

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О. А. Чаркіна

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ**  
**УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-23-2  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Подшивалової Наталії Владиславівни**  
Керівник канд. психол. наук, доцент  
кафедри практичної психології  
**Шаповал І. М.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2024**

## **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, **Подшивалова Наталія Владиславівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

**Подшивалова Н. В.**\_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Психологічна феноменологія емоційних станів особистості.....	7
1.2. Емоційні стани особистості в умовах війни.....	12
1.3. Вплив наслідків війни в Україні на емоційні стани жінок .....	17
Висновки до розділу 1 .....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....	21
2.1. Організація та процедура дослідження .....	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	24
Висновки до розділу 2 .....	37
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК.....	38
3.1. Обґрунтування програми навчально-розвивальної роботи.....	38
3.2. Аналіз ефективності психоедукаційної роботи «Емоційна самодопомога».....	41
Висновки до розділу 3 .....	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	56

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Будь-які воєнно-політичні процеси, що відбувається у суспільстві, не можуть не зачіпати цивільне населення, яке через війну вимушене жити у складних, а подекуди і в екстремальних умовах. В умовах воєнного стану, який введено на усій території України, життя і діяльність мирного населення відбуваються у небезпечних для життя обставинах, пов'язаних із застосуванням зброї, бомбардуваннями, а також в умовах побутового дискомфорту. Усі ці фактори зумовлюють психічну напругу, виникнення стресів, проблеми адаптації, проблеми ідентичності особистості, надмірну тривожності, невпевненість у собі, підвищення ризику суїцидальної поведінки, зниження рівня емпатії, інтолерантності до невизначеності, відсутність оптимізму, схильність до неприйняття інших, психосоматичні порушення та захворювання.

Постійна атмосфера напружених воєнних подій спричиняє психотравмуючий вплив на людину та проблеми в першу чергу в її емоційній сфері.

Проблематика емоційної сфери особистості вивчена доволі широко і ґрунтовно як у зарубіжній (L. F. Barrett, C. E. Izard, R. S. Lazarus, A. V. Satpute, M. Tye, C. A. Smith та ін.), так і у вітчизняній психології (А. Аршава, С. Белякова, О. Бортнікова, С. Вишневський, В. Гаврилькевич, Н. Дмитрюк, О. Кочарян, О. Липунова, С. Максименко, М. Півень та ін.).

Наразі є багато досліджень, присвячених вивченню проблеми негативного впливу війни на особистість, зокрема на її емоційні стани (І. Євченко, Н. Миропольцева, Д. Юрчук, В. Капустіна, О. Кресан, І. Москвін, О. Невоєнна, Н. Сургунд). Також науковці зосереджуються на таких аспектах: дослідження факторів війни та їхніх негативних психологічних наслідках (М. Корольчук, Н. Науменко); визначення вікових особливостей емоційного реагування людини на війну (А. Беженська, Л. Кондрацька, О. Щербакова);

дослідження особливостей емоційних станів вимушених переселенців (В. Педоренко, З. Спринська, Н. Шиліна).

**Метою дослідження** є теоретичне та практичне вивчення емоційних станів жінок України в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити психологічні особливості прояву емоційних станів жінок в умовах війни.
2. Теоретично обґрунтувати змістовно-процесуальні аспекти корекційно-розвивального впливу на емоційну сфери жінки.
3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити параметри емоційних станів українських жінок.
4. Розробити та впровадити програму навчально-розвивального впливу на емоційні стани українських жінок.

**Об'єкт дослідження** – емоційна стани особистості.

**Предмет дослідження** – емоційні стани українських жінок в умовах війни.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети і розв'язання задач дослідження був застосований комплекс методів, до якого увійшли:

*теоретичні методи* (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових фактів про сутнісні психологічні особливості емоційної сфери жінки);

емпіричні методи комплекс стандартизованих методик: методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, шкала безнадійності А. Бека (Beck Hopelessness Scale, BHS), методика диспозиційного оптимізму (Scheier M. F., Carver C. S. Life Orientation Test-Revised, LOT-R), опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Хобфолл) опитування «Фактори війни» методом прямого ранжування переліку об'єктів;

*методи математичної статистики* (коефіцієнт лінійної кореляції  $r_{xy}$ -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків,  $H$ -критерій Крускала-Волліса для оцінювання відмінностей за досліджуваними параметрами.

**Практична значущість** роботи полягає в тому, що розроблений й апробований психоедукаційний дорадник «Емоційна самодопомога» може бути використаний в психологічній практиці.

**Організація і база дослідження.** Експериментальну вибірку склали 80 жінок різного віку. Опитування здійснювалось в он-лайн форматі через заповнення google-форми.

**Структура роботи.** Робота має вступ, три розділи, висновки, список літератури і додатки, списку використаних літератури (59 джерел). Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок. Робота містить 14 таблиць та 13 рисунків; вміщує 3 додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ

### ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 1.1. Психологічна феноменологія емоційних станів особистості

Аналіз феноменології емоційних станів розглянемо в аспекті більш широкого поняття «психічний стан» та ключового поняття «емоція».

Психічний стан у широкому сенсі – це «форма прояву психіки індивіда, яка разом з психічними процесами і психічними властивостями виділяє в психіці статичний момент». При цьому «психічні процеси підкреслюють динамічні аспекти психіки, а психічні властивості <...> стійкість проявів психіки у структурі особистості» [35, с. 340]. У вузькому сенсі ці види психічних явищ визначаються відповідно до того, яким чином вони дотичні до змістовних та процесуальних аспектів людської поведінки. Так психічні процеси визначаються певними часовими межами здійснення відповідно до мети та умов діяльності, психічні властивості забезпечують певний якісно-кількісний рівень та типовий спосіб діяльності людини. Психічні стани мають актуальним характер і зумовлюють відносний рівень активності людини, що є фоном перебігу її діяльності, тобто є індивідуальним і неповторним способом існування психіки людини (С. Максименко [23]).

Психологічна сутність емоційних станів визначається природою емоцій, які є психічним відображенням «у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта» [44, с. 127]. Емоції є проявом переживання особистістю свого ставлення до різноманітних об'єктів (предметів, людей, ситуацій), характер якого ґрунтується на суб'єктивній оцінці цих об'єктів. Зважаючи на те, як саме людина оцінює те, що відбувається навколо неї (негативно, позитивно, індіферентно), формуються

її ставлення, і, відповідно, емоції. Таким чином, модальність емоцій визначається послідовністю оцінка – ставлення – емоції.

У психічному відображенні емоції реалізують інформаційну та регулятивну функції. В межах інформаційної функції емоції виконують роль внутрішніх сигналів. Вони є внутрішніми, оскільки самі не несуть інформації про зовнішні об'єкти, про їхні властивості та зв'язки з іншими об'єктами оточення, а також про зовнішні умови, в яких перебуває людина. Особливості емоцій полягають в тому, що вони безпосередньо виражають відношення між прагненнями суб'єкта та можливостями реалізувати ці прагнення, тобто між його потребами та результатами діяльності, які дозволяють задовольнити потребу [18].

Механізм інформаційно-регулятивного функціонування емоцій пояснюється положеннями когнітивно-посередницької теорії R. Lazarus. [52], згідно з якою чинниками емоцій вищих тварин і людини, з одного боку, є будь-яка актуальна потреба певної якості та сили, а з іншого – оцінка можливості її задоволення. Низька імовірність задоволення потреби призводить до негативних емоцій, а висока – до позитивних. Розглянемо цей механізм детально. Коли суб'єкт перебуває у стані відчуття певного дефіциту, внаслідок чого у нього актуалізується потреба, відбувається активна перцептивна діяльність, метою якої є отримання інформації з зовнішнього оточення про можливість задоволення потреби на даний момент у даних умовах. Отримана інформація мимовільно співставляється з тими знаннями й установками щодо способів задоволення потреб, які у людини сформувалися на основі вродженого чи набутого досвіду. Далі відбувається оцінка того, наскільки можливо наразі задовольнити актуальну потребу. Якщо оцінні висновки свідчать про високу ймовірність такої можливості, то це супроводжується позитивними емоціями, якщо ймовірність оцінюється як низька – негативними. Людина завжди намагається максимізувати позитивні емоції, тобто посилити, продовжити, повторити їх, та мінімізувати негативні емоції, тобто прагне їх послабити, перервати, попередити.



Емоції здійснюють також мотиваційний супровід переживання людиною актуальних потреб, тобто спонукають її до діяльності, спрямованої на отримання предметів, необхідних для задоволення цих потреб. Такі емоції визначаються як емоції-спонукання (L. F. Barrett et al. [49]): наприклад, емоція голоду як супровід біологічної потреби, емоція самотності як супровід соціальної потреби, інтерес як супровід пізнавальної потреби. Результативність діяльності та ступінь задоволення потреби також регулюються емоціями. Такі емоції називаються емоціями-індикаторами, тобто показниками ступеня задоволення. До того ж негативні емоції-індикатори (тобто такі, що свідчать про недостатній ступінь задоволення) автоматично стають емоціями-спонуканнями і спрямовують особистість на інші цілі або на використання інших способів досягнення початкової мети. На психофізіологічному рівні цей механізм пояснюється взаємозв'язком емоцій та нервової системи, яка, у свою чергу, регулює вегетативні процеси та функціонування організму: при переживанні емоцій відбуваються зміни в діяльності органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, змінюються показники внутрішньої секреції, підвищується або знижується мускульний тонус.

Інформаційно-регулятивна значущість емоцій є продуктом еволюційного розвитку та виявляється в тому, що емоції дозволяють живим істотам розрізняти біотичні подразники, тобто такі, що є суттєво важливими для виживання, а також біологічну значимість станів організму. Так, згідно з еволюційною теорією еволюційної теорії емоцій, стверджував, що багато емоційних реакцій є природженими і виявляються з моменту народження. Це означає, що емоції є формою видового філогенетичного досвіду, тобто індивід орієнтується в різних ситуаціях на свої емоційні переживання та здійснює відповідні дії (наприклад уникає небезпеки або наближається до чогось, що його зацікавило), при цьому він не обов'язково усвідомлює зміст умов ситуації та доцільність своїх дій (M. Tye [58]).

Людські емоції є продуктом не тільки біологічної еволюції, але і результатом культурно-історичного розвитку людства. У процесі соціогенезу

сформувалися і закріпилися певні патерни емоційного реагування як система нормативних обмежень щодо поведінки в емоційно насичених ситуаціях. Суспільство завжди створює правила, за допомогою яких регламентується способи активності його членів (А. Shydelko [56]).

На ранніх етапах онтогенезу посередниками між соціальними нормами та дитиною є батьки, близькі дорослі. За допомогою емоційного реагування на зміст, характер та наслідки поведінки дитини вони здійснюють позитивне підкріплення її соціально прийнятних форм та негативне підкріплення її соціально неприйнятних форм. Завдяки випереджальному характеру психічного відображення у дитини формується емоційне передбачення, яке виступає як механізм стимулювання поведінки, яку батьки будуть схвалювати, та блокування тієї поведінки, за яку її будуть осуджувати чи покарають .

Тобто емоції виконують адаптивну роль як у межах еволюційного розвитку людства, так і в процесі онтогенетичного розвитку кожної людини. Так, J. van der Каар-Deeder et al [59] вказують на те, що позитивні емоції виникають від очікувань щодо результатів діяльності із зворотною інформацією про отримані результати здійснених дій. У випадках, коли досягається результат і відбувається задоволення потреби, емоція сигналізує про адаптивний ефект поведінки, відповідні способи дій закріплюються в індивідуальному досвіді як корисні.

Поняття «емоція» і «емоційний стан» не є тотожними. Емоція явище емоційної сфери особистості, яке здійснює певний вплив на когнітивні процеси, поведінкову активність та соматичні прояви функціонування організму. Емоційний стан – це системне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну більш широку систему. Тобто емоційні стани є психосоматичними явищами (В. Гаврилькевич, О. Фірстова [7]). «Стани відносяться до найбільш істотних і фундаментальних явищ психічного життя особистості», вони існують в структурі особистості на ключовій позиції», вони є не тільки фоном, але й підставою життєвих процесів, що відбуваються у свідомості людини (С. Максименко [23, с. 147]). Емоційні стани визначають особливості переживань і поведінки, тобто, якщо вони переживаються людиною часто і

довго, то можуть трансформуватися у властивості її характеру (С. Максименко [23, с. 140]).

У психології феномен переживання трактується у широкому сенсі як безпосередня, емоційна форма представлення особистості змісту її свідомості. У вузькому сенсі переживання охоплює функціональну систему активності індивіда, яка складається, по-перше, з психомоторних дій, що, зумовлюються характером ситуації, яка становить для нього проблему, і спрямовуються розв'язання цієї проблеми, і по-друге, зі здатності індивіда витримувати психічне та фізичне навантаження, необхідне для підтримання належного рівня активності упродовж процесу подолання труднощів і вирішення проблеми. Тому переживання містить не тільки образ об'єкту, необхідного для задоволення потреб, але і суб'єктивні очікування щодо ймовірності і результативності процесу задоволення потреби. Отже, переживання є безпосереднім відображенням особистістю своїх власних станів (С. Белякова, І. Злотнікова [2, с. 507]).

Таким чином, емоційний стан людини є загальною характеристикою її емоційної діяльності протягом певного періоду, внутрішнім переживанням безпосереднього відображення себе та зовнішньої реальності. Емоційні стани поділяються позитивні та негативні відповідно до модальності емоцій, що є їхнім фоном. Емоційні стани проявляється у зовнішніх (естеріоризовані поведінкові прояви і соматичні реакції) і внутрішніх формах (інтеріоризовані психічні прояви – настрої) (А. В. Satpute et al [55]). Відповідно до впливу на організм людини та на рівень її активності емоційні стани поділяють на стани емоційного збудження та стани емоційного пригнічення. Перші посилюють функції організму та мобілізують його енергетичні ресурси. Другі призводять до пригнічення настрою і зниження загального рівня активності, тому їх ще називають депресивними (В. Гаврилькевич, О. Фірстова [7]).

## 1.2. Емоційні стани особистості в умовах війни

Війна – негативне явище, яке спричиняє деструктивний вплив не тільки на економічні, політичні, соціальні галузі загальнодержавного рівня, а також на кожного громадянина країни, де б він не перебував і яким би чином, безпосередньо чи опосередковано, не стикався з наслідками війни.

Негативні наслідки війни на особистість полягають у такому (І. Москвін та ін. [28]).

1. Травмувальні наслідки, що є результатом переживання людиною екстремальних ситуацій, спричинених бойовими діями.

2. Соціально-стресові наслідки створюють фонові переживання особистості та призводять до накопичення негативних емоцій, через які людина постійно перебуває у стані психоемоційного напруження, тривожності, що, у свою чергу, може викликати виснаження та спровокувати психічні розлади.

3. Інтрапсихічні конфліктні процеси, які під впливом війни актуалізуються, загострюються та ускладнюють функціонування особистості як у внутрішньому плані самосвідомості, так і у зовнішньому плані соціальної взаємодії.

4. Розлади фізичного здоров'я, які виникають на фоні тривалих та інтенсивних негативних емоційних переживань, пов'язаних за стресом війни (порушення серцево-судинної і травної систем, безсоння, головні болі, загострення симптомів хронічних захворювань).

5. Також дослідники вказують на зниження когнітивної продуктивності: проблеми з увагою та пам'яттю, зниження психологічної ресурсності, здатності до ефективних мисленнєвих дій, до самоорганізації та психоемоційної саморегуляції.

Достовірну інформацію надають результати національного проекту онлайн-дослідження «Емоційно-психологічний стан українців», який був реалізований Українським інститутом майбутнього у лютому 2023 року [11]. Дизайн дослідження – онлайн-опитування по інтерактивній структурованій

анкеті, дизайн вибірки – 1200 респондентів, комбінована, пропорційно стратифікована за регіонами, репрезентує доросле населення України інтернет-користувачів віком 18 років та старше. Географія опитування: Україна (крім міст на тимчасово непідконтрольних територіях частини Донецької та Луганської області, окупованої АР Крим). Процедура опитування – самооцінка респондентами свого психоемоційного стану протягом останнього місяця за п'ятибальною шкалою, де 1 – найгірша оцінка, 5 – найкраща оцінка. У загальному плані (по усій вибірці) були визначені такі параметри.

Загальний середній показник самооцінки стану фізичного стану – 3,35 бали.

Загальний середній показник самооцінки емоційно-психологічного стану – 2,94 бали.

Самооцінка почуття безпеки у різних місцях перебування. Визначений рейтинг найбільш безпечних місць для перебування українців: вдома (72%); в громадських місцях, на вулиці, в транспорті, якщо поруч знаходяться військові (58%); на вулиці (56%); в громадських установах/закладах (53%); на роботі (46%).

У звіті про опитування [11] вказано, що з метою визначення тривожного стану та рівня депресії респондентів було використано спрощену методику оцінки опитувальника емоційного стану (EST-Q). За результатами факторного аналізу дослідниками було виділено три субшкали з такими умовними назвами.

