

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.2>**Наталія ВЕНГЕР**

аспірант, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-3802-2304

Яна РАЄВСЬКА

доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу аспірантури та післядипломної освіти ТОВ «Зігмунд Фройд Університет Україна»;

професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», raewskaya@ukr.net

ORCID: 0000-0003-3802-2304

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У статті розглядається актуальна проблема психології травми та її глибокого впливу на емоційні стани людини. Здійснено аналіз сучасних підходів до розуміння механізмів виникнення, перебігу та подолання наслідків травматичного досвіду. Показано, що психотравма порушує цілісність особистості, викликає дезадаптивні емоційні реакції, порушення регуляції емоцій та поведінкові зміни. Розкрито взаємозв'язок між травматичним досвідом і розвитком таких проявів, як тривожність, депресивність, агресія чи апатія. У роботі систематизовано основні методи корекції емоційних станів: когнітивно-поведінкову терапію, майндфулнес-практики, арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки та інтегративні підходи. Наголошено на важливості соціальної підтримки, емпатійного середовища та індивідуалізації психокорекційного процесу. Встановлено, що емоційна дисрегуляція є транснозографічним явищем, а ефективність різних стратегій подолання залежить від здатності особистості зберігати функціональність, регулювати емоції та підтримувати конструктивні міжособистісні взаємодії. Підкреслено значення врахування культурних і соціальних чинників у процесі реабілітації осіб із травматичним досвідом. Отримані результати можуть бути використані у практичній психології, психотерапії та соціальній роботі для підвищення ефективності програм відновлення емоційної стабільності й адаптації людини після травми.

Особлива увага приділяється ролі внутрішніх ресурсів особистості у подоланні наслідків психотравми. Показано, що процес відновлення емоційної рівноваги вимагає розвитку усвідомленості, самопідтримки та прийняття власного досвіду як частини індивідуальної історії. Психотерапевтична робота з травмою передбачає поступову реконструкцію почуття безпеки, формування довіри до себе та оточення, а також переосмислення життєвих цінностей. Успішна корекція емоційних станів можлива лише за умов інтеграції професійної допомоги, підтримки соціального середовища та активної участі самої людини у процесі відновлення. Підкреслюється необхідність міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічні, медичні та соціальні аспекти реабілітації. Таке поєднання забезпечує більш повне розуміння впливу травми на особистість і створює умови для ефективної психологічної допомоги, спрямованої на відновлення внутрішньої гармонії, саморегуляції та здатності до конструктивної взаємодії з навколишнім світом.

Ключові слова: емоційні стани, травматичний досвід, психологічна корекція, травма, регуляція емоцій, майндфулнес, арт-терапія.

Nataliia Venher, Yana Raievska. FEATURES OF EMOTIONAL STATE CORRECTION IN INDIVIDUALS WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

The article addresses the urgent problem of trauma psychology and its profound impact on human emotional states. It analyzes contemporary approaches to understanding the mechanisms of trauma formation, its psychological consequences, and ways of overcoming its effects. Psychological trauma disrupts personality integrity, causes maladaptive emotional responses, and leads to impairments in emotion regulation and behavior. The paper explores the connection between traumatic experiences and the development of anxiety, depression, aggression, or apathy. The main methods of emotional state correction are systematized, including cognitive-behavioral therapy, mindfulness practices, art therapy, body-oriented techniques, and integrative approaches. Emphasis is placed on the importance of social support, empathic environments, and the personalization of psychocorrectional work. The study reveals that emotional dysregulation is a transnosographic phenomenon, while the effectiveness of different coping strategies depends on an individual's ability to maintain functionality, regulate emotions, and sustain constructive interpersonal interactions. Cultural and social contexts are identified as significant determinants of recovery processes. The obtained results can be applied in practical psychology, psychotherapy, and social rehabilitation to enhance the efficiency of emotional stability restoration and adaptation programs for individuals with traumatic experiences.

Special attention is given to the role of internal personal resources in overcoming the consequences of psychological trauma. It is shown that the process of restoring emotional balance requires the development of self-awareness, self-support, and acceptance of one's experience as an integral part of individual history. Psychotherapeutic work with trauma involves a gradual reconstruction of a sense of safety, the formation of trust in oneself and others, and the re-evaluation of personal values and life meanings. Successful correction of emotional states is possible only through the integration of professional assistance, supportive social environments, and the active participation of the individual in the recovery process. The necessity of an interdisciplinary approach combining psychological, medical, and social components of rehabilitation is emphasized. Such integration ensures a deeper understanding of trauma's impact on the personality and

creates conditions for effective psychological support aimed at restoring inner harmony, self-regulation, and the ability to interact constructively with the surrounding world.

