

Міністерство освіти та науки України
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра туризму, бізнесу та психології

Курсова робота на тему: «Діагностика психічних станів людини»

Студент 2-го курсу ПС 02-21

Зелених Артем Сергійович

Викладач

к.психол.н., доцент Вербицька Л. Ф.

кафедра психології і туризму

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ | 6 |
| 1.1 Поняття психічних станів людини у системі психологічних наук | 6 |
| 1.2 Підходи до вивчення психічних станів людини у сучасних психологічних дослідженнях | 11 |
| Висновки до першого розділу..... | 13 |
| РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | 15 |
| 2.1 Особливості організації дослідження | 15 |
| 2.2 Обґрунтування психодіагностичного інструментарію щодо проблеми психічних станів | 17 |
| Висновки до другого розділу | 18 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕЛЕМЕНТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ОСОБИСТОСТІ..... | 20 |
| 3.1 Аналіз результатів дослідження | 20 |
| 3.2 Тренінг щодо психічної саморегуляції особистості | 25 |
| Висновки до третього розділу..... | 34 |
| ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ..... | 36 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 38 |
| ДОДАТКИ..... | 40 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження психічних станів людини є дуже актуальним, оскільки психічні розлади є серйозними проблемами для людства. Психічні розлади можуть значно погіршувати якість життя людини, впливати на її працездатність, а також викликати різні соціальні та економічні проблеми.

Діагностика психічних станів є складною задачею, оскільки вони часто не мають явних фізичних проявів, а ті, що існують, можуть бути спричинені іншими факторами. Тому розробка нових методів діагностики психічних станів може допомогти вчасно виявляти різні розлади та швидше вживати заходи для їх лікування.

Крім того, нові методи діагностики можуть допомогти покращити точність діагностики та знизити можливість помилок при визначенні психічних станів людини. Це може мати значення для підвищення ефективності та результативності у профілактиці та корекції різних психічних розладів.

Таким чином, дослідження теми "Діагностика психічних станів людини" має велике значення для покращення якості життя людей, зменшення соціальних та економічних проблем, пов'язаних з психічними розладами, та розвитку психологічної науки загалом.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психічних станів особистості

Відповідно до мети встановлені **завдання** курсової роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів, щодо проблематики дослідження.
2. Дослідити основні підходи до визначення психічних станів у сучасній психологічній літературі;
3. Провести емпіричне дослідження з метою оцінки психічних станів особистості;

4. Розробити тренінг, щодо саморегуляції психічних станів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що в сучасних соціальних реаліях країни у досліджуваних спостерігатиметься підвищений рівень тривожності, стресу та фрустрації.

Об'єкт: психічні стани особистості

Предмет: діагностика психічних станів

Методи дослідження: для досягнення визначеної в курсовій роботі мети і розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретично-методологічний аналіз психодіагностичної, психологічної, та методологічної літератури з означеної проблеми;

2. Аналіз і синтез результатів дослідження для визначення психічних станів досліджуваних;

3. Емпіричні методи, а саме опитування з використанням наступних психодіагностичних методик: опитувальник Шкала тривоги Спілбергера – для виявлення актуального рівня тривожності; опитувальник нервово-психічного напруження (за Т.А. Немчіним) – для оцінки ступеня вираженості нервово-психічного напруження особистості; опитувальник Експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко) – для виявлення рівня фрустрованості особистості;

4. Обробка результатів дослідження здійснена за допомогою *математико-статистичних методів* (Т-критерій Стьюдента).

5. Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (класифікація та узагальнення емпіричних даних).

Теоретичне і практичне значення отриманих результатів курсової роботи полягає в тому, що проаналізовано та систематизовано матеріал з проблеми психічних станів школярів старших класів, проведено дослідження психічних станів, розроблено тренінг, щодо психічної саморегуляції особистості.

Експериментальна база дослідження: 57 школярів (віком 14-17 років).

Структура курсової роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

1.1 Поняття психічних станів людини у системі психологічних наук

Ідея «стану», як правило, приписується науці давніх часів, про що свідчить довга еволюційна історія концепції, яка починається з простого уявлення, наприклад, про те, що об'єкти природи виявляють ту чи іншу властивість, ознаку чи комбінацію.

Автори В.І. Кемкін та О.С. Розумовський вважають, що поняття станів виникло пізніше – в період розвитку найбільш повних і остаточних поглядів античних філософів на світ. Дослідники Л. Ноель і В. Г. Іванов вважають, що поняття «стан» виникло приблизно в 17-18 ст. Ідея «стану» була порівняно новою в психології, похідною від інших галузей науки (фізики, біології, психології). У філософії ідея «стану» присутня протягом усієї її історії. Починаючи приблизно з 2500 року до н.е. Ми знаходимо посилання на конкретні стани «душі» (наприклад, стани Нірвани, Самадхі та Саторі в давньосхідній літературі) [1].

У Стародавній Греції Геракліт (близько 400 р. н. е.) помітив, що «стан» — це психічний феномен, який є стабільним. Він вважав, що «стани душі» можуть переходити з одного в інший одночасно, присутні обидва стани. Демокріт вважав, що стан душі залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів, тоді як Сократ і Платон вважали стан душі незалежним [4, С.142-149].

Стоїки, епікурейці та перипатетики зосереджувалися на певних психічних станах (біль, пристрасть, напруга тощо), що вказувало на їхні первинні властивості. Як одна з найважливіших філософських категорій, категорія станів вперше з'явилася в роботах Аристотеля. У своїх дослідженнях він особливо зосереджувався на психічних станах як особливому типі стану душі, підкреслюючи зв'язок між ними та характеристиками фізичного субстрату. Він також розділив поняття психічного стану та психічної діяльності. Пізніше його концепції уточнювали Гален, Гребель, Августин. Продовжуючи

психофізіологічний підхід Арістотеля, Авіценна зосередився на зв'язку між емоціями та тілесними змінами в стані людини - у її здоров'ї та хворобі [16].

Діяльність І. М. Сеченова припадає на середину 19 ст. породила концепцію повернення, що була включена у формування та прогресування психічних станів, що поклало початок новому етапу в еволюції вчення про психічні стани, які не ізольовані від зовнішнього світу чи поведінки. Таким чином дослідження І. М. Сеченова, К. Бернарда, В. Кеннона, Ф. Гальтона, Г. Гельмгольца, І. П. Павлова, В. М. Бехтерева були покладені в основу концепцій гомеостазу та рефлексології, що в свою чергу, дозволило вивести дослідження психічних станів на наукове підґрунтя [4, С.142-149].

Слід зазначити, що поняття «психічний стан» здобув свого наукового поширення лише у 60-х роках минулого сторіччя завдяки дослідженням Н.Д. Левітова [18].

Якщо раніше визначення психології включало термін «психічні процеси, стани і властивості особистості», то нинішнє визначення в більшості підручників з психології звучить так: «психологія — наука про психічні процеси, стани і властивості особистості», зрідка до визначення додається термін «психічні утворення», а це знання, уміння, навичка, звичка [15].

Цій зміні у визначенні психології сприяли дослідження, перш за все другої половини 20 століття, таких вчених, як Н. Д. Левітов, К. К. Платонов, В. М. Мясищев, Є. П. Ільїн та інших. Група вчених висунули ідею поділу психічних явищ на процеси, стани та властивості, засновані на динамізмі, плинності та швидкості зміни самих явищ [4, С.142-149].

Незважаючи на важливість поняття в цілому, термін «психічний стан» в основному використовувався в спеціальних дослідженнях, націлені на вивчення психічних станів оптимальної працездатності, втоми, монотонності, стресових та екстремальних станів різного генезу.

Структура та функції психічних станів

Психічні стани є невід'ємною частиною життя людини та можуть мати великий вплив на її психологічний та фізичний стан. Їх можна розглядати як

тимчасові становища людини, які виникають під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. У свою чергу, структура та функції психічних станів можуть бути досліджені з різних підходів, що дозволяє отримати більш повне розуміння їх природи та механізмів виникнення. Далі ми розглянемо структуру та функції психічних станів більш детально, враховуючи різноманітні підходи до їх дослідження.

До питання про структуру психічних станів вперше звернувся Н.Д. Левітов, розглядаючи структуру психічних станів у контексті деталей психічних процесів.

У структурі психічних станів Ю. Є. Сосновікова виділила [7]

- психологічні характеристики цілей діяльності, спрямованості особистості;
- власна оцінка ситуації з точки зору цих цілей;
- наявність конкретної мети дій та очікуваних результатів за заданих умов як системного формфактора державного устрою;
- ступінь упорядкованості, ступінь організації психічних компонентів і їх систем в єдину функціональну структуру, дещо випереджаючу ситуацію і достатню для досягнення бажаного результату;
- ідентичність, кількість основних та гальмівних компонентів структури;
- загальний рівень напруженості, «тон», функціональний рівень ситуації; - характер динаміки ситуації.

В рамках системного підходу В.О. Ганзен та В.М. Юрченко виділяють такі ознаки структури психічних станів: рівноправність – відповідність рівню організації людини, суб'єктивність – ступінь об'єктивності та узагальненості (загальне, конкретне, особистісне). На їх основі формується одна з трьох підструктур, що утворює загальну структуру психічного стану людини [4].

Першу підструктуру — ієрархію — утворюють характеристики кожного з чотирьох основних рівнів організації стану: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного та психосоціального.

Друга підструктура координаційних властивостей розкриває наявність суб'єктивного (власного досвіду) і об'єктивного (дані наукових спостережень) аспектів стану.

Третя підструктура станів складається з трьох наборів характеристик: загальних, окремих і окремих, які включають одна одну.