1. Депресивний стан – поганий настрій; надмірне занепокоєння з різних, навіть незначних, приводів; втрата інтересу; відчуття неповноцінності; самозвинувачення; нав'язливі думки про смерть або самогубство; безнадійність щодо майбутнього; самотність; нездатність радіти; дратівливість та гнів; тривога і страх.

2. Психологічне виснаження – полохливість; почуття напруженості, страх привернути увагу до себе; страх спілкування з чужими людьми; млявість

і втома; знижена здатність до зосередження уваги; неповноцінний відпочинок, який не відновлює сили.

3. Розлади сну – труднощі із засипанням; стурбований, уривчастий, нетривалий сон.

Визначено, що українці постійно або часто відчують такі гостро проявлені емоційні стани: млявість чи втома (39%); стомлюваність (39%); стурбований, уривчастий, нетривалий сон (36%); тривога чи страх (35%); поганий настрій, надмірне занепокоєння, почуття напруженості, неповноцінний відпочинок, який не відновлює сили (по 31%); дратівливість та гнів, труднощі із засипанням (30%).

Зафіксовано такі емоційні стани, які найкращим чином описують настрої українців: тривога (57%), очікування покращень (46%), надія (41%); роздратування (26%); злість (22%), апатія та страх (по 21%). У найменшій мірі настрої українців протягом останнього місяця описується емоціями щастя (6%), радості (6%) та задоволення (4%).

Щодо емоційних станів, які супроводжують думки про майбутнє, то для 61% респондентів це очікування покращень, для 59% – надія, для 44% – тривожність. Найрідше фіксуються такі емоції щодо майбутнього: апатія (6%), роздратування (6%), гнів (4%) та агресія (3%). Українці рідко або ніколи не відчують емоційні стани, пов'язані з нав'язливими думками про смерть або самогубство (78%), страх спілкування з чужими людьми (70%), страх повернути увагу до себе (61%), відчуття неповноцінності (60%) та самозвинувачення (56%).

Аналіз результатів опитування здійснювався як у загальному плані (по усій вибірці), так і відповідно до урахування категорійних характеристик респондентів: вік, стать, регіон, в якому вони перебувають. Оскільки нашої теми стосуються гендерні відмінності, то до них повернемося у наступному підрозділі.

Останнім часом актуальними є наукові психологічні дослідження, присвячені проблемам емоційного стану українців в умовах війни. Так, досліджуючи емоційні стани вимушених переселенців за кордоном,

В. Педоренко [32] зазначає, що через переживання психотравмуючих подій, які сталися внаслідок воєнних дій, у них виникають глибинні проблеми у психоемоційній сфері: сильний стрес, фрустрація, агресивність, посттравматичні стресові розлади, невпевненість. Автор акцентує увагу на тому, що в подальшому це може призвести до виникнення синдрому «біженця», який характеризується стабільним пригніченням та почуттям провини через те, що вони покинули країну, рідних і близьких, почали налагоджувати своє життя в іншій країні. Разом з тим, зауважується на відчуттях вимушеними переселенцями оптимістичних очікувань щодо перемоги України та гордості від того, що вони українці.

У дослідженні, присвяченому психологічним особливостям внутрішньо переміщених осіб, З. Спринська [38] зазначає у них високий рівень реактивної тривожності, незадоволені потреби у визнанні та самовизначенні, самотності, недовірливість та страх майбутнього.

Н. Шиліна [46] досліджувала стан тривожності та депресії у студентів різних категорій та виявила, що прояв депресивних станів більш виражений та вищі показники особистісної тривожності у студентів-біженців, ніж у студентів-внутрішньо переміщених осіб та тих студентів, які не змінювали місце проживання. Натомість показники ситуативної тривожності вищі у тих, хто перебуває в Україні. Авторка пояснює цей факт тим, ситуативна тривожність пов'язана з необхідністю оперативно реагувати, тому актуальним є такі стани, як збудження, готовність до раптових дій, адаптаційна гнучкість. Люди, які перебувають у місцях, де постійно стикаються із загрозою для свого життя, мають виявляти ці стани, адже від цього буде залежати їхнє виживання. А от особи, які проживають за кордоном, безпосередньо не стикаються із воєнними загрозами, але при цьому у них виникають проблеми щодо пристосування до нового суспільства, до його норм і правил, оволодіння мовою тощо. Тому переселенці за кордоном проявляють інші реакції інші реакції на обставини: пасивність, апатія, підвищена втомлюваність, знижене реагування на стимули.

М. Корольчук і Н. Науменко [16], аналізуючи чинники негативних психічних станів особистості під час війни на прикладі українських підприємців, виокремлюють топ-5 об'єктивних та суб'єктивних факторів.

Об'єктивні фактори:

- 1) ескалація воєнних дій;
- 2) труднощі роботи в особливих умовах;
- 3) соціально-політична й економічна ситуація в країні;
- 4) негативний вплив на умови життєдіяльності;
- 5) обмеження, пов'язані із воєнним станом.

Суб'єктивні фактори:

1) вплив соціальних чинників – підтримка родини і друзів, якість державного соціального захисту, фінансові ресурси;

2) ресурси життєстійкості в особливих умовах війни – стресостійкість особистості, адаптивність, ефективні стратегії подолання труднощів, віра в перемогу, зайнятість життєвими справами і роботою, позитивне мислення й оптимізм;

3) психологічні чинники – тривожність, страх окупації, очікування обстрілів, пригніченість (апатія, депресія, відчай, безнадійність), інформативний тиск негативних подій, неадекватне сприйняття інформації, негативні передчуття та побоювання (щодо можливого поранення, загибелі, каліцтва та втрати близьких);

4) поведінкові характеристики особистості – здатність долати труднощі в екстремальних умовах, «звикання» до умов війни, зниження ділової активності, загострення конфліктних взаємин з оточуючими;

5) біологічні (психофізіологічні) чинники – розлади сну, роботи шлунково-кишкового тракту, підвищення збудливості, відчуття виснаження і хронічної перевтоми, когнітивні труднощі адекватного сприйняття і переробки інформації, розлади пам'яті, уваги [16, с. 87-88].



### 1.3. Вплив наслідків війни в Україні на емоційні стани жінок

У царині сучасних гендерних досліджень, що здійснюються у галузі соціальних та психологічних наук, сформувалося сутнісне розуміння детермінації гендерних відмінностей у проявах емоційної сфери. Науковці не визнають принципової значущості біологічних чинників емоційності жінок і чоловіків. Результати досліджень гендерних відмінностей психіки довели, що на них впливають не статеві особливості індивідів, а соціальні вимоги, які нормують зразки поведінки чоловіків і жінок у певний історичних момент розвитку суспільства (М. Ткалич [43]). Наукові факти підтверджують, що в емоційній сфері чоловіків і жінок не виявляється принципових відмінностей щодо параметрів інтенсивності і модальності емоцій, а різниця є тільки в їхньому зовнішньому прояві. гендерна специфічність емоційного реагування, зокрема патерни жіночої експресії емоцій, здебільшого зумовлюється соціальним навчанням, ніж біологічними чинниками (Т. Іванова, І. Зозуля [13]). Отже, здебільшого відмінності є проявом не гендеру, а статево-рольової ідентифікації, яка, у свою чергу, зумовлює емоційність чоловіків та жінок, в, тим самим, їхню схильність до тривожно-стресових розладів в умовах війни (В. Гаврилькевич, М. Олійник [6]).

Щодо впливу негативних наслідків війни на емоційні стани жінок, то останнім часом в українському науковому психологічному просторі здійснювалась низка досліджень, присвячених цій проблематиці. Так, дослідники зазначають, що жінки відносяться до категорії цивільного населення, яке є дуже вразливими до факторів, спричиненими воєнними загрозами [13].

Дослідники зазначають, що жінки більше, ніж чоловіки, схильні до інтенсивних негативних емоційних переживань під час війни. Це зумовлюється їхньою емоційністю, здатністю до емпатії, експресивністю. Але у цьому є і позитивний бік: оскільки жінки не схильні стримувати свої емоції, вони можуть їх відреагувати, хоча іноді у такий спосіб, що призводить до деструктивних соціально-психологічних наслідків (руйнування стосунків,

конфліки), тому дуже важливо, щоб жінки застосовували соціально прийнятні способи експресії емоцій (R. S. Murthy, R. Lakshminarayana [53]).

Не дивлячись на можливість відреагування негативних емоцій, жінки все одно вразливі до стресів, які виникають внаслідок складних умов життя у воєнні часи. Як зауважують В. Гаврилькевич і М. Олійник, жінки у більшій мірі, ніж чоловіки, «піддаються певним негативним емоційним змінам у процесі подолання стресу», тобто «жінки характеризуються меншою стресостійкістю, тому схильні до певних негативних психічних станів, які виникають внаслідок переживання стресових ситуацій». Це виявляється у схильності жінок до депресій, оскільки «причину свого стресу починають шукати у собі, <...> фокусується на проблемі» [6, с. 109-110].

Постійні обмеження і стабільно негативний емоційний фон жінки спричиняють ризик емоційного вигорання яке є найбільш актуальною емоційною проблемою, з якою стикаються не тільки жінки, але і все населення країни, в якій відбуваються воєнні дії. Емоційне вигорання – це фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження, яке спричиняє

- порушення продуктивності діяльності;
- фізичну та психологічну втоми;
- порушення сну;
- підвищений ризик виникнення психосоматичних розладів та психосоматозів;
- вживання психоактивних речовин задля отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і навіть суїцидальної поведінки.

Емоційне вигорання є актуальною проблемою як для жінок, так і для чоловіків, а гендерні відмінності при цьому стосуються не того, чому виникають проблеми, а того, яким чином їх переживають чоловіки і жінки. [6]

Наприклад, С. Беякова і І. Злотнікова [2] констатують наявність в українських жінок вираженої тривожності, схильності негативно сприймати навколишній світ, тобто такий, що несе загрозу і небезпеку. Також авторка

зауважує на негативних емоційних переживаннях, які є результатом стрімких та швидких соціально-економічних трансформацій суспільства, через що також стрімко і швидко змінюються умови життя людини. За короткий час через війну життя жінок в Україні кардинально змінилося: змінився ритм життя, зменшилась кількість та щільність соціальних контактів, посилилися матеріальні проблеми, відбулося переосмислення цінностей і життєвих пріоритетів, загострився страх за життя близьких. Це спричинило необхідність активізувати адаптивну активність, що саме по собі є ресурсно затратним і спричиняє надмірне психоемоційне навантаження та ситуативну тривожність (актуальний стан нервового напруження, неспокою, дратівливості). У купі із негативними факторами війни це зумовлює такі стабільні негативні емоційні стани, як:

- фрустрація;
- стресові переживання;
- агресія;
- дратівливість;
- внутрішня конфліктність;
- страх;
- безнадійність.

Такий постійний негативний емоційний фон життєдіяльності та свідомості може призвести до депресії, тобто до розладу емоційної сфери, що супроводжується постійним станом пригніченості, втратою задоволення та інтересу життя.

Емоційні переживання жінок ускладнює також застосування неконструктивних способів подолання проблем, як от витіснення власних неприємних почуттів і негативних емоцій, намагання відволіктися від травматичних аспектів життя, заперечуючи їх [2].

Натомість дослідники визначають також психологічні фактори, що сприяють ефективному подоланню жінками негативних наслідків війни та

зумовлюють підвищення рівня суб'єктивного благополуччя (Л. Міщиха, В. Кравченко [27]):

- позитивне мислення (оптимізм),
- вміння прощати і не застрягати на невдачах,
- мудрість, як складова розумного ставлення до себе, до оточення і життя взагалі;
- конструктивна копінг-стратегія, напрацьована в процесі життя;
- наявність позитивного емоційного досвіду;
- готовність до продуктивної співпраці та взаємодії з оточуючим людьми;
- здатність до гармонізації свого психоемоційного та соматичного стану.

### **Висновки до розділу 1**

Отже, емоційний стан особистості визначається як внутрішня емоційна ситуація, що виникає внаслідок реагування людини на умови життєдіяльності, зміст актуальних повторюваних ситуацій і подій. Емоційні стани визначаються як характером актуальних емоцій, що виникають у конкретний момент, так і диспозиційною готовністю до інтерпретації зовнішніх впливів, характеру взаємодії, наявного життєвого досвіду. Емоційні стани охоплюють усі рівні і структури особистості як системи, тому є інтегральним психосоматичним явищем. Відповідно в умовах війни стабільні негативні емоційні стани зумовлюють не тільки психоемоційні проблеми, але і проблеми соматичної природи. Специфічні гендерні способи жіночої емоційної поведінки роблять жінок групою ризику щодо емоційного виснаження і вигорання, тривожно-депресивних станів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Організація та процедура дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення емоційних станів українських жінок в умовах війни. Експериментальну вибірку склали 80 досліджуваних різного віку, які на момент опитування перебували як в Україні, так і за кордоном. Опитування проводилось в он-лайн форматі через заповнення google-форми (URL: <https://forms.gle/jMaYApWj8em8tGK66>).

Емпіричне дослідження було здійснено за такими етапами.

1. Констатувальна діагностика для визначення первинних параметрів емоційних станів респонденток (Додаток А).

2. Розробка та впровадження психоедукаційної програми емоційної саморегуляції.

3. Підсумкова діагностика для визначення вторинних параметрів емоційних станів респонденток (Додаток Б).

Було використано такий діагностичний інструментарій.

1. Визначення рейтингу суб'єктивної значущості об'єктивних факторів війни, які впливають на емоційні стани особистості. Респондентки мали оцінити, в якій мірі перелічені чинники викликають у них стурбованість та негативні переживання (від 1 - максимально, до 5 - у найменшій мірі):

- 1) загроза життю (респондентки та її близьких);
- 2) погіршення побутових умов;
- 3) погіршення матеріального становища;
- 4) перспективи на майбутнє;
- 5) некомфортне соціальне оточення.

1. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [40] для оцінки таких неадаптивних емоційних станів, як, тривога, фрустрація та агресія, а

також проявів відповідних стабільних емоційних переживань (тривожність, фрестрованість, агресивність). Респондентки мали ідентифікувати свої переживання, які у них часто виникали протягом останнього року, з тими, що подані у стимульному матеріалі. Шкала самооцінки: 0 – якщо переживання станів зовсім не збігається, 1 – якщо частково збігається, 2 – якщо цілком збігається.

2. *Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда* [26] для визначення індивідуального профілю актуальних емоційних станів особистості. Методика розроблена автором на підґрунті теоретичних положень його теорії емоцій. Респондентки малі оцінити, наскільки кожне з описаних переживань властиве їм у цей момент часу за п'яти бальною шкалою, де 1 бал – це абсолютно відсутнє переживання емоцій, 5 – максимально виражене переживання емоцій. Методика розроблена автором на основі теорії диференціальних емоцій, згідно з якою існують 10 базових емоцій, що є основою емоційної сфери та емоційного життя людини. Стимульний матеріал містить перелік з 30 прикметників, згрупованих у 10 монополярних шкал (по 3 на кожен шкалу). На основі показників базових емоцій може бути визначений індивідуальний профіль досліджуваного. Також визначаються узагальнені показники по групах емоцій у вигляді індексів позитивних, гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій:

- індекс позитивних емоцій (ІПЕ) визначається як сума показників емоцій інтерес, радість, здивування;
- індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) визначається як сума показників емоцій горе, гнів, відраза, презирство;
- індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) визначається як сума показників емоцій страх, сором, провина

Інтерпретація індексів емоцій представлена у такій мірі емоційних переживань: слабка, помірна, виражена, сильна.

3. *Шкала безнадійності А. Бека (Beck Hopelessness Scale, BHS)* [50] – одномірний методика, спрямована на вимірювання міри вираження негативного ставлення особистості до суб'єктивного майбутнього. Теоретичним

підґрунтям є концепція безнадійності як системи когнітивних схем, що мають негативне забарвлення очікувань щодо майбутнього (найближчого та віддаленого), а також положення когнітивної моделі депресії А. Бека, згідно з якою депресивний стан зумовлюють негативні уявлення про себе, про своє функціонування в теперішньому і негативні очікування щодо майбутнього. Стимульний матеріал містить складається із двадцяти тверджень. При відповіді респондент висловлює свою згоду або незгоду з кожним твердженням відповідно до запропонованих варіантів відповіді: зовсім неправильно, скоріше неправильно, скоріше правильно, абсолютно правильно.

4. *Методика диспозиційного оптимізму (Scheier M. F., Carver C. S. Life Orientation Test-Revised, LOT-R)* [22]. Автори методики виходили з диспозиційного підходу до розуміння феномену оптимізму, який базується на емоційно-оцінному реагуванні на труднощі, виходячи з тенденції очікувати більше позитивних подій, ніж негативних, а також на готовності до стійких зусиль, вмотивованих на досягнення успіху та покращення ситуації. Стимульний матеріал містить 10 тверджень. Відповідаючи, респондент виражає ступінь згоди з їхнім змістом відповідно до себе. Параметри відповідей: не згодна; скоріше не згодна; і так, і ні; скоріше згодна; повністю згодна.

