

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Карч Марії Олександрівни

за темою

«Особливості емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю
у ситуації карантинних обмежень»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
доцент
Іванова Тетяна Володимирівна

Суми 2022

ЗМІСТ

Анотація.....	5
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ ІЗ РІЗНОЇ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ У СИТУАЦІЇ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ.....	10
1.1. Особливості емоційної сфери осіб у складній життєвій ситуації карантинних обмежень.....	10
1.2. Особливості гендерного виміру пандемії COVID-19.....	15
1.3. Емоційний інтелект та його зв'язок із емоційними станами людини	23
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ ІЗ РІЗНОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ У СИТУАЦІЇ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ.....	29
2.1. Методи та організація дослідження особливостей емоційної сфери та гендерної ідентичності осіб.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження гендерної ідентичності та емоційного інтелекту досліджуваних.....	31
2.3. Аналіз особливостей емоційних станів досліджуваних.....	37
2.4. Аналіз залежності емоційних станів та гендерної ідентичності.....	40
2.5. Інтерпретація результатів дослідження особливостей емоційної сфери та гендерної ідентичності осіб у ситуації COVID-19.....	42
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЛАТЕНТНОЇ ДИСФОРІЇ У ОСІБ ІЗ НЕБІНАРНОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ.....	47
3.1. Методи корекції емоційних станів осіб у різних психологічних підходах....	47
3.2. Особливості корекції латентної дисфорії методами когнітивно-поведінкової терапії у ситуації карантинних обмежень.....	50

3.3. Програма корекції латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.....	55
3.4. Апробація програми корекції латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.....	61
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТОК А.....	75
ДОДАТОК Б.....	78

Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра присвячена вивченню особливостей емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю в актуальній ситуації карантинних обмежень, та корекції актуалізованого у цій ситуації феномену латентної дисфорії. Було проаналізовано складові емоційного інтелекту та особливості тих емоційних станів, які переживає особа у складній життєвій ситуації, гендерні відмінності в емоційній сфері осіб та гендерний вимір пандемії. Визначено поняття емоційного інтелекту, латентної дисфорії та описано емоційні стани, що її супроводжують.

Підібрано методики для дослідження особливостей емоційної сфери та гендерної ідентичності осіб у ситуації карантинних обмежень. Обґрунтовано та проведено дослідження, яке показало, що особи часто переживали негативні емоційні стани, властиві розладу латентної дисфорії у ситуації карантинних обмежень. Проаналізовано підходи та методи психологічної корекції емоційних станів. Визначено найбільш ефективні психологічні методи для корекції латентної дисфорії. Аргументовано використання психологічного тренінгу та когнітивно-поведінкового напрямку для корекції латентної дисфорії. Розроблено програму корекції латентної дисфорії у осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень за допомогою когнітивно-поведінкової терапії. Проведено часткову апробацію цієї програми корекції, описано етапи її проведення та охарактеризовано особливості реалізації програми у дистанційному форматі.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційні стани, латентна дисфорія, карантинні обмеження, когнітивно-поведінкова терапія, психологічний тренінг.

Abstract

The qualifying work of a bachelor is devoted to the study of the emotional state of individuals with different gender identities in the current situation of quarantine restrictions, and the correction of the phenomenon of latent dysphoria actualized in this situation. The components of emotional intelligence and features of those emotional states that a person experiences in difficult life situations, gender differences in the emotional

state of individuals, and the gender dimension of the pandemic have been analyzed. The concepts of emotional intelligence and latent dysphoria have been defined and the emotional states that accompany them have been described.

Methods for studying the features of the emotional state and gender identity of individuals in a situation of quarantine restrictions have been selected. The study that has been done shows that individuals often experience negative emotional states inherent in the disorder of latent dysphoria in a situation of quarantine restrictions. Approaches and methods of psychological correction of emotional states have been analyzed. The most effective psychological methods for the correction of latent dysphoria have been identified. The use of psychological training and cognitive-behavioral direction for the correction of latent dysphoria has been argued. A program for the correction of latent dysphoria in people with different gender identities in a situation of quarantine restrictions with the help of cognitive-behavioral therapy has been developed.

Partial approbation of this correction program has been carried out, the stages of its implementation have been described and the peculiarities of the program implementation in the remote format have been described as well.

Keywords: emotional states, latent dysphoria, quarantine restrictions, cognitive-behavioral therapy, psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження особливостей емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень пов'язана із загостренням та актуалізацією зовнішніх травмуючих подій у житті пересічної людини, та зокрема у її необхідності адаптуватися до наявних змін. Із 2020 року такою складною життєвою ситуацією стала пандемія COVID-19 та відповідні карантинні обмеження. Зміни, що були детерміновані пандемією, вплинули і на емоційну сферу осіб: від переживання індивідом станів дистресу до одержання ним психологічної травми.

Дослідженням впливу складних життєвих ситуацій, у тому числі ситуації карантинних обмежень, на особливості емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю займалися науковці К. Битюцька, О. Баханова, О. Корнеєв, В. Предко, Н. Осуховий, І. Левкочич, О. Кисельова та ін. Ними вивчалися емоційні стани, які відчувала особа у наслідок переживання складної життєвої ситуації та у процесі вимушеної адаптації до неї. При цьому майже не досліджено вплив гендерних відмінностей на емоційну сферу осіб, які переживають цю складну життєву ситуацію, та зокрема не розроблено програм корекції негативних емоційних станів, які переживає особа. Таким чином, загострення складних життєвих ситуацій, які вимушена переживати пересічна людина в актуальний час, становить не виключно теоретичний, а і практичний інтерес. Вищенаведені причини і зумовили вибір теми наукової роботи.

Мета дослідження: вивчення особливостей емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень і розробка програми корекції латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера осіб із різною гендерною ідентичністю.

Предмет дослідження: емоційний інтелект та емоційні стани осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.

Для реалізації мети дослідження нами висунуто наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні розвідки, присвячені вивченню особливостей емоційної сфери осіб у ситуації карантинних обмежень.

2. Провести теоретичний аналіз стратегій пристосування осіб із різною гендерною ідентичністю до карантинних обмежень.

3. Емпірично дослідити особливості емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.

4. Запропонувати класифікацію актуальних емоційних станів осіб у ситуації карантинних обмежень.

5. Розробити та апробувати програму корекції латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.

Гіпотеза дослідження полягає у наступному: у осіб небінарної гендерної ідентичності, у порівнянні з особами бінарної гендерної ідентичності, у ситуації карантинних обмежень в емоційній сфері актуалізовані емоційні стани, виражені симптомами латентної дисфорії, а саме: напруга, дратівливість, роздратування тощо.

Методи дослідження. Для розв'язання першого та другого поставлених завдань ми використовували такі методи як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. Нами було проаналізовано наукові літературні джерела, здійснено їх систематизацію та узагальнення теоретичних та практичних даних. Для розв'язання третього та четвертого завдань нами було використано експериментальні методи: порівняльний метод, анкетування та опитування. Одержані дані оброблялися методами математичної статистики: середнє, мода, медіана, дисперсія та стандартне відхилення, а також за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, методу кластерного аналізу К-середніх та t-критерію Ст'юдента. Нами було використано методикау «Самооцінка гендерної ідентичності» (Р. Аткинсон, Д. Рассел), опитувальник «ЕМІн» Д. Люсіна та методикау «SITDS» (А. Д'Агостіно, А. Апортоне та ін.). Для розв'язання п'ятого завдання використано метод активного психологічного впливу на особистість — психологічний тренінг. Ми використовували метод раціонально-емоційно-

поведінкової терапії А. Елліса, метод терапії емоційних схем Р. Ліхі, арт-терапію та метод прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що було уточнено та поглиблено уявлення про особливості емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень, зокрема поглиблено вивчення феномену латентної дисфорії та особливостей емоційного інтелекту та емоційних станів осіб у контексті складної життєвої ситуації напруги.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що нами було розроблено програму психологічної корекції латентної корекції у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень, яка може бути використана у практичній роботі психологів та психологічних служб із метою зменшення частоти та інтенсивності переживань емоційних станів, характерних для латентної дисфорії.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Нами було проведено 5 занять у дистанційному форматі за допомогою сервісу «Google Meet» зі студентами Сумського Державного Університету, відповідно до сформованої програми, із попередньою адаптацією певних вправ під онлайн-формат.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ ІЗ РІЗНОЇ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ У СИТУАЦІЇ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

1.1. Особливості емоційної сфери осіб у складній життєвій ситуації карантинних обмежень

Емоційна сфера людини являє собою широкий спектр переживань, станів, почуттів та інших емоційних явищ, які не є сталими незмінними ознаками, а постійно взаємодіють із об'єктивною реальністю, що оточує індивіда та відображається у його суб'єктивних образах. Таким чином, будь-які зовнішні зміни об'єктивної реальності впливають на емоційну сферу людини. Варто відзначити, що виняткових змін емоційна сфера особистості зазнає, коли людина переживає складну життєву ситуацію.

Поняття складної життєвої ситуації визначається як фрагмент дійсності, що зумовлений певними зовнішніми та внутрішніми факторами й суб'єктивно сприймається людиною як психологічне ускладнення. Таким чином, це визначення дає можливість об'єднати на вищому рівні стресові, екстремальні, фруструючі, напружені та конфліктні ситуації [9].

Н. Осуховий визначає складну життєву ситуацію як таку, у якій внаслідок певних зовнішніх впливів та відповідних внутрішніх змін відбувається порушення процесу адаптації. Такі зміни негативно позначаються на життєдіяльності індивіда, адже перешкоджають задоволенню основних життєвих потреб за допомогою звичних, стереотипних моделей поведінки [23].

Крім того, складною життєвою ситуацією вважається та, для якої характерний високий ступінь невизначеності. Її виникнення може бути спричинено як і сукупністю зовнішніх умов, так і тими індивідуальними особливостями людини, які зумовлюють суб'єктивну оцінку ситуації як складної.

Суттєвого значення при вирішенні складної життєвої ситуації набуває робота зі сприйняттям людини. Якщо така ситуація суб'єктивно сприймається як

перешкода до досягнення цілей та реалізації потреб, то у відповідь можуть виникати різноманітні емоційні реакції, у тому числі стан дистресу, почуття тривоги, фрустрація, дезорієнтація, відбувається активація механізмів психічного захисту [31].

Щодо емоційних станів, властивих особі, яка переживає складну життєву ситуацію, то слід виокремити наступні: для стресової складної ситуації характерним є стан зростаючої тривоги; у разі фруструючої складної ситуації — амбівалентність почуттів, що може призвести до когнітивної та поведінкової дезорієнтації. Доцільно звернути увагу на складну ситуацію напруги, чинником якої є зміни в звичних умовах життя та діяльності людини. В останні роки складна життєва ситуація напруги стала превалюючою: суспільство було вимушене адаптуватися до карантинних обмежень у зв'язку з пандемією COVID-19 [33].

Особа, яка об'єктивно чи суб'єктивно перебуває у такій ситуації, відчуває сильні переживання, які спочатку можуть виражатися у формі первинних почуттів, а саме емоції страху. Також характерною є емоційна напруга внаслідок вищезгаданого відчуття невизначеності власного майбутнього та актуальних труднощів [31].

Науковці К. Битюцька, О. Баханова та О. Корнєєв у дослідженні процесів оволодіння складною життєвою ситуацією отримали наступні результати: найчастіше респонденти, які переживали таку ситуацію, відмічали характерні для себе негативні емоційні переживання, а саме: страх, гнів, злість, паніка, агресія, образа, тривога, розпач, безнадійність та туга. Крім того, вказувалися і такі стани як спустошеність, виснаження, байдужість до того, що відбувається, що є характерним для синдрому емоційного вигорання.

Ними було встановлено, що актуалізація та посилення негативних емоцій та стану напруги пов'язана зі зростанням інтенсивності екстернального локусу контролю, а саме фантазуванням та покладанням надій на зовнішні сили. Таким чином, науковці допускають, що ці ознаки є наслідком дії механізму психологічного захисту, який спрацьовує, коли певні зовнішні події, тобто об'єктивно складна життєва ситуація, викликають сильні емоційні реакції.