У свою чергу, ієрархічна підструктура стану складається з:

- фізіологічного (нейрофізіологічні особливості, морфологічні зміни, біохімічні зміни, фізіологічні функціональні переходи) [4].
- психофізіологічного (зміни вегетативних реакцій, психомоторних і сенсомоторних навичок);
- психологічного (зміни психічних функцій, зміни настрою);
- психосоціального (особливості діяльності, поведінки, стосунків).

На кожному рівні можна розпізнати суб'єктивні (прояви самоставлення, результати самопізнання та саморегуляції) та об'єктивні характеристики (у тому числі отримані за допомогою об'єктивних вимірювань фізичних і психологічних параметрів, зовнішності людини, характеристик поведінки та діяльності, продуктів праці).

Є.П. Ільїн виділяє трирівневу структуру станів, а саме [13, С.26-33]: психологічний, фізіологічний та поведінковий. Згідно концепції дослідника, до психологічного рівня належать переживання, психічні процеси, до фізіологічного – вегетативні та соматичні прояви нервової системи, до поведінкового – поведінка, спілкування, діяльність.

Як системне утворення Т.А. Немчин розглядає структуру психічних станів, та включає в структуру психічних станів енергетичну, нейродинамічну, психомоторну, когнітивну підсистеми [2, С.55-63].

Розглядаючи функції психічних станів, слід зазначити, що майже всі автори відносять до найважливішої регулятивної функції адаптацію до середовища.

Таким чином, структура психічного стану може бути описана як сукупність психічних явищ та процесів, які характеризують даний стан. Функції

психічних станів визначаються їх роллю в адаптації людини до змінних умов довкілля та реалізації її потреб. Психічні стани можуть бути як позитивними (наприклад, радість, задоволення), так і негативними (наприклад, стрес, тривога).

За даними досліджень, психічні стани можна розділити на три основні категорії: емоційні, когнітивні та поведінкові. Емоційні стани, такі як радість, гнів, страх, відображають емоційний дисбаланс, що може бути спричинений різними факторами, наприклад, соціальними чинниками або фізичними реакціями на подразники. Когнітивні стани відображають психологічні процеси, такі як увага, пам'ять, сприйняття та мислення. Поведінкові стани відображають зміни в поведінці людини, такі як активність, рухливість, ініціативність або пасивність.

Окрім того, функції психічних станів можуть бути різними. Наприклад, стрес може мати функцію захисту від небезпеки або сприяти підвищенню продуктивності у важких умовах. Радість може мати функцію стимулювання соціальної поведінки або підтримання позитивних взаємин з оточуючими. Таким чином, розуміння структури та функцій різних психічних станів може допомогти в побудові більш повного та точного розуміння людської поведінки.

1.2 Підходи до вивчення психічних станів людини у сучасних психологічних дослідженнях

До цього моменту було зібрано значну кількість знань у дослідженні психічних станів з різних точок зору. Розглянемо деякі з них:

- Підхід на основі поведінки: цей підхід базується на спостереженні за змінами в поведінці людини. Вчені аналізують поведінкові ознаки, такі як міміка, жести, мовлення та інші прояви, що можуть свідчити про певний психічний стан. Наприклад, дослідження можуть вивчати, які зміни відбуваються в поведінці людини під час стресових ситуацій.

- Нейробіологічний підхід: цей підхід базується на вивченні біологічних механізмів, що лежать в основі психічних станів. Вчені можуть досліджувати активність певних регіонів мозку та інших біологічних факторів, які можуть бути пов'язані з певними психічними станами, наприклад, депресією чи тривогою.

- Підхід на основі самооцінки: цей підхід базується на тому, що людина може описати свій психічний стан, наприклад, оцінити свій рівень тривоги чи депресії. Вчені можуть використовувати опитування та інші методи збору інформації, щоб досліджувати самооцінку людей щодо свого психічного стану.

- Підхід на основі експерименту: цей підхід базується на використанні експериментальних методів для дослідження психічних станів. Вчені можуть проводити контрольовані експерименти, щоб вивчати вплив різних факторів на психічний стан людини [3].

У наявних підходах виявлено декілька закономірностей щодо стану суб'єкта, його особливості, а також створені концептуальні схеми та методологічні підходи до оцінки станів. Кожен з цих підходів може використовуватися окремо або в комбінації з іншими, залежно від конкретного дослідження та його мети.

Загалом можна помітити, що психічний стан характеризується цілісністю, є відповіддю на зовнішні та внутрішні подразники, є проміжним між процесами та властивостями особистості, ця властивість характеризує унікальні сторони психічної діяльності та має кінцевий часовий проміжок.

Ю.Є. Сосновікова вважає одним із найбільш значущих викликів проблеми, який необхідно вирішувати в першу чергу - визначення точного поняття психічних станів [7].

Для авторки психічні стани – це «фізичні прояви компонентів (явищ) психіки протягом певного періоду часу». Науковиця обговорювала ситуативну природу станів: «Психічні стани завжди ситуативні. Вони є перш за все є відповіддю на реальну, поточну ситуацію» [8].

Дослідниця акцентує увагу на автономності психічних станів як одного із компонентів психіки, психологічної категорії. Крім того, вона підкреслює складність, суперечливість і діалектику цього класу [8].

В. О. Ганзен вважає, що актуальний психічний стан складається із значень параметрів психічних процесів, що відбуваються одночасно, по відношенню до яких актуальний стан є фоном. Висновок дослідника полягає в тому, що поточний психічний стан є сполучною ланкою між психічними процесами та властивостями особистості [4].

Наведені визначення узгоджуються з визначенням Н.Д. Левітова. Вчений визначає психічний стан як особливу властивість психічної діяльності протягом певного періоду часу, притаманну лише способу прояву психічних процесів, попередньому стану та психічним властивостям особистості [12].

Відповідно до концепції А. Г. Маклакова «стан» як загальнонаукова категорія, що відноситься до організму людини, має певний зміст, пов'язаний з ним, ці процеси і ступінь розвиненості або недосконалості структур організму вносять свій вклад в поняття “стан”.

Ми насолоджуємося прекрасним поглядом Е. П. Ільїна, який вважає, що психічні стани - це «цілісна людини на зовнішні і внутрішні подразники, що спрямовані на досягнення певного результату» [6].

Зовсім інший погляд на тлумачення терміну “психічний стан” демонструє В.М. Мясіщев. Під станом дослідник розуміє загальний функціональний рівень, замість якого розвивається процес. Так В. М. Мясіщев показав найбільш близький зв'язок між психічними станами і людськими взаєминами, він підкреслював, що більшість психічної діяльності людей

визначається насамперед ставленням людини до предметів і процесів дійсності, до інших людей, або до самої себе [14].

Підбиваючи підсумки аналізу підходів до визначення поняття “психічний стан”, ми можемо зазначити, що у наукових визначеннях психічних станів прямого чи опосередкованого характеру підкреслюється складність, багатокomпонентність, багаторівневість психічного стану людини як психічного явища. У результаті більшість визначень терміну «психічний стан» можна звести до трьох основних понять:

Психічний стан – це комплекс, який є поліструктурним і має кілька визначень, що описують конкретну людину в даний момент.

Психічний стан – це складна реакція на подразники навколишнього середовища, або пристосування до умов і обставин.

Психічний стан – це контекст, у якому відбувається психічна діяльність, ступінь психічної активності людини.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових джерел присвячених питанню вивчення психічних станів дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. Ідея «стану» приписується науці давніх часів, про що свідчить довга еволюційна історія концепції. У філософії ідея «стану» присутня протягом усієї її історії. Починаючи приблизно з II тисячоріччя до н.е. Ми знаходимо посилання на конкретні стани «душі» (наприклад, стани Нірвани, Самадхі та Саторі в давньосхідній літературі). У XIX-XX сторіччях дослідження психічних станів пов'язані із прізвищами таким вчених як І. М. Сеченов, І. П. Павлов, В. М. Бехтерев, Н.Д. Левітов, К. К. Платонов, В. М. Мясіщев, Є. П. Ільїн тощо. Хоча поняття "психічний стан" в цілому є важливим, воно переважно використовується в спеціалізованих дослідженнях, спрямованих на вивчення оптимального робочого стану, втоми, монотонності, стресу та екстремальних станів різного походження.

2. Проаналізувавши основні підходи до вивчення психічних станів людини ми можемо говорити про ряд підходів таких як поведінковий, нейробіологічний та підходи на основі самооцінки та експерименту, які дозволяють виділяти стани об'єкта та його особливості. Після аналізу різних підходів до визначення поняття "психічний стан", можна зробити висновок, що наукові визначення цього терміну вказують на складність, багатокomпонентність та багаторівневість психічного стану людини. Основні концепції психічного стану можна звести до трьох понять, а саме: комплекс, який є поліструктурним і має кілька визначень, що описують конкретну людину в даний момент; складна реакція на подразники навколишнього середовища, або пристосування до умов і обставин; контекст, у якому відбувається психічна діяльність та ступінь психічної активності людини.

3. Дослідивши наукові джерела, що висвітлюють поняття щодо структури та функцій психічних станів, ми дійшли висновку, що психічні стани – це тимчасові станові утворення в психіці людини, які характеризуються певною структурою та функціональними особливостями. Вони можуть бути спричинені зовнішніми або внутрішніми факторами, а також бути результатом психічних розладів.

4. Структура психічного стану складається з двох компонентів: емоційного та когнітивного. Емоційний компонент включає в себе відчуття, почуття та емоції, які супроводжують людину під час певної діяльності. Когнітивний компонент включає в себе сприйняття, увагу, пам'ять, мислення та інші когнітивні процеси.

