

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE CORRECTION OF DESTRUCTIVE EMOTIONAL STATES IN WOMEN

У статті представлено дослідження психологічних особливостей корекції деструктивних емоційних станів у жінок, зумовлених соціальними, біологічними та психологічними факторами. Зазначено, що сучасні виклики, включно з наслідками пандемії та військової агресії, спричинили у них підвищення рівня стресу, тривожності, депресії та інших негативних емоцій. Автори зазначають, що деструктивні емоційні стани мають значний вплив на психічне, фізичне здоров'я та соціальне функціонування жінок, викликаючи порушення сну, зниження працездатності й погіршення міжособистісних стосунків. Крім того, в статті розглянуто теоретичну модель саморегуляції емоцій, що базується на концепціях катарсису, емоційно-вольових, мотиваційних та особистісних механізмів. Наведено приклади, які демонструють ефективність використання творчих практик, самонавіювання, постановки цілей та самоорганізації для подолання негативних емоцій.

Особливу увагу приділено програмі «Гердан життя: Майстерність саморегуляції», розробленій нами з метою розвитку навичок емоційної саморегуляції. Програма включає творчі завдання, техніки самонавіювання, а також вправи для покращення самоконтролю та мотивації. Описано результати формувального експерименту, які підтвердили ефективність програми: учасниці продемонстрували зростання емоційної стабільності, зниження рівня тривожності та депресії, підвищення рівня емоційного інтелекту й задоволеності життям. Виявлено, що інтеграція різних підходів до саморегуляції є ефективною стратегією для довгострокових змін у психоемоційному стані жінок.

Стаття підкреслює значущість розвитку навичок емоційної саморегуляції для підвищення якості життя та підтримки психологічного благополуччя жінок, а запропонована програма слугує важливим інструментом для вирішення цих завдань.

Ключові слова: деструктивні емоційні стани, саморегуляція, психоемоційна стабільність, емоційний інтелект, особистість жінки, тривожність, депресія, тренінг, корекційна програма, психологічна підтримка.

The article presents the study of the psychological features of the correction of destructive emotional states in women caused by social, biological and psychological factors. It is noted that modern challenges, including the consequences of the pandemic and military aggression, have led to an increase in the level of stress, anxiety, depression and other negative emotions. The authors note that destructive emotional states have a significant impact on women's mental, physical health and social functioning, causing sleep disturbances, reduced performance and deterioration of interpersonal relationships. In addition, the article discusses a theoretical model of emotion self-regulation based on the concepts of catharsis, emotional and volitional, motivational, and personal mechanisms. Examples are given that demonstrate the effectiveness of using creative practices, self-hypnosis, goal setting and self-organization to overcome negative emotions.

Particular attention is paid to the program «The Gerdan of Life: Mastery of Self-Regulation», designed to develop emotional self-regulation skills. The program includes creative tasks, self-hypnosis techniques, and exercises to improve self-control and motivation. The results of a formative experiment are described, which confirmed the effectiveness of the program: participants demonstrated an increase in emotional stability, a decrease in anxiety and depression, an increase in emotional intelligence and life satisfaction. It was found that the integration of different approaches to self-regulation is an effective strategy for long-term changes in the psycho-emotional state of women.

The article emphasizes the importance of developing emotional self-regulation skills for improving the quality of life and maintaining the psychological well-being of women, and the proposed program serves as an important tool for solving these problems.

Key words: destructive emotional states, self-regulation, psycho-emotional stability, emotional intelligence, women personality, anxiety, depression, training, correctional program, psychological support.

УДК 159.942.5-055.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.36>

Томчук М.І.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія
безперервної освіти»

Маковей О.О.

магістрант за спеціальністю
053 – Психологія
факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук,
КЗВО «Вінницька академія
безперервної освіти»

Емоційна сфера життя людини є важливою та багатогранною, і на даний момент серед науковців ще не існує єдиного загальноприйнятого підходу до її вивчення [3]. Сьогодні населення України зіштовхнулося з серйозними викликами, які не обмежуються лише наслідками пандемії. Повномасштабне військове вторгнення на територію України призвело до виникнення численних емоційних потрясінь. Багато людей пережили складні ситуації: втрату роботи, близьких людей,

обмеження фізичної та соціальної активності, вимушений перехід на дистанційне навчання, неможливість займатися улюбленими справами чи подорожувати, дистанціювання від близьких, а також вимушену міграцію. Усе це спричинило зростання проявів деструктивних емоційних станів.

