

УДК 159.942.5

## ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Ігумнова О.Б., Курило О.В.

Хмельницький національний університет

У статті розглянуто методи психокорекції негативних емоційних станів та методи усунення наслідків психотравми. Уточнено сутність поняття складних життєвих обставин. Описано програму психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. Охарактеризовано структурні компоненти програми психокорекції та її особливості. Зазначено основні навички, необхідні для подолання негативних емоційних станів.

**Ключові слова:** психокорекція, негативний емоційний стан, складні життєві обставини, стратегії психокорекції.

**Постановка проблеми.** У сучасних соціально-економічних умовах України значна кількість українських сімей потребує соціального захисту і допомоги. Робота з сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема психологічна корекція та реабілітація, є одним з пріоритетних напрямів діяльності центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Складні життєві обставини охоплюють коло соціальних, економічних, звичаєвих, комунікаційних, вікових, медичних, родинних та інших проблем та викликів, які людина не в змозі подолати самотійно. Такі обставини супроводжуються виникненням та закріпленням негативних емоційних станів, спричиняють соціальну дезадаптацію особистості, випадання її зі звичних соціальних систем. Одним з найважливіших механізмів інтеграції людини як цілісності – духовної, психічної і тілесної, є емоційний стан особистості, що виступає формою саморегуляції психіки людини. Використання адекватних методів психокорекції негативних емоційних станів особистості, що потрапила у складні життєві обставини, дозволяє створити психологічні умови для формування оптимальних, ресурсних психічних станів. Ресурсні емоційні стани слугують підґрунтям збереження цілісності особистості та успішного подолання нею складних життєвих обставин.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних психологічних дослідженнях Ю.А. Александровського, А.В. Гостюшина, С.Н. Єніколопова сформульовано основні підходи щодо корекції негативних емоційних станів, метою яких є відновлення преморбідного рівня функціонування та напрацювання відчуття «контролю над травмою» [1; 2; 3]. С.Н. Єніколопов розглядає чотири стратегії психокорекції негативних емоційних станів. Б. Колодзін підкреслює важливість формування позитивного ставлення до свого стану. О.Л. Пушкар'єв пропонує методи, що спрямовані на усунення наслідків психотравми.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Ефективна психокорекція негативних емоційних станів, зменшення рівня тривожності осіб у складних життєвих обставинах є частиною загальної проблеми покращення рівня життя даної групи осіб, вирішенням якої займаються центри соціально-психологічної допомоги.

**Мета статті** є розгляд основних складових програми психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах.

**Виклад основного матеріалу.** Україна як соціальна держава Законом України «Про соціальні послуги» взяла на себе зобов'язання дбати про осіб, які потрапили у складні життєві обставини, допомагати їм повернутись до нормального життя шляхом надання їм соціальних послуг, в тому числі допомоги психолога. Розглянемо деякі психокорекційні підходи досягнення оптимальних емоційних станів, які зустрічаються у працях сучасних психологів.

С.Н. Єніколопов розглядає чотири стратегії психокорекції, за допомогою яких можна впливати на основні ознаки негативних емоційних станів:

1. Підтримка адаптивних навичок «Я». Одним з найбільш важливих «Я»-підтримувальних аспектів психокорекції ознак негативних емоційних станів є формування позитивних терапевтичних стосунків, основна характеристика яких полягає у можливості спільного обговорення різних проблем, що викликають емоційні порушення і конфлікти, а також способів їх адекватного вирішення.

2. Зменшення уникнення. Більшість підходів, які пропонуються сучасними дослідниками, засновано на зменшенні уникнення як основної стратегії психокорекції. Тенденція до уникнення зіткнення з травмою і всім, що з нею пов'язане, має бути нейтралізовано з двох причин. По-перше, унаслідок уникнення особи у складних життєвих обставинах не в змозі самотійно переробити травматичний досвід, який продовжує залишатись для них хворобливим. По-друге, уникнення само по собі стає проблемою, що надалі загострює дезадаптивний стан осіб у складних життєвих обставинах.