Аналіз результатів дослідження К. Битюцької, О. Баханової та О. Корнєєва підтвердив зв'язок суб'єктивної оцінки людиною складної життєвої ситуації та сильними емоціями, які у цей момент переживає особа. Отже, те як людина сприймає, ставиться до ситуації та оцінює її, пов'язано із силою та інтенсивністю індивідуальних емоційних реакцій [6].

Ефективна адаптація до складної життєвої ситуації починається із переосмислення та інтерпретування значимих подій та почуттів, що ними детерміновані. Також успішність процесу адаптації базується на здатності до рефлексії та творчості, оскільки ефективна адаптація до складних життєвих ситуацій сприяє особистісному зростанню та самоактуалізації. Науковець В. Предко наводить у якості прикладу слова А. Маслоу про те, «що найбільш значущим досвідом у житті особистості, яка досягла самоактуалізації є трагедія, під впливом якої вона була змушена інакше поглянути на життя» [31, с. 79].

Отже, переживання людиною складної життєвої ситуації неодмінно позначається на особливостях її емоційної сфери. Потрапляючи у незвичну складну, стресову, конфліктну, фруструючу ситуацію, особа відчуває сильні емоції, частіше негативного характеру: страх, гнів, злість, смуток. Може виникати відчуття дезорієнтації та стан дистресу внаслідок невизначеності та напруги у складній життєвій ситуації. Проте особистість здатна успішно адаптуватися до змін за допомогою когнітивної переоцінки, рефлексії та механізмів психологічного захисту.

Пандемія COVID-19 була одним із головних факторів, який впливав на повсякденну діяльність людини, деформуючи різні сфери її звичного життя. Переживання ситуації карантинних обмежень можна вважати складною життєвою ситуацією напруги, оскільки ознакою саме цієї категорії складних ситуацій є зміни в звичних умовах життя та діяльності людини [33].

Пересічні особи були вимушені адаптуватися серед нових незвичних умов життєдіяльності. Унаслідок цього в суспільному просторі з'явилися відповідні зміни, зокрема у сфері психологічного здоров'я, які позначилися і на особливостях емоційної сфери індивідів.

Висвітлюючи детермінанти емоційних станів, необхідно в першу чергу розглянути соціально-демографічні чинники. У дослідженнях М. Колосніциної та М. Ситдікова вони трактуються як сукупність динамічних параметрів, що визначають якість життя та впливають на соціально-психологічний добробут населення. Соціально-демографічні детермінанти емоційних станів діють на індивідуальному рівні та в масштабах суспільства, формуючи поведінкові норми та стереотипи. Серед цих параметрів автори включають: вік, стать, освіту, інтенсивність спілкування, поведінку найближчого оточення, сімейні фактори, рівень доходу та умови праці [21].

Усесвітній спалах захворювання на COVID-19 спричинив масові, суспільні психологічні реакції. Такими реакціями були напруження, тривога, страх, гостра реакція на стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, почуття невизначеності майбутнього, безпорадність та втрата основних орієнтирів. Н. Рештакова зазначає, що у такому випадку психологічний ірраціональний страх може бути більш інтенсивним, ніж об'єктивний страх захворіти [32].

І. Левкочич та ін., досліджуючи вплив пандемії COVID-19 на емоційну сферу людини, підтвердили, що стать, соціально-демографічні особливості, хронічні захворювання, перебування в групі ризику та наявність члена родини, померлого через COVID-19, позитивно пов'язані зі страхом перед хворобою, а рівень цього страху відповідно — із емоційними реакціями занепокоєння, стресу та депресії [52].

Разом із тим після впровадження карантину та під час спалахів захворювання було відмічене збільшення випадків суїциду, агресивної поведінки та кількості позовних заяв.

Також було проведено дослідження і серед лікарняного персоналу, який міг контактувати з хворими на COVID-19. Виявилось, що одразу після закінчення періоду карантину, перебування людини в ситуації карантинних обмежень стало один із тих факторів, який найбільше детермінує виникнення симптомів гострого стресового розладу. Досліджувані респонденти значно частіше повідомляли про виснаження, відчуття відірваності та відчуження від оточуючих, тривожність,

дратівливість, безсоння, проблеми з концентрацією уваги та нерішучість, яка погіршувала продуктивність роботи, а також про небажання працювати чи думки про звільнення [58]. Ці симптоми властиві синдрому професійного вигорання, який розглядався нами вище, у контексті зв'язку малоінтенсивних симптомів вигорання та високого рівня емоційного інтелекту.

Ізраїльське дослідження впливу пандемії COVID-19 на стрес та емоційні реакції показало, що існує позитивний зв'язок між ступенем усвідомленої загрози захворіти та емоційними реакціями. Йдеться про суб'єктивну оцінку та ставлення людини до своєї хвороби: чим вірогідніше та вище об'єктивна загроза захворіти, тим більшою є участь індивіда в способах зміцнення власного здоров'я. У зв'язку з цим виявилось, що емоційні реакції були вищими серед респондентів віку ранньої дорослості та жінок; вони частіше повідомляли про відчуття занепокоєння, страху та стресу, якщо оцінювали стан свого здоров'я як незадовільний чи поганий [52].

Дані щодо вікових особливостей досвіду проживання такої складної життєвої ситуації підтвердило дослідження І. Белашевої, А. Гапіча та ін. Вони з'ясували, що студенти в умовах соціальної ізоляції відчують більш інтенсивне зниження активності, порівняно із самопочуттям і настроєм. Це проявляється зниженою потребою у взаємодії із навколишнім середовищем, перевагою «зовнішнього» ініціювання розумової діяльності, поширення бездіяльності у різних сферах життя.

За результатами їхнього дослідження виявлено, що чим молодші особи за віком, то тим більша ймовірність того, що у них знизяться показники самопочуття, активності та настрою. Отже, вони є більш сприйнятливими до стресових факторів ізоляції та загрози зараження у зв'язку з пандемією [42].

Найчастішими емоційними реакціями на карантинні обмеження були емоційні стани нудьги та гніву. При чому, стан нудьги може виявлятися як агресивний опір у складній життєвій ситуації на нові, нетипові та незвичні настанови й заборони, включаючи необхідність ізоляції та правила безпечної поведінки. Проте зазначається, що активне структурування часу та організований розпорядок дня, розвиток самоефективності можуть допомагати в профілактиці

нудьги та дратівливості, сприяти більш успішній адаптації, зменшенню негативних емоцій, забезпечити когнітивне та емоційне задоволення [53].

1.2. Особливості гендерного виміру пандемії COVID-19

Варто зазначити, що отримані в результаті досліджень статистичні дані про наслідки пандемії COVID-19, дають можливість говорити про гендерний вимір цієї ситуації.

Гендер — це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі. При цьому, гендерна ідентичність — це відчуття, яке описує те, як сама людина категоризує себе, охарактеризовуючи свою приналежність до жіночої (фемінної) або чоловічої (маскуліної) групи [29].

Найуразливішою гендерною групою у ситуації карантинних обмежень за результатами дослідження українського суспільства виявилися жінки. О. Кисельова пояснює це особливостями їхнього соціального статусу, (велика група жінок віку пізньої дорослості, тих, що самі виховують дітей, жінок із інвалідністю та безробітних); саме вони частіше страждали через втрату економічних можливостей та погіршення стану здоров'я.

Окрім того, саме жінки зазнали додаткових економічних складнощів через втрату робочих місць та скорочення фінансування галузей, де найбільше сконцентровано жінок в українському просторі: працівники галузей культури й мистецтва, освіти та науки, фізичної культури та спорту, харчування та послуг.

Відомо, що рівень безробіття у ситуації карантинних обмежень збільшився на 31% у порівнянні з часом, коли не було пандемії. При чому серед зареєстрованих безробітних осіб жінки становлять 57%, у той час як серед працевлаштованих — лише 25%. Проте втрата місця роботи та економічної стабільності, зміна рівня доходів та зайнятості вплинула і на чоловіків, велика кількість яких була задіяна у

галузі громадського транспорту, який вимушено було обмежено у зв'язку з карантинними обмеженнями.

Психологічно важче виявилось теж групі жінок, оскільки вони зазнали більшого навантаження через виконання домашньої роботи та доглядової праці, яка згідно з даними О. Кисельової, не має адекватної винагороди.

Враховуючи навантаження, яке у такій складній ситуації виконують жінки, (професійна діяльність, домашня та доглядова робота), варто сказати, що це позначається на їхньому стані психічного здоров'я, у тому числі на особливостях емоційної сфери [19].

Зростання кількості вимог та обов'язків щодо догляду, психологічна напруга та страх перед об'єктивною загрозою хвороби сприяють більш високому навантаженню у жінок, що у свою чергу може призводити до збільшення рівня стресу [47].

За результатами проведених опитувань, у ситуації карантинних обмежень жінки частіше, ніж чоловіки стикаються із переживанням таких емоційних станів як страх, сум, туга, печаль, прочуття провини або відчаю, тривога та загальна емоційна виснаженість [19].

У міру зростання вимог та обов'язків щодо догляду більш високе навантаження на час жінок та більш високий рівень стресу з заходами щодо ув'язнення та страхом перед ситуацією можуть призвести до погіршення показників психічного здоров'я [47].

Крім того, через карантинні обмеження, коли необхідність ізоляції стала вимушеною мірою профілактики COVID-19, численно збільшився рівень домашнього насильства, серед якого переважало фізичне або психологічне насильство дорослих дітей над батьками, та гендерно зумовленого насильства — чоловіків над жінками. Такі події у свою чергу позначаються психологічному здоров'ї жінок, стаючи детермінантами депресії, гострого стресового розладу, тривоги, страхів, станів відчаю і розпачу тощо [19].

Підвищений ризик гендерно зумовленого насильства зокрема може бути пов'язаний із емоційними станами підвищеної напруги, стресу та умов вимушеного

утримання в побуті, які детерміновані обмежувальними через пандемію заходами. Тому доцільно говорити про зростання рівня насилля в період пандемії, яке, ймовірно, може бути спричинено як соціально-демографічними чинниками, (економічний стрес, карантинні заходи, соціальна ізоляція, потенційний розпад суспільної інфраструктури, обмежений доступ до послуг тощо), так і суто психологічними, (відчуття напруги, невизначеності щодо майбутнього та емоційної виснаженості) [47].

Інше дослідження емоційних станів виявило, що жінки, частіше та інтенсивніше за чоловіків, переживають емоції страху та занепокоєння у ситуації карантинних обмежень. Зокрема, це може бути пов'язане із більш високою інтенсивністю емоційних переживань у жінок. Схожі емоційні реакції стосуються і респондентів віку пізньої дорослості, проте відзначається, що емоційність цієї групи досліджуваних може бути пов'язана із знанням підвищений ризик ускладнень від COVID-19 у цій віковій категорії [53].

Що ж до змін внаслідок карантинних обмежень серед соціальних груп, відомо, що заборона масових заходів та вимушена самоізоляція, брак фізичної взаємодії сприяли різкому зменшенню задокументованих у 2020 році Центром «Наш світ» випадків нападів, дискримінації та інших порушень прав ЛГБТК+ в Україні: 188 проти 369 у попередньому 2019 році [35].

Проте така позитивна соціальна динаміка може бути спростована, якщо ми звернемося до результатів дослідження змін у сфері психічного здоров'я та особливостей емоційної сфери осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.

За результатами проведених досліджень виявилось, що психічне здоров'я осіб небінарної гендерної ідентичності значно нижче за загальними показниками, ніж у осіб бінарної гендерної ідентичності. Це підтверджують дані про те, що більше 52% ЛГБТК+ осіб переживали симптоми депресії та аутоагресії: були схильні до самоушкоджень або думали про позбавлення себе життя. В етнічних групах меншин та у транс- чи небінарних людей ці пропорції становили відповідно 64% та 70%.

Примусова ізоляція та соціальне дистанціювання через карантинні обмеження також стали детермінантами погіршення психологічного здоров'я. Опитування Nuffield Health повідомило, що 80% британців, які були вимушені працювати вдома, відчували психологічно негативні наслідки карантину.