Деструктивні емоції можна описати як будь-яке почуття, яке викликає у людини дискомфорт і незадоволення. Ці емоції змушують людину відчувати себе нещасною, незадоволеною,

знижують рівень впевненості в собі, самооцінку і загальну задоволеність життям [8].

Деструктивні емоційні стани, такі як гнів, тривожність, стрес і депресивні стани, є серйозними психологічними проблемами, які можуть значно впливати на емоційний та фізичний стан людини, особливо жінок. Сучасні дослідження свідчать про те, що жінки частіше, ніж чоловіки, схильні до переживання емоційної нестабільності через соціальні, біологічні та психологічні чинники. Окрім цього, жінки часто стикаються з додатковими викликами у вигляді гендерних стереотипів, ролей, та очікувань суспільства, що може поглиблювати негативні емоційні стани [2].

Уміння розуміти та керувати своїми емоційними станами має вирішальне значення і є одним із ключових чинників, які сприяють гармонізації взаємодії особистості із навколишнім середовищем і самим собою.

Вивчення емоційних станів в цілому, окремих емоцій, деструктивних станів, питань саморегуляції широко представлене як в українських, так і в зарубіжних наукових роботах, зокрема у дослідженнях таких науковців, як З. Фройд, К. Хорні, П. Екман, К. Ізард, Д. Канеман, с. Шехтер, П. Саловей, Д. Майер, Дж. Левінсон, А. Бандура, Р. Лазарус, Е. Дінер, с. Максименко, О. Чебикін, Г. Прихожан, В. Семиченко, К. Мілютіна, Б. Ломов, Н. Левченко, О. Захарченко, с. Волошина, І. Зубенко, О. Ткачук, М. Томчук, с. Томчук та інші.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень у галузі деструктивних емоційних станів, сучасна наука ще не достатньо розкрила специфіку саморегуляції та корекції цих станів у жінок.

Метою даної статті є опис теоретичної моделі саморегуляції деструктивних емоційних станів у жінок.

Емоційні стани відображають взаємодію між мотивами, потребами і навколишньою дійсністю. Вони залежать від рівня задоволення потреб і досягнення цілей, а також мають динамічний взаємозв'язок з когнітивними процесами. Емоційні стани можуть бути тісно пов'язані з внутрішніми конфліктами. Усвідомлення цих конфліктів допомагає краще контролювати власну поведінку та емоції [7].

Окремої уваги дослідників заслуговує проблема деструктивних емоційних станів, що впливають не тільки на психічне, але й на фізичне здоров'я, міжособистісні стосунки та соціальне функціонування. Особливо гостре переживання деструктивних станів у жінок, оскільки тривожність, депресія, гнів, страх, почуття безнадійності та стрес, здатні суттєво знижувати якість життя жінки. Вони можуть проявлятися в різних аспектах життєдіяльності: від порушення сну та апетиту до зниження працездатності та комунікабельності [6].

Деструктивні емоційні стани суттєво впливають на психічне здоров'я жінок. Депресія, тривожність, гнів і стрес можуть призводити до розвитку таких розладів, як психосоматичні захворювання, порушення харчової поведінки, розлади сну. Крім того, тривале перебування в стані емоційної нестабільності може викликати емоційне вигорання, що у свою чергу призводить до втрати інтересу до життя, апатії та зниження мотивації до досягнення поставлених цілей [2].

Емоційна нестабільність також позначається на стосунках жінки з оточуючими. Жінки в стані хронічної тривоги або стресу можуть відчувати труднощі у спілкуванні з колегами, друзями та членами родини. Це може викликати конфлікти, що поглиблюють почуття ізоляції та незадоволення собою. Відчуття відчуженості та нерозуміння з боку оточуючих часто призводить до подальшого погіршення емоційного стану.