5. *Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Хобфолл)* [31] призначений для визначення стратегій подолання в ускладнених ситуаціях. Автор методики виходить із розуміння поведінки подолання як сукупності когнітивно-поведінкових процесів у певному контексті актуальних умов. Виокремлюються конструктивні та неконструктивні способи копію. До конструктивних способів відносяться:

1) асертивні дії – аргументоване, діалогічне, ввічливе, але наполегливе відстоювання власних інтересів і цілей;

2) вступ у соціальний контакт – активізація як безпосередніх міжособистісних контактів на рівні інтимно-особистісної взаємодії, так і

участі у соціально значущих подіях, що може створити відчуття власної значущості та причетності до групи чи соціальної спільноти;

3) пошук соціальної підтримки – намагання вирішити проблему із залученням зовнішніх (соціальних) ресурсів задля пошуку інформаційної та /або емоційної підтримки, а також дієвої допомоги від інших людей.

До неконструктивних способів копінгу відносяться:

1) уникнення – подолання особистістю негативних переживань, пов'язаних з труднощами, через заперечення або навіть ігнорування проблеми, відволікання від актуальних задач і цілей, ухилення від відповідальності;

2) асоціальні дії – досягнення власних цілей без урахування соціально-нормативних обмежень, правил, обов'язків;

3) агресивні дії – акти фізичного чи психологічного насилля, спрямовані на зменшення інтенсивності негативних емоційних переживань, здійснюються на основі підсвідомої проєкції тривоги, страхів, почуття провини тощо на інших людей, обставини, події.

На основі визначення математичного відношення показників конструктивного і неконструктивного копінгу визначається індекс конструктивності індивідуального стилю подолання, властивого людині. Аналізуючи результати емпіричного дослідження, ми враховували саме цей параметр.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Для визначення взаємозв'язків між параметрами стабільних та актуальних емоційних переживань досліджуваних жінок було застосовано кореляційний аналіз на основі коефіцієнту  $r_{xy}$ -Пірсона [36]. Результати обчислень наведені у таблицях 2.1-2.2.



Таблиця 2.1

**Кореляційні зв'язки  
між параметрами актуальних та стабільних емоційних станів**

Стабільні емоційні стани	Актуальні емоційні стани		
	Індекс позитивних емоцій	Індекс гострих негативних емоцій	Індекс тривожно-депресивних емоцій
Тривожність	-	0,45**	0,54**
Фрустрація	-	0,68**	0,60**
Агресивність	-	0,43**	0,31*
Безнадійність	-	0,47**	0,43**
Диспозиційний оптимізм	0,32*	-0,63**	-0,60**
Конструктивність копіngu	0,31*	0,57**	-0,54**

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$

На основі результатів кореляційного аналізу щодо зв'язків між актуальними і стабільними емоційними станами (табл. 2.1) можемо констатувати таке.

1. Актуальні негативні емоційні стани респонденток (індекси гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій) сильно та помірно додатно корелюють з параметрами негативних стабільних емоційних станів тривожності, фрустрації, агресивності, безнадійності. Це підтверджує як теоретичні положення щодо закономірностей формування емоційного стану через узагальнення ситуативних емоцій, так і висновки щодо впливу наслідків війни на емоційних стан українців.

2. Актуальні негативні емоційні стани респонденток (індекси гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій) сильно від'ємно корелюють з позитивними параметрами стабільних емоційних станів: диспозиційний оптимізм, конструктивний копінг. Це пояснюється з точки зору того, що позитивне мислення особистості є основою її ефективної поведінки подолання труднощів, яка приводить до розв'язання проблем і задоволення відповідних потреб.

3. Актуальні позитивні емоційні стани респонденток (індекс позитивних емоцій) помірно додатно корелює з позитивними параметрами стабільних емоційних станів диспозиційний оптимізм, конструктивний копінг,

які можна розглядати як особистісні ресурси для подолання деструктивного впливу війни на усі галузі життєдіяльності жінки на стабільно негативному фоні її переживань

Таблиця 2.2

**Матриця внутрішніх кореляційних зв'язків  
між параметрами стабільних емоційних станів**

Параметри стабільних емоційних станів	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Безнадійність	Оптимізм	Конструктивність копіngu
Тривожність						
Фрустрація	0,54**					
Агресивність	-	-				
Безнадійність	-	0,43**	-			
Диспозиційний оптимізм	-0,42**	-0,77**	-	-0,70**		
Конструктивність копіngu	-0,31*	-0,51**	-0,50**	-0,43**	0,36*	

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$

Щодо внутрішнього зв'язку між параметрами стабільних емоційних станів (табл. 2.2), то на основі результатів кореляційного аналізу виявили дві кореляційні плеяди, що демонструють сутнісні закономірності емоційних переживань особистості.

1. Плеяда негативного впливу демонструє фактори виникнення глибинних негативних емоційних переживань (рис. 2.1): негативні емоційні стани тривожність і безнадійність між собою не пов'язані, натомість вони додатно сильно корелюють зі станом фрустрації. Це означає, що саме тривожність у сполученні з песимістичними уявленнями особистості щодо майбутнього є ґрунтом, на якому формуються депресивні емоційні стани.

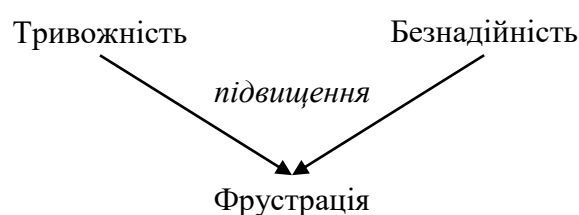


Рис. 2.1. Кореляційна плеяда негативного впливу

2. Плеяда позитивного впливу відображає фактори позитивних емоційних переживань (рис. 2.2): оптимістичні диспозиційні установки та конструктивні стратегії емоційного подолання, знаходячись у сильному додатному кореляційному взаємозв'язку, детермінують зниження рівнів негативних параметрів стабільних емоційних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, безнадійності).

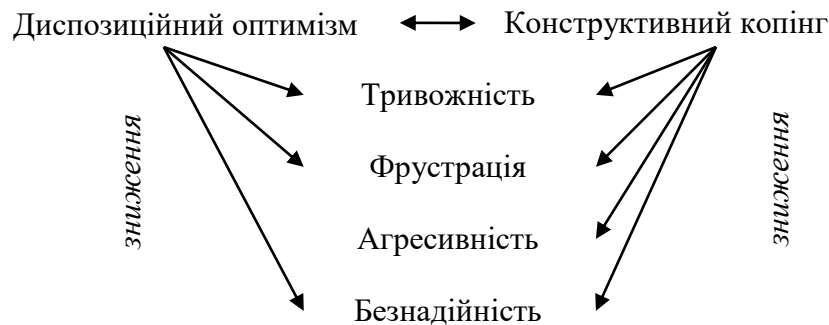


Рис. 2.2. Кореляційна плеяда позитивного впливу.

На виявлені закономірності зв'язків між параметрами актуальних і стабільних емоційних станів досліджуваних українських жінок ми будемо спиратися при розробці психоедукаційної програми.

Проаналізуємо результати опитування в аспекті структури вибірки: вік та місце перебування респонденток (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

### Структура вибірки досліджуваних

За віком	За місцем перебування							
	ВПО		ЗК		УКР		Разом	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
<b>21-30</b>	4	5,0	5	6,2	4	5,0	13	16,2
<b>31-40</b>	2	12,5	10	12,5	7	8,7	19	23,7
<b>41-50</b>	3	3,7	8	10,0	8	10,0	19	23,7
<b>51-60</b>	2	2,5	1	1,3	13	16,2	16	20,0
<b>61 і більше</b>	1	1,3	1	1,3	11	13,8	13	16,4
<b>Разом</b>	12	15,0	25	31,3	43	53,7	80	100,0

За віковим критерієм ми виокремили 5 груп:

- 1) група досліджуваних віком від 21 до 30 років;
- 2) група досліджуваних віком від 31 до 40 років;
- 3) група досліджуваних віком від 41 до 50 років;
- 4) група досліджуваних віком від 51 до 60 років;
- 5) група досліджуваних віком від 60 років і більше.

Відповідно до того, де перебувають на момент опитування наші респондентки, було виокремлено 3 групи:

6) група ВПО – респондентки, які є внутрішньо переміщеними особами, тобто мешкають в Україні, але були вимушені з різних причин, пов'язаних з війною (окупація, бойові дії у прифронтових регіонах), покинути свої домівки;

7) група ЗК – респондентки, які є по суті біженками, тобто через війну були вимушені покинути країну і наразі мешкають за кордоном;

8) група УКР – респондентки, які мешкають в Україні за місцем свого постійного проживання.

Аналізувати групові показники емоційних станів ми будемо за зв'язками у плеядах негативного та позитивного впливу.

Структура вибірки за віковим критерієм представлена у таблиці 24 та на гістограмі (рис. 2.3)

Таблиця 2.4.

**Розподіл досліджуваних за віком**

Групи	Кількість осіб	%
21-30 років	13	16,3
31-40 років	19	23,8
41-50 років	19	23,8
51-60 років	16	20,0
60 і більше років	13	16,3
<i>Усього досліджуваних</i>	80	100,00

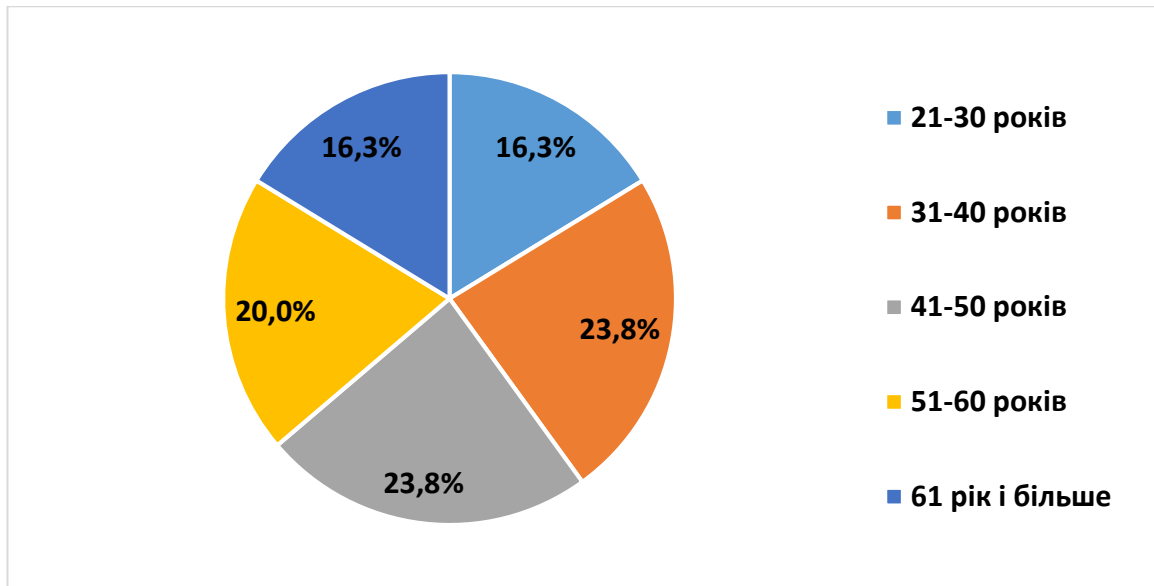


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за віком

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних з різним рівнем комунікативної компетентності ми провели порівняльний аналіз з використанням  $H$ -критерію Крускала-Волліса [37]. Висновок робиться на основі критичних значень розподілу  $\chi^2$ . Для порівняння груп за віковим критерієм  $\chi^2_{0,05}=9,49$ ,  $\chi^2_{0,01}=13,28$ , для порівняння груп за критерієм місця перебування  $\chi^2_{0,05}=5,99$ ,  $\chi^2_{0,01}=9,21$ .

У таблиці 2.5 наведені усереднені показники ( $\bar{X}$ ) і стандартні відхилення ( $s_x$ ) параметрів актуальних і стабільних емоційних та показники двобічного  $H$ -критерію ( $H_{em}$ ) для різних вікових груп досліджуваних.

Таблиця 2.5.

### Порівняльний аналіз показників емоційних станів у вікових групах

Параметри	21-30		31-40		41-50		51-60		61 більше		$H_{em}$
	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	
<i>Стабільні емоційні стани</i>											
Тривожність	16,0	1,00	14,2	2,99	13,0	3,20	15,3	4,89	16,0	4,36	-
Фрустрація	14,7	1,53	14,8	3,60	12,0	3,54	16,3	3,56	17,3	3,06	13,33**
Агресивність	13,0	4,00	12,1	2,98	11,9	2,57	14,2	2,32	16,3	1,53	13,28**
Безнадійність	31,3	9,50	27,8	9,96	27,1	7,11	33,5	8,59	39,7	9,79	15,52**
Диспозиційний оптимізм	15,7	2,52	16,6	9,88	19,7	4,80	18,0	5,06	14,3	3,51	9,79*
Конструктивність копінгу	11,6	1,83	13,8	3,69	16,8	5,27	14,2	2,37	12,9	2,29	10,21*

## Продовження таблиці 2.5.

Параметри	21-30		31-40		41-50		51-60		61 більше		$H_{emp}$
	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	
<i>Актуальні емоційні стани</i>											
Індекс позитивних емоцій	26,7	2,08	26,0	7,00	24,4	4,48	25,5	6,56	24,0	5,20	-
Індекс гострих негативних емоцій	33,0	9,85	32,2	8,73	29,3	8,29	28,8	5,04	31,7	9,65	11,29*
Індекс тривожно-депресивних емоцій	24,0	6,56	21,3	6,20	22,1	5,67	26,8	5,31	29,7	9,02	14,76**

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$

Можемо констатувати сильну та помірну статистично достовірну відмінність стабільних (окрім тривожності) та актуальних (окрім індексу позитивних емоцій) емоційних станів. Адже усі українська жінки, незалежно від їхнього віку, наразі перебувають в умовах, що спричиняють підвищену тривожність та недостатньо забезпечують людину щодо задоволення потреб та детермінації позитивних емоцій.

На гістограмах (рис. 2.4 і 2.5) представлені усереднені профілі актуальних і стабільних емоційних станів вікових груп респонденток. Зауважимо на те, що за усіма параметрами негативної емоційної модальності усереднені показники відповідають низьким рівням (відповідно до шкал інтерпретації результатів психодіагностики, які надані у використаних методиках).

В системі зв'язків негативного впливу констатуємо найнижчий усереднений рівень тривожності та безнадійності у жінок віку 41-50, що впливає на зниження рівня фрустрації. Щодо позитивного впливу, то можемо бачити, що жінки цього віку демонструють порівняно з жінками інших вікових груп більш високий рівень оптимізму і конструктивності копіngu, що впливає на зниження рівнів негативних параметрів стабільних емоційних станів, а також на зниження рівнів індексів негативних актуальних емоцій.