Проте варто відзначити, що цей вплив на різні соціальні групи був неоднаковим: кількість випадків звернення про погане чи незадовільне психічне самопочуття у групі бінарних осіб під час пандемії COVID-19 зросло на 7%, у той час як у групі небінарних осіб — на 27%. У результатах опитування було відзначено, що такі емоційні стани, як тривога, розпач, сум та печаль, у групі осіб із небінарною гендерною ідентичністю спостерігаються «дуже часто» або «щодня» [47].

Для осіб ЛГБТК+ та їх родин є характерною висока частота випадків втрати місця роботи та складностей при працевлаштуванні під час пандемії COVID-19. Загалом 64% осіб із небінарною гендерною ідентичністю засвідчили, що вони або член їх родини втратили роботу, порівняно з 45% звільнених осіб із бінарною гендерною ідентичністю.

Це викликає особливе занепокоєння, враховуючи те, що представники ЛГБТК+ спільнот повідомляють про більш високий рівень дискримінації у сфері зайнятості в цілому, про труднощі при пошуку нової роботи. Ці фактори неодмінно впливають на емоційний стан осіб, викликаючи тривогу, невпевненість, відчуття знеціненості та байдужості, злості та агресії [35].

У ситуації карантинних обмежень, коли емоційний стан людини у зв'язку зі зміною умов життя стає пригніченим через постійну загрозу захворіти, переживаннями про стан свого здоров'я, в умовах обмеженості зовнішніх контактів, у людини можуть актуалізуватися прояви латентної дисфорії.

Зокрема в осіб із небінарною гендерною ідентичністю можуть мати місце прояви дисфорії. Симптоми дисфорії можуть бути дуже виснажливими для психічного здоров'я і призвести до таких проблем, як тривога, депресія, нехтування собою, самоушкодження, зловживання психоактивними речовинами [50].

Крім того, при наявності у людини гендерної дисфорії — невідповідності між біологічною статтю та гендерною ідентичністю — у неї відмічається значний дистрес, який погіршує соціальні, професійні або інші сфери життя [41].

Таким чином, наявність у людини симптомів дисфорії може бути додатковим фактором, який здатний посилювати інтенсивність емоційних порушень, серед яких особливої уваги заслуговує розлад латентної дисфорії.

Латентна дисфорія — це самостійний психоемоційний розлад, який супроводжується фоновими переживаннями напруги, невдоволення та роздратування, без явних зовнішніх проявів гніву чи агресії. Симптоми цього розладу опосередковано виявляються у поведінці та емоційному стані людини, погано усвідомлюються індивідом, проте мають вираження у сфері міжособистісного спілкування [28].

Крім того, одними із симптомів латентної дисфорії є прискіпливість, похмурість, невдоволенням оточуючою дійсністю чи іншими особами, бурчливість та дратівливість [34]. Першорядного значення у цьому випадку набуває те, що перебіг латентної дисфорії у індивіда супроводжується фоновими хронічними переживаннями напруги та роздратування. Причому особа, якій властивий цей розлад, переважно реагує на дійсність, як на уявну, так і на реальну, подавляючи вищевказані відчуття та пригнічуючи їх; не проявляючи агресію активно.

Відповідно, постає запитання, чи є напруга та роздратування самі по собі симптомами хвороби, тому що вони є одною із форм реагування людини на можливі труднощі, навантаження та перешкоди. Проте у особи, яка не має латентної дисфорії, ці негативні переживання є гарно усвідомленими, виникають епізодично та мають тісний логічний зв'язок із контекстом стресових ситуацій. Людина вміло регулює ці переживання адаптивними способами, знімаючи власну напругу, даючи вихід роздратуванню та відповідним емоціями в цій ситуації у соціально прийнятній формі поведінки [29].

Із одного боку, латентна дисфорія розглядається як емоційна реакція на зовнішню ситуацію, а з іншого боку, одночасно — як характерологічна риса.

Особи, яким властива латентна дисфорія, відрізняються високою вразливістю до навколишніх впливів, а тому нерідко стикаються із вищеописаним станом напруги.

Також особам із симптомами латентної дисфорії складно звикнути до нових обставин, оскільки висока чутливість перешкоджає адаптації: уразливі до зовнішнього оточення та стресорів, відчуваючи хронічну напругу, подавляючи її, такі люди переживають постійний дистрес та напругу.

Для особи із латентною дисфорією життя може сприйматися як стресор, що несе за собою відповідне емоційне вираження свого ставлення до дійсності. Такій людині властиве часте дорікання, нагадування та прокручування подумки негативних думок та згадок про особистий негативний досвід. Особистість нерідко відчуває стан безвихідного положення та власне безсилля щось змінити. Негативні наслідки стресової ситуації ймовірно будуть нею передбачатися та перебільшуватися, при цьому власна активна роль та можливість вплинути на актуальну проблему, вирішити її — применшуватися. Людина почувається незадоволеною. Це відчуття дедалі із часом стає фоновим, хронічним, постійним, що виявляється у поведінці індивіда, має виразний вербальний прояв: спонтанні скарги на інших та на тяготи життя, уїдливість, бурчливість, прискіпливість [29].

Отже, ми можемо допустити, що в умовах переживання складної життєвої ситуації напруги прояви латентної дисфорії можуть мати більш виражений характер та актуалізуватися у осіб, характерологічно схильних до цього розладу.

Науковий огляд, проведений С. Брукс та ін., визначив, що якщо люди будуть поінформовані про те, що і чому відбувається, як довго це триватиме, і якщо дозволити їм виконувати свою значущу діяльність під час карантину, то негативний вплив карантину на емоційну сферу осіб значно зменшується [44].

Тому поінформованість про актуальні події, пов'язані із головним стресором — пандемією та її наслідками, та про власні емоційні реакції, особливості їх формування та переживання можуть зменшити індивідуальну тривогу та пом'якшити ті негативні зміни психічного здоров'я, які спровокувала складна життєва ситуація карантинних обмежень.

Отже, треба відмітити, що емоційний стан осіб зазнав особливих негативних змін під час пандемії, наслідком чого є вищенаведені факти підвищення рівня агресії, у тому числі аутоагресії, тривоги, роздратування, дратівливості, виснаження, проблеми з концентрацією уваги, зменшення активності, появи станів нудьги, відчуження та занепокоєння.

Крім того, актуалізація симптомів психоемоційного розладу — латентної дисфорії, теж може бути наслідками впливу ситуації карантинних обмежень на людини. Важливо розуміти, що у цій ситуації на емоційний стан осіб мали вплив саме соціально-демографічні фактори, як то обмеженість у спілкуванні, перехід на онлайн-форми роботи, примусова ізоляція, тривога та страх перед можливістю захворювання, втрата близьких і знайомих через хворобу, зміна рівню доходу, місця роботи тощо.

Вважається, що зв'язок між гендером та емоційним вираженням описує відмінності у вираженні та сприйнятті емоцій особистості в залежності від її гендерних особливостей.

Теоретичні відомості про гендерні відмінності щодо емоційного інтелекту осіб, так і про особливості їхніх емоційних станів є достатньо суперечливими. Сучасні результати досліджень показують, що емоційні відмінності, які тут спостерігаються, у першу чергу є наслідком соціалізованих гендерних ролей, а не генетичними факторами. Таким чином, діапазон емоційного вираження, яке відчувають особи із різною гендерною ідентичністю, у значній мірі заснований на культурних очікуваннях фемінності та маскулінності [58].

Згідно з даними інших досліджень, незважаючи на відсутність відмінностей між чоловіками і жінками за загальним рівнем EQ, жінкам притаманний більш високий рівень міжособистісних показників емоційного інтелекту (емоційності, міжособистісних відносин, соціальної відповідальності). У той час як у чоловіків превалюють такі структурні компоненти емоційного інтелекту: саморозуміння (самоствердження, здатність відстоювати свої права), здатності до управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсивності) і адаптованість (визначення правдоподібності, рішення проблем) [3].

Окремі дослідження вказують, що чоловіки, відчуваючи певну емоцію зазвичай збуджуються внутрішньо, але «затримують» емоційну реакцію, тоді як жінки вільно виражають емоції. Проте відомо, що жінки виявляють більшу частоту випадків клінічної депресії, більшої схильності до тривожних розладів та схильності до опису переживання сильних негативних емоцій, таких як смуток, почуття провини та страх. На відміну від цього чоловіки демонструють більші показники асоціальної поведінки, їх реакції можуть включати прояви гніву і бути пов'язаними з меншим досвідом переживання та вираження тривоги та смутку [45].

Оскільки у вищенаведених дослідженнях були описані відмінності між жінками і чоловіками, вважаємо за потрібне описувати ці явища у межах фемінних та маскулінних характеристик, тому що у цьому випадку мова йде саме про гендерні відмінності.

І. Андреева наголошує, що відмінності в соціалізації дівчат і хлопців продукуванні несвідомим прагненням їхніх батьків підготувати дітей до виконання відповідних гендерних ролей у соціумі. Таким чином, від чоловіка вимагають типово маскулінних емоційних виражень: вмінь регулювати власне збудження, не демонструючи слабкостей — не скаржитися, не плакати, (наприклад, стереотип про те, що «справжні чоловіки не плачуть»), тощо. Проте в умовах конкурентної боротьби з боку чоловіка в разі необхідності допустимим є агресивний тиск — звідси соціальний «дозвіл» чоловікам на вираз гніву. Заохочення хлопчиків до проявів агресії і гніву і заборона на вираження печалі, тривоги і уразливості готують їх до ролі конкурентоспроможних видобувачів, які прагнуть до індивідуальних досягнень, влади, статусу [3].

У порівнянні з чоловіками жінки виявляються більш схильними до емпатії, що пояснюється їх гендерними ролями, а відповідно і соціальним вихованням фемінних та маскулінних рис, зазначено, що типові ігри дівчат із ляльками розвивають емпатійну експресію, що у свою чергу позначається на їх емоційних компетентностях [2].

Аналіз вищеописаних явищ гендерних емоційних відмінностей дозволяє зробити наступний висновок: причина таких відмінностей між фемінними та

маскулінними гендерними ідентичностями полягає в культурних нормах, що обмежують прояви емоційного життя, бо відомо, що гендер є соціальним конструктом, що сформувався у процесі соціалізації.

І. Андреева, описуючи культурний аспект гендерних відмінностей прояву емоцій, зазначає, що у сучасної людини спостерігається редукція емоційного словника. Це може бути пов'язано із забороною на вираз тих негативних емоцій у дітей, які дорослі вважають незручними і неприпустимими. Дитина думає, що дозволивши собі відчувати заборонену батьками емоцію, отримає негативний досвід, тому надає перевагу ігноруванню власної емоції та подавляє її [2].

Проте подавляючи таким чином почуття, людина не перестає їх відчувати. Схожі установки продукують негативні наслідки на емоційну сферу особистості, вони можуть надавати людині тих характерологічних рис, що впливають на її схильність до різноманітних емоційних розладів, наприклад, до тривоги, депресії, гендерної дисфорії, латентної дисфорії тощо.

Аналіз вищеописаних явищ гендерних емоційних відмінностей дозволяє зробити наступний висновок: причина таких відмінностей між фемінними та маскулінними гендерними ідентичностями ймовірно полягає в культурних нормах, що обмежують прояви емоційного життя, оскільки гендер є соціальним конструктом, який формується в процесі соціалізації.

1.3. Емоційний інтелект та його зв'язок із емоційними станами людини

Потрапляючи у складну життєву ситуацію, людина переживає велику кількість різноманітних емоційних станів, у тому числі і таких, що мають негативне забарвлення. Саме тому важливо висвітлити зв'язок між емоційними станами особистості та її обізнаністю щодо власних емоційних проявів, розуміння емоцій оточуючих та можливістю керування емоціями що забезпечує емоційний інтелект.

Л. Куліков вказує, що емоції та стани тісно переплітаються між собою, а їх інтегративна функція гарантує реагування людини як цілісності на актуальну ситуацію.

Емоційними станами є ті психічні стани, у яких домінуюча емоція визначає їхню структуру та параметри. Будь-який емоційний стан одночасно може виступати і як переживання, і як певна діяльність із зовнішнім вираженням [36].

Емоційні стани, так само як і емоції, можуть бути позитивними та негативними. Переживаючи складну життєву ситуацію, людина часто стикається із негативним емоційним станом.