Жінки частіше зазнають негативних емоційних станів, ніж чоловіки, через особливості емоційної реактивності та соціальні очікування. За даними різних досліджень, жінки більш схильні до тривожних і депресивних станів через більшу емоційну чутливість та сильніший вплив гормональних коливань на настрій. Емоційна сфера жінок є тісно пов'язаною з їхньою роллю у суспільстві, що додає додаткові виклики у підтримці емоційного здоров'я [9].

Однак не всі жінки однаково переживають ці стани. Емоційні реакції залежать від низки факторів, зокрема індивідуальних психологічних особливостей, рівня соціальної підтримки та наявності стійких навичок саморегуляції. Жінки, які володіють вищим рівнем емоційної стійкості та навичками саморегуляції, менш схильні до деструктивного впливу емоційних станів, тоді як уразливі особи можуть відчувати сильніший негативний вплив [2].

Спираючись на ґрунтовний теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження, нами було розроблено модель корекції деструктивних емоційних станів, що заснована на концепціях саморегуляції емоцій та використанні психотерапевтичних методів для контролю та керування деструктивними емоційними станами. Основною ідеєю, яку було покладено в основу розробленої моделі є те, що конкретний подразник може викликати певний деструктивний емоційний стан, який активує процес саморегуляції (рис. 1).

Процес саморегуляції може відбуватися як усвідомлено, так і неусвідомлено. При цьому усвідомлене саморегулювання передбачає розуміння жінкою необхідності зниження негативних переживань, а неусвідомлене саморегулювання здебільшого проявляється як автоматична захисна реакція. На нашу думку,



Рис. 1. Теоретична модель саморегуляції негативних емоційних станів жінок

ефективне регулювання емоційних станів можливе завдяки застосуванню катарсичних, емоційно-вольових, мотиваційних та особистісних механізмів. Поговоримо детальніше про них.

1. Катарсичні механізми залучають творчі процеси та ритуали, які сприяють вираженню накопичених негативних емоцій через символічні або фізичні дії. Катарсис, як механізм, дозволяє «випустити пару» у безпечний спосіб, що допомагає зменшити рівень напруги.

Під час бесіди з однією з жінок у відповідь на запитання щодо того, який спосіб розслаблення та боротьби зі стресом є ефективним, вона розповіла про свій досвід боротьби зі стресом через малювання або написання щоденника. Жінка зауважила, що коли відчуває сильний гнів або тривожність, вираження цих емоцій через мистецтво допомагає їй почуватися полегшеною та спокійнішою (рис. 1).

2. Емоційно-вольові механізми базуються на застосуванні технік самонавіювання або самопереконання. Мова йде про можливість використання внутрішніх ресурсів через необхідність керування своїм станом, наприклад, шляхом позитивного мислення.

Одна із жінок в бесіді зізналась, що коли вона відчувається тривожною перед важливими життєвими подіями, то намагається через процес самонавіювання переконати себе, що все мине успішно. Ця техніка дозволяє їй подолати страх перед невідомістю та зосередитися на своїх силах.

3. Мотиваційні механізми пов'язані з активізацією мотиваційних процесів для подолання складного емоційного стану. Іншими словами, людина може мотивувати себе через постановку цілей, які дозволяють їй бачити прогрес у подоланні негативних станів.

Це підтверджується результатами наших бесід із жінками – деякі з них говорили про те, що створення списку малих цілей або дерево мети допомагає їм впоратися з тривогою та депресивними станами. Жінки говорили про те, що почувались впевненішими та сильнішими тоді, коли виконували заплановане.

4. Особистісні механізми залучають процеси самоорганізації та самоствердження, що дозволяє жінкам структурувати своє життя та емоційний простір, аби створити більш сприятливі умови для самореалізації та психоемоційної стабільності.

Прикладом може бути досвід, яким поділилась одна із наших респонденток під час бесіди. Вона поділилась досвідом, як навички самоорганізації допомогли їй впоратися зі стресом на роботі. Жінка розказала, що почала розподіляти завдання, планувати свій день та встановлювати пріоритети, що дозволило зменшити рівень стресу та покращити загальний стан.

