стає автобусом у годину «пік». Для цього використовуються усі допоміжні засоби (стілці тощо).

Вправа 4. Імітація.

За командою ведучого усі члени групи починають імітувати різні дії, при цьому намагаються відобразити: «те, що вони відчують, коли ходять по краю безодні; ходу громіздкої стомленої людини; смішну поведінку клоуна; дії суворого вчителя, науковця зі світовим ім'ям; бурхливу радість дитини.

Вправа 5. Рефлексія.

Призначення: вироблення навичок рефлексії та самодіагностики стану.

Ведучий пропонує всім сісти у коло і просить кожного з учасників описати свій стан у цю мить, визначити причини виникнення цього емоційного стану: «Що сьогодні мені сподобалось або не сподобалось?».

ЗУСТРІЧ 3

Мета: допомогти учасникам зафіксувати власні емоції, сформувати вміння бачити, відчувати, адекватно сприймати емоційні реакції інших.

Вправа1. Рефлексія. Призначення: вироблення навичок самодіагностики емоційного стану. Ведучий пропонує всім сісти у коло і просить кожного учасника описати свій стан у дану мить та визначити причину виникнення цього емоційного стану.

Вправа 2. М'яч.

Кидаючи один одному м'яча, треба назвати вголос ім'я того, кому кинули. Той, хто отримав м'яча, робить такий вираз обличчя, який відповідає його внутрішньому стану, а усі інші відтворюють такий самий вираз обличчя, намагаючись відчувати, зрозуміти стан цієї людини.

Після завершення вправи група відповідає, про який стан йдеться і намагається повніше його описати.

Вправа 3. Впізнай мене.

Кожному третьому сидячому в колі зі спини прикріплюється картка. Потім гравці, яким було прикріплено картки, по черзі виходять з кола, а інші повинні відобразити вказані на картці стани. А той, хто в колі, повинен відгадати цей стан.

Вправа 4. Погляд.

Усі члени групи розподіляються за бажанням на пари. Кожна пара сідає так, щоб бачити обличчя партнера. Інструкція ведучого: «Зараз один з вас протягом трьох хвилин без слів лише поглядом буде намагатися сказати іншому те, що висловлює емоційне до нього ставлення, яке склалось у групі, почуття до нього «тут і зараз». Після закінчення кожен говорить спочатку те, що, на його думку, намагався висловити напарник, а потім те, що він сам хотів сказати йому.

Вправа 5. Приємні слова. Призначення: фіксація уваги учасників на своїх індивідуальних особливостях та розвиток уміння аналізувати інших.

Учасники поділяються на дві рівні підгрупи, встають, утворюючи два концентричні кола. Учасники, які стоять у внутрішньому колі, повертаються обличчям до учасників, що стоять у зовнішньому; встають один проти одного. Потім член кожної пари, який стоїть у внутрішньому колі, називає партнеру дві позитивні якості, які йому притаманні. Його партнер повторює названі дві якості й називає ще свої дві якості. За сигналом ведучого внутрішнє коло зсувається праворуч на одного учасника. Вправа закінчується, коли учасники,

пройшовши по колу, повертаються до початкової позиції. У другій частині вправи висловлюють свою думку ті учасники, що стоять у внутрішньому колі.

Вправ 6. Рефлексія.

Ведучий запитує в учасників чи часто вони говорять приємні слова колегам, батькам, дітям, клієнтам тощо. Ще раз підкреслює важливість вміння висловлювати свої почуття іншим.

ЗУСТРІЧ 4

Мета: надати учасникам можливість зіставити самооцінку та оцінку себе членами групи.

Вправа 1. Відверта радість.

Хтось з членів групи виходить за двері. Ті, хто залишилися, об'єднуються у невеличкі групи по дві-три особи. Кожна група демонструє своє ставлення до тих, що вийшов. Забороняється розмовляти з тими, хто увійшов, і торкатися їх. А той, хто увійшов, намагається здогадатись, яке ставлення до нього демонструє кожна група.

Вправа 2. Розтопи коло.

Усі встають у коло та беруться за руки, один бажаючий входить у круг. Його завдання – розтопити коло своїм теплом. Коло випускає лише того, хто зможе знайти добрі та лагідні слова про кого-небудь з кола, хто висловить подяку, найкращі людські почуття. Кожному бажаючому надається три хвилини. Цією вправою діагностується життєва поведінка людини.