3. Формування позитивного ставлення до стану. Особи у складних життєвих обставинах з ознаками негативних емоційних станів за визначенням пережили події, які виходять за межі нормального людського досвіду. Більшість терапевтичних систем орієнтовано на те, щоб допомогти ним визнати природність та доцільність їх реакцій з урахуванням пережитих ними екстремальних обставин. Зміни, що сталися з людиною, мають зовнішню детермінанту, але через життєву важливість набули інтеріоризованого характеру. В екзистенціальній площині цю проблему подано таким чином: особа не вміє адекватно ставитися до своїх змін, хоча, на думку М. Еріксона, вони є основним законом людського існування [3; 4].

Б. Колодзін підкреслює, що негативні емоційні реакції неминуче виникають у житті будь-якої

людини і є необхідною частиною її досвіду: «Навіть із самих благих мотивів ми не можемо зазіхати на переживання, без яких людина не була б, суворо кажучи, людиною». Водночас, даючи право переживання травми, що сталася, формування позитивного ставлення до свого стану зменшує ознаки негативних емоційних станів [5].

4. Психокорекційні методи містять роботу з психотравматичними епізодами, виявами горя, зменшення фобійних реакцій, розповідь історії травми, рольові ігри, гіпноустегію, аутоустегію, а також інші індивідуалізовані види психокорекції, що успішно використовуються під час роботи з наслідками негативних емоційних станів.

О.Л. Пушкарьов пропонує поділити всі методи, що спрямовані на усунення наслідків психотравми, на декілька груп [6]:

а) освітні методи містять знайомство з основними концепціями негативних емоційних станів, обговорення сучасної наукової літератури з цієї проблеми та виявлення можливих методів психокорекції;

б) методи холистичного ставлення до здоров'я надають змогу виявити позитивні боки здорового способу життя. Фізична активність, правильне харчування, відмова від вживання психотропних речовин виявляють та активізують такі здібності людини, які були приховані від неї самої, і створюють основу для швидкого й ефективного відновлення після психотравматичних подій;

в) методи соціальної підтримки і соціальної інтеграції: сімейна та групова терапія, самопомога, а також підтримка різними громадськими організаціями.

Для дослідження ефективності психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах і рівня їх особистісної тривожності (Шкала Спілберга-Ханіна) нами було сформовано групу з 20 осіб методом вільної вибірки з низки тих осіб у складних життєвих обставинах, хто звернувся за допомогою до психолога у центрі соціально-психологічної допомоги. Більшість із цих осіб (близько 85% опитаних за допомогою анкетування) на початку проведення дослідження відмічали у себе підвищену дратівливість, тривожність, швидке стомлення тощо.

Розроблена нами програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах була розрахована на 13 занять, які проводились 2 рази на тиждень у групах по 6–8 осіб у спеціальному приміщенні. Заняття було побудовано таким чином, що спочатку викладались теоретичні основи, а потім проводились відповідні вправи. Тривалість кожного заняття – 90 хвилин. Вступне заняття передбачало теоретичне ознайомлення з негативними емоційними станами людини, опис їх наслідків та варіантів подолання. Наведемо короткий опис занять.

Заняття 1. Локалізація тривоги.

Втручання, що передбачає локалізацію тривоги, має на меті виокремити спеціально призначені для занепокоєння періоди часу, в які людина напружено думає і турбується про свої проблеми. В інший час доби занепокоєння є забороненим. Обґрунтуванням для цього підходу є те, що людина, яка ізолює процес занепокоєння та прив'язує його до обмеженого набору умов, тим самим об-

межує кількість сигналів, що пов'язані з неспокійними думками. Важливо змінити умови, а отже, і тригери неспокійної поведінки.

Заняття 2. Орієнтація на переживаннях.