Результати застосування механізмів саморегуляції може мати як ефективний, так і деструктивний вихід:

Ефективним виходом може бути названа ситуація, коли людина знаходить способи справитися зі своїм емоційним станом і повертається до стабільного емоційного рівня. Це може статися за допомогою свідомих стратегій, таких як техніки саморегуляції. Наприклад, жінка, яка відчуває сильний стрес на роботі, починає практикувати медитацію та використовувати техніки глибокого дихання, що допомагає їй заспокоїтися і контролювати свій стан.

Щодо деструктивного виходу, він характеризується ситуацією, коли механізми само-

регуляції не спрацьовують або діють неусвідомлено, що може призвести до поглиблення негативних наслідків. Наприклад, одна із жінок розповіла, що часто після чергового стресового дня на роботі вона починає конфліктувати з близькими, її гнів перетворюється на агресію, що тільки погіршує її стан та взаємини з оточуючими.

На основі описаної теоретичної моделі, ми розробили програму корекції деструктивних емоційних станів у жінок «Гердан життя». Основна мета програми полягла у розвитку катарсичних та емоційно-вольових механізмів саморегуляції через низку терапевтичних технік, спрямованих на розвиток творчих підходів до вирішення емоційних проблем, а також на навчання самонавіюванню і самопереконанню. З метою перевірки ефективності розробленої програми, ми залучили до участі в формувальному експерименті 22 жінки, з яких методом рандомізації було сформовано експериментальну та контрольну групи по 11 учасниць у кожній. Вибір учасниць базувався на результатах контрольного дослідження – ми залучили жінок, у яких було виявлено низький рівень емоційного інтелекту та високий рівень тривожності.

Центральними в програмі стали групи творчих завдань, до яких належать різні види творчої діяльності (малювання, музика тощо) [5], що допомагають виражати емоції у безпечний та конструктивний спосіб, а також техніки самонавіювання, зокрема, вправи з аутотренінгу, де жінки навчаються переконувати себе у здатності контролювати емоційні стани [4].

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність програми як у контексті кількісних, так і якісних змін. Учасниці експериментальної групи відзначили покращення емоційної стабільності, підвищення рівня емоційного інтелекту та розвиток здатності до усвідомленого контролю емоцій.

На мотиваційному етапі програма забезпечила формування довіри та мотивації учасниць до участі у корекційній роботі. Завдяки вправам, таким як «Карта емоцій» та «Емоційний щоденник», учасниці вперше замислилися над структурою своїх емоційних станів і виявили проблемні зони емоційної нестабільності. Візуалізація емоцій дозволила глибше зрозуміти власні реакції на різні подразники, тоді як запис щоденних настроїв допоміг систематизувати інформацію про зміни емоційного фону. Цей етап став основою для розвитку навичок самоаналізу, який був необхідний для подальшої роботи.

Основний етап програми був найбільш інтенсивним і включав техніки, спрямовані на розпізнавання емоційних тригерів, безпечно вираження негативних емоцій, розвиток навичок самонавіювання і самомотивації. Вправи,

такі як «Колесо емоцій», допомогли учасницям визначити, які емоції домінують у їхньому житті, і зрозуміти, в яких ситуаціях вони виникають. Це сприяло розвитку здатності до передбачення власних реакцій на стресові ситуації.

Ефективним інструментом для емоційного вивільнення стала вправа «Малювання емоцій», яка дозволила учасницям безпечно виражати накопичені почуття через творчість. Учасниці зазначали, що цей метод допоміг їм знизити рівень напруги та отримати полегшення від емоційного вантажу. Такі вправи, як «Позитивні установки» і «Внутрішній діалог», сприяли формуванню позитивного мислення та зниженню тривожності.

Техніка «Список малих цілей» забезпечила розвиток самомотивації через постановку досяжних завдань, що сприяло підвищенню самооцінки та створенню відчуття власної ефективності. Візуалізація бажань у вправі «Дерево мети» допомогла учасницям структурувати свої життєві пріоритети та знизити тривогу перед невідомістю. Ці методи були корисними як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, оскільки вони підтримували мотивацію до змін.

Підсумковий етап став завершальним етапом програми і забезпечив закріплення отриманих навичок. Учасниці мали змогу проаналізувати свій прогрес, використовуючи такі вправи, як «Моє емоційне зростання» та «Рефлексія». Це дозволило їм усвідомити досягнуті результати й оцінити ефективність роботи над собою. Багато з них зазначали, що ці вправи стали джерелом натхнення для подальшої роботи над власним емоційним станом.