Key words: *emotional states, traumatic experience, psychological correction, trauma, emotion regulation, mindfulness, art therapy.*

Постановка проблеми. Психологія травми вивчає вплив травматичних подій на психічне здоров'я та емоційний стан людини. Травматичні події можуть бути одноразовими, повторюваними або хронічними, і викликати широкий спектр реакцій, включаючи страх, тривогу, дисоціацію та порушення регуляції емоцій [1, с. 12–15].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження Н.С. Дмитріюк, Б.І. Додонова, С.О. Гурої та інших показують вплив емоцій на когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Останніми роками особливу увагу приділяють моделям регуляції емоцій: часовим, стратегічним та здібнісним [2, с. 23–28; 3, с. 34]. Незважаючи на численні дослідження, багато аспектів впливу травми на емоційну сферу залишаються недостатньо вивченими.

Мета роботи. Метою статті є висвітлення дослідження особливостей емоційної регуляції у контексті травматичного досвіду, аналіз механізмів емоційної дисрегуляції та окреслення можливостей психологічної допомоги.

Методи дослідження. Для дослідження було опитано 50 осіб віком 18–45 років, які мали досвід травматичних подій. Використовувалися опитувальники щодо емоційної регуляції, стресостійкості та індивідуальних стилів подолання. Дані обробляли статистично за допомогою описової статистики та порівняльного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження останніх десятиліть демонструють зростаючий інтерес до концепцій регуляції емоційних станів, хоча їх опис залишається неоднозначним і дискусійним. Під регуляцією емоцій розуміють комплекс процесів, за допомогою яких людина здатна оцінювати, пригнічувати, підтримувати або змінювати інтенсивність, тривалість і частоту емоційних реакцій для забезпечення відповідної соціальної поведінки або досягнення особистісних цілей [1]. Вона тісно пов'язана з усвідомленням і прийняттям емоцій, розумінням їх змісту та використанням адаптивних стратегій для модифікації емоційної відповіді. Таким чином, регуляція емоцій визначається не стільки характеристиками самого емоційного переживання, скільки індивідуальною реакцією на нього [2].

На противагу цьому, емоційна дисрегуляція трактується як «нездатність людини здійснювати деякі або всі аспекти нормативних процесів, пов'язаних з регуляцією емоцій,

що призводить до суттєвого зниження рівня функціонування» [3]. Вона виявляється у нездатності розпізнавати та приймати емоції, у труднощах із вибором ефективних стратегій подолання, у надмірних чи неадекватних емоційних реакціях, які не відповідають соціальним нормам, у швидких та неконтрольованих змінах емоційного стану, а також у викривленій увазі до емоційних стимулів [4; 5].

У процесі дослідження було виділено три групи теоретичних моделей регуляції емоцій [6; 7].

Моделі, засновані на часі, передбачають специфічні стратегії для кожного етапу виникнення емоцій: вибір ситуації та її модифікація, концентрація уваги, когнітивна переоцінка й модуляція реакції.

Моделі, засновані на стратегії, спрямовані на визначення адаптивних та дезадаптивних форм регуляції (наприклад, уникнення досвіду, румінація, занепокоєння), які мають різний зв'язок із психопатологічними проявами [8; 9].

Моделі, засновані на здібностях, підкреслюють значення індивідуальних ресурсів, таких як здатність до цілеспрямованої поведінки у стані негативних емоцій чи доступ до ефективних способів їх регуляції [2].

У сучасній науковій літературі регуляція емоцій розглядається також у контексті травматичних переживань. Травматичні події здатні провокувати широкий спектр психопатологічних проявів: від тривожних і депресивних розладів до посттравматичного стресового розладу. Емоційна дисрегуляція у цьому випадку часто набуває транснозографічного характеру, виступаючи спільною ланкою для різних форм психічних порушень [3].