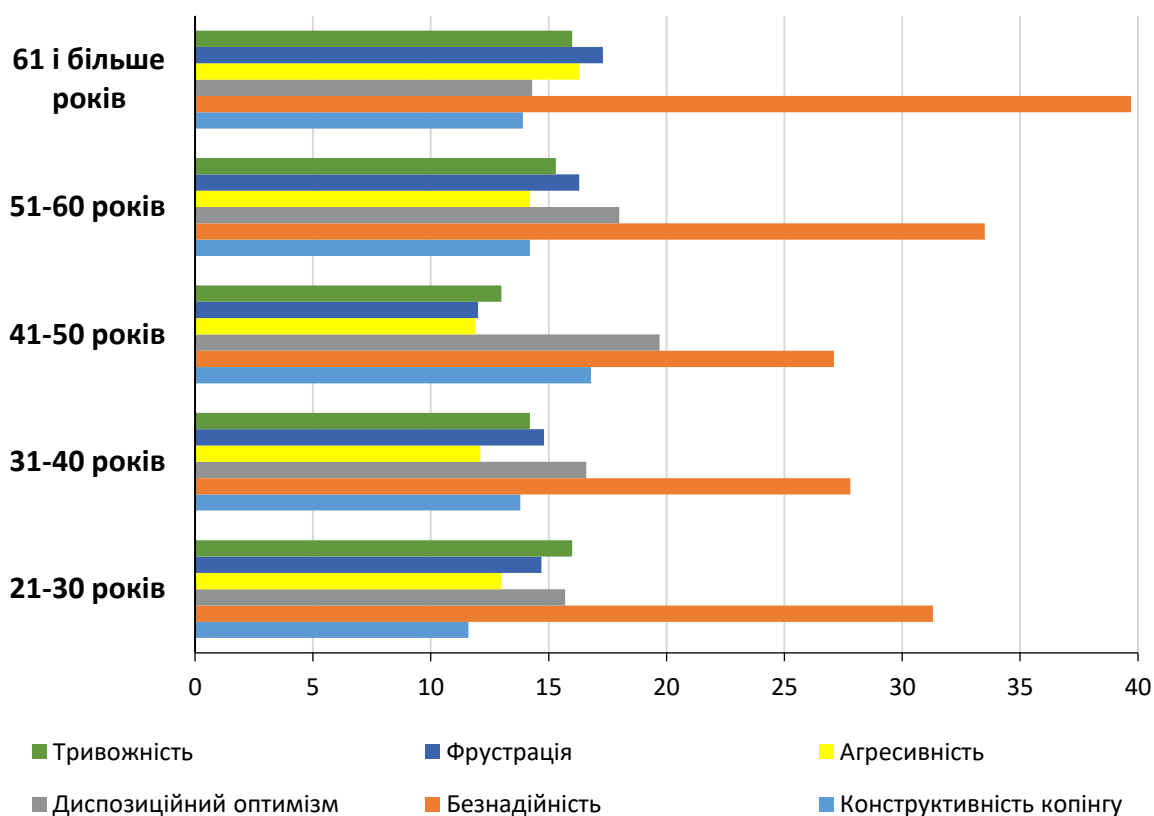


Рис. 2.4. Усереднені показники параметрів стабільних емоційних станів у різних вікових групах досліджуваних

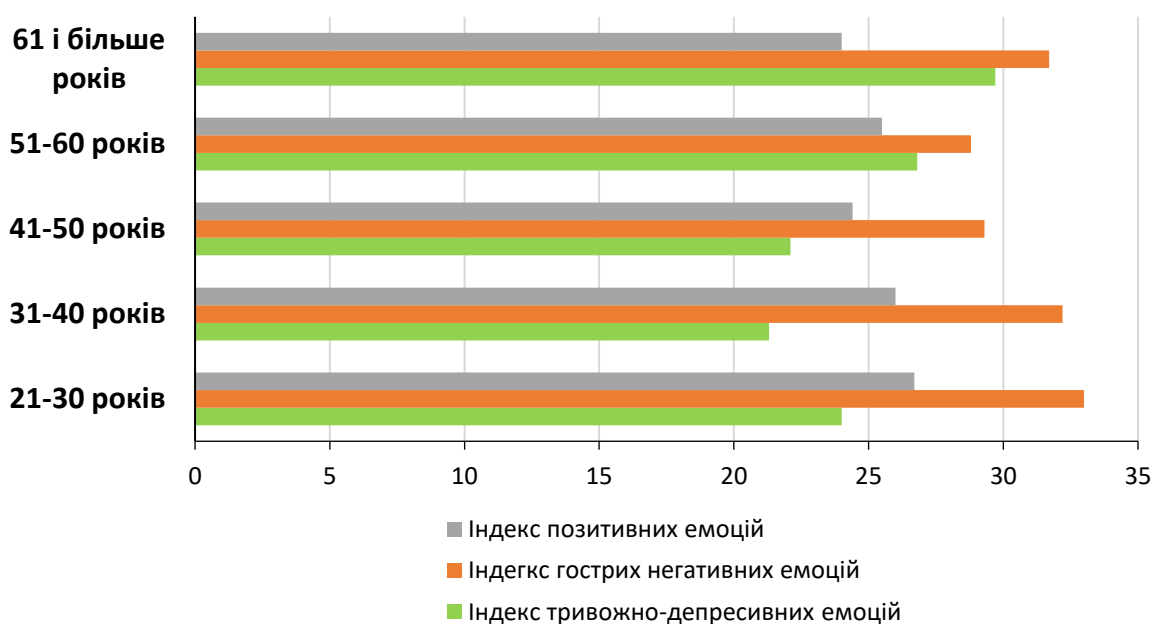


Рис. 2.5. Усереднені показники параметрів актуальних емоційних станів у різних вікових групах досліджуваних

За визначенням рейтингів суб'єктивної оцінки чинників війни, що впливають на самопочуття жінок різного віку (табл. 2.7, рис. 2.6), можемо визначити фактор загрози життю як найбільш суттєвий для усіх респонденток, незалежно від їхнього віку. Погіршення побутових умов для жінок вікових категорій 31-40, 41-50, 61 і більше років мають більше значення, ніж для інших. Респондентка 21-30 років фактором перспектив на майбутнє та комфортного спілкування з оточенням також дають високу рейтингову оцінку.

Таблиця 2.7.

### Рейтинг впливу факторів війни у різних вікових групах

	Фактори	21-30 років	31-40 років	41-50 років	51-60 років	61 і більше років
1.	Загроза життю (респондентки та її близьких)	1	1	1	1	1
2.	Погіршення побутових умов	5	3	2,5	4	2,5
3.	Погіршення матеріального становища	4	2	2,5	3	4
4.	Перспективи на майбутнє (респондентки та її близьких)	2,5	5	4	5	2,5
5.	Некомфортне соціальне оточення	2,5	4	5	2	5

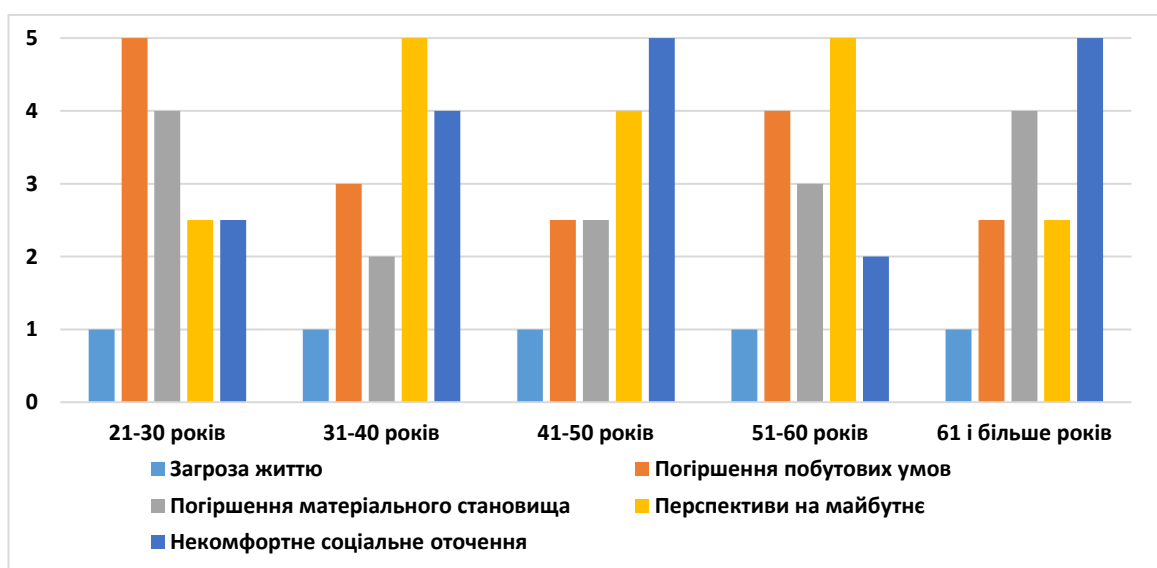


Рис. 2.6. Рейтинг впливу факторів війни у різних вікових групах досліджуваних



Загалом можемо зазначити, що результати суб'єктивного рейтингування факторів війни відображають вікові особливості розвитку і становлення особистості жінки, формування її переконань та системи цінностей.

Структура вибірки за критерієм місця перебування респонденток представлена у таблиці 2.8 та на гістограмі (рис. 2.7).

Таблиця 2.8.

**Розподіл досліджуваних за місцем перебування**

Групи	Кількість осіб	%
Внутрішньо переміщені особи (ВПО)	12	15,0
Перебувають за кордоном (ЗК)	25	31,3
Перебувають в Україні за місцем проживання (УКР)	43	53,7
<i>Усього досліджуваних</i>	<i>80</i>	<i>100,00</i>

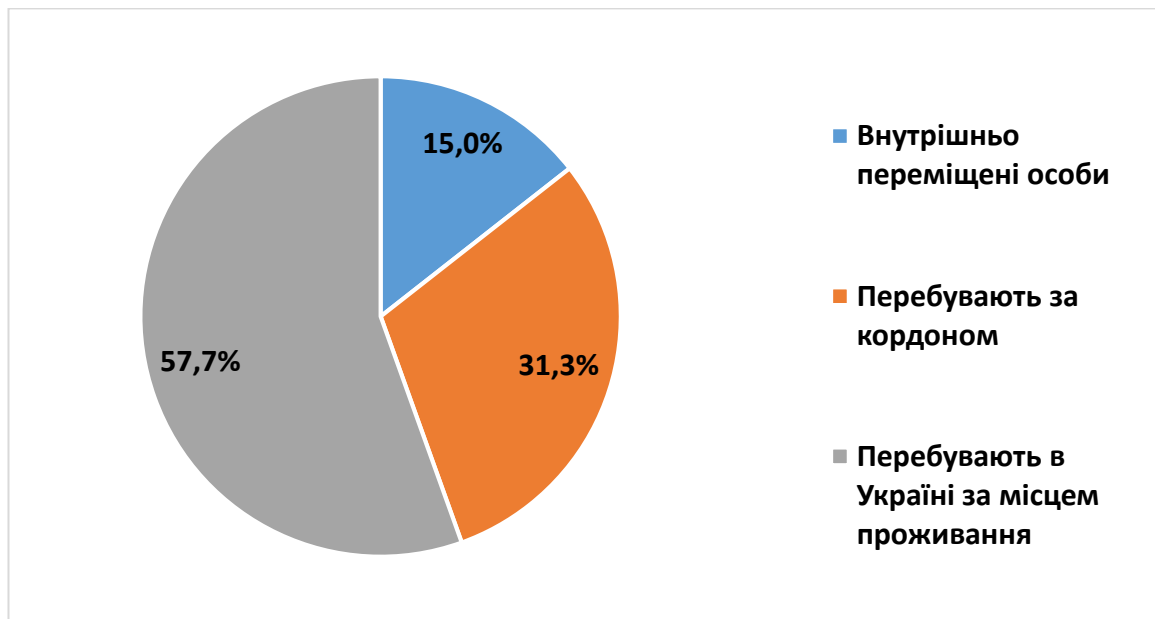


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за місцем перебування

Порівняння групових усереднених показників у цих групах демонструє сильну та помірну статистично достовірну відмінність за усіма параметрами (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

**Порівняльний аналіз показників емоційних станів  
у групах відповідно до місця перебування**

Параметри	ВПО		ЗК		УКР		$H_{emp}$
	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	
<i>Стабільні емоційні переживання</i>							
Тривожність	16,5	1,71	17,0	2,84	17,9	2,35	6,68*
Фрустрація	15,0	1,34	16,8	2,42	18,0	1,80	7,78*
Агресивність	17,5	1,77	18,6	2,61	18,3	1,21	6,47*
Безнадійність	35,5	6,61	31,3	6,38	39,2	5,08	8,85*
Диспозиційний оптимізм	20,5	2,32	20,2	3,63	17,4	2,03	9,98**
Конструктивність копіngu	15,2	1,35	16,4	3,52	13,8	3,12	7,19*
<i>Актуальні емоційні переживання</i>							
Індекс позитивних емоцій	23,0	4,24	21,8	6,94	26,4	4,91	9,83**
Індекс гострих негативних емоцій	30,9	2,83	31,4	4,50	33,1	4,35	6,47*
Індекс тривожно-депресивних емоцій	24,5	2,12	21,2	3,14	20,4	3,48	9,27**

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$

На гістограмах (рис. 2.8 і 2.9) представлені усереднені профілі актуальних і стабільних емоційних станів груп респонденток за місцем перебування.

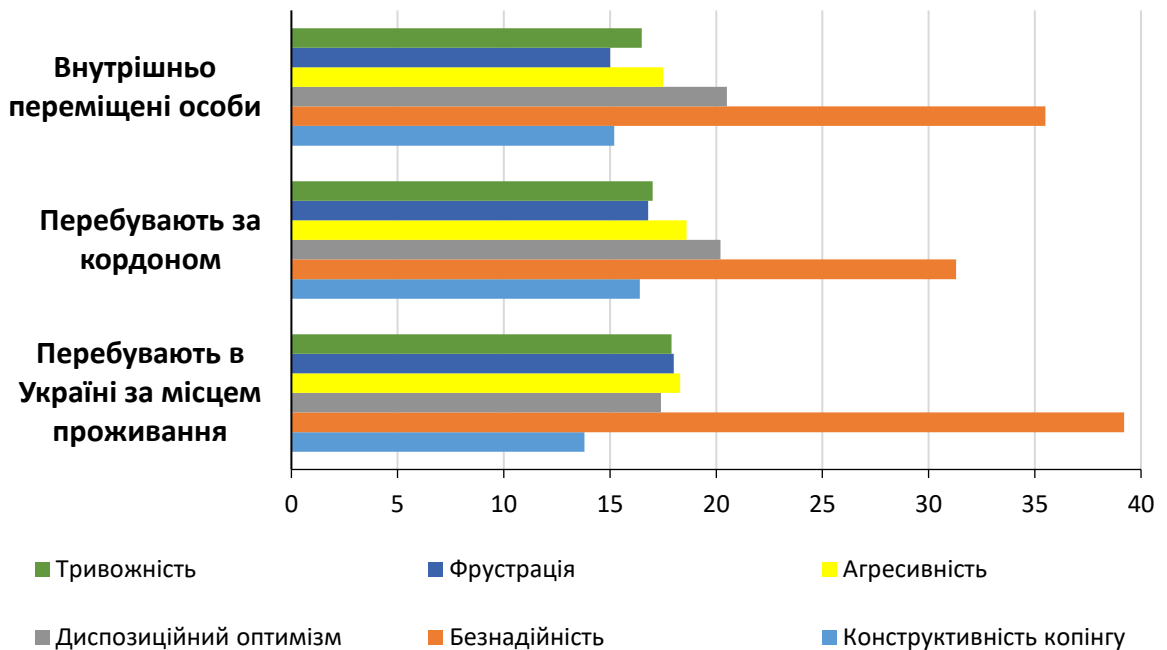


Рис. 2.8. Усереднені показники параметрів стабільних емоційних станів у групах досліджуваних відповідно до місця перебування

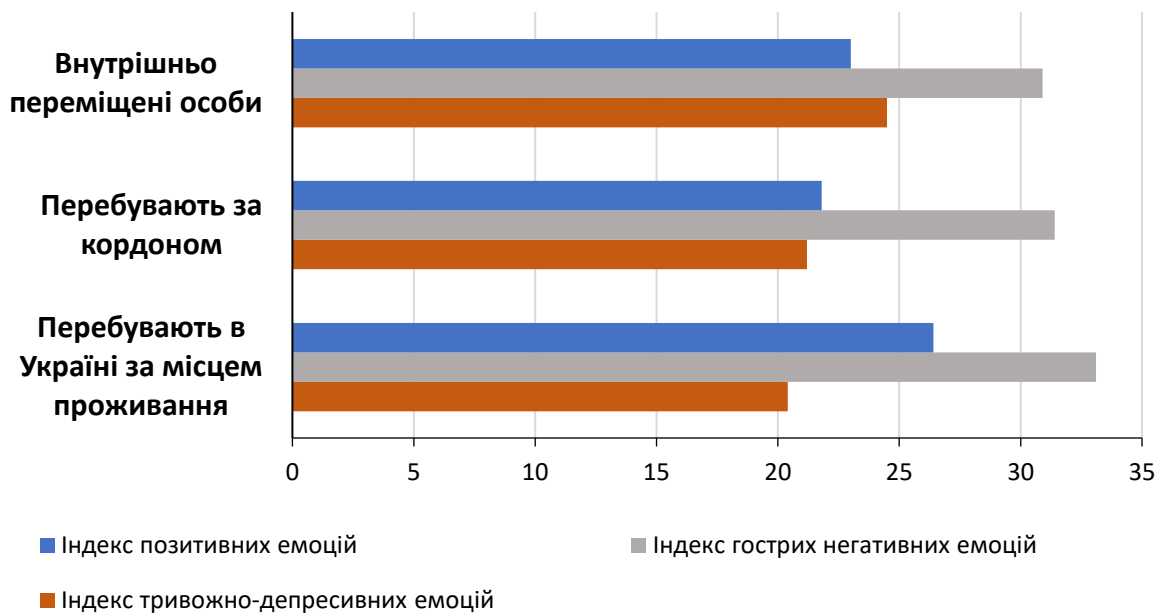


Рис. 2.9. Усереднені показники параметрів актуальних емоційних станів у групах досліджуваних відповідно до місця перебування

В системі зв'язків негативного впливу спостерігаємо такі прояви. Найвищі рівні тривожності і безнадійності і, відповідно, фрустрації, демонструють жінки, які перебувають в Україні. Вочевидь це пояснюється постійними загрозами, що спричиняє війна. Вважаємо, що ці ж причини спричиняють таку тенденцію в системі позитивних зв'язків у цій категорії респонденток: нижчі показники оптимізму і конструктивного копіngu, і, відповідно, вищі рівні негативних параметрів актуальних і стабільних емоційних переживань.