Програма «Гердан життя» також мала значний вплив на підвищення рівня емоційного інтелекту учасниць. Кількісний аналіз показав, що після завершення програми в експериментальній групі значно підвищився рівень розуміння власних емоцій і здатності до їх контролю. Учасниці змогли краще сприймати емоційні стани інших людей, що покращило якість їхніх міжособистісних взаємодій.

Одним із ключових результатів стало усвідомлення учасницями важливості емоційної стабільності та її впливу на якість життя. Багато з них зазначали, що до програми не звертали достатньої уваги на власний емоційний стан і не володіли інструментами для його регуляції. Завдяки програмі вони змогли не лише покращити своє самопочуття, але й навчитися ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Щодо якісних змін, учасниці відзначали зростання впевненості у собі, зниження рівня тривожності, покращення настрою та здатність радіти простим речам. Наприклад, вправи на рефлексію дали змогу учасницям усвідомити

Показники депресії за методикою Бека у учасниць (після участі в програмі)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	t	p
Показник депресії	24,5	15,2	4,79	0,01
Тривога	17,8	12,4	4,38	0,01
Реактивна тривожність	41,8	30,5	4,72	0,01
Особистісна тривожність	44,6	34,7	4,49	0,01
Емоційний інтелект	69,0	81,7	-11,88	0,01

свої емоційні тригери та знайти способи їхнього подолання. Після завершення програми багато з них почали використовувати отримані навички у повсякденному житті, що стало показником стійкості досягнутих результатів.

Ефективність програми підтверджена результатами формувального експерименту. Порівняльний аналіз між експериментальною і контрольною групами виявив значні покращення в експериментальній групі за всіма показниками (табл. 1). Це свідчить про те, що використані методи були дієвими та сприяли досягненню цілей програми.

Результати дослідження показали, що модель корекції деструктивних емоційних станів у жінок передбачає цілеспрямовану роботу над розвитком навичок саморегуляції через катарсичні, емоційно-вольові, мотиваційні та особистісні механізми. Важливість цих механізмів полягає у можливості створення умов для безпечного та ефективного виходу з деструктивних емоційних станів, що дозволяє жінкам підвищити рівень життєвої задоволеності та психоемоційної стабільності (таблиця 1).

Розроблена та впроваджена нами програма «Гердан життя» продемонструвала високу ефективність у роботі з деструктивними психоемоційними станами жінок. Вона забезпечила не лише тимчасове поліпшення емоційного стану, але й заклала основу для довгострокових змін. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку навичок саморегуляції як інструменту боротьби з негативними емоційними станами, що має велике значення для підвищення якості життя жінок.

Отже, запропонована програма стала важливим кроком у роботі з емоційним здоров'ям жінок. Вона підтвердила доцільність інтегровано

ваного підходу, що включає різні техніки саморегуляції, і показала, що розвиток цих навичок є не лише можливим, але й необхідним для підтримки психологічного добробуту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. *Психолог.* 2014. № 5. С. 28–30.
2. Гавриловська К. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. Прикладні аспекти психології особистісного зростання. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2015. Вип. 15. С. 83–86.
3. Гречко Т.П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. Вип. 4. С. 122–126.
4. Ігумнова О.Б. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. *Молодий вчений.* 2017. № 11. С. 798–801.
5. Лапа А.Є. Арт-терапія в регуляції емоційних станів особистості *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць.* Переяслав, 2019. Вип. 5. С. 89–93.
6. Рибін В.П. Негативні емоційні стани як внутрішнє джерело руйнівних думок особистості соціального працівника. *Психологія і суспільство.* 2016. Спецвипуск, т. 2. С. 200–204.
7. Семиченко В.А. Психологія емоцій. К.: Магістер-8, 1998. 128 с.
8. Томчук С.М. Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція: автореф. дис., канд. психол. наук. Київ: Ін-т історії та філософії педагогічної освіти, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2006. 20 с.
9. Фальова О.Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи. *Медична психологія.* 2015. Т. 10, № 3. С. 38–42