Таким станом вважається низка первинних невротичних рис, наприклад реакція на стрес, віктимність особистості, відчуження, тривога, образа, занепокоєння. Ці риси сприяють інтенсивності переживання негативного емоційного досвіду [9].

За визначенням О. Василенко та ін., негативний психоемоційний стан — це складний психоемоційний стан, для якого характерним є превалювання негативних емоцій, (пригнічений настрій, смуток, тривога, занепокоєння), когнітивні розлади, (зниження інтелекту та працездатності), і соматовегетативні розлади, (біль або нездужання без очевидних фізіологічних причин, погіршення сну, втома, втрата працездатності). Такий стан впливає на різні сфери життя людини, погіршуючи її ментальне та фізичне здоров'я [57].

Те, як людина розуміє свої та чужі емоційні стани, контролює та управляє емоціями, вважається феноменом емоційного інтелекту; рівень розвитку якого пов'язаний із здатністю переживати негативні емоційні стани.

Уперше поняття емоційного інтелекту було розглянуто у теорії Р. Бар-Она у 1988 році. Він увів у науковий обіг визначення «емоційного коефіцієнта» (EQ), який вважав аналогом коефіцієнта інтелекту (IQ). Р. Бар-Он розробив змішану модель емоційного інтелекту в концепції теорії особистості.

За його теорією, емоційний інтелект належить до некогнітивних здібностей та тих компетенцій, які надають людині можливість успішно справлятися із життєвими труднощами [48]. Ми вважаємо, що розвиток цієї компетентності є важливим для успішної адаптації особистості, яка потрапила у складну життєву ситуацію.

Р. Бар-Он виділяв такі компоненти емоційного інтелекту: саморозуміння, навички міжособистісного спілкування, (наприклад, емпатія, соціальна відповідальність та міжособистісні взаємостосунки), здатність до адаптації, антистресовий потенціал та превалюючий настрій, (щастя та оптимізм) [48].

Уперше самостійну концепцію емоційного інтелекту запропонували Дж. Маєр та П. Селовей у 1990 році. Вони визначали його як певну групу ментальних здібностей, яка забезпечує усвідомлення й розуміння особою власних емоцій та емоцій оточуючих людей [37].

За результатами проведених досліджень відомо, що високий рівень EQ негативно корелює зі станами тривоги, депресії та стресу. Особи з високим рівнем EQ успішніше розпізнають та інтерпретують власні негативні емоції, ніж особи з низьким рівнем EQ [54]. Наявність високорозвинутого емоційного інтелекту надає людині здатність самостійно мінімізувати інтенсивність негативних емоцій.

Таким чином, у результаті проведених досліджень виявилось, що особи із більш розвинутою емоційною фасилітацією та емоційним розумінням переживають значно меншу кількість негативних емоцій, ніж ті, хто має низький рівень EQ.

Отже, можна зробити такий висновок: високий рівень EQ означає, що людина володіє гарно розвинутою компетентністю управління власними емоціями та здатністю до емоційної адаптації; вона здатна швидко розпізнавати негативні емоції інших осіб та впливати на них [54].

Крім того, були проведені дослідження, які вивчали проблему зв'язку професійного вигорання та рівня EQ серед медичних працівників, оскільки внаслідок спалаху COVID-19 вони частіше за інших стикалися із стресовими та напруженими ситуаціями. Виявилось, що за умови розвитку емоційного інтелекту, у результаті його тренування та удосконалення, у людини знижується інтенсивність симптомів вигорання. Такими симптомами виступають редукція та некомпетентність особистих досягнень; емоційне виснаження, яке включає в себе почуття емоційного спустошення, байдужість або емоційне перенасичення; деперсоналізація, що проявляється як деформація стосунків суб'єкта з іншими,

зростання напруги у спілкуванні та як наслідок — поява міжособистісних конфліктів [27].

У результаті проведеного дослідження виявилось, що медичні сестри із відносно високим рівнем EQ мали значно менше симптомів вигорання, ніж їх колеги із низьким рівнем EQ [55].

Ще одне дослідження кореляційного зв'язку між емоційним інтелектом та негативними емоціями показало, що між ними існує значна негативна кореляція. Емоційний інтелект може діяти як буфер проти негативного впливу складних, стресових ситуацій на емоційний стан людини, знижуючи таким чином інтенсивність тривожності та депресивних симптомів [54].

Отже, компетентності, які властиві особам із високим рівнем EQ, сприяють пом'якшенню симптомів професійного вигорання у людини, знижують напругу та інтенсивність тих негативних емоцій, які є його симптомами, а саме: стани апатії та депресії, спалахи дратівливості та роздратування, почуття дискомфорту [26].

Результати досліджень М. Миколайчик, та ін. дозволяють зробити висновок, що люди з високим рівнем EQ із більшою вірогідністю оцінюють складні, стресові ситуації, з якими вони зіштовхуються, як виклик, а не як загрозу. Тому вони є більш впевненими, що здатні впоратися з такими ситуаціями. Це сприяє тому, що реакція на стрес в осіб із високим рівнем EQ значно нижча, ніж у осіб із низьким рівнем EQ.

Емоційний інтелект пов'язаний із використанням ефективних стратегій регулювання емоцій, які допомагають особам із високим рівнем EQ самостійно знижувати інтенсивність та тривалість своїх негативних емоційних станів, управляти емоціями гніву та суму й краще контролювати стресові ситуації [55].

Психолог К. Такетт-Ньюбург наголошує, що особи із високим рівнем EQ, переживаючи негативні емоційні стани, здатні розпізнавати та ідентифікувати власні емоції, когнітивно переоцінити їх та інтерпретувати як щось позитивне. Наприклад, людина, у якої гарно розвинений емоційний інтелект, відчуваючи страх перед публічним виступом, здатна розпізнати свої емоції, ідентифікувати їх та інтерпретувати це не як загрозу та небезпеку, а як енергію та виклик до дії [56].

Отже, рівень розвитку емоційного інтелекту може впливати на особливості емоційних станів людини. Високорозвинена компетентність емоційного інтелекту дозволяє ефективніше керувати власними негативними емоційними станами, контролюючи емоції гніву чи смутку; ця компетентність знижує прояви професійного вигорання, інтенсивність психологічної напруги, тривоги та стресу.

Висновки до розділу 1

1. У осіб, які переживають складну життєву ситуацію, виникають певні зміни в особливостях емоційної сфери, а саме: підвищується інтенсивність станів тривоги, депресії, агресії, страху, розпачу, туги, дратівливості, відбувається когнітивна та поведінкова дезорієнтація.

2. Рівень розвитку емоційного інтелекту особи може впливати на особливості її емоційних станів. Якщо рівень розвитку EQ є достатньо розвиненим, вважається що людина здатна краще керувати власними негативними емоційними станами, контролювати емоційні реакції, у неї нижча інтенсивність психологічної напруги, тривоги та стресу.

3. Перебування людини у ситуації карантинних обмежень та відповідні зміни життєдіяльності у зв'язку з пандемією COVID-19 вважаються складною життєвою ситуацією напруги. Оскільки головною ознакою цієї ситуації є зміни в звичних умовах життя та діяльності людини, тобто раптова зміна звичних обставин життєдіяльності, необхідність адаптуватися до нових правил та заборон, порушення власних планів, втрата життєвих орієнтирів, невизначеність щодо власного майбутнього, фізичні та психологічні умови життя.

4. Карантинні обмеження через пандемію COVID-19 позначилися на особливостях емоційної сфери людини, а саме: збільшення рівня агресії, актуалізація інтенсивних станів тривоги, роздратування, дратівливості, виснаження, проблеми з концентрацією уваги, зменшення активності, появи станів нудьги, відчуження та занепокоєння. Окремі симптоми можуть бути наслідками латентної дисфорії у відповідь на складності навколишні впливів.

5. Пандемія COVID-19 має гендерний вимір, особливості якого полягають у наступному: найуразливішою гендерною групою виявилися жінки та особи віку пізньої дорослості. Відомо, що вони інтенсивніше за чоловіків, переживають емоції страху та занепокоєння у ситуації карантинних обмежень, отже психологічно важче переживають цю складну життєву ситуацію.

6. Емоційна сфера осіб із різною гендерною ідентичністю має особливі відмінності, які проявляються у вираженні та сприйнятті емоцій в залежності від фемінного чи маскулінного гендеру особи. Вважається, що зв'язок між гендером та емоційним вираженням описує відмінності у вираженні та сприйнятті емоцій особистості в залежності від її гендерних особливостей. Окремі структурні компоненти емоційного інтелекту краще розвинені у чоловіків, (саморозуміння, стресостійкість, адаптивність), інші — у жінок, (емоційність, міжособистісні відносини, соціальна відповідальність), що ймовірно залежить від особливостей соціалізації осіб.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ ІЗ РІЗНОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ У СИТУАЦІЇ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

2.1. Методи та організація дослідження особливостей емоційної сфери та гендерної ідентичності осіб

Збір даних для емпіричного дослідження проводилося у жовтні-листопаді 2020 року та у жовтні-листопаді 2021 року під час діючих карантинних заходів, зумовлених пандемією COVID-19. У зв'язку з карантинними обмеженнями за неможливістю провести дослідження офлайн, ми запропонували респондентам пройти методика, які були оформлені за допомогою Google Форми та представлені у групах громадської й освітньої направленості в соціальній мережі Facebook. Досліджувані могли за власним запитом отримати свій результат, що сприяло поширенню та розповсюдженню методики у Google Формі в мережевому просторі.

Вибірку досліджуваних склали 138 осіб, із них 59 чоловіків та 79 жінок. За віковим складом група респондентів складається з 18 осіб віком, менше ніж 17 років (13,04%), 58 осіб — 18-24 роки (42,03%), 27 осіб — від 25 до 34 років (19,57%), 23 особи — 35-44 роки (16,67%) і 12 осіб — від 45 до 54 років (8,7%).

Під час аналізу результатів відсіювання респондентів проводилося за двома параметрами. По-перше, відсіювалися викиди за віковим показником. По-друге, була набрана велика кількість жінок, яка за числовими показниками значно перевищувала кількість опитаних чоловіків. Відсіювання відбувалася за допомогою випадкової вибірки, аби кількість опитаних респондентів була пропорційною.

Для емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень, нами було обрано такі методичні матеріали: опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна для дослідження емоційного інтелекту [25], методика «Самооцінка гендерної ідентичності» (Р. Аткинсон, Д. Рассел) [43] та методика «SITDS» (А. Д'Агостіно, А. Апортоне та ін.) для

дослідження емоційних станів, характерних феномену дисфорії [46] (переклад методик українською мовою, як їх було представлено респондентам, наведено у додатку А).

Для діагностики емоційного інтелекту нами було обрано опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна — психодіагностичну методику, що заснована на самозвіті досліджуваного.

Д. Люсін вважає, що емоційний інтелект — це здатність індивіда до розуміння своїх та чужих емоцій, а також вміння керувати ними. За його визначенням, це особливий конструкт, який пов'язаний як і з когнітивними здібностями людини, так і з особистісними характеристиками [37]. Така модель описує явище емоційного інтелекту як психологічну властивість індивіда, котра формується протягом усього життя під впливом різних факторів, що обумовлюють індивідуальні особливості. Саме тому у нашому дослідженні ми вирішили використовувати саме методику «ЕмІн» Д. Люсіна.

Опитувальник складається з 46 тверджень, опановуючи які, досліджуваний має висловити ступінь своєї згоди з ними за допомогою 4-бальної шкали оцінки:

1. Абсолютно згоден.
2. Переважно згоден.
3. Переважно не згоден.
4. Абсолютно не згоден.

Результати відповідей об'єднуються у 4 шкали — основні компоненти емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний та міжособистісний EQ, розуміння та управління емоціями; окремо виділяється загальний рівень EQ. Результат за кожним компонентом розшифровується за ключем методики та дає змогу виділити рівні прояву досліджуваних факторів: від дуже низького рівня, низького, середнього, високого та дуже високого рівнів розвитку.