Для жінок-ВПО і тих, які перебувають за кордоном, характерні більш високі рівні конструктивного копігну і диспозиційного оптимізму. Пояснюється цей факт тим, що, по-перше, у процесі пристосування до нових умов життя, вони були вимушені активізувати ефективні стратегії подолання, і, по-друге, у нових умовах, порівняно з тими, від яких вони утікали, хоча і є складнощі, але не такі небезпечні.

Однак, відчуття загрози життю залишається актуальним, і, вочевидь сильним, через травматизацію, спричинену загрозами війни. Про свідчить рейтингування суб'єктивної оцінки факторів війни (табл. 2.10, рис. 2.10).

Таблиця 2.10

**Рейтинг впливу факторів війни  
у групах відповідно до місця перебування**

	<b>Фактори</b>	Внутрішньо переміщені особи	Перебувають за кордоном	Перебувають в Україні за місцем проживання
1.	Загроза життю (респондентки та її близьких)	1	1	1
2.	Погіршення побутових умов	2,5	2	4
3.	Погіршення матеріального становища	2,5	3	2,5
4.	Перспективи на майбутнє (респондентки та її близьких)	4	5	2,5
5.	Некомфортне соціальне оточення	5	4	5

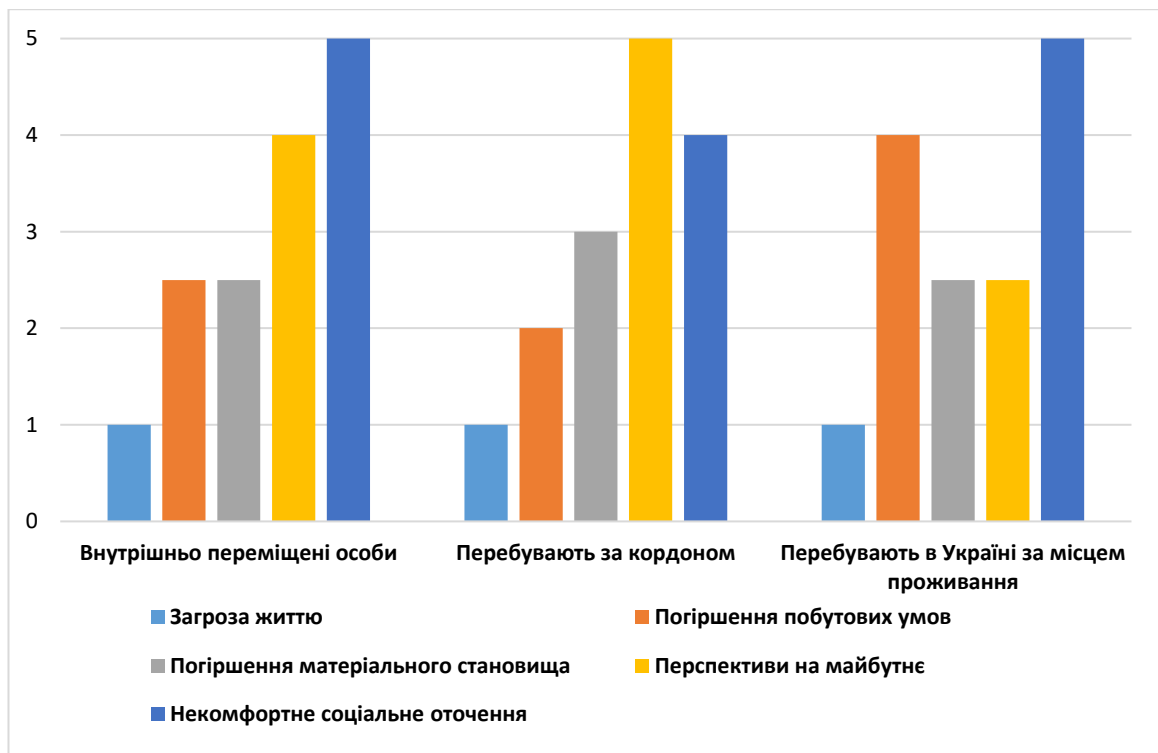


Рис. 2.10. Рейтинг впливу факторів війни у групах досліджуваних відповідно до місця перебування

## Висновки до розділу 2

Таким чином, отримані емпіричні дані та їхній кількісно-якісний аналіз підтверджують наші теоретичні висновки про те, наслідки війни відбиваються на актуальному та стабільному емоційному фоні жінки, та зумовлюють негативні переживання нею загроз та обмежень, спричиненими воєнними діями. Також емпірично підтверджено, що війна впливає на усі категорії цивільного населення, зокрема жінок. Незалежно від віку жінки та від того, чи безпосередньо або опосередковано вона стикається з війною, її емоційні стани є негативними та інтенсивними. За результатами кількісно-якісного аналізу емпіричних даних було виявлено дві системи зв'язків між параметрами емоційних станів досліджуваних жінок: система негативного впливу тривожності і безнадійності та система позитивного впливу оптимізму і конструктивного копінгу на стабільні емоційні переживання й актуальні прояви емоцій.

Отже, задля можливості долати негативні наслідки війни жінки потребують відповідної психологічної допомоги, спрямованої на формування та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції і когнітивного раціонального переосмислення, на формування оптимістичного спрямування на майбутнє та конструктивних способів подолання труднощів.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК

#### 3.1. Обґрунтування програми навчально-розвивальної роботи

Наявність напруження, фізичних та психічних навантажень, спричинених воєнними діями, зумовлюють необхідність розвитку та вдосконалення адекватних способів відпочинку та відновлення. Відповідно психокорекція емоційних станів для людей, які перебувають під тиском негативним наслідків війни, спрямовується на формування здатності до розуміння, розпізнавання і самоконтролю своїх емоцій та емоційних переживань. Адже люди, які не можуть управляти своїми емоційними станами та контролювати свій психоемоційний тонус, є групою ризику щодо загострення стрес-реакції та негативних наслідків переживання стресу, особливо в умовах війни [20].

Аналіз науково-практичних джерел щодо здійснення корекційного втручання з метою впливу на емоційну сферу особистості [29] дозволяє дійти таких висновків: найбільш ефективними є методи і прийоми, які розроблені в контексті когнітивного, поведінкового та тілесно-орієнтованого напрямів. Так, на засадах когнітивного підходу реалізуються завдання формування пізнавальної складової емоційних станів (усвідомлення ситуативних загроз, своїх переконань, механізмів отримання та переробки інформації, раціоналізації емоцій). Поведінковий підхід дозволяє формувати навички рефлексії, емоційного відреагування та емоційної саморегуляції. Застосування тілесно-орієнтованих методів сприяє формуванню навичок тілесного самоусвідомлення, дихальної саморегуляції.

Відповідно до цього як передумови формування емоційних станів виокремлюються такі аспекти:

- емоційно-вольовий – здатність контролювати власні емоційні стани;

- когнітивний – уміння диференціювати емоційні стани та аналізувати події, що пов'язані з їх виникненням, ставлення до майбутнього;
- поведінковий – патерни поведінки відповідно до перебування у різних емоційних станах
- соціальний – родинні взаємини, стосунки з друзями, ефективна взаємодія у професійній діяльності [24].

Для успішної психокорекції емоційних станів жінок необхідною умовою є рефлексивний самоаналіз, який здійснюється у процесі самоспостереження та концентрації на своїх відчуттях та внутрішніх процесах.

1. Рефлексія, спрямована на тілесне усвідомлення. За рахунок концентрації уваги на тілесних відчуттях створюється можливість відволіктися від зовнішніх впливів, усвідомити свій стан (як фізичний, так і психологічний), управляти потоком негативних емоційних (посилити його або послабити), спрямувати цей потік у певному напрямку, і зрештою зупинити його.

2. Рефлексія, спрямована на когнітивне усвідомлення. Стимулюється пошук та констатація наявності ірраціональних установок та когнітивних схем, розуміння їхнього неадаптивного характеру, заміна їх на раціональні та адаптивні.

3. Рефлексія, спрямована на поведінкове усвідомлення, пов'язана із когнітивним усвідомленням, оскільки ірраціональні когнітивні схеми є основою ірраціональних та неконструктивних поведінкових схем. Так, сформовані і закріплені патерни імпульсивно-агресивної поведінки ґрунтуються на інтерпретаціях оточення як ворожого [54].

Мета навчально-розвивальної програми: розвиток умінь відстежувати, розуміти та контролювати власні емоційні стани; формування вмінь відреагування негативних емоційних станів, самоконтролю, усвідомлення і прийняття себе і своєї саморегуляції у структурі особистості.

Відповідно до загальної мети були конкретизовані завдання навчально-розвивальної роботи, реалізацію яких передбачено за такими етапами.

1. Мотиваційно-ціннісний етап, спрямований на формування готовності навчання і самовдосконалення.

2. Пізнавальний. Надання й засвоєння інформації про внутрішній світ людини і місце емоцій в ньому, про функції, причини виникнення емоцій, про закономірності перебігу емоційних переживань особистістю.

3. Навчальний. Виконання вправ і завдань, випробовування спеціальних технік емоційної саморегуляції, прийомів раціонального самоаналізу, емоційної рефлексії.

4. Практичний. Застосування набутих знань і навичок у реальному житті.

Таблиця 3.1

**Тематичний план навчально-розвивальної програми  
«Емоційна самодопомога»**

<b>Тема</b>	<b>Мета</b>
<b>Частина 1. Що таке емоції та як вони впливають на наше життя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– інформування про емоційну сферу людини;</li> <li>– моделювання образу емоційно самодостатньої людини;</li> <li>– набуття психологічних знань щодо природи людської емоційності.</li> </ul>
<b>Частина 2. Навчаємось тілесній саморегуляції</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оволодіння навичками дихальної та загальної тілесної саморегуляції;</li> <li>– гармонізація когнітивної, емоційної соматичної сфер особистості;</li> <li>– рефлексія власних психоемоційних та тілесних станів.</li> </ul>
<b>Частина 3. Що робити з негативними емоціями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оволодіння навичками емоційної саморегуляції;</li> <li>– випробовування технік і прийомів управління модальністю та інтенсивністю емоцій;</li> <li>– рефлексія та відреагування негативних емоцій.</li> </ul>
<b>Частина 4. Позитивне мислення</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оволодіння навичками позитивного переосмислення;</li> <li>– раціоналізація негативних установок;</li> <li>– формування оптимістичної спрямованості.</li> </ul>
<b>Частина 5. Підсумки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– узагальнення набутих знань;</li> <li>– формування установки на емоційне самовдосконалення та саморозвиток.</li> </ul>



Зважаючи на умови дистанційної взаємодії з досліджуваними жінками, ми обрали такий формат корекційного втручання, як самостійна навчально-розвивальна робота. Нами було розроблено навчально-розвивальний дорадник «Емоційна самопомога» (додаток В), який ми надали в електронному варіанті респонденткам, які висловили таке бажання. Було отримано зворотній зв'язок від жінок, які здійснили самостійне навчання та взяли участь у підсумковій діагностиці (11 осіб).

### **3.2. Аналіз ефективності психоедукаційної роботи «Емоційна самопомога»**

Як ми вже зазначали у навчально-розвивальній роботі взяли участь 11 жінок, які відрізнялись за віком та місцем перебування (табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

#### **Структура групи досліджуваних, які брали участь у навчально-розвивальній роботі**

За віком	За місцем перебування			
	ВПО	ЗК	УКР	Разом
	кількість осіб			
<b>21-30 років</b>	1	-	-	1
<b>31-40 років</b>	2	1	1	4
<b>41-50 років</b>	-	2	2	4
<b>51-60 років</b>	1	-	-	1
<b>61 років і більше</b>	1	-	-	1
<b>Разом</b>	5	3	3	11

Оскільки корекційна група виявилась різноманітною за ключовими критеріями досліджуваних, оцінку психоедукаційну ефективність нашої програми ми не зможемо проаналізувати з точки зору зумовленості віковими та територіальними чинниками.

Тому, оцінку ефективності психоедукаційної програми для формування здатності до емоційної саморегуляції українських жінок в умовах війни здійснюємо на основі порівняння усереднених показників параметрів

емоційних станів за результатами констатувальної та підсумкової діагностики (табл. 3.3, рис. 3.1, 3.2).

Таблиця 3.3

## Усереднені показники параметрів емоційних станів

Параметри	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика	
	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$
<i>Стабільні емоційні стани</i>				
Тривожність	8,7	2,83	7,9	2,63
Фрустрація	8,0	3,61	7,6	3,28
Агресивність	8,3	2,33	7,7	1,90
Безнадійність	33,5	4,26	32,9	6,64
Диспозиційний оптимізм	18,1	4,13	18,9	3,99
Конструктивність копінгу	14,1	0,30	14,7	0,24
<i>Актуальні емоційні стани</i>				
Індекс позитивних емоцій	26,5	3,24	22,7	3,01
Індекс гострих негативних емоцій	21,6	5,08	20,7	6,09
Індекс тривожно-депресивних емоцій	18,1	5,29	17,5	6,76

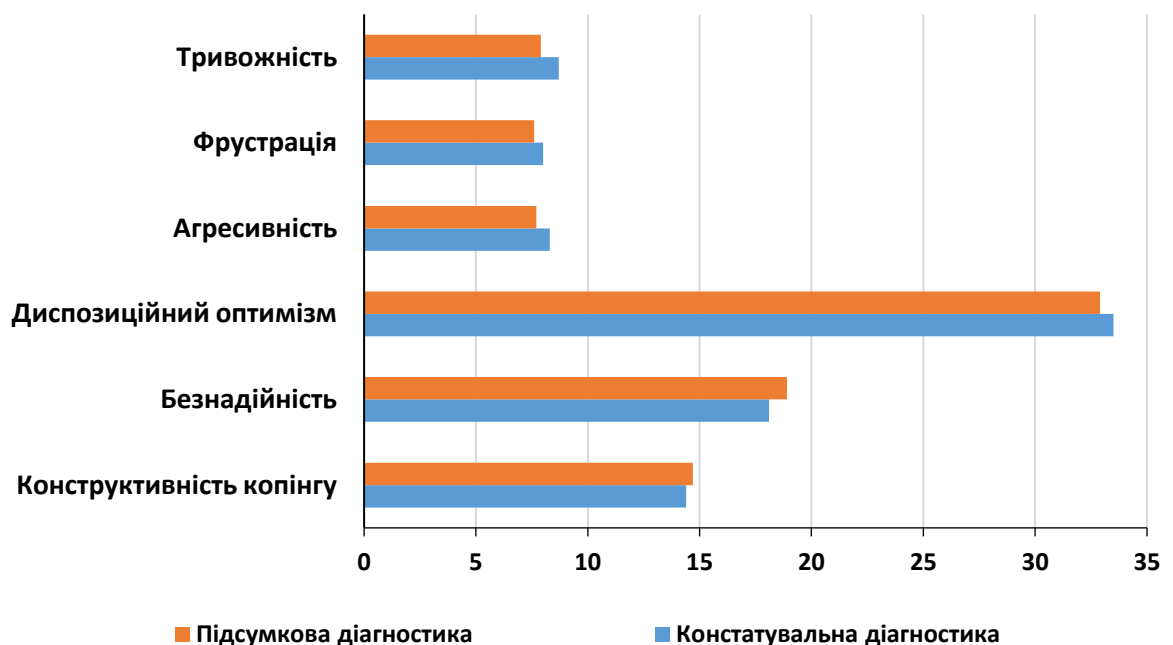


Рис. 3.1. Усереднені показники параметрів стабільних емоційних станів

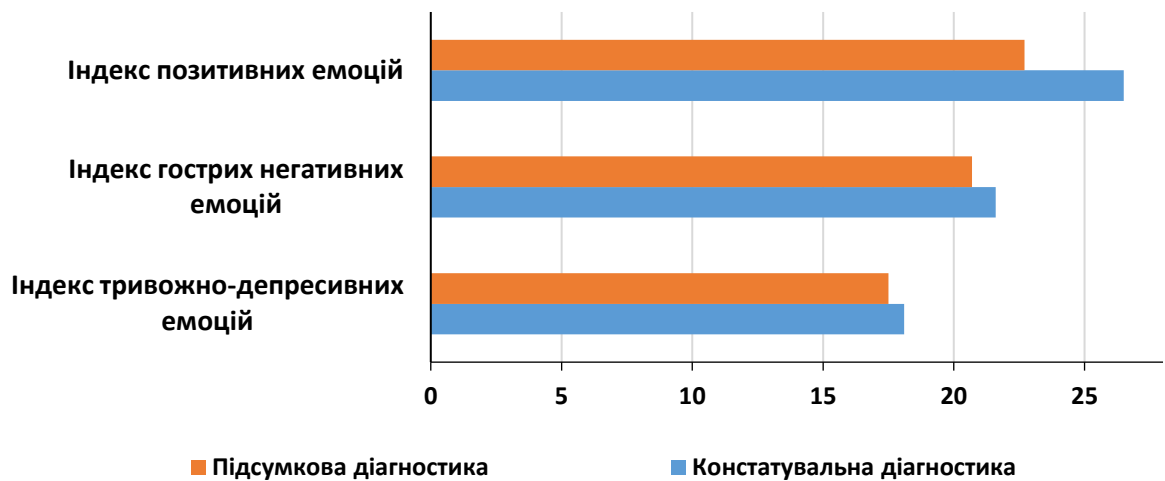


Рис. 3.2. Усереднені показники параметрів актуальних емоційних станів

Як можемо бачити з таблиці та гістограм, після самостійної психоедукаційної роботи відбулися зміни показників параметрів емоційних станів, хоча і не дуже значні, але такі, що відображають необхідну тенденцію.