Функції психічних станів можуть бути різними. Наприклад, психічний стан може бути необхідним для досягнення мети, підвищення працездатності, зниження ступеня втоми або стресу. Крім того, психічні стани можуть впливати на ставлення до різних ситуацій, сприйняття світу навколо, мотивацію та настрій людини. Психічні стани можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивні психічні стани, такі як ейфорія, радість, задоволення, допомагають людині відчувати себе щасливою і задоволеною. Негативні психічні стани, такі як тривога, роздратування, гнів, можуть викликати дискомфорт та

незадоволеність. Отже, психічні стани мають важливу роль у житті людини, вони впливають на її поведінку, емоції та когнітивні процеси.

РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Особливості організації дослідження

На основі аналізу літературних джерел, ми дійшли висновку, що психічні стани – це тимчасові станові утворення в психіці людини, які характеризуються певною структурою та функціональними особливостями. Вони можуть бути спричинені зовнішніми або внутрішніми факторами, а також бути результатом психічних розладів. У даному підрозділі буде розкрито спробу емпіричним шляхом дослідити психічні процеси осіб підліткового віку з метою подальшої розробки тренінгової програми спрямованої на корекцію негативних психічних станів та навчання навичкам саморегуляції.

Мета роботи полягає у емпіричному дослідженні особливостей психічних станів підлітків.

дистанційного навчання.

Завданнями емпіричного дослідження є

- 1) здійснити добір методик з метою перевірки гіпотези;
 - 2) провести якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
 - 3) описати отримані результати та сформулювати висновки за підсумками дослідження;
 - 4) розробити тренінг, щодо саморегуляції психічних станів
- визначити подальші перспективи розробки заявленої проблематики.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що в сучасних соціальних реаліях країни у досліджуваних спостерігатиметься підвищений рівень тривожності, стресу та фрустрації.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження нами було підібрано вибірку, що складається з 57 осіб віком від 14 до 17 років, які є учнями середньої загальноосвітньої школи. Процедура опитування була організована за

допомогою Гугл-анкет. Анкета доступна за посиланням <https://forms.gle/b3YprPQ5fLEpMMKr7>

Розподіл вибірки за місцем проживання, статтю та віком представлено на рисунках 2.1-2.2.

На рис.2.1 представлено розподіл вибірки за статтю.

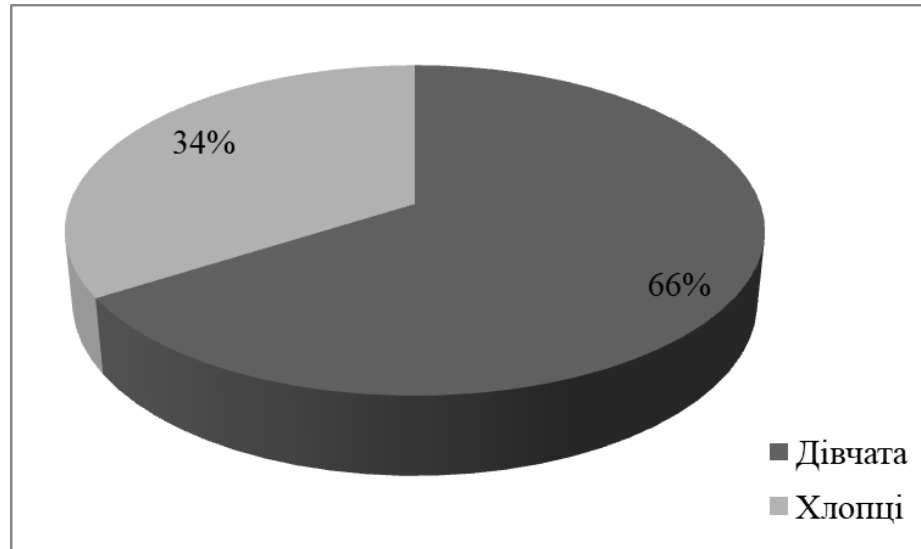


Рис.2.2 Розподіл вибірки за статтю.

На рисунку 2.2 представлено розподіл вибірки за віком.

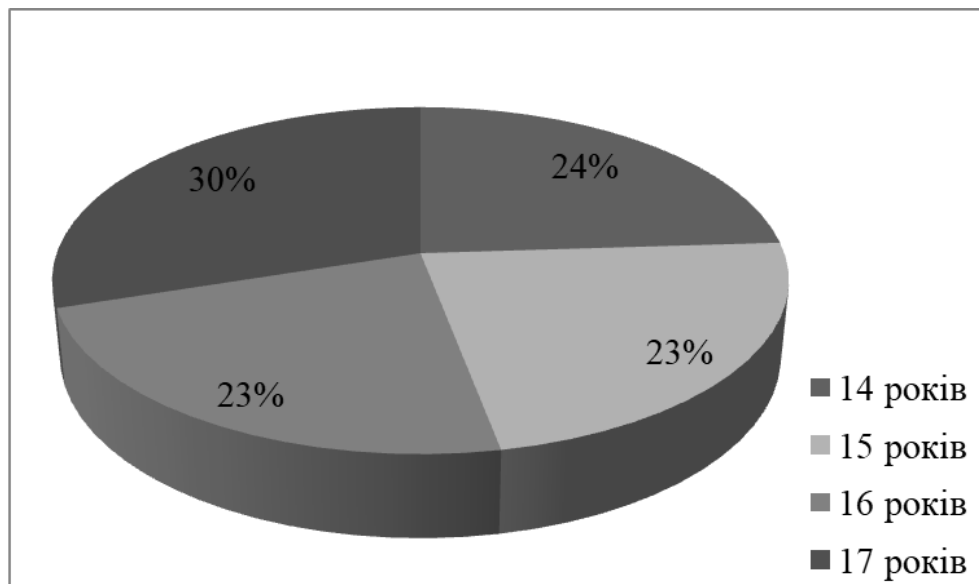


Рис. 2.2 Розподіл вибірки за віком.

Таким чином, визначення мети та завдань емпіричного дослідження, а також опис структури вибірки дослідження дозволяє нам перейти до обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження.

2.2 Обґрунтування психодіагностичного інструментарію щодо проблеми психічних станів

Відповідно до мети, завдань та гіпотези нашої роботи нами було організовано та проведено емпіричне дослідження на меті якого стояло продіагностувати психічні стани особистості. У якості основних досліджуваних характеристик нами було обрано такі негативні стани як тривожність, нервово-психічне напруження та особистісна фрустрація. На нашу думку, дані параметри є особливо важливими для дослідження беручи до уваги воєнний стан у нашій країні.

Відповідно до досліджуваних параметрів нами було обрано психодіагностичні методики, що дозволяють нам дослідити психічний стан досліджуваних за умови віддаленого місцезнаходження опитуваних.

Таким чином, першою методикою у нашому дослідженні була **Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (1970)**. Дана методика була використана нами з метою виявлення рівня ситуативної (реактивної) тривожності учнів, тобто стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації.

Опитувальник містить в собі 20 тверджень, які досліджуваному необхідно оцінити за шкалою від 1 до 4. Отримані результати відображають рівень ситуативної (реактивної) тривожності, що може відповідати низькому, помірному чи високому рівню тривожності [9].

Другою методикою нашого емпіричного дослідження є **опитувальник нервово-психічного напруження Т.А.Немчина (1981)**. Опитувальник Т.А. Немчина являє собою перелік 30 основних ознак нервово-психічної напруги, складений за даними клініко-психологічного спостереження. Опитувальник дозволяє виявити, що починається перенапруження регуляторних систем організму. Відповідно до результатів дослідження можна виявити один з трьох рівнів (ступенів) нервово-психічного напруження:

перша ступінь НПН відносна збереження характеристик психічного і соматичного стану.

друга ступінь НПН - відчуття піднесення, готовності до роботи і зрушення в бік симпатикотонії.

третя ступінь НПН - дезорганізація психічної діяльності і зниження продуктивності діяльності [10, С. 80-84].

Третьої методикою використаною в рамках нашого дослідження був **опитувальник експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації В.В. Бойка (1990)**. Даний опитувальник був використаний нами з метою дослідження стану фрустрації, тобто психічного стану переживання невдачі, що зумовлено неможливістю задоволення певних потреб особистості, що виникає при наявності реальних чи вигаданих непереборних перешкод на шляху до певної мети.

Опитувальник складається з 12 тверджень та передбачає два варіанта відповіді: “так” або “ні”. Відповідно до результатів опитування можна зробити висновок про наявність одного з рівнів вираженості фрустрації: низький рівень, стійка тенденція до фрустрації, дуже високий рівень фрустрації [11].

Таким чином, підібраний нами психодіагностичний інструментарій дозволяє нам продіагностувати та встановити наявність негативних тенденцій у психічних станах досліджуваних.

Висновки до другого розділу

1. В рамках даного розділу нами було описано особливості організації дослідження. Було описано мету, завдання та гіпотезу емпіричного дослідження, також було детально описано структури вибірки яка складається з 57 учнів.

2. Виходячи з поставлених перед нами завдань та гіпотези дослідження нами було підібрано три психодіагностичні методи націлені

на діагностики психічних станів таких як тривога, особистісна фрустрація та нервово-психічне напруження.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕЛЕМЕНТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ОСОБИСТОСТІ

3.1 Аналіз результатів дослідження

З метою перевірки гіпотез, нами було проведено емпіричне дослідження. Розглянемо результати за кожною з психодіагностичних методик.

Першою методикою з обраних нами була Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (1970). Сирі бали досліджуваних представлено у Додатку А.

Розглянемо результати дослідження реактивної (ситуативної) тривожності за рівнем вираженості досліджуваного параметра (рис. 2.4).