Вправа 3. Царівна - несмішна.

Призначення: зняття напруження, втоми. Хтось із гравців сідає в центрі кола, а інші повинні його розсмішити.

Вправа 4. Минуле, теперішнє і майбутнє.

Усі члени групи сидять у колі, хтось з них запрошується до центру. Обранець сідає на стілець, а всі інші детально розглядають його. Потім по черзі висловлюють свої припущення щодо його дитинства (минулого), поведінки поза тренінгових занять (теперішнє), далі через 10-20 років. Ці враження необхідно структурувати. Про все треба розповідати у визначеній послідовності, повинна

бути висловлена думка щодо якихось особливих подій у житті гравця. Той, про кого розповідають, не має права якомусь у це втручатись. Після того, як усі висловились, слово надається і гравцю.

Вправа 5. Рефлексія.

Учасникам пропонується осмислити і вербалізувати результати роботи в групі. Свої спостереження вони висловлюють по черзі, починаючи свої думки загальною фразою: «Сьогодні я зрозумів, що...»

ЗУСТІЧ 5

Вправа 1. Рефлексія.

Ведучий задає запитання, які стосуються настрою, стану й бажання працювати. Ведучий пропонує учасникам розпочати свої розповіді словами: «Сьогодні я...»

Вправа 2. Малюнок почуття.

Ведучий повинен підготувати два набори однакових карток. У кожному наборі їх має бути стільки, скільки учасників гри. У першому наборі залишаються картки, на яких позначено одне якесь почуття. Другий набір карток є порожнім. Заповнювати перший набір треба так, ніби то ці надписи зробили різні люди.

У першій частині гри ведучий роздає групі чисті картки і пропонує усім гравцям на них описати які-небудь почуття, емоцію, що перше спало на думку. Зібравши картки, ведучий непомітно замінює на попередньо заготовлені і по черзі зачитує їх. Потім він роздає ці картки і просить гравців намалювати на аркуші паперу алегоричний образ почуття, яке буде описано на картці.

Працювати потрібно самостійно, позначивши «верх» малюнка. Гравцям надається повна свобода творчості; час на зображення 5 хвилин. Зібравши малюнки, ведучий може або повісити їх на дошці, або показувати по черзі. І в тому, і в іншому випадку важливо, щоб кожен з учасників висловив думку щодо того, яке почуття «зображене». Автори малюнків не повинні говорити правильну відповідь до тих пір поки повністю не будуть

висловлені всі здогадки про кожний малюнок. Потім ведучий повідомляє, що малювали всі одне й те саме, а здогадки були різними. Учасники повинні зрозуміти, що в житті існує багато домислів, які пов'язані із ситуаціями невизначеності.

Вправа 3. Танок на увагу.

Група стоїть у колі і кожний з учасників по черзі демонструє свою ходу, елементи танцю, рухаючись до центру. Потім усі члени групи імітують його рухи і аналізують виконання вправ.

Вправа 4. Карусель.

Усі гравці розподіляються на дві групи і сідають один проти одного, створюючи карусель. За сигналами ведучого вони пересуваються на одне місце, виконуючи такі завдання: повідомити один одному інформацію про самопочуття у цю мить; уважно поглянути один на одного і знайти щось загальне в станах, повідомити про це один одному; виявити в станах партнерів розбіжності; розповісти наступному по колу про те, що було неприємного в тренінгу; обговорити з новим партнером те приємне, що відбулось у групі. Після вправи кожен з гравців дає відповіді на два запитання: «Які ваші враження від гри? Чи змінився ваш стан?»

Вправа 5. Рефлексія.

Рефлексія результатів заняття кожним учнем проводиться за допомогою фрази: «Що я відчув сьогодні?»

ЗУСТРІЧ 6

Мета: формувати уявлення про типи емоційних реакцій у різноманітних ситуаціях.

Вправа 1. Рефлексія.

Ведучий цікавиться емоційним станом учасників тренінгу, настроєм, тим, що нового вони помітили у своїй поведінці.

Вправа 2. Характеристика. Призначення: надати можливість членам групи порівняти різне бачення членами групи однієї і тієї самої людини; корекція власного сприйняття інших людей.