1. Негативні параметри як актуальних, так і стабільних емоційних станів зменшились, що свідчить про зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та безнадійності, і відповідно індексів гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій.

2. Позитивні параметри стабільних емоційних станів (диспозиційний оптимізм і конструктивний копінг) та актуальних станів (індекс позитивних емоцій) демонструють тенденційні зміни у напрямку збільшення, що свідчить про підвищення їх рівнів.

Щодо рейтингування суб'єктивної оцінки факторів війни, то тут спостерігаємо зміни відносно двох чинників: дещо більшої ваги для учасниць навчально-розвивальної роботи набуває матеріальне становище (на один ранг вище), натомість побутові умови життя вже не мають такого значення, як раніше (на один ранг нижче).

Таблиця 3.4.

**Рейтинг впливу факторів війни  
у групах відповідно до місця перебування**

	<b>Фактори</b>	<b>Констатувальна діагностика</b>	<b>Підсумкова діагностика</b>
1.	Загроза життю (респондентки та її близьких)	1	1
2.	Погіршення побутових умов	3	4
3.	Погіршення матеріального становища	4	3
4.	Перспективи на майбутнє (респондентки та її близьких)	2	2
5.	Некомфортне соціальне оточення	5	5

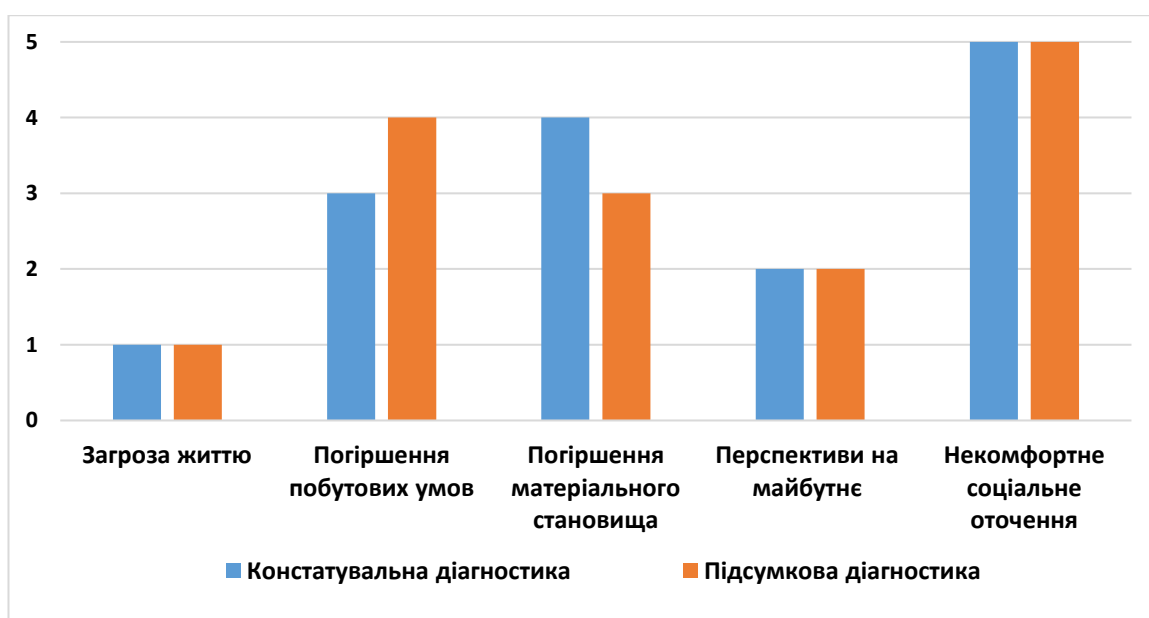


Рис. 3.3. Рейтинг впливу факторів війни у групах досліджуваних відповідно до місця перебування

Отже, оцінка ефективності навчально-розвивальної роботи свідчить про її продуктивність, дозволить використовувати у практичні діяльності психолога.

### **Висновки до розділу 3**

Розроблена і впроваджена навчально-розвивальна програма ґрунтувалась на теоретичних положеннях щодо природи емоційних станів, щодо впливу наслідків війни на емоційні переживання жінок, на результати емпіричного дослідження емоційних станів українських жінок.

Умовами розвитку і вдосконалення навичок емоційної саморегуляції є рефлексія власних емоційних переживань, використання прийомів тілесної саморегуляції, гармонізація психоемоційних соматичних відчуттів, формування навичок раціоналізації та відреагування емоцій, здатності до регулювання інтенсивних негативних емоційних переживань, до позитивного переосмислення негативних особистісних установок, здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують результативність впровадженої навчально-розвивальної роботи.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне обґрунтування і практичні шляхи дослідження емоційних станів жінок в умовах війни.

Психологічна сутність емоційних станів полягає в тому, що вони ґрунтуються на емоціях, які є явищами емоційної сфери особистості. Вони здійснюють вплив на когнітивні процеси, поведінкову активність та соматичні прояви функціонування організму людини. Процес і результат переживання емоцій відбивається на функціональній активації психомоторних процесів відповідно до умов і завдань ситуації, а також на свідомих та цілеспрямованих процесах вольової регуляції, спрямованих на ресурсне забезпечення свідомості та організму щодо можливості витримувати психічне і фізичне навантаження до моменту розв'язання проблем та задоволення потреб. Саме через переживання як суб'єктивне очікування щодо ймовірності і результативності процесу задоволення потреби визначається специфіка емоційного стану особистості.

Таким чином, емоційний стан – це системне психосоматичне явище, яке структурним компонентом особистості як більшої і складнішої системи. Емоційні стани визначають особливості переживань і поведінки особистості та формуються через узагальнення емоційного супроводу повторюваних подій ситуацій в житті людини, тобто створюють загальний емоційний фон її психічної діяльності. Змістовно-процесуальні характеристики емоційних станів зумовлюються модальністю відповідних емоцій та виявляються в активації або пригніченні зовнішніх та внутрішніх поведінкових проявів і соматичних реакцій.

Отже, емоційний стан людини є загальною характеристикою її емоційної сфери на певному етапі життєдіяльності особистості, яка відображає суб'єктивне ставлення до себе й оточення.

Війна – це соціально-політичне явище, яке спричиняє деструктивний вплив на кожного громадянина України, де б він не перебував і яким би чином,

не стикався з її наслідками (безпосередньо чи опосередковано). Негативні наслідки війни полягають у психічній травматизації людини, у створенні сильних стрес-факторів, які, у свою чергу, актуалізують інтрапсихічні конфлікти, що відбиваються на різних рівнях функціонування особистості: когнітивному (проблеми з увагою та пам'яттю, зниження здатності до ефективних мисленнєвих дій, до самоорганізації та психоемоційної саморегуляції), соматичному (розлади сну, погіршення фізичного самопочуття, головні болі, загострення симптомів хронічних захворювань), особистісному (високий рівень тривожності, депресивні розлади, страхи, роздратування), поведінковому (імпульсивність, зниження здатності до вольової саморегуляції діяльності).

Особливості переживання негативних наслідків війни жінками мають значну детермінацію їхніми соціально-гендерними установками та патернами емоційного реагування, життєвим досвідом, способами подолання труднощів. Українські жінки перебувають у стані стабільної тривожності і фрустрованості, психічного і фізичного виснаження та психоемоційного вигорання.

Програма навчально-розвивальної роботи, яку ми розробили і запровадили, ґрунтувалась на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми емоційних станів українських жінок в умовах війни. Емпірично було виявлено дві системи зв'язків між параметрами емоційних станів досліджуваних жінок: негативний вплив тривожності і безнадійності та система позитивного впливу оптимізму і конструктивного копінгу на стабільні емоційні переживання й актуальні прояви емоцій. Система завдань, прийомів і технік, використаних у програмі, забезпечує реалізацію загальної мети – формування навичок емоційної саморегуляції.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують наукову достовірність наших теоретичних висновків та емпіричних результатів, а також практичну доцільність і результативність навчально-розвивальної програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. Імплицитна оцінка емоційної стійкості людини за показником переваг у виборі типу стратегій подолання стресу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 1. С. 32-37. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/6/5>
2. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. № 9 (14). С. 504-516. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2311/2312>
3. Бортнікова О. Г., Охріменко І. М., Годорова І. С. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*. 2021. Випуск 1 (11). С. 163-172. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3713/1/22.pdf>
4. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти. *Матеріали I Всеукраїнського круглого столу* (ДДУВС, 18.05.2018). С. 19-24 <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/2848/1/1.pdf>
5. Волинець Н. В. Гендерні особливості переживання особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць*. 2019. № 1. Т. 1. С. 29-38. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_1/8.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/8.pdf)
6. Гаврилькевич В., Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. № 3. С. 100-112. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/109/97>
7. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. № 2. С. 41-50. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84/75>



8. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико- методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94. URL: <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>

9. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2010. № 4. С. 208-223.

10. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наук. Праць К-Пну імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2018. № 8. С. 261-271. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%25p>  
<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162041/161020>

11. Емоційно-психологічний стан українців: Звіт за результатами онлайн-дослідження. *Український інститут майбутнього*. URL: <https://uifuture.org/publications/emocijno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv%EF%BF%BC/>

12. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 45-49. URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730958/1/Збірник%20тез%20V%20Міжнародної%20науково-практичної%20конференції%20Психологічні%20виміри%20особистісної%20взаємодії%20суб'єктів%20освітнього%20простору.pdf>

13. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 68-76. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10\\_2021/12.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/12.pdf)

14. Коваленко Н., Гриценко Р. Дослідження гендерних особливостей розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Педагогічні науки: теорія,*

*історія, інноваційні технології.* 2020. № 10 (104). С. 355-367. URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/07/38.pdf>

15. Кожушко А. Р. Гендерні особливості емоційного вигорання працівників поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.* Харків, 2020. С. 202-204. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27\\_03\\_2020/pdf/61.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/61.pdf)

16. Корольчук М. С., Науменко Н. П. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування). *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. Випуск 3 (73). С. 83-90. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-83-90>  
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276829/274319>

17. Коханова О., Бурячок Є. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: Теорія і практика: Збірник наукових праць.* Серія: Психологія. Педагогіка. № 39(1). С. 87-93. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/367/455>

18. Кочарян О. С. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія: Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 27-30. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5412/4959>

19. Кравець В. П., Говорун Т. В., М. Кікінежді О. М. та ін. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія / за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2013. 448 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6622/1/Монографія\\_13\\_zbor\\_18.51.58.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6622/1/Монографія_13_zbor_18.51.58.pdf)

20. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р.* Черкаси: видавець Третяков О. М., 2023. С. 192-194. URL: [http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/3119/1/2023\\_КресанЗбірник%20конференції\\_Черкаси2023.pdf](http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/3119/1/2023_КресанЗбірник%20конференції_Черкаси2023.pdf)

21. Липунова О. В. Емоції як базовий компонент у структурі адаптивної поведінки особистості: Дис. канд. психол. наук: 19.00.01. КПУ, 2012. 202 с.

22. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R). *Науковий вісник Харківського державного університету*. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 47-55. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1288/1241>

23. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/1/Генеза%20здійснення%20особистості%20%28укр.вар.%2С%20монографія%2С%20Максименко%20С.Д.%202006р.%29%20%281%29.pdf>

24. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/25782/1/Тренін%20емоційної%20компетентності.pdf>

25. Мащак С. О., Борух В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 26-30. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/299/373>

26. Методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард). URL: <https://studfile.net/preview/3904415/page:5/>

27. Міщина Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 20-24. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/114/206>

28. Москвін І. О., Поліщук Л. М., Устянська О. В. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. № 4. С. 29-34. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.6>

29. Мотрук Т. О. Програма психологічної корекції емоційних станів ігрозалежних юнаків (КЕСТІ). Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 72 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/31-3.pdf>
30. Невоєнна О. А. Особливості емоційної сфери осіб, що проживають у «гарячих точках світу». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 37-42. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5412/4959>
31. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла. *Збірник методик рекомендованих для проведення психологічного діагностування під час заступання у добовий наряд зі зброєю (для використання офіцерами-психологами та психологами)*. Київ. 2020. С. 20-25. URL: <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2020/04/Zbirnyk-metodyk-dobovyy-nariad.pdf>
32. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 5. С. 5-10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
33. Півень М. А. Структурні особливості емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2014. Вип. 1-2. С. 249-256. URL: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2014-1-2-23> <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy/article/view/1408/1165>
34. Півень М. А. Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 148-153. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/298/274>
35. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвида», 2006. 424 с.
36. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.

37. Сизоненко А. В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 31. 2016. С. 418-427. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157899/157212>

38. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 50-56. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6\\_2018/11.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf)

39. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. № 1. С. 87-96. URL: <https://elar.khmn.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fd510df7-88f0-4e1e-b107-83e70dcc4b49/content>

40. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). *Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти*: Методичний посібник / Упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. С. 95-96. URL: [https://e-pidruchniki.com/content/898\\_45\\_test\\_samoocinka\\_psihichnih\\_staniv\\_g\\_aizenk.html](https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html)

41. Тимченко О. Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 159-163. URL: <http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2022-1/bezh.pdf>

42. Тимченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 155-158. URL: <http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2022-1/pereselenc.pdf>

43. Ткалич М. Гедерна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2021. 256 с.

44. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

45. Шемчук О. М. Психологічний підхід до гендерних особливостей мислення. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наук. Праць К-Пну імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2015.

Вип. 28. С. 658-669. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158561/157916>

46. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 30-35. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2023/6.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf)

47. Щербаківа О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *ГАБІТУС*. 2023. № 55. С. 67-71. URL: [habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf](https://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf)

48. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *ГАБІТУС*. 2023. Випуск 54. С. 189-193. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/36.pdf>

49. Barrett L. F. et al. The Experience of Emotion. *Annual Review of Psychology*. 2007. Iss. 58. PP. 373-403. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1934613/>

50. Beck Hopelessness Scale. URL: <https://www.carepatron.com/files/beck-hopelessness-scale.pdf>

51. Izard C. E. *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press. 1991. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>

52. Lazarus R. S. Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*. 1982. 37(9). PP. 1019-1024. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>

53. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. Iss. 5 (1). PP. 25-30. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1472271/>

54. Rose S. C., Bisson J, Churchill R., Wessely S. Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD) (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2002, Iss. 2. Art. No.: CD000560. URL: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000560/pdf/full>

55. Satpute A. B. et al Emotional Experience. *Brain Mapping: An Encyclopedic Reference*. Volume 3, 2015, Pages 65-72. URL:



<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780123970251001561?via%3Dihub>

56. Shydelko A. Emotional stability of an individual: research into the topic. *Science and education*. 2017. No°3. PP. 85-89. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2017/3\\_2017/16.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2017/3_2017/16.pdf)

57. Smith C. A. & Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. *Handbook of personality: Theory and Research*. New York: Guilford. 1990. PP. 609-637). URL: <https://people.ict.usc.edu/~gratch/CSCI534/Readings/Smith&Lazarus90.pdf>

58. Tye M. The Experience of Emotion: an Intentionalist. *Theory Dans Revue internationale de philosophie*. 2008. Volume 1. No°243. PP. 25-50. URL: <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-philosophie-2008-1-page-25.htm>

59. van der Kaap-Deeder J. et al. Emotion crafting: Individuals as agents of their positive emotional experiences. *Motivation and Emotion*. 2023. N°47. PP. 870-886. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-023-10035-0>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Емпіричні дані  
параметри актуальних емоційних станів  
(констатувальна діагностика)**

Шифр досліджуваних	Інтерес	Радість	Здивування	ІПЕ	Горе	Гнів	Відраза	Презирство	ІПНЕ	Страх	Сором	Провина	ІПДЕ
1	11	11	7	29	6	3	5	5	19	4	7	3	14
2	9	9	9	27	10	5	3	4	22	11	11	3	25
3	14	13	6	33	5	5	3	5	18	5	5	3	13
4	12	6	7	25	8	3	7	3	21	13	10	3	26
5	5	10	7	22	3	4	4	5	16	6	5	3	14
6	8	6	8	22	3	3	3	4	13	3	3	3	9
7	9	9	9	27	7	8	4	3	22	4	3	3	10
8	7	8	10	25	7	12	12	8	39	4	6	7	17
9	10	9	9	28	9	5	5	4	23	9	8	6	23
10	9	13	7	29	3	3	3	3	12	3	3	3	9
11	15	3	7	25	15	9	4	5	33	13	11	15	39