Для дослідження форм гендерної ідентичності респондентам була запропонована методика «Самооцінки гендерної ідентичності» (Р. Аткинсон, Д. Рассел) [43], мета якої — визначити гендерну ідентичність особистості, її

сексуальну орієнтацію та форму дискримінації, з якою стикалася особа протягом останнього місяця.

Ця методика включає в себе 7 запитань, які описують вищенаведені параметри і з якими респондент мав висловити ступінь своєї згоди:

1. Точно про мене, постійно так думаю і відчуваю.
2. Періодично бувають такі відчуття.
3. Бувають такі думки, але рідко.
4. Зовсім мене не стосується.

Для дослідження особливостей емоційних станів респондентів, ним була запропонована методика вивчення симптомів дисфорії «SITDS» (А. Д'Агостіно, А. Апортоне та ін.) [46]. У цьому опитувальнику досліджуваним було необхідно вказати емоційний стан, що часто переживався особою протягом останнього місяця. Таким чином, на основі явища дисфорії було виділено окремі емоційні стани та запропоновано їх респондентам у вигляді переліку з 21 твердження, із якими респондент мав висловити згоду або незгоду — чи були для нього характерними ці емоційні стани впродовж останнього місяця на час проходження опитування (додаток А).

2.2. Аналіз результатів дослідження гендерної ідентичності та емоційного інтелекту досліджуваних

Для обробки отриманих даних нами використовувалося програмне забезпечення Microsoft Office Excel 2016. Методика статистичного аналізу проводилася з використанням пакету аналізу та була задіяна для виявлення та виокремлення показників емпіричного дослідження. Для попередньої оцінки виборів нами було використано методи описової статистики (табл.2.1).

Згідно з даними, отриманими за допомогою опитувальника «ЕМІн», середній рівень загального емоційного інтелекту досліджуваної вибірки респондентів становить 81,32 бали, що згідно з ключем відповідає середньому рівню розвитку. Стандартне відхилення становить 14,26. Коефіцієнт варіації складає 17,5%, що означає слабке коливання.

Таблиця 2.1.

**Описова статистика показників загального емоційного інтелекту у
групах**

	Жінки	Чоловіки	Бінарні	Небінарні
Середнє	82,99*	81,68*	82,31*	78,3*
Мода	80	87	80	91
Медіана	83	82	82,5	78,5
Стандартне відхилення	13,72	14,46	14,08	14,37
Коефіцієнт варіації, %	17,53	17,72	17,1	18,35

Примітка 2.1.

* $p \leq 0,05$

Отримані результати середнього у вибірці відображають середньостатистичний рівень загального емоційного інтелекту у групах. Показник середнього арифметичного окремо у чоловічій та жіночій групах, не має суттєвого розриву — 82,99 бали у жінок та 81,68 балів у чоловіків. При аналізі результатів отриманих даних між двома групами вибірки за допомогою t-критерію Ст'юдента виявлено, що відмінності не є значимими, оскільки значення t-критичного (1,66) є меншим за значення t-статистичного (2,41).

У групі осіб із небінарною гендерною ідентичністю середнє загального емоційного інтелекту становить 78,3 бали, що згідно з ключем методики відповідає більш низькому рівню, у той час як у осіб із бінарною гендерною ідентичністю цей показник становить 82,31 бали — середній рівень. Відмінності між цими групами є незначимими. Результати, отримані за допомогою t-критерію Ст'юдента, показали, що значення t-критичного (1,66) є меншим за значення t-статистичного (1,88).

Крім того, варто відмітити, що значення коефіцієнту варіації у двох групах <30%, це вказує на слабке коливання у вибірці та і відсутність варіативності.

Згідно з отриманими даними (табл. 2.2.), для більшості респондентів, із яких 57,25% — жінки, а 42,75% — чоловіки, характерна бінарна гендерна ідентичність (83,3%), за якої стать особи та її гендер поділяються на дві окремі та протилежні

категорії: чоловіків і жінок. Відповідно, для 16,67% опитаних властива небінарна гендерна ідентичність, за якої особи не ідентифікують себе винятково як чоловіки або жінки.

Таблиця 2.2.

Результати аналізу гендерної ідентичності та емоційного інтелекту досліджуваних

Загальна кількість респондентів, % (138 осіб)						
	Жінки	Чоловіки	Бінарні	Небінарні		
	57,25	42,75	83,3	16,67		
Середній рівень емоційного інтелекту у групах						
ЗЕІ	81,71	81,56	81,42	81,69		
МЕІ	44,1	42,88	42,86	44,8		
ВЕІ	36,28	37,43	37,36	37,43		
Детальний аналіз рівнів емоційного інтелекту						
Рівень	ЗЕІ		МЕІ		ВЕІ	
	Чоловіки, %	Жінки, %	Чоловіки, %	Жінки, %	Чоловіки, %	Жінки, %
Дуже низький	25,42	18,99	15,25	8,86	25,42	32,18
Низький	23,73	20,25	23,73	12,66	35,59	24,05
Середній	33,9	40,5	40,68	43,04	27,12	31,65
Високий	11,86	12,66	16,95	26,58	6,78	10,13
Дуже високий	5,08	7,59	3,39	8,86	5,08	0
Самооцінка гендерної ідентичності, %						
Небінарна гендерна ідентичність:						
Гендерквір	Агендер		Бігендер		Трансгендер	
12,85	2,9		1,45		1,45	
20,29	Не змогли визначити свою ідентичність:					
	7,25		31,16		10,14	
Бінарна гендерна ідентичність:						
66,84	89,86		67,39		88,4	
Гендерна ідентичність, %						
Бінарна гендерна ідентичність			Небінарна гендерна ідентичність			
Жінка	Чоловік	Цисгендер	Агендер	Трансгендер	Гендерквір	
54,36	39,13	2,9	2,17	0,72	0,72	

Примітка 2.1.

ЗЕІ – загальний рівень емоційного інтелекту.

МЕІ – міжособистісний емоційний інтелект.

ВЕІ – внутрішньособистісний емоційний інтелект.

Переходячи до аналізу показників рівня загального емоційного інтелекту серед груп осіб із бінарною та небінарною гендерною ідентичністю, жінками та чоловіками (табл. 2.2.) варто сказати, що суттєвих відмінностей між групами не було виявлено. Загалом, у обох вибірках превалює середній рівень загального емоційного інтелекту, оскільки його середнє арифметичне становить 81 бал за шкалою «ЕмІн», низький рівень внутрішньособистісного — 37 балів згідно з ключем методики, та середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту — 43 бали у групах.

Таким чином, суттєвих відмінностей у рівні розвитку загального емоційного інтелекту між особами із бінарною (81,42 бали) та небінарною (81,69 балів) ідентичністю не виявлено. Згідно з ключем методики, ці бали відповідають середньому рівню. Аналогічно середній рівень властивий міжособистісному емоційному інтелекту. Трохи нижчими виявилися показники внутрішньособистісного емоційного інтелекту. Середній рівень розвитку означає, що про наявність розвинених комунікативно-емпатичних компетенцій, а також свідчить про те, що одні компоненти емоційного інтелекту у осіб можуть бути розвинені краще та інтенсивніше за інші.

Відповідні дані виявлено у жіночій і чоловічій групах — середній рівень загального (81,71 та 81,56 балів відповідно) та міжособистісного емоційного інтелекту (44,1 та 42,88 балів відповідно), і нижчим внутрішньоособистісним емоційним інтелектом (36,28 та 37,43 бали відповідно).

Проте наступні дані, отримані при більш детальному аналізі складових емоційного інтелекту, показали певні певні розбіжності у показниках.

Як бачимо з табл. 2.2., загальний рівень емоційного інтелекту є вищим у жінок. У чоловічій групі показники дуже низького (25,42%) та низького (23,73%)

рівнів превалюють над тими ж показниками у жіночій групі (18,99% та 20,25% відповідно).

Для аналізу значимості відмінностей слід порівняти результати загального рівня емоційного інтелекту у жіночій та чоловічій вибірках за допомогою методу t-критерія Ст'юдента. У результаті, ми з'ясували, що відмінності між вибірками є значимими, оскільки значення t-статистичного (3,65) є більшим за t-критичне (1,85).

Рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту у групах (табл. 2.1.) свідчить про продовження тенденцій більш розвинутого емоційного інтелекту серед респондентів-жінок. Хоча середній рівень міжособистісного інтелекту між двома групами не є суттєво відмінним (40,68% та 43,04% відповідно), проте розглядаючи крайні рівні розвитку, бачимо суттєвий розрив: 23,73% — низький рівень міжособистісного EQ у чоловічій групі та 12,66% — у жіночій. Відповідно, високий рівень міжособистісного EQ більш властивий жінкам (26,58%), ніж чоловікам (16,95%). Порівнюючи результати у двох вибірках за допомогою t-критерію Ст'юдента, варто сказати, що відмінності не є значимими, оскільки значення t-статистичного (0) є меншим, ніж t-критичного (1,86).

Рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту у групах є мало розвиненим (табл. 2.2.), при чому кількість осіб, кому властивий дуже низький рівень, більше саме у жіночій групі (35,59%), ніж у чоловічій (24,05%); дуже високого рівня розвитку серед жінок не зафіксовано, на відміну від чоловіків — 5,08%.

Незважаючи на те, що відсоткове відношення жінок із середнім та високим рівнем розвитку внутрішньоособистісного EQ переважає, проте також саме для жіночої групи характерне превалювання дуже низького рівня (34,18%) над чоловіками (25,42%). Результати було порівняно за допомогою t-критерію Ст'юдента, та з'ясовано, що у цьому випадку відмінності у чоловічій та жіночій вибірках є не значимими, оскільки t-статистичне (-0,005) є меншим, ніж t-критичного (1,86).

Аналіз гендерної ідентичності за допомогою методики «Самооцінка гендерної ідентичності» показав, що у питаннях, де було необхідно чітко вказати свою ідентичність, більшість респондентів відповіли як такі, для яких властива бінарна гендерна ідентичність: із них 54,36% — жінки, 39,13% — чоловіки. Для деяких осіб (2,9%) виявилася характерною цисгендерність — ідентичність, що властива особам, чия гендерна ідентичність збігається з біологічною статтю та які не ідентифікують себе поза бінарною гендерною системою. Також були відповіді про агендерність (2,17), трансгендерність (0,72) та гендерквірів (0,72).

Для більш детального дослідження проблеми гендерної ідентичності респондентам за методикою «Самооцінка гендерної ідентичності» було запропоновано виразити ступінь своєї згоди з 4 твердженнями, кожне з яких окреслювало певну гендерну ідентичність, а саме: трансгендер, агендер, бігендер та гендерквір.

Отримані результати (табл. 2.2.) дали змогу сформулювати три групи осіб. Перша група — особи небінарної гендерної ідентичності (гендерквір — 12,85%, агендер — 2,9%, бігендер — 1,45% та трансгендер (1,45%). Наступна група — це ті особи, які не дали конкретної відповіді та не визначилися чітко щодо власної гендерної ідентичності, описуючи періодичність виникнення власних думок про: неспівпадіння біологічної статі та особистого гендеру, що є характерною рисою трансгендерності (10,14%), про одночасне переживання і фемінних, і маскулінічних рис (31,16%) — бігендерність, про періодичну відсутність асоціацій себе із певною статтю чи гендером (7,25%) — агендерність, та про наявність ширших поглядів за стереотипні уявлення щодо типових соціальних ролей (20,29%) — гендерквірність.

Остання група осіб чітко визначають свою бінарну гендерну ідентичність і вказують, що описані у методиці характеристики, властиві небінарній ідентичності, зовсім їм не відповідають: не відносять себе до гендерквіру — 66,84%, до агендеру — 89,86%, до бігендеру — 67,39% та до трансгендеру — 88,4%.

Ці дані свідчать про відсутність однозначної визначеності у респондентів щодо власної гендерної ідентичності, оскільки значна кількість опитаних стикалася

із періодичною появою думок, які можуть ідентифікуватися поза бінарною гендерною системою.

2.3. Аналіз особливостей емоційних станів досліджуваних

Для аналізу особливостей емоційної сфери досліджуваних ми використовували кластеризацію методом К-середніх за допомогою програмного забезпечення Statistica-10.