По черзі учасники тренінгу надають характеристику емоційної сфери будь кому із членів групи, що складалась із 5 якостей, ім'я обранця при цьому не називається. Потім за характеристикою члени групи вгадують, про кого йшлося. Гравці не повторюються.

Вправа 3. Вираз обличчя.

Учасники тренінгу по черзі імітують вираз обличчя когось з членів групи; після чого всі намагаються визначити цю людину.

Вправа 4. Передавання настрою по колу.

Учасники заплющують очі. Один з учасників за допомогою міміки обличчя зображує конкретний емоційний стан (радість, сум, розгубленість тощо) і показує його тому, хто сидить поруч. Наступний учасник групи відтворює мімікою цей стан і «передає» його по колу. Всі хто сидить, по черзі розплющують очі й намагаються правильно передати стан, а також усвідомити, як він називається. Потім обговорюють результати; визначається хто і наскільки правильно вгадав настрій.

Вправа 5. Рефлексія.

Проводиться за допомогою фрази «Що нового я сьогодні відчув?»

ЗУСТРІЧ 7

Мета: допомогти кожному учаснику усвідомити основні прояви емоційних реакцій, способи реагування у складних ситуаціях, уміння регулювати власні емоції та емоції інших людей.

Вправа 1. Рефлексія.

Ведучий цікавиться станом учасників, запитує про його зміни і просить охарактеризувати свій стан за допомогою певного кольору.

Вправа 2. Слово-поняття.

Учасники тренінгу розподіляються на дві команди. Кожний з них по черзі згадує яке-небудь слово-поняття і на вухо повідомляє його члену іншої команди. Він може повідомити «своїм» це слово тільки жестами і мімікою. Час на відгадку кожного поняття 1-2 хвилини. Далі ведучий пропонує оцінити свій

теперішній стан за 10-бальною системою, де 0 – нижчий край; а 10 – стан вищого піднесення.

Вправа 3. Прояви емоційного стану.

Всі сидять у колі. Ведучий зачитує описи різних ситуацій та називає супутні їм емоційні прояви. Гравцям необхідно цей стан відтворити мімікою, жестами, ходом. Демонструють ці стани по черзі добровольці (3-5 учасників).

Під час тренінгу використовуються такі ситуації:

1. Цілеспрямована молода людина йде на ділову зустріч.
2. Вчитель з докором підходить до неслухняного учня.
3. Юнак прямує до дівчини з наміром запросити її потанцювати, знаючи, що вона буде згодна.
4. Хворий, що йде до лікаря.
5. Людина, що переживає тяжку втрату.
6. Дівчина, яка йде на побачення.
7. Людина, що прогулюється уздовж моря.

Вправа 4. Як це буває.

Обирається пара учасників, які повинні розіграти наступну ситуацію. Ваш партнер емоційно вимагає від вас чогось або в чомусь звинувачує. Наприклад, він каже: «Завжди ти криво пов'язуєш краватку. Коли ти вже навчишся?» Ви повинні точніше та повніше з'ясувати все, що з ним відбувається, при цьому не сваритися і не виправдовуватися і стійка триматись на позиціях врівноваженої людини, яка бажає знати думку іншої.

Цю ситуацію програють двічі, потім йде обговорення в групі.

Вправа 5. Рефлексія.

Проводиться за допомогою фраз: «Що нового я дізнався сьогодні про себе? Які нові емоційні реакції ви сьогодні спостерігали у себе?»

ЗУСТРІЧ 8

Мета: ознайомлення з ефективними засобами вираження власних емоцій, розвиток навичок ідентифікації емоцій.

Вправа 1. Дипломатичні переговори.

Групи розподіляються на три команди. Інструкція: Уявіть, що ви берете участь у відповідальних дипломатичних переговорах. Перша команда буде захищати інтереси однієї сторони, а друга – іншої, третя буде виконувати роль посередника – спостерігача. Завдання останніх – уважно слідкувати за емоційними проявами поведінки сторін. Переговори проходять складно, з мінливим успіхом. У відповідне становище потрапляє то одна, то інша «делегація». Використовуючи предмети, що ви маєте (аркуші паперу, окуляри, олівці), спробуйте відобразити такі ситуації та стани:

1-а делегація: 1) учасники відчують нетерпіння, розгубленість, розчарування; 2) перевага на вашій стороні, ви впевнені в успішності переговорів;

2-а делегація: 1) демонструють свою перевагу, діючи з позиції сильнішого; 2) глибоко занурені в думки, намагаються відтягнути час відповідального рішення; 3) зовні доброзичлива атмосфера, однак в усьому відчувається непевність, хвилювання, сумнів в успішному завершенні справи.