Фіксація на переживаннях є ефективною під час роботи з невідконтрольними стресорами. Основна ідея в емоційно сфокусованому подоланні наслідків негативних емоційних станів полягає в тому, що людині може бути не під силу контролювати стресор, але вона може навчитися контролювати свою реакцію. Прикладами техніки, яка може бути ефективною у фокусуванні на емоціях, є глибоке дихання, тренінг прогресуючої м'язової релаксації, візуалізація. Крім того, опанування техніки емоційної саморегуляції, тобто керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми, також є ефективною у разі, коли людина не має контролю над негативною емоційною ситуацією.

Заняття 3. Зміна інтерпретації стресора.

Реакція на негативні емоційні стани є результатом інтерпретації людиною стресора. Прикладами когнітивних стратегій подолання наслідків негативних емоційних станів є зміна неадекватних переконань, зміна небажаних думок.

Проблемно-орієнтоване подолання наслідків негативних емоційних станів є ефективним для стресорів, на які людина може вплинути або які вона може змінити. Більшість стресорів, що переживають люди, мають змішані риси. Стресори комбінуються так, що людина може слабо їх контролювати, а також так, що вони можуть бути змінені. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, турбуючись про те, як відреагує на це інша особа або що подумас оточення. Перш, ніж людина зможе виробити навички поведінки з орієнтацією на проблему, їй доведеться змінити звичний спосіб мислення на саногенне та виробити упевненість у собі.

Заняття 4. Глибоке дихання.

Вправи, які орієнтовані на глибоке дихання, є важливою складовою всіх видів релаксаційних процедур. Вони є одним із простих та найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Глибоке дихання особливо полегшує життя людям, які схильні в негативних емоційних станах до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головної болі, м'язового напруження, тривоги й апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення у ньому шлаків, хоча, в окремих випадках, можливим є поєднання цілої низки чинників. Незалежно від причини або конкретної природи розладу, глибоке дихання є фундаментальною вправою, яку людина може використовувати для регуляції своїх емоційних і фізіологічних реакцій в негативних емоційних ситуаціях.

Заняття 5. Підвищення самооцінки.

Важливим аспектом ефективного подолання негативних емоційних станів є підвищення самооцінки. Самооцінка означає здатність ідентифікувати ситуації, що пов'язані з негативною емоційною реакцією, можливість порівнювати з ними свою власну емоційну реакцію та визначити відповідний образ поведінки, який надасть змогу зберігати рівновагу.

Рекомендується заняття почати з простого опису найбільш важливих аспектів п'яти осно-

вних стресорів у житті. Треба пам'ятати, що негативні емоційні стани є минулим, сьогоднішнім і майбутнім. Складаючи список, увагу групи треба акцентувати над кожним із типів цих стресорів та відмітити контрольовані та неконтрольовані риси визначених стресорів. Пізніше необхідно внести в список зміни, але на початковому етапі потрібно оцінити в цілому, які стресори видаються найбільш проблематичними. У список можна включати як важливі події сьогоднішнього дня, так і проблеми, що заважали, події, які турбують багато років, а також страхи з приводу майбутнього. Основою формування адекватної самооцінки є самостереження. Ведення записів у щоденнику допомагає виявити індивідуальні поведінкові патерни та звернути на них увагу.

**Заняття 6.** Техніка прогресивної м'язової релаксації.

Як основну релаксаційну техніку пропонується практикувати прогресивну м'язову релаксацію, оскільки їй властиві деякі особливості, що роблять її особливо ефективною у досягненні розслаблення. По-перше, самостійно навчитися процедурі розслаблення досить легко, чого не скажеш про низку інших форм релаксації. Але найголовнішою особливістю вправ на прогресивну м'язову релаксацію є те, що ці вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів. Під час тренінгу прогресивної м'язової релаксації у людини послідовно викликаються напруження і розслаблення різних груп м'язів. Багатьом людям, які страждають від напруження та тривоги, спочатку важко усвідомити, що їх м'язи є напруженими. Ця вправа гарантує, що м'язи стануть більш розслабленими. А його завершальна частина спрямована на усвідомлення зміни рівня м'язового напруження, яке викликане напруженням і розслабленням.