Кластерний аналіз — це метод багатомірного статистичного дослідження, особливість якого полягає у розподіленні об'єктів вибірки на підмножини, які не перетинаються і називаються кластерами. Основна задача цього методу полягає у розбитті заданої дослідником вибірки об'єктів на певні підмножини, що називають кластерами. Процес групування відбувається на основі подібності — показником схожості та сили взаємозв'язку між двома об'єктами [11].

Перевага методу К-середніх полягає у простоті та швидкості його виконання, можливості використовувати при великій кількості досліджуваних величин, а також у тому, що він надає досліднику можливість перевірити статистичну значимість відмінностей між кластерами, які було виділено [20]. Тому для більш глибокого аналізу особливостей емоційних станів досліджуваних ми обрали саме цей метод.

У результаті кластерного аналізу серед усіх негативних емоційних станів, характерних для перебігу латентної дисфорії та виокремлених нами в опитувальнику, було виділено три характерні групи кластерів, проілюстровані в табл. 2.3.

Групи кластерів були виокремлені серед астенічних, стенічних та комунікативних емоцій. У залежності від зв'язку певної емоції та стану готовності реагувати організму людини, розрізняють стенічні та астенічні емоції. На поведінку людини ці активні та пасивні емоційні реакції впливають таким чином: стенічні емоції підсилюють життєву діяльність організму людини, активізують її, натомість астенічні послаблюють її, зумовлюють пасивний стан [8].

Комунікативними називають емоції, які зазвичай виникають в основі потреби людини у спілкуванні та реалізуються у міжособистісній комунікації та поведінці [10].

Науковець Є. Ільїн вказує, що комунікативними вважаються ті емоції, які виникають як реакція на задоволення чи незадоволення реалізації прагнення людини до емоційної близькості з іншим, її бажання спілкуватися, ділитися думками, переживаннями, отримувати зворотній зв'язок. Отже, в основі комунікативних емоцій лежить потреба у спілкуванні [14].

Таблиця 2.3.

Кластери емоційних станів респондентів

Стенічні емоції		Астенічні емоції		Комунікативні емоції	
<i>Емоція</i>	<i>Distance</i>	<i>Емоція</i>	<i>Distance</i>	<i>Емоція</i>	<i>Distance</i>
Образливість	0,4	Сум	0,41	Прискіпливість	0,3
Злість	0,35	Відчай	0,35	Бурчливість	0,3
Почуття розчарування	0,36	Відчуття безвихіддя	0,34	Уїдливість	0,32
Роздратованість	0,4	Спалахи ярості	0,38		
Порушення сну	0,45	Втрата інтересу до життя	0,36		
Неприязнь до оточуючих	0,36	Невдоволення собою	0,39		
Розсіяність	0,41	Тривога, страхи	0,42		
Гнів	0,35				
Суїцидальні думки	0,37				

Таким чином, перша кластерна група, виділена нами на основі симптомів латентної дисфорії, описує стенічні емоції, серед яких можемо назвати роздратування, розчарування, образливість, порушення сну, неприязнь до оточуючих, розсіяність тощо.

В основі другої групи кластерів — астенічні емоції: відчай, тривога, страхи, сум, втрата інтересу до життя, невдоволення собою, відчуття безвихіддя, тощо.

Для третьої групи кластерів належать комунікативні емоції, ті, що реалізуються у міжособистісному спілкуванні при підсиленні латентної дисфорії, серед яких прискіпливість, бурчливість та уїдливість.

При детальному аналізі емоційних станів між групами осіб із бінарною та небінарною гендерною ідентичністю, було встановлене середнє значення по кожному з виокремлених кластерів емоцій, що переживалися особами під час карантинних обмежень (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Середнє значення кластерів емоційних станів у осіб із різною гендерною ідентичністю

	Стенічні емоції	Астенічні емоції	Комунікативні емоції
Бінарні	2,86*	3,29*	1,08*
Небінарні	2,20*	2,24*	0,91*

Примітка 2.4.

* $p=0,07$

Середнє значення стенічних емоційних станів у осіб із бінарною гендерною ідентичністю становить 2,86, а у осіб із небінарною — 2,20. Середнє значення астенічних емоцій у осіб із небінарною ідентичністю — 2,24, у той час як у людей із бінарною ідентичністю середнє значення по астенічним емоційним станам є вищим — 3,29. Ця тенденція сягає і середнього значення щодо комунікативних емоцій: 1,08 характерне для осіб бінарної та 0,91 для осіб небінарної гендерної ідентичності.

Зазначимо, що рівень значимості між показниками середнього по кожному із вищеописаних кластерів емоцій між особами із бінарною та небінарною гендерною ідентичністю ($p=0,07$) вказує на виявлені відмінності на рівні статистичної тенденції.

Вищеописані дані пояснюють, що карантинні обмеження із різною інтенсивністю впливають на осіб із небінарною та бінарною гендерною ідентичністю, в основі чого ймовірно лежать соціально-психологічні фактори.

Проте, як бачимо у табл. 2.4., середній рівень вираженості латентної дисфорії є вищим серед бінарних осіб.

2.4. Аналіз залежності емоційних станів та гендерної ідентичності

Для подальшого вивчення залежності емоційних станів від інших показників дослідження було проведено кореляційний аналіз. Для цього ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки він непараметричний, а тому може бути універсальним і застосовуватися з даними, вимірними в будь-яких шкалах.

За результатами кореляційного аналізу представників різних гендерних ідентичностей нами було виявлено кореляційні зв'язки, де є статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$) та відмінності на високому рівні статистичної значимості ($p \leq 0,01$), описані в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Зв'язок гендерної ідентичності, емоційного інтелекту та емоційних станів досліджуваних

	Стенічні емоції	Астенічні емоції	Комунікативні емоції	Чоловіки	Жінки
Дуже низький ЗЕІ	0,13*	0,17*	-	-	-
Дуже низький МЕІ	0,16*	0,17*	-	-0,13*	0,13*
Дуже високий МЕІ	-0,15*	-0,15*	-	-	0,135
Дуже низький ВЕІ	0,18*	0,23**	0,15*	0,09**	- 0,09*
Дуже високий ВЕІ	-	-	-	0,19*	-0,19*
Трансгендер	-	0,10**	-	-	-
Бігендер	0,15**	0,28**	0,11*	-0,12*	0,12*
Гендерквір	0,33*	0,38*	0,18**	-0,13*	0,13*
Бінарний	0,25*	0,32*	0,14*	-0,14*	0,14*

Примітка 2.2.

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

ЗЕІ – загальний рівень емоційного інтелекту.

МЕІ – міжособистісний емоційний інтелект.

ВЕІ – внутрішньособистісний емоційний інтелект.

Було встановлено кореляційні зв'язки між стенічними емоціями та дуже низьким рівнем розвитку внутрішньособистісного (0,18), міжособистісного (0,16) та загального емоційного інтелекту (0,13) (табл. 2.5.). Це означає, що між цими факторами існує щільний прямий зв'язок. Аналогічно існують кореляційні зв'язки між астенічними емоціями та дуже низьким рівнем розвитку внутрішньособистісного (0,23), міжособистісного (0,17) та загального емоційного інтелекту (0,17); між комунікативними емоціями та дуже низьким рівнем розвитку внутрішньособистісного емоційного інтелекту (0,15).

Виявлено негативний кореляційний зв'язок між дуже високим міжособистісним емоційним інтелектом та стенічними (-0,15) й астенічними (-0,15) емоціями.

Описані дані означають, що існує зв'язок між низьким емоційним інтелектом та актуалізацією симптомів латентної дисфорії, які можуть включати як стенічні емоції, так і астенічні емоції, та зокрема комунікативні. Ймовірно, що чим нижче рівень емоційного інтелекту, тобто здатність розуміти свої та чужі емоції та управляти ними, тим частіше людина переживала симптоми латентної дисфорії у ситуації COVID-19, коли відбувалося дослідження.

Крім того, було виявлено кореляційні зв'язки між бігендерною ідентичністю та стенічними (0,15) й астенічними емоціями (0,28), що свідчить про присутність зв'язку між такими симптоматичними проявами латентної дисфорії, як злість, роздратування, гнів тощо та емоціями суму, відчаю, відчуттям безвихіддя тощо.

Аналогічно виявлено кореляційні зв'язки між стенічними емоціями та гендерквіром (0,33), бігендером (0,15) та бінарною ідентичністю (0,25); між астенічними емоціями та трансгендером (0,10), гендерквіром (0,38), бігендером (0,28) та бінарною ідентичністю (0,25); а також між комунікативними емоціями та бігендером (0,11), гендерквіром (0,18) та бінарною ідентичністю (0,14).

Це дає підстави говорити про наявність негативних емоційних станів, виокремлених на основі феномену латентної дисфорії, у групі осіб із різною гендерною ідентичністю, які ймовірно можуть мати зв'язок із впливом на них ситуації COVID-19, під час якої проводилося дослідження.

Також встановлено кореляційний зв'язок між жінками та дуже високими рівнями міжособистісного (0,14) емоційного інтелекту та чоловіками і дуже високим рівнем внутрішньособистісного емоційного інтелекту (0,19) (табл. 2.5.), що означає наявність позитивного зв'язку між розумінням та управлінням жінками своїми емоціями та здатністю чоловіків гарно сприймати та інтерпретувати емоції оточуючих людей.

Таким чином, бачимо певні відмінності в показниках емоційного інтелекту та емоційних станах між групами осіб, що відображає особливості їх пристосування до ситуації карантинних обмежень.

2.5. Інтерпретація результатів дослідження особливостей емоційної сфери та гендерної ідентичності осіб у ситуації COVID-19

Згідно з отриманими даними в результаті дослідження особливостей емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації COVID-19 нами було виявлено, що існують певні відмінності в емоційній сфері досліджуваних осіб.

Загалом, рівень емоційного інтелекту у різних групах вибірки не має суттєвих розривів. У осіб небінарної та бінарної гендерної ідентичності, у чоловічій та жіночій групах в середньому загальний рівень EQ сягає 81,6, що згідно з ключем методики означає середній рівень розвитку. Це дає підстави говорити про наявність комунікативно-емпатичних компетентностей. Варто відмітити, що наявність середнього рівня EQ свідчить про яскраву вираженість розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту і, відповідно, менш інтенсивний, слабкий розвиток інших його складових.

Це твердження підтверджується наступними даними: при детальному аналізі складових емоційного інтелекту виявлено суттєві відмінності у показниках

внутрішньо- та міжособистісного EQ досліджуваної вибірки, останній з яких має в середньому вищий рівень розвитку.

Наприклад, дуже низький рівень внутрішньоособистісного EQ більш притаманний жінкам, а дуже високий рівень їм не властивий зовсім, на відміну від чоловіків, де цей показник сягає 5% у групі. І хоча, середній рівень розвитку є вищим саме серед жінок, та середнє значення за показником у жіночій та чоловічій групах становить 36,3 і 37,4 відповідно. Це означає більш низький розвитку. Щодо гендерної ідентичності, то показник внутрішньоособистісного EQ серед бінарних та небінарних осіб не відрізняється і в середньому становить 37,4, що теж означає більш низький рівень. Це значить, що в цілому для осіб властива менш розвинена здатність до розуміння та управління власними емоціями у процесі міжособистісної взаємодії, недостатня обізнаність у особистих емоційних якостях та афективних особливостях своєї психіки.

Переважає більшість опитаних осіб має середньорозвинений міжособистісний EQ (43,66), при чому дещо вищий показник притаманний особам із небінарною гендерною ідентичністю (44,8) та жінкам (44,1). Так, високий рівень теж є більше характерним саме для жіночої групи, у якій показник перевищує чоловічу групу на 9,63%. Це означає, що у жінок та осіб із небінарною гендерною ідентичністю краще розвинена здатність до розуміння та усвідомлення емоцій і почуттів інших людей, та компетентність результативно впливати на процес спілкування та взаємодії, оскільки середньорозвинений міжособистісний EQ передбачує наявність механізму ідентифікації емоцій оточуючих осіб.

Аналізуючи емоційні стани осіб, виокремлені на основі феномену латентної дисфорії, та актуалізовані у складній життєвій ситуації COVID-19, ми виявили, що існує зв'язок між гендерною ідентичністю осіб та виділеними кластерами емоцій.