Після проведення вправи ведучий пропонує третій групі проаналізувати побачене за такими напрямками:

- а) ваше загальне відчуття від побаченого;
- б) хто найбільш успішно відобразив ситуацію;
- в) яким чином були виявлені невербальні дії, в яких ситуаціях це спостерігалось частіше.

Потім ведучий пропонує визначити усім членам групи ступень свого втоми (0- втоми не має, 10- спадок сил).

Вправа 2. Я-емоція.

Учасники беруть аркуші паперу, з одного боку яких протягом 5 хвилин пишуть 10 емоційних станів, які найбільш їм відповідають. З іншого боку пишуть характеристики емоційності які б ви хотіли мати в ідеалі. Після процедури йде обговорення. Кожний член групи голосно читає написане, а потім усі по черзі визначають одну позитивну та одну негативну емоції, що притаманні цій людині.

Вправа 3. Внутрішній промінь.

Вправа виконується індивідуально під керівництвом ведучого. Вона допомагає зняти втому. Усі члени групи займають приємну позу та заплющують очі. Далі ведучий каже: «Уявіть собі, що в середині вашої голови виникає світле проміння, яке повільно та поступово освітлює ваше обличчя, шию, плечі рівним та приємним світлом. Після того, як промінь повністю вас освітить ви розслабитесь. Проміння нібито формує з вас нову людину – спокійну, задоволену. Після вправи усі розплющують очі та по черзі розповідають про відчуття.

Вправа 4. Рефлексія.

Проводиться за допомогою фрази: «Що нового ви дізналися сьогодні про себе та про свої емоції?». Важливо, щоб на цьому етапі роботи всі учасники чітко проговорювали ознаки емоцій про які вони розповідатимуть. Бажано, щоб вони порівняли порівнювали їх з тим як визначають свої емоції усі члени групи.

ЗУСТРІЧ 9

Мета: навчити учасників засобам зняття емоційної напруги. Розповісти їм про існуючі прийоми (АТ, психогімнастика, нервово-м'язова релаксація).

Вправа 1. Засоби корекції емоцій.

Ведучий розповідає про існуючі засоби зняття емоційної напруги, їх принципи та механізми роботи. Особливо необхідно підкреслити можливості самостійного оволодіння цими засобами.

Потім кожному з учасників пропонується розповісти про відомі йому засоби зняття емоційної напруги

Вправи на розслаблення. Виконується на фоні спокійної музики.

1. Сісти, опустити голову на груди, як це засинаючи робить втомлена людина. У такому положенні похитати головою вліво, вправо (4-6 разів).
2. Стиснути та відпустити долоні (3-4).

3. Спираючись на стіл ліктями, розслабити ліву та праву руки, потім опустити їх.

4. Сидячи, опустити тулуб на коліна, випрямитись, відкинутись на спинку стільця.

5. Підняти зігнути у колінах ноги, опустити, розслабити їх.

Вправи на дихання та заспокоєння:

1. Дихнути на повні груди, затримати дихання на 3-5 секунд. Повільно видохнути.

2. Вдихнути та подумки сказати: “Я видохну та заспокоюсь”(повторювати 3-5 хвилин).

3. Видохнути та розслабитись.

Формули зняття нервової напруги:

1) мені легко, легко, вільно;

2) безтурботне щастя;

3) яскраво відчуваю безтурботне щастя;

4) усе тіло легке, вільне.

5) Після проведення вправ йде обговорення стану учасників.

Вправа 3. Як зняти втому.

Візьміть аркуш паперу, поділіть його на дві частини. Ліворуч напишіть вправи які допомагають вам покращити свій настрій. Коли всі напишуть, кожен по черзі запропонує такий розклад дня, щоб у вільний час зайнятись приємними справами.