**Емпіричні дані  
параметри стабільних емоційних станів  
(констатувальна діагностика)**

Шифр досліджуваних	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	безнадійність	оптимізм	Конструктивність копію
1	8	12	9	36	18	12,5
2	12	12	9	25	15	16,4
3	6	5	8	42	19	14,1
4	11	8	3	43	12	19,6
5	4	5	11	29	18	10,2
6	8	1	7	33	24	13,5
7	7	5	7	28	22	15,6
8	8	11	9	42	12	10,0
9	10	10	8	34	18	12,1
10	8	11	8	21	24	17,2
11	14	8	12	36	17	13,6



## Додаток Б

### Емпіричні дані параметри актуальних емоційних станів (підсумкова діагностика)

Шифр досліджуваних	Інтерес	Радість	Здивування	ІПЕ	Горе	Гнів	Відраза	Презирство	ІПНЕ	Страх	Сором	Провина	ІПДЕ
1	11	11	7	29	6	3	5	5	19	4	7	3	14
2	10	9	9	28	9	5	3	4	21	11	10	3	24
3	14	13	7	34	5	5	3	5	18	5	5	3	13
4	12	6	7	25	8	3	6	3	20	12	8	3	23
5	6	10	7	23	3	4	4	4	15	6	5	3	14
6	9	8	8	25	3	3	3	4	13	3	3	3	9
7	9	9	9	27	7	8	4	3	22	4	3	3	10
8	9	8	10	27	7	10	11	8	36	4	6	6	16
9	10	9	9	28	8	5	5	4	22	9	8	4	21
10	10	13	7	30	3	3	3	3	12	3	3	3	9
11	15	3	7	25	14	8	4	4	30	12	10	12	34

### Емпіричні дані параметри стабільних емоційних станів (підсумкова діагностика)

Шифр досліджуваних	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	безнадійність	оптимізм	Конструктивність копію
1	5	12	8	35	20	13,8
2	10	11	8	25	15	16,4
3	6	5	8	40	19	14,1
4	10	8	3	41	13	19,6
5	4	5	9	29	22	12,1
6	7	1	7	32	24	14,0
7	7	5	7	28	22	15,6
8	8	10	8	41	13	11,7
9	10	10	8	34	18	12,8
10	7	9	8	21	24	17,2
11	13	8	11	36	18	14,2

## Додаток В

### Навчально-розвивальний дорадник «Емоційна самопомога»

#### Частина 1.

#### Що таке емоції та як вони впливають на наше життя

**Емоція** (з лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі переживань людини, що виражають:

- 1) її ставлення до дійсності, до себе і своїх дій, до інших людей та до їхніх дій;
- 2) реакцію людини на впливи зовнішнього оточення та на внутрішні процеси, що відбуваються в її організмі і свідомості.

Переживання людиною емоцій завжди суб'єктивні. Чим більшого значення вона надає життєвим подіям, тим більш глибокими є переживання емоцій. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини, тому вони мають актуальний характер реагування на ситуацію (тут і тепер), тобто емоції людини мотивують та спрямовують її поведінку. Стан незадоволеності потреби за своїм показником є негативним, і людина завжди прагне уникнути цих неприємних переживань, не повторити їх у майбутньому. Позитивні емоції пов'язані із станом задоволеності, тому людина намагається їх збільшити, повторити. Отже емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, пов'язаних з негативними емоціями, або приєднатися до ситуацій, які обіцяють позитивні переживання. В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої робить нас сильними, ефективними, благополучними.

*Через переживання емоцій та настроїв відбиваються сприйняття* людиною подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає своє життя оптимістично, згадує приємні моменти, доброзичливо ставиться до інших людей. У пригніченому стані люди частіше пригадують неприємні події, незадоволені собою, з недовірою ставляться до інших.

*Емоції впливають на інтелектуальну діяльність* людини. Сильна емоція, як позитивна, так і негативна, заважає людині цілісно і детально сприйняти та проаналізувати ситуацію, адекватно її оцінити, виробити альтернативні рішення, вибрати з них найкраще. Отже, емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент.

*Ефективність роботи залежить від того, які емоції переживають люди* в процесі її виконання. Вони можуть стимулювати активність (на radoшах гори перевертають) або її знижувати (у розпачі все валиться з рук).

*Емоції пов'язані зі здоров'ям людини.* Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, з фізіологічним станом організму та способом мислення людини. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (наприклад, тривалі тривожні стани, довго стримувана злість) можуть спричинити патологічні зміни в організмі та призвести до соматичних захворювань. Натомість позитивні емоції зцілюють людину.

*Функції емоцій.* Емоції і почуття слугують для *орієнтації у світі та реалізації життєвих завдань*. Кожна з емоцій має унікальне адаптивне та мотиваційне значення, виконує для нас своєрідну корисну роботу. Виключенням з цього правила є випадки, коли емоція стає інтенсивнішою, ніж того необхідно, тоді вона може дезорганізувати та завадити ефективній діяльності.

Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція, яка спонукає до активності задля задоволення цієї потреби. Наприклад, емоція інтересу спонукає вчитися, розвивати нові навички й уміння

Коли діяльність виконано й отримано результат, за допомогою якого задоволено потребу, то емоційний стан відображає рівень задоволення, чи є він достатнім або недостатнім. Є показником, Так, емоція радості є показником досягнення бажаного.

У нашому житті відбувається багато різних ситуацій, але усі вони пов'язані або з позитивними чи негативними переживаннями. Досвід людини створюється на основі таких переживань. І надалі ми намагаємося не повторити тих подій, які були для нас неприємними. Саме таку функцію виконують емоції. Наприклад, страх допомагає уникнути стресових або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза.

*Емоції виконують також інформаційну функцію.* Переживання є своєрідними інформаційними сигналами про оточення, про людей та події, що допомагає нам діяти значно ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку; роздратування – про те, що ситуація розвивається не так, як очікувалося; щастя – про, що потреби задоволені. Навіть гнів, емоція, якої більшість людей хотіли б позбавитись, також корисна. Він попереджає інших і нас самих, коли щось заважає намірам, він спонукає до змін.

Отже, будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями. Емоції можуть або затьмарити навколишній світ, або зробити його сірим, або розмалювати його веселими та яскравими фарбами. Емоції можуть повернути хід наших думок до натхнення, творення і сподівань або до засмучення і безнадії; врятувати життя або завдати серйозної шкоди; сприяти позитивним життєвим змінам або провокувати на такі вчинки, про які згодом будемо жалкувати; додати здоров'я або навпаки; зробити тілесні рухи легкими і плавними або незграбними й скутими.

### ***Емоції мають силу.***

***Але наскільки ми вміємо ними управляти так, щоб вони були корисними для нас?***

***Як порозумітися зі своїми емоціями?***

***На що ми маємо або не маємо вплив?***

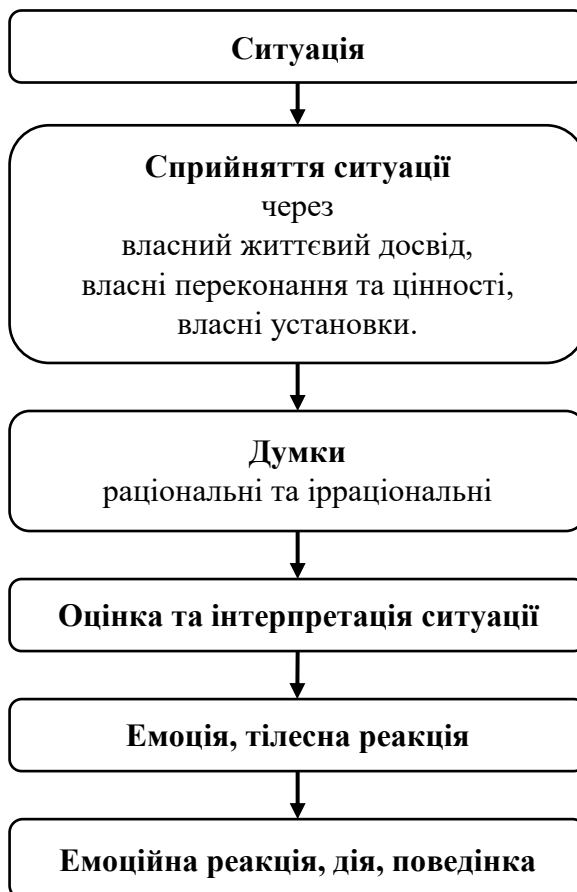
***Як можемо змінити емоцію?***

Внутрішній світ людини охоплює три сфери: розумову, емоційну, тілесну. Тобто те, як людина розуміє певні ситуації впливає на емоції, що виникають внаслідок її існування у цих ситуаціях. Все, що людина відчуває і переживає відбивається на тілесному рівні: м'язові напруження і затиски, прискорене або сповільнене серцебиття і дихання тощо). Наше тіло – це екран, на якому ілюструються наші психоемоційні стани, причому як ті, що ми усвідомлюємо. Емоції пов'язані з усім організмом в цілому та мають зовнішнє вираження (експресію): виразні рухи обличчя (міміка) та всього тіла (пантоміміка), голосові реакції (інтонація, тембр, тремтіння голосу), вегетативні прояви (реакції зіниць очей, потовиділення, почервоніння та блідість обличчя тощо).

Емоції пов'язані здебільшого з діяльністю кори правої півкулі головного мозку. Розумовий аналіз в основному пов'язаний з діяльністю лівої півкулі та менше відбивається

на тілі, ніж емоції. Однак емоції та процеси мислення не можуть бути абсолютно окремими, вони взаємопов'язані та впливають одне на одного, а також на поведінку людини. Цей процес відбувається за таким механізмом.

### *Механізм виникнення емоційної реакції*



Отже, емоції проявляються на трьох рівнях:

- 1) на тілесному рівні – вегетативні реакції організму, виразні рухи (міміка і пантоміміка)
- 2) на рівні поведінки – емоційні дії;
- 3) на рівні психологічних переживань усвідомлення своїх емоційних станів, та їх вербалізація (опис словами).

*Для того, щоб управляти власними емоціями, необхідно впливати на усі три рівні.*

*Пропонуємо Вам навчитися цьому.*

*Для цього, будь ласка, ознайомтесь з нашими порадами, дотримуйтесь наших рекомендацій, систематично використовуйте ті знання і навички, яких Ви набудете.*

## **Частина 2. Навчаємось тілесній саморегуляції**

### **Дихальна саморегуляція**

**Самоспостереження.** Спостерігайте за процесом дихання, його ритмом, фізіологічними відчуттями у різних ситуаціях та відповідних психоемоційних станах.

Зазвичай люди майже не звертають увагу на своє дихання. Тому формування цієї навички потребує тренування. Часте (грудне) дихання забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. При повільному і глибокому диханні відбувається природній масаж внутрішніх органів, стабілізується кровообіг. Таке дихання сприяє м'язовому розслабленню (релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного напруження, звільненню невідредагованих емоцій.

**Техніка глибокого дихання** (за участю м'язів живота). Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою.

**Техніка заспокійливого дихання.** Ця техніка ґрунтується на різних психофізіологічних функціях вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).
2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.
4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання Ви помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

**Техніка медитативного дихання.** Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.

### Гармонія думок, емоцій і тіла

**Коментар.** Емоції, думки і тілесні процеси взаємопов'язані між собою та мають взаємний вплив одне на одного. Механізм цього взаємовпливу такий: кожна думка супроводжується емоцією, при цьому активізується діяльність відповідних ділянок мозку, тобто виникають нервові реакції (біохімічні та електричні імпульси), які потрапляють в усі системи організму та впливають на функціонування органів, тканин, клітин. Так постійні неприємні думки супроводжуються негативними емоціями, що спричиняє руйнівний вплив на клітинному рівні, і, тим самим, можуть призвести до хвороби. Отже, те, про що думає людина, її переконання, її страхи і тривоги, її надії і радощі, і навіть приємні та неприємні спогади завжди відображаються в її організмі. Давайте дослухатися до свого тіла і своїх думок!

**Завдання.** Пропонуємо заповнити таблицю, вказавши, з якими думками і тілесними проявами пов'язані різні негативні і позитивні емоції (за прикладом «Страх»). Згадайте події чи ситуації, які у Вас асоціюються з певними емоціями. Можете доповнити список емоцій. Про що Ви тоді думали і що відчували?

<b>Емоції</b>	<b>Про що думаєте</b>	<b>Як реагує тіло</b>
<i>Негативні емоції</i>		
<b>Страх</b>	Як уникнути загрози? Як захистити своїх близьких? Де сховатися?	Напружені м'язи, ступор або імпульсивні дії, «холодна хвиля» від шлунку до мозку
<b>Гнів</b>		
<b>Роздратування</b>		
<b>Тривожність</b>		
<b>Безпорадність</b>		
<b>Співчуття</b>		
<b>Сором</b>		
<i>Позитивні емоції</i>		
<b>Полегшення</b>		
<b>Спокій</b>		
<b>Радість</b>		
<b>Щастя</b>		
<b>Ніжність</b>		
<b>Бадьорість</b>		
<b>Довіра</b>		

**Самоспостереження.** Чи помітили Ви таку закономірність: негативні думки пов'язані з неприємними, а, можливо і з болісними тілесними відчуттями? Чи виникали у Вас ті ж самі емоції, що і в тих ситуаціях, про які Ви згадували?

**Отже, ви на собі перевірили і відчули, що думки супроводжуються емоціями і виявляються в реакціях організму.**

**Пропонуємо спеціальні психотехніки для управління емоціями.**

**Техніка ідентифікації емоцій за тілесними реакціями і думками.** Ідентифікація емоцій – це процес їх усвідомлення у два кроки.

**Перший крок – фіксація факту переживання емоцій.** Переживання емоцій – це такий стан, при якому людина, нібито, пропускає «через себе» ті події, що відбувається навколо, і відчуває значення і наслідки для себе цих подій. При цьому не завжди можливе усвідомлення того, як пов'язані між собою події та наші емоції.

Важливо навчитися усвідомлювати:

- ✓ те, що у Вас змінився емоційний стан,
- ✓ коли це відбулося,
- ✓ з яких причин.

*Другий крок – розпізнавання емоцій*, тобто визначення того, що саме Ви переживаєте в конкретний момент. Заповнюючи таблицю, Ви вже з'ясували, що кожна емоція викликає певні тілесні відчуття та відповідні думки. Тому розпізнати емоцію можна за цими показниками безпосередньо у той, момент, коли вона виникає.

Уважність до свого тіла та знання про емоції допоможе:

- ✓ розпізнати,
- ✓ описати
- ✓ і назвати свої переживання.

**Коментар.** Тому, коли Ви засмучені, стривожені, пригнічені або коли вам страшно, практикуйте визначення емоцій за тілесними проявами. Досліджуйте підказки тіла. Аналізуйте при цьому свої думки: визначайте деталі ситуації, хто або що вам загрожує, визначайте, як виможете уникнути неприємностей, прогнозуйте хід подій і наслідки тощо.

Визначте для себе,

- 1) чи дійсно ця емоція відображає об'єктивні умови  
або
- 2) це емоційний супровід ваших негативних очікувань.

У першому випадку зрозумійте і прийміть емоцію! Дозвольте собі її переживати! Адже вона Вам сигналізує про небезпеку. До того ж, усвідомлення свого емоційного стану та раціональний аналіз, трансформують емоцію і полегшують її переживання.

У другому випадку Ви переконаєтесь, що хвилюєтесь про те, чого ще не відбулося і, можливо, не відбудеться.

***Не чекайте на проблеми, а запобігайте їх появі!***

***А коли вони все ж сталися, розв'яжуйте їх по ходу виникнення!***

**Коментар.** Якщо емоції мають такий вплив на наше тіло, чи можливий вплив тіла на емоції? Так, зміна міміки і пантомімічний позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції.

Те, що щасливі люди усміхаються, ні у кого не викликає заперечення. Однак, не всі знають, що, коли люди усміхаються, то вони стають щасливішими. Це підтверджується багатьма науковими дослідженнями. Так, психолог П. Екман довів, що усмішка на обличчі впливає на виникнення таких тілесних реакцій: активація тих структур мозку, стимулювання яких призводить до почуття насолоди; збагачення мозку киснем; активація внутрішньої секреції у продукуванні так званих гормонів щастя (серотоніну, дофаміну, окситоцину та ендорфінів). Цікаво, що актори, зображуючи ридання, виявляють, що дійсно почувають горе чи сум. Тому людям у пригніченому стані необхідно частіше усміхатися.