Нами було виявлено зв'язок між бінарною ідентичністю та стенічними (0,25), астенічними (0,32) та комунікативними (0,14) емоціями при $p \geq 0,05$, між бігендером та стенічними (0,15), астенічними (0,28) та комунікативними емоціями при $p \geq 0,05$; між гендерквіром та стенічними (0,33), астенічними (0,38) та комунікативними (0,11) емоціями при $p \geq 0,05$. Це означає, що існує зв'язок між

частотою проявів та силою переживання цих емоційних станів у ситуації COVID-19 особами із низьким рівнем емоційного інтелекту та із різною гендерною ідентичністю.

Виявлений зв'язок між комунікативними емоціями та ідентичністю осіб означає взаємозалежність цих факторів. Такі емоції як уїдливість, прискіпливість та бурчливість ймовірно у ситуації COVID-19 мали більш інтенсивне вираження у цих групах осіб. Тому можемо допустити, що це також позначалося на їх міжособистісному спілкуванні з іншими, що могло приводити до вищого рівня конфліктності, а відповідно і напруги, які є ознаками переживання людиною латентної дисфорії.

Ймовірно що, саме ці групи осіб могли переживати більш інтенсивні негативні емоції, характерні для стану латентної дисфорії у ситуації COVID-19. Для них були характерними часті випадки переживання розчарування, образливості, злості, роздратованості, розсіяності та суму, відчаю, тривоги, страху тощо.

Крім того, виявлено зв'язок між усіма досліджуваними кластерами негативних емоційних станів та низьким рівнем внутрішньособистісного інтелекту. Це може означати наступне: чим нижче здатність людини до здатності усвідомлювати власні емоції та управляти своїми емоційними реакціями, тим складніше їй адаптуватися у складній життєвій ситуації; вірогідно у людини із низьким рівнем внутрішньоособистісного EQ частота проявів, характерних латентній дисфорії, буде збільшуватися пропорційно її нездатності розуміти та керувати власними емоціями. Це у свою чергу може призводити до складності в адаптації до зовнішньої ситуації та збільшенню міжособистісних конфліктів, проблем у професійній діяльності.

Крім того, існує зв'язок між дуже низьким рівнем загального EQ та стенічними (0,13), астенічними (0,17) емоціями $p \geq 0,05$. Це означає, що низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний із частотою переживання емоційних станів, характерний для латентної дисфорії. Тобто, актуалізація симптомів латентної дисфорії залежна від невміння людини управляти своїми емоціями та

відчувати емоції інших людей, що може призводити до особистісних проблем (уразливість до навколишніх впливів, дистрес, стан психічної напруги тощо).

Аналогічно, виявлений зв'язок між дуже низьким рівнем міжособистісного EQ та стенічними (0,18) й астеничними (0,23) емоціями $p \geq 0,05$. Це свідчить про залежність малорозвинутої здатності до ідентифікації чужих емоційних реакцій та негативних емоційних станів, характерних для латентної дисфорії. Це ймовірно може бути причиною психологічної негнучкості у міжособистісних стосунках, складності при виборі стратегії взаємодії у спілкуванні та невміння впливати на емоційний стан співбесідника.

Отже, наша гіпотеза про те, що у осіб небінарної гендерної ідентичності, у порівнянні з особами бінарної гендерної ідентичності, у ситуації карантинних обмежень в емоційній сфері актуалізовані емоційні стани, виражені симптомами латентної дисфорії, а саме: напруга, дратівливість, роздратування тощо, підтверджена частково. Середній рівень вираженості симптомів латентної дисфорії є вищим серед бінарних осіб, проте нами виявлено відмінності у показниках емоційного інтелекту. Різниця у показниках полягає у тому, що особи із небінарною гендерною ідентичністю мають більш широкий поведінковий спектр, що допомагає їм краще пристосуватися до складних життєвих ситуацій.

Висновки до розділу 2

1. Для дослідження особливостей емоційної сфери осіб були використані наступні методики: опитувальник «EMIn» Д. Люсіна — для дослідження емоційного інтелекту, методика «SITDS» для дослідження емоційних станів, характерних феномену дисфорії (А. Д'Агостіно, А. Апортоне та ін.). Для дослідження гендерної ідентичності осіб — методику «Самооцінка гендерної ідентичності» (Р. Аткінсон, Д. Рассел).

2. Показники емоційного інтелекту у групах осіб із різною гендерною ідентичністю суттєво не відрізняються і заходяться на однаковому рівні, проте при детальному дослідженні складових емоційного інтелекту було виявлено різницю в результатах: в середньому у респондентів вищим є міжособистісний емоційний

інтелект, особливо серед жінок та осіб-гендерквірів, що означає добре розвинену здатність осіб розуміти та керувати чужими емоціями.

3. Встановлено, що досліджуваними часто переживалися негативні емоційні стани, характерні для латентної дисфорії, у ситуації карантинних обмежень, серед яких було виділено превалювання стеничних, астенічних та комунікативних емоцій.

4. Було виявлено зв'язок між стеничними, астенічними та комунікативними емоціями, виокремленими на основі явища латентної дисфорії та дуже низькими рівнями емоційного інтелекту, тобто існує залежність між малорозвиненістю емоційного інтелекту та частотою переживання негативних емоційних станів, характерних для розладу латентної дисфорії.

5. Виявлено зв'язок між гендерною ідентичністю осіб та астенічними, стеничними та комунікативними емоціями: гендерквіром, бінарною та бігендерною гендерною ідентичністю, що свідчить про переживання цими групами осіб більш інтенсивних негативних емоцій, характерних для стану латентної дисфорії у ситуації COVID-19.

6. Гіпотеза дослідження підтверджена частково. Середній рівень вираженості симптомів латентної дисфорії є вищим серед бінарних осіб, проте нами виявлено відмінності у показниках емоційного інтелекту. Ці відмінності у показниках полягає у тому, що особи із небінарною гендерною ідентичністю мають більш широкий поведінковий спектр, що допомагає їм краще пристосуватися до складних життєвих ситуацій.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЛАТЕНТНОЇ ДИСФОРІЇ У ОСІБ ІЗ НЕБІНАРНОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ

3.1. Методи корекції емоційних станів осіб у різних психологічних підходах

Психологічна корекція досліджуваних нами емоційних станів осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень належить до корекції емоційно-вольової сфери людини. Цей вид корекції відображає роботу з емоціями, переживаннями, почуттями, саморегуляцією та самоконтролем індивіда, оцінним ставленням до себе та інших [22].

Ми вважаємо, що оскільки латентна дисфорія є самостійним психоемоційним розладом, то її корекція має бути направлена на зниження інтенсивності та частоти тих негативних емоційних станів, які є її характерними симптомами.

Проте феномен латентної дисфорії є ще недостатньо дослідженим та власне програм й шляхів його психологічної корекції не сформульовано. Саме тому ми пропонуємо теоретично розглянути методи корекції емоційних станів, які можуть бути застосовані і до тих емоційних станів, котрі актуалізуються при переживанні особою латентної дисфорії.

Науковець В. Щербина вважає, що методи психологічної корекції емоційних станів у цілому можна розділити на два види за їх спрямованістю: направленість на зменшення сили негативних емоційних проявів, (наприклад метод систематичної десенсибілізації), та направленість на формування у людини альтернативних, адаптивних емоційних реакцій, (наприклад, метод психологічного тренінгу, метод релаксації).

Метод систематичної десенсибілізації належить до поведінкового підходу, а автором цього методу є Дж. Вольпе. У рамках систематичної десенсибілізації корекція емоційних станів відбувається за допомогою поступового та систематичного зменшення чутливості клієнта до тих факторів, які викликають у нього тривогу, напруження, страх та інші негативні емоційні стани.

Метод систематичної десенсибілізації включає в себе такі етапи:

- Опанування глибокої м'язової релаксації.
- Вибудовування ієрархії стимулів, які викликають негативний емоційний стан.
- Пред'явлення цих стимулів клієнту у стані релаксації [39].

Крім того, процедури релаксації можуть застосуватися і як самостійні методи. Одним із таких є метод прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона, спрямований на зменшення інтенсивності напруги, корекцію особистісного самоконтролю, у тому числі емоційного. Завдяки цьому методу людина опановує техніки релаксації, та позбавляється актуальної психічної напруги, тривоги, роздратування тощо.

Тому ми можемо зробити висновок, що при психологічній корекції латентної дисфорії доцільно застосовувати методи та техніки релаксації, оскільки одним із основних симптомів розладу є відчуття хронічної напруги.

Серед сугестивних підходів у роботі з корекцією емоційних станів варто виділити метод аутогенного тренування, який спрямований на зниження та позбавлення нервово-емоційного напруження, профілактику та попередження емоційного вигорання, розвиток стійкості до стресу та фрустрації людини у складних ситуаціях.

Значний внесок у дослідження та корекцію емоційних станів людини належить авторам когнітивно-поведінкового напрямку.

Широкого застосування набув метод раціонально-емоційно-поведінкової терапії А. Елліса. Центральна мета методу РЕПТ спрямована на корекцію ірраціональних суджень та установок та спричинених ними негативних емоційних переживань [4].

Отже, ми вважаємо, що доцільно здійснювати корекцію симптомів латентної дисфорії за допомогою методів когнітивно-поведінкового напрямку, оскільки цей розлад розглядається одночасно і як реакція на ситуацію, і як особистісна властивість.

Серед способів корекції емоційних станів також виокремлюється метод психодрами, розроблений Я. Морено. Метою цього методу є корекція емоційних реакцій та станів особи, розвиток самопізнання, шляхом імпровізації. Це сприяє дослідженню особою особливостей власних емоційних проявів більш глибоко та інтенсивно, оскільки психодрама заснована не тільки на вербальному описі емоцій, а і на невербальному їх зображенні.

У гуманістичному підході при корекції емоційних станів важливо виокремити напрям гештальт-терапії. Для цього підходу є характерною корекція розвитку емоційних компетентностей за допомогою застосування вправ, направлених на поглиблення самоусвідомлення та самоаналізу клієнта його потреб. Робота з емоціями в гештальт-терапії містить емоційний та поведінковий компоненти, серед яких С. Кузікова виділяє наступні складові:

- Посилення та акцентуація уваги на емоціях і почуттях.
- Розширення клієнтом усвідомлення.
- Інтеграція протилежностей.
- Робота з уявою.
- Усвідомлення та прийняття особистої відповідальності [22].

Особливої уваги при корекції емоційних станів заслуговує метод арт-терапії. Його основне завдання полягає у тому, щоб за допомогою творчої діяльності спроекувати інформацію про особистість на свідомий рівень психіки через посередництво символів, образів та метафор та пропрацювати пов'язані із цією проблемою емоції й переживання. Таким чином відбувається корекція емоційних станів, які можуть належати до несвідомого рівня, бути витісненими.

Творча діяльність допомагає розслабитися, зменшити напругу соціально прийнятним способом, а також дослідити власні емоційні особливості, які у ході терапії можуть бути розглянуті та осмислені більш детально [17].

На нашу думку, метод арт-терапії бажано використовувати при корекції латентної дисфорії, оскільки сам характер розладу передбачає латентність, «прихованість» емоційних переживань, які необхідно актуалізувати, що цілком можливо за допомогою методу арт-терапії.

Отже, ми можемо зробити висновок, що психологічна корекція латентної дисфорії потребує комплексного та структурованого підходу, із застосуванням різноманітних методів корекції емоційних станів.

3.2. Особливості корекції латентної дисфорії методами когнітивно-поведінкової терапії у ситуації карантинних обмежень

Переживання емоційних станів, характерних для латентної дисфорії, є чинником дисгармонії у життєдіяльності особистості. Актуалізоване роздратування, дратівливість та постійна психологічна напруга впливають на міжособистісну комунікацію особи та на ефективність її адаптації до мінливих зовнішніх обставин, у тому числі карантинних обмежень. Стійкий емоційний фон, характерний розладу латентної дисфорії, стає елементом дистресу та робить людину особливо вразливою до складних життєвих ситуацій. Саме тому вищеписані симптоми актуалізуються у ситуації карантинних обмежень, підвищуючи ризик виникнення у особи розладу латентної дисфорії.