**Заняття 7.** Зміна думок і переконань.

Наслідки негативних емоційних станів, які людина переживає в окремих ситуаціях, є результатом її оцінки або інтерпретації ситуації. Якщо в ситуації знаходиться щось, що є, на думку людини, потенційною загрозою для її моральної гідності або фізичного благополуччя, то вона, зіткнувшись з цією ситуацією, напевно відчує занепокоєння та тривогу. Переконавання є неадекватними, коли вони призводять до крайнощів в емоціях і поведінці. Якщо людина тривожиться, злиться, перебуває у стані депресії, розчарування або відчуває наслідки будь-якого іншого негативного емоційного стану, якого, можливо, навіть не усвідомлює, то слід звернути увагу на переконання, які виникають щодо стресора чи активуючої події для того, щоб змінити цей стан. Для того, щоб ясно мислити, ефективно долати негативні емоційні стани та вирішувати практичні проблеми, треба спочатку встановити контроль над власними емоціями.

**Заняття 8.** Когнітивне переструктурування.

Когнітивним переструктуруванням називається процес, через який людина проходить, щоб перетворити своє неадекватне, ригідне мислення в його більш адекватні форми. Основна мета цього заняття полягає в тому, щоб надати змогу людині зрозуміти, що вона може змінити ті аспекти своїх переконань, які призводять до негативних емоційних станів, і не втратити при цьому всі ті

достоїнства, якими вона пишається. Виявлення нереалістичних установок є першим кроком до зміни переконань.

**Заняття 9.** Модифікація старих передумов.

Створення нових подій, що ініціюють бажану поведінку, часто виявляється дуже корисною стратегією у межах проекту з успішною зміною поведінки. Існує шість технік, які засновані на цій ідеї: звернення до позитивного самонавіювання, усунення негативного самонавіювання, зупинка думок, створення нових стимулів контролю, генералізація стимулів і завчасне залучення (чи програмування) соціального середовища.

**Заняття 10.** Візуалізація й уява.

Основні техніки цього заняття складають: створення образів, що розслабляють та вільна візуалізація. Вони були застосовані у поєднанні з технікою м'язової релаксації.

**Заняття 11.** Контроль над гнівом та вироблення стійкості до фрустрації.

Однією з простих і найбільш дієвих технік приборкування гніву є така: за перших ознак гніву, який наростає, три рази потрібно глибоко зітхнути та скинути напруження з плечей. Глибоке дихання, як було зазначено на занятті 4, – фундаментальна техніка емоційного регулювання, яку людина тільки може використовувати у боротьбі з надмірним гнівом (і наслідками інших негативних станів). Для контролю над гнівом можуть бути дуже корисними також позитивні пересилуючі твердження.

**Заняття 12.** Пригнічення небажаних думок.

У цілому техніка пригнічення небажаних думок надає змогу впоратися з рецидивними тривожними думками, які ще не стали нав'язливими. Процедура пригнічення думок є такою: звільніться від усього, що вам заважає; проводиться вправа в такому місці, де людину ніхто не почує; викликаються небажані думки; дозволяється зануритися в небажані роздуми; потім небажані думки перериваються; подавляються небажані думки, вставши та голосно вигукнувши «стоп» та обираються найбільш прийнятні думки. Коли людина зможе пригнічувати небажані думки, сказавши собі «стоп», необхідно почати замінювати їх більш адекватними компенсаторними твердженнями.

**Заняття 13:** Розвиток упевненості в собі.

Упевнена поведінка є міжособистісною поведінкою, що вимагає чесного, відвертого, прямого й ефективного вираження почуттів. Техніки розвитку упевненості в собі – техніки прямої дії та спрямовані на подолання негативних емоційних станів і можуть бути корисними практично для будь-якої людини. Рекомендованими є техніки з пошуку найкращих моментів свого життя, формування постави та жестів впевненої людини, наповнення себе кольором впевненості.