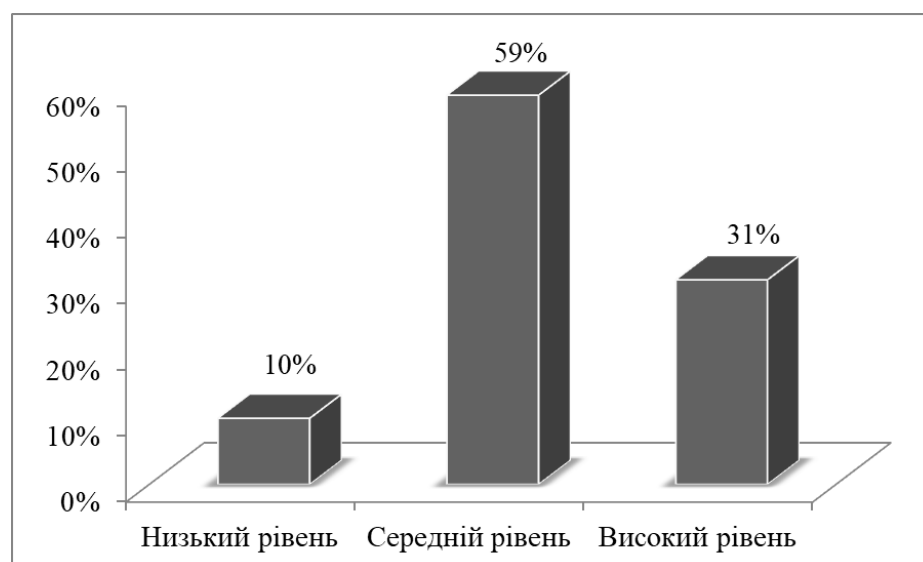


Рис.2.3 Результати дослідження реактивної (ситуативної) тривожності за рівнем вираженості досліджуваного параметра.

Відповідно до результатів дослідження, що представлено на рис.2.3 ми можемо говорити, що для даної вибірки, в цілому, характерний помірний рівень реактивної (ситуативної) тривожності. Також слід відмітити, що для третини вибірки властивий високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності. Підвищений рівень тривожності може вказувати на наявні напруження та занепокоєння по відношенню до типових подій.

У таблиці 2.1 пропонуємо розглянути усереднені показники реактивної тривожності для вибірки у розрізі статі досліджуваних за Т-критерієм Стьюдента.

Таблиця 2.1

Порівняння середніх значень досліджуваних рівня реактивної тривожності в залежності від статі за Т-критерієм Стьюдента

| Статистика групи | | | | | |
|------------------|---------|----|------------------|-----------------------|----------------------|
| Стать | | N | Середнє значення | Стандартне відхилення | Т-критерій Стьюдента |
| Тривожність | Дівчата | 38 | 39,44 | 6,62 | 2,12* |
| | Хлопці | 19 | 41,58 | 6,21 | |

*статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$.

Відповідно до результатів статистичних розрахунків ми можемо говорити про наявність статистично значущих відмінностей між показниками реактивної тривожності між дівчатами та хлопцями ($t_{кр}=2,12$; $p \leq 0,05$).

Відповідно до усереднених показників ми можемо говорити про помірний рівень реактивної тривожності серед дівчат та хлопців.

Наступною психодіагностичною методикою використаною нами був опитувальник нервово-психічного напруження Т.А.Немчина (1981). Сирі бали досліджуваних представлено у Додатку Б. Розглянемо результати дослідження нервово-психічної напруженості за ступенями вираженості досліджуваного параметра (рис.2.5).

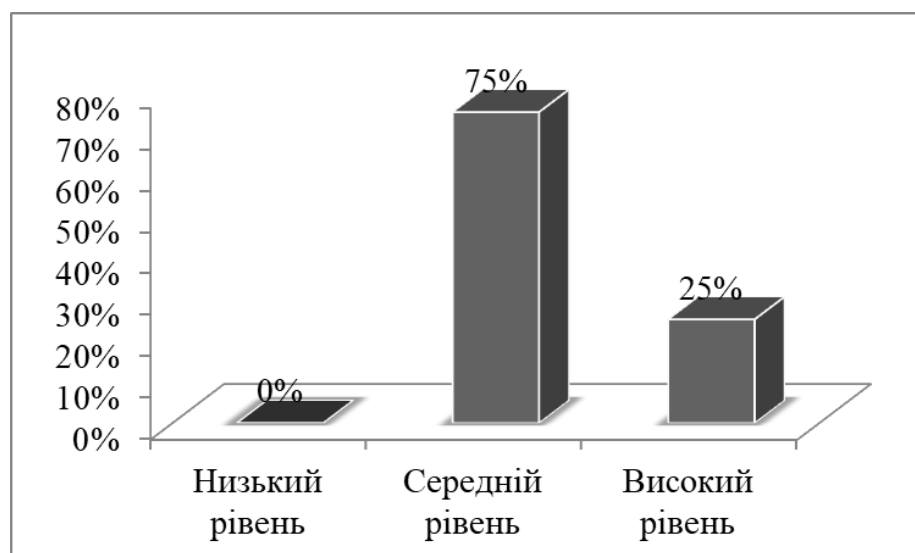


Рис.2.4 Результати дослідження нервово-психічного напруження за рівнем вираженості досліджуваного параметра.

Відповідно до результатів дослідження, що відображені на рис.2.5 ми можемо говорити про те, що для даної вибірки характерний середній рівень нервово-психічного напруження. Помірна нервово-психічна напруженість характеризується явно вираженим станом дискомфорту, наявністю тривоги, готовністю діяти відповідно до умов ситуації, що може свідчити про значущість ситуативних умов, високий рівень мотивації суб'єкта.

Також слід зазначити, що для 25% досліджуваних властива надмірна нервово-психічна напруга. Надмірна нервово-психічна напруженість характеризується наявністю сильного дискомфорту, тривоги, переживанням страху, готовністю опанувати ситуацію (проте часто неможливістю реалізувати цю готовність), що, швидше за все, може бути наслідком наявності фрустрацій і конфліктів у сфері значущих відносин особистості.

Далі розглянемо результати статистичних розрахунків націлених на порівняння груп вибірки за ступенем вираженості нервово-психічної напруженості.

У таблиці 2.2 представлено усереднені показники нервово-психічної напруженості для вибірки у розрізі статі досліджуваних за Т-критерієм Стьюдента.

Порівняння середніх значень досліджуваних рівня нервово-психічної напруженості в залежності від статі за Т-критерієм Стьюдента

| Статистика групи | | | | | |
|-------------------------------|---------|----|------------------|-----------------------|----------------------|
| Стать | | N | Середнє значення | Стандартне відхилення | Т-критерій Стьюдента |
| нервово-психічна напруженість | Дівчата | 38 | 61,39 | 9,76 | 1,56 |
| | Хлопці | 19 | 65,68 | 9,73 | |

Примітка: $p=n.s.$

Відповідно до результатів статистичних розрахунків нами не було виявлено статистично значущих відмінностей між показниками нервово-психічної напруженості між дівчатами та хлопцями. Відповідно до середніх показників, ми можемо говорити, що для обох груп характерний помірний рівень нервово-психічної напруженості.

Останньою методикою використаною в нашому дослідженні став опитувальник експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації В.В. Бойка (1990). Сирі бали досліджуваних представлено у Додатку В.

На рис.2.5 графічно представлено розподіл результатів дослідження особистісної фрустрації за рівнем вираженості досліджуваного параметра.

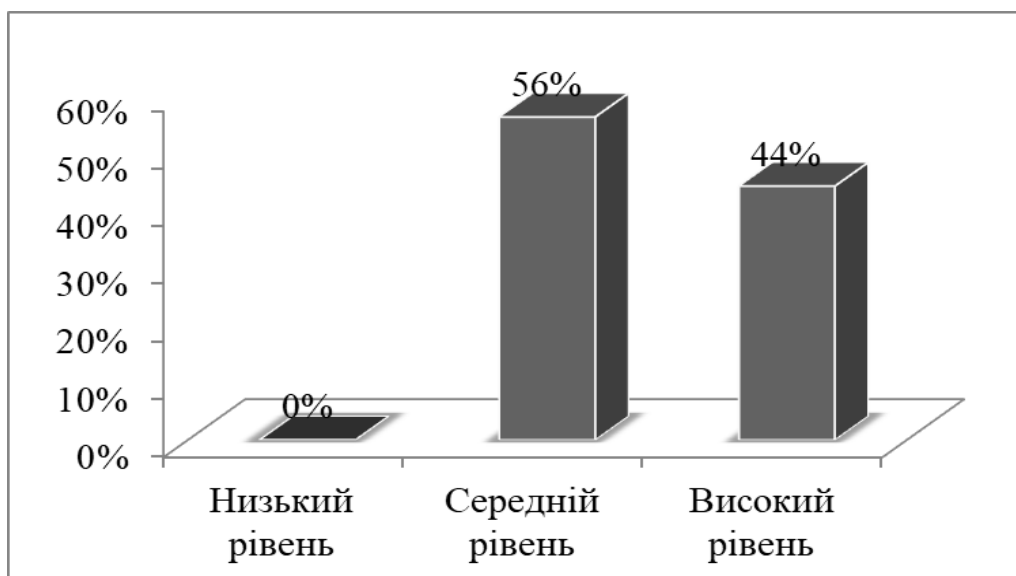


Рис.2.5 Результати дослідження особистісної фрустрації за рівнем вираженості досліджуваного параметра.