Вправа 4. Тарабарська мова.

Учасникам пропонується відобразити свій стан використовуючи «тарабарську мову», потім кожний виконує це перед усіма членами групи, а всі інші намагаються якомога повніше та точніше визначити стан гравця.

Вправа 5. Рефлексія.

Проводиться за допомогою фраз: «Що нового дізнались? Що найбільше запам'яталось і чому?». Бажано, щоб кожний учасник групи описав своє загальне самопочуття, емоційний фон та настрої.

Мета: допомогти кожному учаснику усвідомити основні засоби саморегуляції емоцій, засоби реагування в складних ситуаціях.

Вправа 1. Рефлексія.

Учасникам пропонується по черзі визначити зміни, які відбулись з ними після відвідування занять.

Вправа 2. Оцінка.

Пропонується оцінити ефективність засобів, які сприяють зняттю напруження партнера за 5-бальною шкалою (від -2 до +2).

До засобів, які не сприяють зняттю напруження партнера, належать такі: перебивати партнера; принижувати його, давати негативні оцінки партнеру, його висловлюванням і вчинками, підкреслювати різницю між собою і ним.

Засоби, які сприяють зняттю емоційного напруження: надати партнеру можливість висловитись; вербалізувати стан; підкреслити з партнером спільність (інтересів, думок, оцінок тощо); виявити інтерес до проблем партнера; підкреслити значущість партнера, його думки у ваших очах; звернутись до фактів.

Вправа 3. Сухе плавання.

Мета: відпрацювати засоби зняття напруги. Групі пропонується кілька емоційних фраз – стимулів, на які кожний з учасників повинен придумати фразу-відповідь, використовуючи одну з технік зняття напруження. Потім обирається найкраща. Усі техніки відображені на дошці

Можна використовувати такі фрази: «Ви завжди намагаєтесь знайти в мені якісь вади.», «Вчора мене несправедливо образили на роботі і зараз я дуже розлючений».

Вправа 4. Напівсухе плавання.

Мета: формування нових моделей поведінки. Група розбивається на «трійки»: перший учасник «трійки» виконує функцію партнера «агресора», другий учасник «трійки» повинен у невеличкій бесіді цю агресію зняти, третій учасник «трійки» грає роль коректора, він оцінює ефективність роботи другого.

Потім партнери міняються ролями. Після 20-хвилинної праці в «трійках» група обговорює побачене: «Що вдалось, а що ні?».

Вправа 5. Рефлексія. Рефлексія проводиться за допомогою фраз: «Що я відчував на сьогоднішньому занятті? З чим я йду з заняття?».

ЗУСТРІЧ 11

Мета: розширення уявлень про засоби вираження власних емоцій, формування навичок регуляції власних емоцій в емоційно напруженій ситуації.

Вправа 1. Рефлексія.

Ведучий пропонує членам групи відобразити свій емоційний стан якимось кольором. Потім порівняти з кольором свого настрою на попередніх заняттях і визначити причину змін або відсутності кольорового забарвлення стану.

Вправа 2. Дискусія.

З числа членів групи обираються 5 гравців-диспутантів, яким пропонується запитання «Які ознаки зовнішності та поведінки людини є найбільш красномовніші для співрозмовника в емоційно напруженій ситуації?». Всі інші спостерігачі повинні визначити, які особливості поведінки виявляють диспутанти. Час проведення дискусії 10-15 хвилин. Коли вправа завершена, ведучий звертається до диспутантів з запитаннями: «Що ви відчули в ході дискусії? Що вам заважало? Які емоції переважали? Чи задоволені ви власним внеском у дискусію та поведінкою партнерів?».

Запитання до спостерігачів: "Які прояви емоційної сфери допомагали учасникам спору, а які заважали? Які особливості поведінки свідчили про це?"

Вправа 3. Настрій.