Під час занять робота не обмежується вправами, які були описані вище. Їх послідовність і склад можуть змінюватися залежно від підготовленості учасників та цілей групи, з якою ведеться робота.

**Висновки і пропозиції.** Результати застосування програми психокорекції негативних емоційних станів психологом у центрі соціально-психологічної допомоги, на основі опитування групи з 20 осіб, показали позитивний вплив на такі характеристики осіб у складних життєвих обставинах



нах: розвиток в учасників програми готовності до зустрічі зі стресогенними чинниками (60%); перегляд власних поглядів щодо можливості контролювати себе в стресовій ситуації (90%); розвиток навичок швидкого й адекватного реагування на ситуації, які спричиняють негативні емоційні стани (75%); значна індивідуалізація поведінки та усунення стереотипів, що асоціюються із ситуацією, що спричиняє негативні емоційні стани (80%); розвиток упевненості в собі (70%).

Таким чином, застосування вищевказаної програми та використання окремих технік програми психокорекції допомагає особам у склад-

них життєвих обставинах долати негативні емоційні стани, виявляти перші ознаки виникнення негативних емоційних станів, розуміти причини їх виникнення, усвідомлювати систему засобів подолання та попередження формування комплексів негативних емоційних станів.

Перспективними напрямками дослідження є робота з певними категоріями населення, наприклад, із дітьми, що знаходяться у складних, травматичних життєвих обставинах в сім'ї, із особами непрацездатного віку, а також формування готовності в майбутніх психологів до роботи з особами у складних життєвих обставинах.

## Список літератури:

1. Закон України «Про соціальні послуги».
2. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, № 4. – Т. 3.
3. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., Зеркало, 1994.
4. Ениколопов С.Н. Психотерапия при посттравматических стрессовых расстройствах / С.Н. Ениколопов // Рос. психиатр. журн. – 1998. – № 3. – С. 50–56.
5. Эриксон М. Стратегия психотерапии / М. Эриксон; пер. с англ. – СПб.: Издательский Дом «Ювента»; М.: КСП+, 2000. – 512 с.
6. Колодзин Б. Как жить после психической травмы [Электронный ресурс] // Б. Колодзин. – Режим доступа: [http://modernlib.ru/books/bendzhamin\\_kolodzin/kak\\_zhit\\_posle\\_psihicheskoy\\_travmi/read\\_1/](http://modernlib.ru/books/bendzhamin_kolodzin/kak_zhit_posle_psihicheskoy_travmi/read_1/).
7. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128 с.

**Игумнова О.Б., Курило Е.В.**

Хмельницкий национальный университет

## ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЦ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

### Аннотация

В статье рассмотрены стратегии психокоррекции негативных эмоциональных состояний и методы устранения последствий психотравмы. Уточнена сущность понятия сложных жизненных обстоятельств. Описана программа психокоррекции негативных эмоциональных состояний лиц в сложных жизненных обстоятельствах. Охарактеризованы структурные компоненты программы психокоррекции и ее особенности. Указаны основные навыки, необходимые для преодоления негативных эмоциональных состояний.

**Ключевые слова:** психокоррекция, негативное эмоциональное состояние, сложные жизненные обстоятельства, стратегии психокоррекции.

**Igumnova O.B., Kurylo O.V.**

Khmelnytskyi National University

## THE PSYCHO-CORRECTIONAL PROGRAM OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES OF PEOPLE IN COMPLICATED LIFE CIRCUMSTANCES

### Summary

The article discusses the strategies of psychocorrection of negative emotional states and the methods of elimination of the psychotrauma consequences. The essence of the concept of complicated life circumstances is specified. The program of psychocorrection of negative emotional states of persons in complicated life circumstances is described. The structural components of the psychocorrection program and its features are characterized. The basic skills necessary for overcoming the consequences of negative emotional states are indicated.

**Keywords:** psycho-correction, negative emotional state, complicated life circumstances, strategies of psycho-correction.