Відповідно до результатів дослідження, що представлені на рис.2.6 ми можемо говорити про те, що для 56% властивий середній рівень особистісної фрустрації. Це вказує на стійку тенденцію до фрустрації. Помірно виражений психологічний стрес обумовлений неможливістю задоволення своїх потреб за наявності реальних чи уявних непереборних перешкод шляху до досягнення поставленої мети. Може проявлятися в негативно забарвлених переживаннях незадоволеності, розчарування, невдачі, тривоги, дратівливості, гніву, розпачу, почуття провини.

Встановлено, що для 44% вибірки характерний високий рівень особистісної фрустрації. Високий рівень фрустрації може бути результатом ситуацій конфлікту, коли, наприклад, тривалий час задоволення потреби наштовхується на непереборні чи важко переборні перепони. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності та зниження її ефективності.

Нижче наведено результати статистичних розрахунків націлених на порівняння груп вибірки за ступенем вираженості особистісної фрустрації.

Далі розглянемо результати статистичних розрахунків Т-критерія Стьюдента для показника особистісної фрустрації у розрізі статі досліджуваних (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Порівняння середніх значень досліджуваних рівня особистісної фрустрації в залежності від статі досліджуваних за Т-критерієм Стьюдента

| Статистика групи | | | | | |
|-------------------------------|---------|----|------------------|-----------------------|----------------------|
| Стать | | N | Середнє значення | Стандартне відхилення | Т-критерій Стьюдента |
| нервово-психічна напруженість | Дівчата | 38 | 9,26 | 1,36 | 0,86 |
| | Хлопці | 19 | 8,94 | 1,12 | |

Примітка: $p=n.s.$

Нами не було виявлено статистично значущих відмінностей між показниками особистісної тривожності серед дівчат та хлопців. Відповідно до усереднених показників ми можемо говорити про наявність тенденції до фрустрації, що характерний для обох груп.

Підбиваючи підсумки нашого емпіричного дослідження ми можемо говорити про те, що для досліджуваних характерний помірний рівень тривожності та нервово-психічної напруженості, та наявність тенденції до фрустрації. Отримані результати дозволяють нам вважати підтвердженою гіпотезу дослідження про те, що в сучасних соціальних реаліях країни у досліджуваних спостерігатиметься підвищений рівень тривожності, стресу та фрустрації.

Відповідно до результатів статистичних розрахунків нами було виявлено статистично значущі відмінності між показниками реактивної тривожності між дівчатами та хлопцями ($t_{кр}=2,12$; $p\leq 0,05$).

3.2 Тренінг щодо психічної саморегуляції особистості

Основна мета тренінгу полягає в наступному:

1. Розвиток навичок психічної саморегуляції для зниження рівня стресу, тривожності та депресії
2. Збільшення емоційної стабільності та здатності зберігати емоційний баланс у важких ситуаціях
3. Навчання ефективним стратегіям реагування на стрес та негативні емоції
4. Розуміння впливу психічного та фізичного здоров'я на загальний стан та якість життя
5. Розвиток навичок самоаналізу та самооцінки для більш глибокого розуміння себе та своїх емоцій

В результаті тренінгу учасники отримають необхідні знання та навички, щоб керувати своїми емоціями та поведінкою, забезпечуючи при цьому своє психічне та фізичне здоров'я, а також покращуючи якість свого життя.

Структура тренінгу

Тренінг розрахований на 5 занять, з розрахунку 1 заняття на тиждень. Кожне заняття націлене на освоєння певних навичок. Після тренінгу учасникам видається домашнє завдання націлене на саморефлексію. Кожне наступне заняття розпочинається із шерінгу під час якого учасники надають зворотній зв'язок щодо виконання домашніх завдань, відчуттів чи труднощів, що виникали у ході роботи.

Перед початком тренінгу учасники заповнюють анкети з метою визначення актуального психічного стану.

Крок 1: Розуміння власних емоцій

Перший крок до саморегуляції психічних станів полягає в тому, щоб дізнатися, які емоції вас найчастіше переслідують і як вони впливають на ваше життя.

Крок 2: Практика медитації

Медитація є відомою технікою для зменшення стресу та підвищення саморегуляції психічних станів.

Крок 3: Використання дихальних вправ

Дихальні вправи є простим, але ефективним способом для зменшення стресу та підвищення саморегуляції психічних станів.

Крок 4: Розвиток позитивних думок

Розвиток позитивних думок може бути важливим кроком на шляху до підвищення настрою та загального самопочуття.

Крок 5: Завершальний етап, підбиття підсумків тренінгу.

На даному етапі відбувається обговорення всіх етапів тренінгу. Учасники надають зворотній зв'язок щодо опанованих ними практик, чи реалізуються вони у повсякденному житті. Якщо так, то чи допомагають їм нові техніки. Також на даному етапі учасники заповнюють анкети зворотного зв'язку щодо визначення актуальних психічних станів.

Після чого проводиться порівняння до/після.

Обладнання

Папка учасника, в яку входять дидактичні та навчальні матеріали, анкети спрямовані на саморефлексію психічних станів;

Метафоричні карти з зображенням різних емоцій людей;

Засоби для прослуховування та перегляду аудіо та відео матеріалів;

Фліпчарт та папір;

Маркери, ручки, фломастери, олівці.

Програма тренінга

| | |
|--|---|
| Етап тренінгу 1. Вступ. "Розуміння власних емоцій" - це важлива частина тренінгу, яка допомагає людям розвивати навички управління емоціями та покращувати емоційну грамотність. | |
| Мета | <ul style="list-style-type: none"> - обговорити цілі та очікування учасників; - обговорити питання розуміння власних емоцій; - навчитися відрізняти різні емоції; - навчитися диференціювати власні емоції; - навчитися навичкам управління власними емоціями. |
| Завдання | Мета |
| Заповнення учасниками первинних анкет | Виявлення актуальних психічних станів учасників тренінгу (див. Додаток Г) |
| Міні-лекція | На цьому етапі учасники отримують інформацію щодо поняття емоцій, їх видів та функцій. |
| Визначення та ідентифікація емоцій. | У рамках цього елемента тренінгу учасники навчаються розпізнавати свої власні емоції та надавати їм імена. Це допомагає зосередитися на конкретних емоціях, що дозволяє їх більше розуміти. |

| | |
|--|---|
| Розуміння причин емоцій. | Учасники вивчають, які фактори можуть викликати різні емоції, такі як стрес, втома, незадоволеність тощо. Це допомагає розуміти, що стоїть за певними емоціями та як їх можна контролювати. |
| Визначення та розуміння реакцій на емоції. | Учасники вивчають, як вони реагують на різні емоції та навчаються впоратися з ними. Це може включати в себе відповідні фізичні реакції, такі як підвищений пульс чи вдих, які впливають на здоров'я та добробут. |
| Розвиток навичок управління емоціями. | У рамках цього елемента тренінгу учасники навчаються технікам регулювання емоцій, таким як глибоке дихання, медитація, позитивне мислення тощо. Це допомагає зменшити негативні емоції та збільшити позитивні. |
| Створення плану дій. | Учасники розробляють план дій для управління своїми емоціями. |
| Домашнє завдання: створити щоденник емоцій | Щоденний запис власних емоцій протягом тижня допоможе учасникам тренінгу удосконалити свої навички відстеження та розуміння своїх емоцій, а також розвивати свідомість про свої реакції на різні події та ситуації. В результаті, вони зможуть впевненіше та ефективніше контролювати свої емоції та досягати більшої емоційної стабільності. |
| Етап 2. Тренінг "Практика медитації" може бути корисним для тих, хто бажає заспокоїти розум та зосередитися на даний момент. | |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Мета | <ul style="list-style-type: none"> - розглянути поняття медитації та її функції; - розглянути основні види медитацій; - навчитися основних елементів медитації. |
| Завдання | Мета |
| Обговорення домашнього завдання | На цьому етапі учасники дають зворотній зв'язок стосовно виконання домашніх завдань, свої вражень та почуттів. |
| Вибір місця та часу для медитації | Учасники навчаються вибирати тихе місце для медитації, де їм буде комфортно та зручно сидіти. Також, вони встановлюють регулярний час для медитації, щоб створити ритуал, який може допомогти їм зосередитися на практиці. |
| Установлення мети медитації | Учасники навчаються встановлювати мету своєї медитації, наприклад, заспокоєння розуму, покращення концентрації, збільшення свідомості тощо. Це допомагає зосередитися на практиці та досягти конкретних результатів. |
| Вибір методу медитації. | Учасники вивчають різні методи медитації, такі як фокусування на диханні, візуалізація, мантри тощо. Вони можуть вибрати той метод, який їм найбільше підходить, або спробувати кілька методів та знайти найефективніший для себе. |
| Розуміння процесу медитації | Учасники навчаються розуміти процес медитації та його вплив на їх фізичне та емоційне здоров'я. Вони вчаться зосереджуватися на своєму диханні |

| | |
|--|--|
| | та інших фізичних відчуттях, які допомагають їм зосередитися на практиці. |
| Розвиток практики | Учасники працюють над розвитком своєї медитаційної практики |
| Домашнє завдання: медитаційна практика | Протягом тижня учасники мають практикувати медитаційні техніки протягом 10-15 хвилин з подальшим записом власних вражень та спостережень. Таке домашнє завдання допоможе учасникам тренінгу створити регулярну практику медитації, що сприятиме розвитку їхньої психічної саморегуляції та зниженню рівня стресу. Також, вони зможуть краще розуміти вплив медитації на своє здоров'я та емоційний стан. |
| Етап 3. "Використання дихальних вправ" допомагає учасникам зосередитися на своєму диханні та використовувати дихальні техніки для зменшення стресу та тривожності. | |
| Мета | <ul style="list-style-type: none"> - ознайомлення з принципами “правильного дихання”; - навчання елементам самоспостереження під час дихання; - навчання елементів дихательних технік. |
| Завдання | Мета |
| Обговорення домашнього завдання | На цьому етапі учасники дають зворотній зв'язок стосовно виконання домашніх завдань, свої вражень та почуттів. |