**Самоспостереження.** Прийміть зручну позу, розслабтеся. Згадайте щось приємне, щасливу подію. Посміхніться своїм щасливим спогадам. Продовжуйте посміхатися і зосередьтеся на своїх мімічних відчуттях. Зафіксуйте, усвідомте і запам'ятайте свій емоційний стан усмішки і повертайтеся до нього, коли будете застосовувати техніку «Чарівна усмішка».

**Техніка «Чарівна усмішка».** Повністю розслабте м'язи обличчя. Зосередьтеся на куточках губ, відчуваючи лише їх. Не докладайте м'язових зусиль (тобто не посміхайтесь), а лише уявіть, ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку. Поверніться в емоційний стан усмішки.

**Самоспостереження.** Спробуйте зобразити дві скульптури протилежних емоцій, наприклад, радість – смуток. Перебувайте у кожній позі по 2 хвилини. Чи змінювався Ваш емоційний стан, коли ви перебували в позах різних емоцій? Як впливають позиції тіла на емоції?

**Техніка «Скульптури емоцій».** Встаньте прямо, розпряміть плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою, зробіть глибокий вдих. Не напружуйтесь. Відкоригуйте поставу, щоб Вам було зручно і комфортно, але продовжуйте стояти прямо у впевнено. Перебувайте у такій позі 2 хвилини, при цьому вимовляйте щось впевненим тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуете спокій, упевненість і силу. Запам'ятайте цей стан.

Використовуйте цю техніку з метою створення у себе необхідного настрою і впевненості у собі, особливо, коли необхідно приймати рішення.

### Частина 3. Що робити з негативними емоціями

*Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей:*

- ✓ усвідомлювати,
- ✓ управляти інтенсивністю,
- ✓ викликати ту або іншу емоцію,
- ✓ виражати,
- ✓ реагувати

**Коментар.** Люди здебільшого застосовують неконструктивні (неефективні) способи управління своїми негативними емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення.

**Необдуманий викид емоцій – «вибух».** Це неконструктивне звільнення від гнітючого впливу накопичених емоцій. Енергія емоцій трансформується в дії, тому можна відчутти полегшення. Однак, «вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише тимчасове полегшення. Імпульсивний викид емоцій може зруйнувати наші стосунки з іншими людьми, образити їх, може призвести до більш негативних емоцій через почуття провини.

**Пригнічення** – активний вплив на емоції, спрямований на те, щоб не допустити природного, але неприйнятного для оточення перебігу та виявлення емоцій. Однак не можна наказати собі: «Не відчувай!» і не відчувати. Заборона на емоції призводить до їхнього витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію, психологічні проблеми та посилення стресу. Якщо емоції не пережити і не висловлювати, то вони відкладаються на тілі, емоційне напруження трансформується у напруження організму. Коли тіло перевантажене напруженнями, серцево-судинна, імунна, травна, статева та інші системи дають збій. Отже, пригнічені емоції не роблять нас щасливими. Заперечуючи власні почуття, ми забороняємо собі бути емоційними та живими, тоді ми втрачаємо здатність відчувати взагалі. До того ж пригнічення негативних емоцій знищує і позитивні. Неможливо відключити негативні почуття, не відключивши при цьому позитивні.

Тому має сенс аналізувати і висловлювати емоції. Це не означає, що завжди потрібно озвучувати всі свої емоції. Просто дозвольте емоціям існувати, використовуйте їх як інформацію про оточення або як сигнал для дій. Недоцільно чинити опір емоціям й почуттям, які вже виникли та відчуваються нами.



*Уникнення* – це спосіб впоратися з негативними емоціями, відволікаючись від них на щось приємне і позитивне. Цей спосіб є однією з форм придушення емоцій. Замість придушення або уникнення емоцій доцільно бути в контакті з ними, довіряти їм, відкрито і природньо їх висловлювати та переживати. Пригнічує або бурхливо висловлює свої емоції той, хто не здатен до емоційної саморегуляції.

### **Емоційна саморегуляція**

#### ***Пропонуємо навчитися КОНСТРУКТИВНИМ способам управління негативними емоціями – емоційній саморегуляції.***

*Емоційна саморегуляція* – це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє надати емоціям адекватну форму (для даних умов) та цілеспрямовано позитивно впливати на свій емоційний стан.

Існує багато способів саморегуляції, спеціальних технік управління емоціями.

#### ***5 кроків конструктивного управління негативними емоціями***

- Крок 1. Зафіксувати емоцію, тобто подумки її назвати. Важливо точно знати, що ви відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх...;
- Крок 2. Взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Як переживати конкретну емоцію – це власний вибір кожної людини. Тільки ви самі вирішуєте та змушуєте себе переживати та виявляти свої емоції в такий спосіб, як ви це робите.
- Крок 3. Зрозуміти причини виникнення емоції. Запитайте себе: Що відбулося? Що на мене так вплинуло? Існує така психологічна закономірність – емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції.
- Крок 4. Обрати емоційну реакцію адекватну ситуації.
- Крок 5. Усвідомлено і контрольовано виявити свої емоції, навіть якщо це будуть такі негативні і не дуже соціально схвалювані емоції, як агресія, роздратованість, презирство тощо. Адже ви їх зможете виявити саме у той спосіб, який вважатимете адекватним, і за необхідністю регулювати їхню експресію.

### **Техніки управління інтенсивними емоціями**

*Коментар.* Інтенсивні емоції погіршують здатність думати та спричиняють необмірковану імпульсивну поведінку. А потім ми шкодуємо про те, що зробили або сказали. Як це не парадоксально, але для людської психіки шкідливі будь-які інтенсивні емоції, чи то негативні, чи то позитивні.

Пропонуємо техніки, які допомагатимуть Вам зменшувати інтенсивність емоцій, відновлювати емоційну рівновагу, застосовувати емоційно розумну поведінку в напружених життєвих ситуаціях.

#### ***Відтермінування емоційної реакції***

*Коментар.* Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу.

*Техніка «Витримати паузу».* Цей прийом дозволяє вчасно зупинитися, попередити виникнення небажаної імпульсивної реакції. Незалежно від того, що Вам хотілося б сказати в момент, коли емоції переповнюють, зупиніться і витримайте паузу. Повільно порухайте

про себе до тридцяти, під цей рахунок глибоко дихайте (адже Ви вже засвоїли дихальні техніки?). це сприятиме тілесному розслабленню з одночасною розумовою концентрацією. Розслаблення м'язів зменшує інтенсивність негативної емоції.

Тоді Ви будете мати можливість опанувати себе, дійти до розумного рішення, обрати адекватні способи поведінки, а також не посваритесь з оточуючими.

**Техніка «Я буду хвилюватися завтра» (або «Скарлетт О'Хара»).** Як чинила Скарлетт О'Хара з роману «Віднесені вітром»? Зазвичай вона говорила: «Я не буду про це думати сьогодні. Я буду поміркувати про це завтра». Відкладаючи реагування таким чином, ми зберігаємо душевний спокій і зможемо успішно впоратися з проблемами чи негативними обставинами на «свіжу голову».

### **Раціоналізація емоційної реакції**

**Техніка «Сприймати ситуацію як кіно».** Існує два основні способи сприйняття реальності – асоційований і дисоційований.

Асоційований спосіб означає, що людина знаходиться ніби усередині ситуації, переживає її, безпосередньо відчуває вплив обставин на емоції. Через ці емоції відбивається бачення ситуації і те, як ми сприймаємо інших людей та їхні дії.

Дисоційований спосіб сприйняття дозволяє оцінювати ситуацію ніби збоку: «дивіться кіно» як сторонній спостерігач. У такій позиції ми можемо спокійно проаналізувати ситуацію, переживання «героїв фільму» і побачити можливі способи їхньої поведінки.

Для негативних емоцій застосовуйте дисоціативний спосіб, для позитивних – асоціативний. При цьому застосовуйте такі мовленнєві конструкції, в яких констатуєте факти того, що Ви зараз відчуваєте, а не якою Ви є. Наприклад, «Я відчуваю страх ...» замість «Я ляклива, невпевнена...».

**Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію раціонально».** Будь-який напружений психоемоційний стан характеризується звуженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію. Це дає змогу змінити емоційну поведінку на більш раціонально-аналітичну, тобто перетворити емоційні проблеми в інтелектуальні завдання.

Крок 1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли Ви почали переживати інтенсивну емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Це символізує, що Ви віддалились на певну відстань від ситуації та своїх переживань в ній. Тим самим Ви відокремлюєтесь від неконструктивних емоційних реакцій.

Відступаєте, щоб зібратися з думками.

Крок 2. Перед тим, як ухвалювати рішення про свої подальші дії, запитайте себе:

- ✓ Чи хочу я чинити під впливом емоції або я буду робити самостійний вибір наступних дій?
- ✓ Чи хочу я, щоб емоції керували мною, або я буду просто за ними спостерігати?
- ✓ Якими можуть бути наслідки моєї необміркованої та імпульсивної поведінки?
- ✓ Чого я насправді хочу?

Аналізуйте усі можливі варіанти рішення проблеми або способи досягнення мети.

Обирайте ті, які є, на Вашу думку, найкращими.

Крок 3. Дайте собі право на емоцію, просто спостерігайте за нею.

Крок 4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації.

Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного розуміння або суб'єктивної оцінки подій та ситуацій. Якщо змінити оцінку або зрозуміти, що відбувається, то це призведе до зміни емоцій.

Іноді викривлене сприйняття є результатом певних очікувань (щодо людей, їхньої поведінки, їхнього ставлення до нас тощо). Коли наші очікування не виправдовуються, то це викликає неприємні переживання. Чим більше значущі були очікування, тим більш інтенсивна реакція на невідповідність наших уявлень з реаліями життя.

### ***Вивільнення інтенсивних емоцій через рухи***

**Коментар.** Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Вони виконують корисну роботу для нас: можливо, вони захищають нас від неприємностей, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки.

Зменшенню сильних емоцій, які не могли бути виражені за допомогою слів, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо.

**Техніка роботи з емоціями «7 – П»** використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, який допомагає запам'ятати та відчути цю техніку.

<b>Кроки</b>	<b>П</b>	<b>Рухи</b>	<b>Зміст</b>
Крок 1	<b>П</b> іймати, схопити емоцію (наприклад, тривожність)	Двома руками щось вхопити	Фіксація наявності переживання, розпізнання емоції
Крок 2	<b>П</b> родихати негативну емоцію	Руки на животі	Глибоке дихання має заспокійливий вплив
Крок 3	<b>П</b> опити водички	Імітація пиття	Прохолодна вода допомагає прийти до тями
Крок 4	<b>П</b> отягнутися, розтягнутися	Потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки	Потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію
Крок 5	<b>П</b> одумати, проаналізувати!	Руки покласти на маківку голови	Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?»
Крок 6	<b>П</b> окласти у серце позитив, наповни його іншою емоцією.	Руки до серця	Природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом Подумайте, яку емоцію ви хотіли б пережити та наповніть нею серце.
Крок 7	<b>П</b> одякувати!	Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід	Формування позитивного мислення, уміння бути вдячними

## Частина 4. Позитивне мислення

### *Рефреймінг*

**Коментар.** Термін «рефреймінг» походить від англійського слова frame (рамка).

Рамка навколо картини. Це дуже доречна метафора, яка дозволяє зрозуміти суть механізму рефреймінга. Залежно від того, в яку рамку ми помістимо картину, може змінитися сприйняття того, що на ній зображено.

Ми будемо розуміти рефреймінг таким чином:

1) *рефреймінг як метод* переосмислення та переналаштування сприйняття, мислення, поведінки з метою позбутися невдалих та песимістичних психічних шаблонів і стереотипів;

2) *рефреймінг як принцип* – у будь-якій ситуації є позитивний ресурс, але його потрібно побачити і постаратись використати.

***Виробіть звичку кожного разу,  
коли відбувається щось негативне, проводити рефреймінг.  
Намагайтесь знаходити у будь-якій ситуації  
хоча б три позитивних наслідки,  
які можна витягти з цієї неприємності.***

***Як це зробити?***

***Дійте за рецептом дісти позитивних думок:***

**Рецепт:** помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте в людях позитивні риси та якості; говоріть про хороше, уникаючи пересудів, пліток, негативних висловлювань.

***Пропонуємо техніки позитивного переосмислення***

**Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання».** Пере-буваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсне прислів'я, наприклад: «Не було б щастя, та нещастя допомогло», «Все минає» тощо. Подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Навіть у неприємних емоціях прихована цінність. Три чарівних запитання допоможуть опрацювати ситуацію, здобути з неї досвід.

*Що позитивне я можу винести з того, що трапилось?*

*Чого я можу навчитися завдяки цій ситуації?*

*Як я можу виправити ситуацію?*

**Техніка переривання неприємних думок «Стоп»** полягає у тому, щоб подумки або навіть вголос вигукнути «Стоп!» при першій появі небажаної думки з одночасним (уявним або реальним) вставанням або тупанням ногою, або ударом по столу, або іншою дією, що демонструє рішучість. Коли чуєте музику, яка вам не подобається, ви просто вимикаєте її або вмикаєте іншу. Так само вчиняйте з негативною думкою.

***Звичка мислити позитивно, як і будь-яка інша,  
вимагає практики і зосередженості, особливо спочатку.***

***Зберігайте та підтримуйте позитивне ставлення до життя,  
тобто упевненість, віру, активність, оптимізм.***

***З часом позитивне мислення стане для вашого розуму програмою за замовчуванням.***

***Техніка звільнення від часток НЕ*** полягає у переформулюванні негативних тверджень у позитивні.

Крок 1. Спостерігайте за своїми думками, емоціями, мовою, словами. Спостерігайте уважно, неупереджено, об'єктивно!

Крок 2. Після кожного твердження з часткою НЕ, вимовити слово «стоп» і зупинитись.

Крок 3. Повторити всю фразу в переформульованому варіанті, без частки «не».

***Завдання.*** Пропонуємо Вам тренування щодо позитивного формулювання бажань. У першій колонці таблиці складіть список того, чого б Ви НЕ хотіли мати у житті. Переформулюйте негативні твердження у бажання і запишіть у другу колонку таблиці.

<b>Не хочу...</b>	<b>Хочу...</b>
не хочу хворіти	хочу бути здоровою
не хочу мати низькооплачувану роботу	хочу знайти високооплачувану роботу

***Коментар.*** Запитайте у себе, чи не страх перешкоджає досягненню важливих для людини цілей. Адже страх має «великі очі». Ми іноді боїмося навіть думати про те, чого хочемо. Краще мислити категоріями бажань, ніж страхів. Думайте про те, чого насправді хочете. При цьому вести боротьбу з негативними думками недоцільно, просто замініть їх на позитивні, уявляйте бажаний результат.

## **Частина 5. Підсумки**

***Пропонуємо узагальнену схему оперативної емоційної самопомоги.  
Але ефективність Вашої самопомоги залежатиме від того,  
наскільки ви засвоїли інформацію і практичні поради, які ми надали***

1. ***Концентрація.*** Змініть об'єкт, на якому сконцентрована Ваша увага, тобто переключіть увагу на щось інше, на щось приємне і нетравматичне для Вас: на іншу людину, ситуацію, подію, чи на факт, що є для Вас зрозумілим і не загрозливим.

2. ***Розширення ракурсу.*** Усвідомте і визначте для себе Ваші переконання, цінності, установки. Коли Ви щось сприймаєте, вони фільтрують інформацію та допускають у Вашу свідомість тільки щось часткове. Через це Ви іноді не можете цілісно і детально сприймати ситуацію чи подію. Також це впливає не те, що Ви пояснюєте події тільки з однієї точки

зору. Необхідно розширити ракурс своїх поглядів і збільшити свої можливості для різноманітних оцінок і способів реагування.

3. **Раціональний аналіз.** Для того, щоб краще розуміти ситуації і події, щоб приймати не імпульсивні, а обґрунтовані рішення, перетворіть ірраціональні думки, які викликають негативні емоції, на раціональні.

Раціональні думки сприяють логічному підходу до розв'язання проблем, прийняття рішень та сприйняття світу взагалі. Застосовуйте аналітичне мислення, логіку, зосереджуйтесь на фактах і доказах.

Ірраціональні думки, навпаки, спричиняють нелогічний підхід до розв'язання проблем, прийняття рішень та сприйняття світу. Люди з ірраціональними поглядами можуть спиратися на емоційні пристрасті та суб'єктивні оцінки інших людей, ситуацій і подій. Вони схильні до імпульсивної поведінки, до стереотипів і суб'єктивних переваг.

4. **Психофізіологічна саморегуляція + Інтеграція з емоцією.** Відновіть рівновагу (застосовуючи методи саморегуляції), заспокойтеся, звільніться від неприємних думок. Усвідомте емоцію і зробіть доцільний вибір емоційної реакції.

***Управляти емоційними реакціями непросто, але можливо.  
Успіху Вам, емоційного благополуччя!***