Уявіть себе після неприємної розмови із клієнтом з приводу виконання його замовлення. Як ви зможете зняти напруження після такої розмови. Відповідають по черзі. Потім обирається варіант, який найбільше сподобався всім. Після цього ведучий пропонує свій варіант і програє його з учасниками тренінгу. «Візьміть кольорові олівці. Лівою рукою намалуйте розслаблено абстрактний сюжет (кольорові плями, фігури, лінії). Важливо

при цьому повністю зануритись у свої переживання, спробувати перенести свій настрій на папір. Потім переверніть аркуш іншою стороною і напишіть 5-7 слів, які передають ваш настрій. Довго не замислюйтесь, пишіть те, що перше спало на думку. Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, ще раз відчуйте свій стан, прочитайте слова та з задоволенням емоційно розірвіть лист, викиньте його.

Потім гравці по черзі розповідають про свої «відчуття».

Вправа 4. Компліменти.

Усі встають у коло. Кожний гравець говорить своєму сусіду (спочатку зліва, потім справа) по три компліменти. Потім усі прощаються не вербально.

Вправа 5. Рефлексія.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу розповісти про те, що нового вони сьогодні дізнались, які емоції в них переважали, що їм не сподобалось.

ЗУСТРІЧ 12

Мета: відпрацювання вміння регулювати емоції та діагностувати емоційний стан свій та інших.

Вправа 1. Твій стан.

Учасникам тренінгу пропонується описати сусіда, що сидить ліворуч, його стан. Наприклад: «Мені здається, що ти спокійний, врівноважений, зацікавлений тим, що тут відбувається». Сусід, у свою чергу, розповідає про свій дійсний стан і про стан свого сусіда зліва. Так доки коло не замкнеться. Після вправи ведучий задає запитання: «На які ознаки ви орієнтувались, коли визначали стан свого сусіда?».

Вправа 2. Предмет.

Мета: відпрацювати вміння розуміти людину опосередковано, спираючись на її індивідуальні особливості. Усі учасники віддають ведучому будь-які предмети, які вони принесли з собою і які збуджують у них приємні емоції. Ведучий передає ці предмети по одному, по черзі всім членам групи (вони не знають, хто приніс цей предмет). Кожен повинен визначити, які

індивідуальні особливості властиві господареві цього предмета. Аналізувати додатково цю процедуру немає сенсу.

Вправа 3. Рольова гра «Розбите скло».

Пропонується програти ситуацію. Для цього треба 4 гравці для виконання ролі директора, вчителя, учня, матері учня.

Директору школи та вчителю необхідно, щоб учень визнав провину (він розбив скло в учительській). Учень поводить себе агресивно, неврівноважено. Мати учня намагається захистити сина від звинувачень з боку директора. Всі мають визначити, які емоції переважали в розмові, які стилі спілкування використовують гравців, яким чином вони долають напружену ситуацію, хто не намагався регулювати прояви своїх емоцій, а хто регулював свої емоції та яким чином.

Вправа 4. Рефлексія.

Учасники по колу відповідають на запитання: «Що я дізнався сьогодні нового?»

ЗУСТРІЧ 13

Мета: створити умови для самостійної роботи по самовдосканаленню; усвідомити можливий вплив індивідуальних особливостей учасників на процес розвитку їхньої особистості, на життєвий шлях у цілому.

Вправа 1. Зустріч через 10 років.

Призначення: визначити рівень усвідомлення учасниками своїх власних особливостей, можливого впливу їх на розвиток особистості і на життєви шлях у цілому.

Учасникам групи пропонується для розмови тема «Яким я бачу себе через 10 років». Потім аналізуються переживання гравців і відповідність їх бажань і уявлень про майбутнє і сучасні особливості їх емоційно-вольової сфери.

Вправа 2. Нитка, що пов'язує людей.

Призначення: формувати вміння налагоджувати близькі стосунки з іншими людьми, толерантно ставитися один до одного, розвивати почуття власної значущості.

Члени групи, сидячи в колі, передають один одному клубок ниток, супроводжуючи це висловлюваннями, які розпочинаються словами: «Я вдячний тобі за те...». Коли клубок повернеться до того, хто розпочинав, членам групи треба натягти нитку, заплющити очі, увійти в стан, який сприяє прийняттю себе, інших людей, навколишнього світу.

Вправа 3. Остання зустріч.

Призначення якої підбити підсумки роботи групи. Інструкція ведучого: «Заплющить очі й увійти, що заняття в групі закінчились, ви йдете додому, подумайте про те, що ви не сказали групі, але хотіли б сказати. За кілька хвилин треба розплющити очі і сказати це».