| | |
|--|---|
| <p>Освоєння основ дихання</p> | <p>Учасники навчаються розуміти, як працює їхнє дихання та як впливає на їхнє фізичне та емоційне здоров'я. Вони вчаться використовувати різні дихальні техніки, які можуть допомогти заспокоїти їхній розум та зменшити стрес.</p> |
| <p>Розуміння впливу дихання на емоційний стан</p> | <p>Учасники навчаються розуміти, як їхнє дихання впливає на їхні емоції та як вони можуть використовувати дихальні техніки для зменшення тривожності та стресу. Вони також вчаться розрізняти різні типи дихання та як вони можуть впливати на їхній емоційний стан.</p> |
| <p>Практика дихальних вправ.</p> | <p>Учасники навчаються різних дихальних технік, таких як "вдих-видих" та "глибоке дихання". Вони вправляються в цих техніках та вчаться використовувати їх у повсякденному житті, щоб зменшити стрес та покращити своє емоційне здоров'я.</p> |
| <p>Розуміння важливості регулярної практики.</p> | <p>Учасники навчаються про важливість регулярної практики дихальних вправ та як вони можуть забезпечити собі достатню кількість часу на щоденну практику. Вони також вчаться розуміти, як регулярна практика дихальних вправ може підтримувати їх емоційний та фізичний стан.</p> |
| <p>Домашнє завдання: ведення щоденника дихальних вправ</p> | <p>Учасники можуть записувати результати своїх дихальних вправ у щоденник, аналізувати, як вони почувалися перед і після вправ, та робити висновки про те, як дихальні вправи допомагають</p> |

| | |
|--|---|
| | їм у покращенні самопочуття та зниженні рівня стресу. |
| Етап 4. "Розвиток позитивних думок" допомагає учасникам розуміти, як позитивне мислення може вплинути на їх життя та як вони можуть змінити свої думки та підвищити рівень щастя та задоволення. | |
| Мета | <ul style="list-style-type: none"> -ознайомити учасників з поняттям позитивних думок; - обговорити важливість значення позитивних думок у житті особистості; - навчитися елементів техніки позитивних думок. |
| Завдання | Мета |
| Обговорення домашнього завдання | На цьому етапі учасники дають зворотній зв'язок стосовно виконання домашніх завдань, свої вражень та почуттів. |
| Освоєння основ позитивного мислення | Учасники навчаються розуміти, як позитивне мислення може вплинути на їх життя та як вони можуть змінити свої думки, щоб підвищити рівень щастя та задоволення. Вони вчать розрізняти позитивні та негативні думки та розуміють, як вони впливають на їх емоційний стан. |
| Розвиток міцних сторін | Учасники навчаються зосереджуватися на своїх міцних сторонах та використовувати їх для підвищення рівня самоповаги та задоволення життям. Вони також вчать розуміти, які дії та |

| | |
|--|---|
| | думки сприяють їхньому розвитку та підтримці міцних сторін. |
| Практика дякування | Учасники навчаються практикувати дякування та виражати вдячність за те, що є у їхньому житті. Вони вчаться розуміти, як дякування може допомогти підвищити рівень позитивних емоцій та задоволення життям. |
| Розвиток оптимізму | Учасники навчаються розвивати оптимістичне мислення та вірити у свій успіх. Вони вчаться зосереджуватися на можливостях та розвивати позитивні думки, щоб підвищити рівень щастя та задоволення. |
| Домашнє завдання: створення щоденника позитивних моментів | Впродовж тижня учасники заносять у щоденник позитивні моменти, які сталися за день. Після чого обирається один позитивний момент і ретельно описується з фокусування на емоціях, які виникали під час цього моменту. Це домашнє завдання допоможе учасникам тренінгу зосередитися на позитивних моментах і розвивати навички збереження цих моментів та їх впливу на загальний настрій і самопочуття. |
| Етап 5. Завершуючий етап. На цьому етапі здійснюються обговорення всіх елементів тренінгу. | |
| Мета | <ul style="list-style-type: none"> - отримати зворотній зв'язок від учасників; - обговорити результати тренінгу для кожного учасника; - оцінити ефективність тренінгу. |

| Завдання | Мета |
|--|--|
| Обговорення домашнього завдання | На цьому етапі учасники дають зворотній зв'язок стосовно виконання домашніх завдань, свої вражень та почуттів. |
| Проведення практичних вправ на саморегуляцію | Учасники можуть застосовувати різні техніки, які вони вивчили на тренінгу, для того, щоб показати свої знання та навички в практичній ситуації. |
| Обговорення результатів | учасники можуть поділитись своїми враженнями від проведення практичних вправ та висловити свої думки про те, як ці вправи допомогли їм у покращенні психічного стану та саморегуляції. |
| Завершення заняття | підсумків тренінгу та подяка учасникам за їхню увагу та активну участь. Заповнення учасниками анкети зворотного зв'язку (Див. Додаток Д). |
| Роздача матеріалів | передача учасникам додаткові матеріали для самостійного вивчення та практики додаткових технік саморегуляції. |

Висновки до третього розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. За результатами Шкали тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (1970) нами було встановлено, що 59% опитаних демонструє помірний рівень реактивної (ситуативної) тривожності та 31% продемонстрували високий рівень. Результати статистичних розрахунків встановили наявність статистично значущих відмінностей між показниками реактивної тривожності між дівчатами та хлопцями.

2. За результатами опитувальника нервово-психічного напруження Т.А.Немчина (1981) нами було встановлено, що 75% досліджуваних демонструють середній рівень нервово-психічного напруження та 25% - продемонстрували високий рівень. За результатами статистичних розрахунків нами не було встановлено статистично значущих відмінностей між групами вибірки за показниками нервово-психічної напруженості.

3. За опитувальником експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації В.В. Бойка (1990) нами було встановлено, що для 56% досліджуваних характерна тенденція до фрустрації, а у 44% спостерігається високий рівень особистісної фрустрації. Результати статистичних розрахунків також не дозволили нам встановити статистично значущі відмінності між показниками особистісної фрустрації для даної вибірки.

4. Відповідно до результатів нашого дослідження ми можемо вважати підтвердженою гіпотезу про те, що в сучасних соціальних реаліях країни у досліджуваних спостерігатиметься підвищений рівень тривожності, стресу та фрустрації.

5. Нами було розроблено тренінг спрямований на саморегуляцію психічних станів особистості, який розрахований на п'ять етапів та спрямований на те, щоб навчити учасників тренінгу ефективним прийомам саморегуляції.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

Теоретичний аналіз проблеми психічних станів та емпіричне дослідження, що було спрямоване на діагностику актуальних психічних станів школярів дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. Ідея поняття «стану» існує в науці з давніх часів, і це свідчить про довгу історію еволюції концепції. У філософії це поняття присутнє з самого початку її історії. Психічні стани мають складну структуру та функціональні особливості, які можуть бути спричинені зовнішніми або внутрішніми факторами, а також бути результатом психічних розладів.

2. Основні підходи до вивчення психічних станів людини включають поведінковий, нейробиологічний та підходи на основі самооцінки та експерименту, які дозволяють виділяти стани об'єкта та його особливості. Наукові визначення поняття «психічний стан» вказують на його складність, багатокomпонентність та багаторівневість. Основні концепції психічного стану можна звести до трьох понять: комплекс, який має кілька визначень, що описують конкретну людину в даний момент; складна реакція на подразники навколишнього середовища, або пристосування до умов і обставин; контекст, у якому відбувається психічна діяльність та ступінь психічної активності людини. Дослідження психічних станів спрямовані на вивчення оптимального робочого стану, втоми, монотонності, стресу та екстремальних станів різного походження. Однак, поняття «психічний стан» переважно використовується в спеціалізованих дослідженнях.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволило нам встановити, що нашої вибірки, яка складалася з 57 учнів у віці від 14 до 17 років характерні наступні особливості: помірний рівень реактивної тривожності ті нервово-психічної напруженості, а також спостерігається тенденція до особистісної тривожності. Для більш детального дослідження особливостей вибірки нами було проведено статистичні розрахунки Т-критерія Стюдента для вибірки у розрізі статі. За результатами розрахунків нам вдалося встановити статистично значущі відмінності між показниками реактивної тривожності між дівчатами та

хлопцями. За іншими параметрами статистично значущих відмінностей встановлено не було.

4. Відповідно до завдань роботи нами було розроблено тренінг, щодо саморегуляції психічних станів. Даний тренінг розрахований на 5 етапів, кожен з яких триває тиждень. Протягом кожного етапу учасникам тренінгу надаються інструменти щодо різних елементів саморегуляції. Кожен етап тренінгу передбачає, що протягом тижня учасник будуть самостійно використовувати знання та навички отримані у ході тренінгу з подальшою саморефлексією.

5. Щодо можливих варіантів розширення досліджуємих питань в рамках теми “Діагностика психічних станів” вважаємо за необхідне розширити вибірку досліджуваними з інших регіонів України, з метою дослідження тенденції до особливостей психічних станів школярів. Також ми вважаємо за доцільне включити в перелік психодіагностичного інструментарію анкети, які б були спрямовані на дослідження соціальних особливостей досліджуваних. На нашу думку, такі дані сприятимуть більш широкому баченню картини особливостей психічних станів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія / за ред. М. Й. Боришевський. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.