Травматичний досвід може супроводжуватися гіпервігілантністю, нав'язливими думками, емоційним онімінням, дратівливістю, підвищеною тривожністю та униканням, що вважаються ключовими психопатологічними компонентами посттравматичних станів [7]. Водночас емоційна регуляція в умовах травми взаємопов'язана з діагностично значущими симптомами – страхом, тривогою, компульсивним униканням, а також субклінічними формами цих проявів.

Варто наголосити, що травма – це не лише фізичне пошкодження, а й складний психологічний процес, здатний змінювати особистість і життєві орієнтири людини. Пси-

хологія травми вивчає, як різні події (від гострих – аварій, насильства чи стихійних лих – до хронічних, пов'язаних із тривалим стресом чи зневагою) формують поведінку та сприйняття індивіда. При цьому індивідуальна реакція на травму залежить від багатьох чинників: життєвої історії, рівня стійкості до стресу, наявності соціальної підтримки та доступу до ресурсів для подолання наслідків.

Травмоорієнтований підхід у психології та медицині (ТІД) підкреслює необхідність комплексного розуміння впливу травми на людину. Реакції на травматичні події є дуже різноманітними: одні люди демонструють негайні й сильні емоційні відповіді, які з часом зникають, тоді як інші стикаються з довготривалими або хронічними наслідками. Важливо підкреслити, що навіть гострі реакції у більшості випадків є нормальними, а не ознаками психопатології.

Стратегії подолання травматичного досвіду можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. До дезадаптивних відносять зловживання психоактивними речовинами, самоушкодження, ризиковану поведінку чи компульсивні дії. Проте багато людей знаходять ефективні й конструктивні способи подолання: залучення соціальної підтримки, фізичну активність, творчу діяльність чи рефлексивні практики. Сучасні підходи визнають індивідуальність таких стратегій та наголошують на недоцільності універсальних методів втручання.

Узагальнюючи, можна зазначити, що регуляція емоцій є ключовим чинником адаптації людини після травматичного досвіду. Її порушення виступає індикатором ризику розвитку психопатологічних станів та вимагає поглибленого дослідження як у клінічній, так і в прикладній психології.

Висновки:

1. Емоційна дисрегуляція при травматичному досвіді є транснозографічною та може проявлятися незалежно від природи події.

2. Різні стилі подолання травми можуть бути однаково ефективними, якщо вони сприяють регуляції емоцій та підтримці функціонування.

3. Корекційна робота повинна включати майндфулнес, когнітивну реструктуризацію та травмоорієнтовані підходи.

4. Важливо враховувати індивідуальні та соціокультурні фактори при розробці програм корекції.

5. Подальші дослідження необхідні для оцінки ефективності різних терапевтичних підходів та розвитку резильєнтності.

Встановлено, що травма може впливати на переконання людини щодо майбутнього, призводячи до скороченого майбутнього – втрати надії, обмежених очікувань щодо життя та страху раптового завершення життя. Це потребує особливої уваги при розробці корекційних програм.

Необхідними є подальші дослідження ефективності різних терапевтичних підходів для різних типів травматичного досвіду, розробка культурно-адаптованих методів корекції емоційних станів, а також вивчення факторів, що сприяють розвитку резильєнтності та посттравматичного зростання.

Важливим напрямком є дослідження превентивних заходів, спрямованих на підвищення емоційної стійкості та розвиток навичок емоційної регуляції до настання травматичних подій, особливо у групах ризику.

Отримані результати мають важливе значення для розвитку теоретичних основ психології травми та розробки ефективних практичних підходів до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. К. : Міленіум, 2015. С. 98–110.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Панчук Н. П. Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей у процесі професіоналізації. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 18. 2012. С. 624–633.
4. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
5. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія як наука: концептуальні засади, стан і стратегія розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2008. Вип. 19 (22). С. 3–23.
6. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
7. Alexander J. C. The meanings of social life: Acultural sociology. New-York: Oxford University Press, 2005, p. 85–108.
8. Alexander, Eyerman, Giesen, Smelser, and Sztompka. Cultural trauma and collective identity. Berkeley : University of California Press. 2004.

9. Braito I., Rudd T., Buyuktaskin D., Ahmed M., Glancy C., Mulligan A. (2021). Review: systematic review of effectiveness of art psychotherapy in children with mental health disorder. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11845-021-02688-y>

10. Eyerman R. Cultural trauma: slavery and the formation of African American identity. Cambridge : Cambridge University Press. 2023.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025