2. Галадза М. Прядка В. Вплив переходу на дистанційну форму навчання на психічні стани студентів медичних спеціальностей. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. №7. С. 55-63.

3. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Острог, 2014. 20 с.

4. Ігумнова О.Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. №46. С.142-149.

4. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження локусу контролю студентів з негативними психічними станами. 2019. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_2/14.pdf

5. Кловак Г.Т. Використання педагогічної діагностики у практиці роботи сучасної школи. URL:https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/6/visnuk_13.pdf

6. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. 2015. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/2791>

7. Міщенко М. С., Маркова А. В. Теоретичний аналіз підходів до вивчення емоційності та інтелекту.

URL:<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/12798/1/Teoretychnyi%20analiz%20pidhodiv%20emotsiinosti%20ta%20intelektu.pdf>

8. Нікіфорова О. А. Психологічні особливості прояву психоемоційних станів жінок у період вагітності. 2022. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/57081>
9. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf
10. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології. Київ: Знання, 2000. С. 80-84.
11. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. / упоряд.: Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Львів : Сполом, 2015. 464 с.
12. Сундукова І. В. Характеристика психічних станів гімнастів у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №3К (131). С.395.
13. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. №33. С. 26-33.
14. Хрущ В. М. Негативні емоційні стани, як детермінанта стресостійкості особистості. *Архів кваліфікаційних робіт*. 2020. URL: <https://jarch.donnu.edu.ua/issue/view/291>
15. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
16. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів: дис. ... канд. псих. наук :19.00.01. Рівне, 2009. 452с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі бали за Шкалою тривоги Спілбергера

| Ім'я | Стать | Вік | Реактивна тривожність |
|-----------|----------|-----|-----------------------|
| Аліна | Жіноча | 14 | 42 |
| Аліса | Жіноча | 14 | 39 |
| Алла | Жіноча | 14 | 44 |
| Анастасія | Жіноча | 14 | 33 |
| Анатолій | Чоловіча | 15 | 32 |
| Андрій | Чоловіча | 15 | 49 |
| Богдан | Чоловіча | 15 | 37 |
| Валентина | Жіноча | 15 | 37 |
| Василь | Чоловіча | 16 | 38 |
| Вероніка | Жіноча | 16 | 36 |
| Віктор | Чоловіча | 16 | 40 |
| Вікторія | Жіноча | 16 | 51 |
| Володимир | Чоловіча | 16 | 31 |
| Галина | Жіноча | 16 | 40 |
| Дар'я | Жіноча | 16 | 38 |
| Дмитро | Чоловіча | 17 | 42 |
| Емілія | Жіноча | 17 | 50 |
| Євген | Чоловіча | 17 | 43 |
| Євгенія | Жіноча | 17 | 32 |
| Єлизавета | Жіноча | 17 | 40 |
| Зоя | Жіноча | 14 | 51 |
| Іван | Чоловіча | 14 | 32 |
| Іванна | Жіноча | 14 | 38 |
| Ігор | Чоловіча | 14 | 49 |
| Інна | Жіноча | 14 | 49 |
| Ірина | Жіноча | 14 | 33 |
| Ірина | Жіноча | 14 | 32 |
| Катерина | Жіноча | 14 | 31 |
| Лариса | Жіноча | 14 | 42 |
| Лідія | Жіноча | 14 | 46 |
| Лілія | Жіноча | 15 | 34 |
| Людмила | Жіноча | 15 | 45 |

| | | | |
|------------|----------|----|----|
| Максим | Чоловіча | 15 | 46 |
| Маргарита | Жіноча | 15 | 34 |
| Марина | Жіноча | 15 | 51 |
| Марія | Жіноча | 15 | 42 |
| Микола | Чоловіча | 15 | 44 |
| Надія | Жіноча | 15 | 50 |
| Наталія | Жіноча | 15 | 32 |
| Оксана | Жіноча | 16 | 31 |
| Олег | Чоловіча | 16 | 37 |
| Олександр | Чоловіча | 16 | 49 |
| Олександра | Жіноча | 16 | 31 |
| Олена | Жіноча | 16 | 35 |
| Олена | Жіноча | 16 | 33 |
| Олеся | Жіноча | 17 | 48 |
| Петро | Чоловіча | 17 | 43 |
| Роман | Чоловіча | 17 | 44 |
| Руслана | Жіноча | 17 | 39 |
| Світлана | Жіноча | 17 | 37 |
| Сергій | Чоловіча | 17 | 49 |
| Соломія | Жіноча | 17 | 31 |
| Тарас | Чоловіча | 17 | 36 |
| Тетяна | Жіноча | 17 | 36 |
| Христина | Жіноча | 17 | 42 |
| Юлія | Жіноча | 17 | 44 |
| Юрій | Чоловіча | 17 | 49 |

Сирі бали за опитувальником нервово-психічного напруження

Т.А.Немчина

| Ім'я | Стать | Вік | Нервово-психічного напруження |
|-----------|----------|-----|-------------------------------|
| Аліна | Жіноча | 14 | 73 |
| Аліса | Жіноча | 14 | 53 |
| Алла | Жіноча | 14 | 48 |
| Анастасія | Жіноча | 14 | 58 |
| Анатолій | Чоловіча | 15 | 56 |
| Андрій | Чоловіча | 15 | 66 |
| Богдан | Чоловіча | 15 | 48 |
| Валентина | Жіноча | 15 | 53 |
| Василь | Чоловіча | 16 | 63 |
| Вероніка | Жіноча | 16 | 48 |
| Віктор | Чоловіча | 16 | 73 |
| Вікторія | Жіноча | 16 | 47 |
| Володимир | Чоловіча | 16 | 76 |
| Галина | Жіноча | 16 | 57 |
| Дар'я | Жіноча | 16 | 53 |
| Дмитро | Чоловіча | 17 | 78 |
| Емілія | Жіноча | 17 | 67 |
| Євген | Чоловіча | 17 | 77 |
| Євгенія | Жіноча | 17 | 73 |
| Єлизавета | Жіноча | 17 | 51 |
| Зоя | Жіноча | 14 | 74 |
| Іван | Чоловіча | 14 | 66 |
| Іванна | Жіноча | 14 | 73 |
| Ігор | Чоловіча | 14 | 71 |
| Інна | Жіноча | 14 | 60 |
| Ірина | Жіноча | 14 | 60 |
| Ірина | Жіноча | 14 | 56 |
| Катерина | Жіноча | 14 | 59 |
| Лариса | Жіноча | 14 | 65 |
| Лідія | Жіноча | 14 | 51 |
| Лілія | Жіноча | 15 | 73 |

| | | | |
|------------|----------|----|----|
| Людмила | Жіноча | 15 | 69 |
| Максим | Чоловіча | 15 | 59 |
| Маргарита | Жіноча | 15 | 75 |
| Марина | Жіноча | 15 | 58 |
| Марія | Жіноча | 15 | 46 |
| Микола | Чоловіча | 15 | 60 |
| Надія | Жіноча | 15 | 79 |
| Наталія | Жіноча | 15 | 64 |
| Оксана | Жіноча | 16 | 65 |
| Олег | Чоловіча | 16 | 48 |
| Олександр | Чоловіча | 16 | 74 |
| Олександра | Жіноча | 16 | 51 |
| Олена | Жіноча | 16 | 64 |
| Олена | Жіноча | 16 | 64 |
| Олеся | Жіноча | 17 | 53 |
| Петро | Чоловіча | 17 | 74 |
| Роман | Чоловіча | 17 | 63 |
| Руслана | Жіноча | 17 | 64 |
| Світлана | Жіноча | 17 | 68 |
| Сергій | Чоловіча | 17 | 53 |
| Соломія | Жіноча | 17 | 53 |
| Тарас | Чоловіча | 17 | 77 |
| Тетяна | Жіноча | 17 | 78 |
| Христина | Жіноча | 17 | 77 |
| Юлія | Жіноча | 17 | 53 |
| Юрій | Чоловіча | 17 | 66 |

Додаток В

Сирі бали досліджуваних за опитувальником експрес-діагностики рівня
особистісної фрустрації В.В. Бойка

| Ім'я | Стать | Вік | Особистісна фрустрація |
|-----------|----------|-----|------------------------|
| Аліна | Жіноча | 14 | 11 |
| Аліса | Жіноча | 14 | 8 |
| Алла | Жіноча | 14 | 10 |
| Анастасія | Жіноча | 14 | 10 |
| Анатолій | Чоловіча | 15 | 9 |
| Андрій | Чоловіча | 15 | 9 |
| Богдан | Чоловіча | 15 | 7 |
| Валентина | Жіноча | 15 | 11 |
| Василь | Чоловіча | 16 | 9 |
| Вероніка | Жіноча | 16 | 11 |
| Віктор | Чоловіча | 16 | 9 |
| Вікторія | Жіноча | 16 | 10 |
| Володимир | Чоловіча | 16 | 9 |
| Галина | Жіноча | 16 | 7 |
| Дар'я | Жіноча | 16 | 10 |
| Дмитро | Чоловіча | 17 | 11 |
| Емілія | Жіноча | 17 | 11 |
| Євген | Чоловіча | 17 | 8 |
| Євгенія | Жіноча | 17 | 10 |
| Єлизавета | Жіноча | 17 | 9 |
| Зоя | Жіноча | 14 | 7 |
| Іван | Чоловіча | 14 | 9 |
| Іванна | Жіноча | 14 | 10 |
| Ігор | Чоловіча | 14 | 11 |
| Інна | Жіноча | 14 | 11 |
| Ірина | Жіноча | 14 | 7 |
| Ірина | Жіноча | 14 | 10 |
| Катерина | Жіноча | 14 | 10 |
| Лариса | Жіноча | 14 | 9 |
| Лідія | Жіноча | 14 | 8 |
| Лілія | Жіноча | 15 | 10 |
| Людмила | Жіноча | 15 | 8 |

| | | | |
|------------|----------|----|----|
| Максим | Чоловіча | 15 | 10 |
| Маргарита | Жіноча | 15 | 7 |
| Марина | Жіноча | 15 | 8 |
| Марія | Жіноча | 15 | 10 |
| Микола | Чоловіча | 15 | 8 |
| Надія | Жіноча | 15 | 10 |
| Наталія | Жіноча | 15 | 8 |
| Оксана | Жіноча | 16 | 7 |
| Олег | Чоловіча | 16 | 11 |
| Олександр | Чоловіча | 16 | 8 |
| Олександра | Жіноча | 16 | 10 |
| Олена | Жіноча | 16 | 11 |
| Олена | Жіноча | 16 | 10 |
| Олеся | Жіноча | 17 | 9 |
| Петро | Чоловіча | 17 | 9 |
| Роман | Чоловіча | 17 | 8 |
| Руслана | Жіноча | 17 | 9 |
| Світлана | Жіноча | 17 | 10 |
| Сергій | Чоловіча | 17 | 9 |
| Соломія | Жіноча | 17 | 7 |
| Тарас | Чоловіча | 17 | 8 |
| Тетяна | Жіноча | 17 | 8 |
| Христина | Жіноча | 17 | 11 |
| Юлія | Жіноча | 17 | 9 |
| Юрій | Чоловіча | 17 | 8 |

Вхідна анкета учасника

Анкета спрямована на діагностику актуальних психічних станів учасників тренінгу психічної саморегуляції.

1. Як часто ви відчуваєте стрес?
 - Ніколи
 - Дуже рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Дуже часто
2. Як ви реагуєте на стрес?
 - Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
3. Як часто ви відчуваєте тривогу?
 - Ніколи
 - Дуже рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Дуже часто
4. Як ви реагуєте на тривогу?
 - Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
5. Як часто ви відчуваєте сумніви у своїх можливостях?
 - Ніколи
 - Дуже рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Дуже часто
6. Як ви реагуєте на сумніви у своїх можливостях?
 - Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
7. Як часто ви відчуваєте втому або безсилля?
 - Ніколи
 - Дуже рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Дуже часто
8. Як ви реагуєте на втому або безсилля?
 - Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи

- Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
9. Як часто ви відчуваєте незадоволеність своїм життям?
- Ніколи
 - Дуже рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Дуже часто
10. Як ви реагуєте на незадоволеність своїм життям?
- Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
11. Як часто ви відчуваєте недостатність уваги або концентрації?
- Ніколи
 - Дуже рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Дуже часто
12. Як ви реагуєте на недостатність уваги або концентрації?
- Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
13. Чи є у вас якісь психічні проблеми, такі як депресія, тривога, страхи тощо?
- Так
 - Ні
14. Якщо ви відповіли "Так" на попереднє питання, то як ви реагуєте на свої психічні проблеми?
- Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
 - Консультуюсь з психологом або іншим фахівцем
15. Чи стикаєтесь ви зі стресом у роботі або особистому житті?
- Так
 - Ні
16. Як ви зазвичай реагуєте на стрес?
- Не реагую
 - Ігнорую
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
 - Консультуюсь з психологом або іншим фахівцем
17. Чи відчуваєте ви часті перепади настрою?
- Так
 - Ні
18. Як ви зазвичай реагуєте на перепади настрою?
- Не реагую
 - Ігнорую

- Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
 - Консультуюсь з психологом або іншим фахівцем
19. Чи маєте ви відчуття внутрішньої гармонії та спокою?
- Так
 - Ні
20. Як ви зазвичай досягаєте внутрішньої гармонії та спокою?
- Не досягаю
 - Займаюся спортом або іншою фізичною активністю
 - Роблю глибоке дихання або інші дихальні вправи
 - Займаюся медитацією або іншими методами психічної саморегуляції
 - Консультуюсь з психологом або іншим фахівцем
21. Які методи саморегуляції ви зазвичай використовуєте для поліпшення свого психічного стану? (Виберіть всі відповіді, які вас стосують)
- Дихальні вправи
 - Медитація
 - Фізична активність
 - Читання позитивних книг або статей
 - Розмови з близькими або друзями
 - Консультування з психологом або іншим фахівцем
 - Інші (вказіть)
22. Які методи саморегуляції ви б хотіли вивчити або поліпшити для покращення свого психічного стану? (Виберіть всі відповіді, які вас стосують)
- Дихальні вправи
 - Медитація
 - Фізична активність
 - Читання позитивних книг або статей
 - Розмови з близькими або друзями
 - Консультування з психологом або іншим фахівцем
 - Інші (вказіть)
23. Як ви оцінюєте свій рівень емоційної стабільності?
- Дуже низький
 - Низький
 - Середній
 - Високий
 - Дуже високий
24. Які емоції ви найчастіше відчуваєте?
- Радість
 - Сум
 - Стрес
 - Жаль
 - Любов
 - Страх
 - Інші (вказіть)
25. Які емоції ви найменше відчуваєте?
- Радість
 - Сум
 - Стрес
 - Жаль
 - Любов
 - Страх

- Інші (вказіть)
26. Чи вважаєте ви, що знаєте, як ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями?
- Так
 - Ні
27. Які з технік ви вважаєте найбільш ефективними для впоратися зі стресом та негативними емоціями? (Виберіть всі відповіді)
28. Дихальні вправи
29. Медитація
30. Фізична активність
31. Читання позитивних книг або статей
32. Розмови з близькими або друзями
33. Консультування з психологом або іншим фахівцем
34. Інші (вказіть)
28. Як часто ви відчуваєте себе розлюченим або роздратованим?
- Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Дуже рідко
29. Як часто ви відчуваєте себе напруженим?
- Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Дуже рідко
30. Як часто ви відчуваєте себе засмученим або пригніченим?
- Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Дуже рідко
31. Чи є у вас певна проблема, з якою ви стикаєтеся та хотіли би її вирішити під час тренінгу психічної саморегуляції?
- Так
 - Ні

Якщо ви відповіли "Так" на попереднє питання, будь ласка, опишіть, яку саме проблему ви б хотіли вирішити: _____

Анкета для оцінки ефективності тренінгу психічної саморегуляції

1. Як ви оцінюєте загальний рівень своєї емоційної стійкості перед тренінгом?
 - Дуже низький
 - Низький
 - Середній
 - Високий
 - Дуже високий
2. Як часто ви стикалися з емоційними проблемами перед початком тренінгу?
 - Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Дуже рідко
3. Чи змінилася якимось чином ваша здатність контролювати свої емоції після тренінгу?
 - Змінилася дуже значно
 - Змінилася помітно
 - Змінилася трохи
 - Незначно змінилася
 - Не змінилася
4. Як часто ви відчуваєте спокій та рівновагу після тренінгу?
 - Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Дуже рідко
5. Чи змінилася якимось чином ваша здатність зосереджуватися та зосереджувати свої думки після тренінгу?
 - Змінилася дуже значно
 - Змінилася помітно
 - Змінилася трохи
 - Незначно змінилася
 - Не змінилася
6. Чи змінилися ви як особистість після тренінгу?
 - Змінився дуже значно
 - Змінився помітно
 - Змінився трохи
 - Незначно змінився
 - Не змінився
7. Чи задоволені ви результатами тренінгу психічної саморегуляції?
 - Дуже задоволений
 - Задоволений
 - Так собі
 - Не задоволений
 - Дуже не задоволений
8. Чи порекомендували б ви цей тренінг своїм знайомим та колегам?
 - Так, безумовно
 - Так, скоріше так
 - Ні, не знаю
 - Чи змінилося ваше ставлення до себе та своїх емоцій після проходження тренінгу?
 - Так

- Ні
 - Трохи
10. Чи можете ви застосовувати отримані знання та навички з психічної саморегуляції у повсякденному житті?
- Так, регулярно
 - Так, але не завжди
 - Ні, не знаю як застосовувати
 - Ні, не хочу застосовувати
11. Чи змінилася якість вашого життя після проходження тренінгу з психічної саморегуляції?
- Значно покращилася
 - Трохи покращилася
 - Не змінилася
 - Погіршилася
12. Чи радите ви проходження цього тренінгу іншим людям?
- Так, знаходжуся в постійному пошуку людей, які б цього потребували
 - Так, рекомендую, якщо вважаю потрібним
 - Ні, не думаю, що він підійде для всіх
 - Ні, не сподобалось, не бачу сенсу рекомендувати

Дякуємо за заповнення анкети. Ваша думка дуже важлива для нас.

Резюме

Тема курсової роботи: Діагностика психічних станів людини

Виконав: Зелених А.С.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, тренінгу, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі аналізується підходи до вивчення феномену психічного стану людини, у другому відбувається дослідження психічних станів за трьома методиками, а у третьому – аналіз та обробка результатів, та тренінг.

Ключові слова: психічні стани, емпіричне дослідження.

Робота складає 51 сторінку формату А4, містить 16 джерел, 5 додатків.

Summary

Theme of the course work: Diagnosis of mental states of a person

Performed by: A. S. Zelenykh.

The paper consists of an introduction, three chapters, a training session, a list of references, and appendices.

The first chapter analyzes approaches to the study of the phenomenon of the human mental state, the second chapter examines mental states using three methods, and the third chapter analyzes and processes the results, and provides training.

Keywords: mental states, empirical research.

The paper is 51 pages in A4 format, contains 16 sources and 5 appendices.