Для реалізації програми корекції латентної дисфорії нами передбачається метод психологічного тренінгу. Цей метод є груповою формою роботи, де між учасниками відбувається активна взаємодія, а також передбачене набуття та опанування компетентностей особистісного росту, рефлексії, емпатії, способів самодопомоги тощо.

Основна мета психологічного тренінгу — підвищити соціально-психологічну та комунікативну компетентності особи, сприяти саморозвитку.

В. Захарова та Н. Хрящева серед завдань психологічного тренінгу виділяють наступні:

- набуття та оптимізація знань про психологію особистості та групи;
- формування компетенцій ефективного спілкування;
- корекція установок, спрямованих на успішну міжособистісну взаємодію;
- розвиток здатності адекватного самосприйняття та сприйняття інших;
- корекція і розвиток системи взаємин особистості [18].

Таким чином, переваги методу психологічного тренінгу можуть використовуватися для корекції латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.

Психологічна корекція латентної дисфорії передбачає комплексний підхід, реалізований поетапно. Тому для досягнення цієї мети нами було обрано когнітивно-поведінковий напрям та методи раціонально-емоційно-поведінкової терапії А. Елліса, метод терапії емоційних схем Р. Ліхі, арт-терапію та метод прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона.

Раціонально-емоційно-поведінкова терапія А. Елліса (РЕПТ) — це психотерапевтичний напрям, головна мета якого скорегувати ірраціональні думки та упередження особи, а також спричинені ними негативні емоційні переживання [4].

Суть методу РЕПТ відображено у центральній для нього моделі АВС, розробленій А. Еллісом, основна думка якої полягає у наступному: емоційні реакції та поведінка особи суттєво залежать від її ставлення до ситуації, від індивідуальних думок, оцінок та переконань, тобто від її «когніцій».

Модель АВС складається з таких компонентів:

А — активуюча, збудлива подія.

В — система переконань щодо цієї події.

С — емоційна та поведінкова реакція, наслідок.

Якщо емоційний наслідок (компонент С) є «небажаним», сильно негативним, неадекватним реальній загрозі, то згідно методу РЕПТ, причина лежить у ірраціональних переконаннях людини (компонент В).

В. Калошин, наголошує, що ірраціональні судження — це форми когнітивних помилок, як «перебільшення, спрощення, необґрунтовані припущення, помилкові висновки, абсолютизація» тощо. За умови їх корекції та заміни в раціональні та адаптивні, надмірна емоційна реакція нівелюється.

Опановуючи метод РЕПТ, людина набуває емоційних компетентностей, які полягають у здатності розуміти та управляти своїми ірраціональними установками.

Це у свою чергу позитивно вплине на її емоційний стан, зменшуючи симптоми латентної дисфорії: фонову напругу, роздратування, бурчливість, злість, сум тощо.

У раціонально-емоційно-поведінковій терапії використовують низку психологічних технік:

- Використання щоденника самопостереження для фіксації та аналізу власних когніцій за моделлю АВС.
- Когнітивний диспут, який полягає у заперечуванні ірраціональних установок шляхом питань терапевта, спрямованих на декатострофізацію, деабсолютизацію та корекцію установок обов'язкової реалізації власних бажань
- Образний диспут, який полягає у роботі з уявою про психотравмуючу ситуацію [16].

Метод терапії емоційних схем Р. Ліхі теж належить до когнітивно-поведінкового напрямку. Емоційні схеми відображають індивідуальний спосіб сприймання, інтерпретації, оцінки та реакції людини на свої думки та емоції, та емоції оточуючих людей.

Існують дослідження, які доводять, що відповідні домінуючі емоційні схеми людини впливають на формування у неї стресу, депресії, тривоги та інших розладів. Тому цілком можливо, що існують певні емоційні схеми, які впливають на актуалізацію симптомів латентної дисфорії. У свою чергу, наявність відкритих, гнучких емоційних схем пов'язана зі здоровим психоемоційним функціонуванням [24].

Р. Ліхі наголошує, що відповідні схеми впливають на певні емоційні стани. Наприклад, він вважає, що депресія пов'язана зі схемами втрат, поневірянь та невдач, тривога — із схемами загрози та страху невдач, гнів — із схемами образи та приниження. Тому здійснивши аналіз особистих емоційних схем, людина здатна визначити, які внутрішні установки зумовлюють негативні емоційні стани.

У терапії емоційних схем Р. Ліхі використовують наступні техніки:

- Аналіз ставлень до себе для дослідження форм компенсуючої або уникаючої поведінки.
- Формулювання переваг та недоліків власної емоційної схеми.

- Аналіз ранніх спогадів, пов'язаних зі схемою для актуалізації первинних емоційних переживань та реакцій.
- Написання листа джерелу проблеми у формі звертання до людини або власної емоційної схеми.
- Трансценденція: затвердження схеми — актуалізація необхідних ресурсів для усвідомлення позитивної емоційної схеми на заміну неадаптивній [24].

Арт-терапія — це самостійний психотерапевтичний напрям, який характеризується динамічною системою взаємодії між суб'єктом та продуктом його творчої діяльності та арт-терапевтом [15].

Крім того, арт-терапія передбачає актуалізацію суб'єктом неусвідомленого психологічного матеріалу за допомогою творчої діяльності та аналізу образів, які виникають у результаті. Цей метод також позитивно впливає на перебіг емоційних реакцій індивіда, сприяючи зменшенню напруженості та тривоги, а також формулюванню особою оптимальніших особистих поглядів [4].

Перевага методу арт-терапії полягає в актуалізації за допомогою нього внутрішніх, самозцілюючих ресурсів особистості, емоційно-образного мислення, забезпечує внутрішньоособистісну комунікацію, звільнення від звичних шаблонів поведінки та розвиток особистісного становлення.

В арт-терапії використовуються різноманітні прийоми, які можуть включати в себе:

- Активне спостереження.
- Переформулювання висловлювань.
- Селективні питання.
- Констатація відображених у творчій діяльності почуттів.
- Повідомлення арт-терапевтом про особисті асоціації із продуктом творчої діяльності [17].

Таким чином, ми вважаємо доцільним використовувати метод арт-терапії при корекції симптомів психоемоційного розладу латентної дисфорії за допомогою техніки проєктивного малюнку.

Проєктивна техніка — це група арт-терапевтичних методик, які спрямовані на глобальну діагностику особистості, використовуючи в процесі такі стимули, які необхідно доповнювати, інтерпретувати, розвивати тощо [15].

Одною із таких арт-терапевтичних методик є проєктивний малюнок, який може бути виконано в індивідуальній формі за такими етапами:

1. Обрання теми малюнку та емоційне включення у процес творчої діяльності.
2. Пошук адекватної суб'єкту форми виразу емоційних станів та переживань.
3. Розвиток та конкретизація форм самовираження.
4. Аналіз та вирішення конфліктно-травмуючої ситуації у символічній, образній формі.

Метод прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона спрямований на опанування суб'єктом технік релаксації за допомогою систематичного напруження та розслаблення груп м'язів. Це впливає на емоційний стан напруги, зменшуючи його інтенсивність. Поетапне розслаблення м'язів актуалізує ресурси, які сприяють зняттю емоційного та нервового напруження [4].

Оскільки відчуття постійної напруги є одним із основних латентної дисфорії, ми вважаємо доцільним використання даного методу для корекції вищевказаного розладу.

На нашу думку, саме за допомогою цих методів можна скорегувати симптоми латентної дисфорії, які проявляються у вигляді фонового переживання роздратованості, напруги та невдоволення, оскільки саме когнітивно-поведінковий напрям має у своєму арсеналі низку методів та технік, які ефективно працюють із корекцією симптомів латентної дисфорії.

3.3. Програма корекції латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень

Для корекції латентної дисфорії нами було розроблено програму психологічного тренінгу, яка може бути реалізована практичним психологом. Корекційна програма направлена на когнітивний, емоційний та особистісний компоненти.

Якісна реалізація програми психологічної корекції може забезпечити стабілізацію емоційних станів суб'єктів та зменшення інтенсивності симптомів латентної дисфорії. Ми пропонуємо базовий варіант занять, який може бути скорегований у реальних умовах, враховуючи динаміку розвитку тренінгової групи.

Актуальність програми психологічної корекції латентної дисфорії зумовлена недостатньою розвиненістю цієї проблеми, оскільки ще не було сформовано корекційних програм, які б пом'якшували симптоми латентної дисфорії, зокрема під час переживання людиною складної життєвої ситуації — карантинних обмежень.

Мета програми: корекція латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень.

Завдання програми:

1. Набути та систематизувати знання щодо поняття «латентної дисфорії» та причин актуалізації емоційних станів, які її супроводжують.

2. Сформувати знання про ірраціональні когніції та емоційні схеми, як особистісних особливостей, що пов'язані із переживанням та актуалізацією розладу латентної дисфорії у ситуації карантинних обмежень.

3. Сформувати знання та вміння, необхідні для емоційного самоаналізу, емоційної саморегуляції та опанувати техніки релаксації.

Очікувані результати програми:

1. Формування та корекція компетентностей, які сприятимуть зменшенню інтенсивності основних проявів латентної дисфорії: відчуття напруги,

роздратування та інших негативних стенічних, астенічних та комунікативних емоцій.

3. Трансформація ірраціональних когніцій, пов'язаних із реагуванням у ситуації карантинних обмежень, на більш адаптивні та раціональні; формулювання гнучких та відкритих емоційних схем.

3. Корекція емоційної компетентності: розвиток емоційного самоаналізу та опанування вмінь емоційного самоконтролю, опанування технік релаксації.

Варто наголосити на тому, що специфіка побудови цієї програми корекції передбачає її реалізацію і серед представників інших соціальних груп, зокрема серед осіб із бінарною гендерною ідентичністю, оскільки описані емоційні стани, характерні для розладу латентної дисфорії, можуть бути актуалізовані серед осіб із різною гендерною ідентичністю.

До програми можуть бути залучені особи, які перебували тривалий час, (більше, ніж 1 місяць), у ситуації карантинних обмежень та переживали емоційні стани, характерні феномену латентної дисфорії, що сформульовані в опитувальнику симптомів дисфорії [46].

Етапи програми становлять декілька блоків:

1. Знайомство учасників тренінгу та установа рапорту.
2. Аналіз та систематизація знань учасників про власні емоційні стани у ситуації карантинних обмежень, набуття знань про феномен «латентної дисфорії».
3. Робота над аналізом та трансформацією особистих ірраціональних когніцій, як факторів актуалізації латентної дисфорії у ситуації карантинних обмежень.
4. Усвідомлення власних емоційних схем у ситуації та заміна їх на більш позитивні, гнучкі та відкриті.
5. Розвиток емоційного самоаналізу за допомогою арт-терапії та опанування технік релаксації.

Організація занять: передбачається 10 тренінгових зустрічей, із тривалістю кожного заняття 90 хвилин.

Структура занять програми корекції латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень (повний зміст корекційних вправ — додаток Б):

Заняття 1

Мета: знайомство учасників групи, встановлення між ними рапорту, формування правил взаємодії групи та виявлення очікувань учасників від занять.

1. Вправа 1 «Сніговий ком»[1] — знайомство учасників.
2. Вправа 2 «Зернятка» [13] — сформулювати очікування.
3. Вправа 3 «Інтерв'ю» [38] та вправа 4 «Визитівка» [53] — встановлення рапорту.
4. Вправа 5 «Прийняття правил».
5. Вправа 6 «Мікрофон» [38] — зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.
6. Вправа 7 «Дерево підсумків» [13] — отримання зворотного зв'язку.

Заняття 2

Мета: сформувати уявлення в учасників групи про поняття латентної дисфорії та емоційні стани, які її супроводжують, усвідомити роль емоцій у житті та світосприйнятті людини, розвинути компетентності емоційного самоаналізу.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Вправа 2 «Якщо я погода, то яка...» [26] — поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою використання метафор.
3. Вправа 3 «Асоціація» [26] — мобілізація та підготовка до сприйняття інформації.
4. Інформаційний блок «Що таке латентна дисфорія та які емоційні стани її супроводжують» [29].
5. Вправа 4 «Словник емоцій та почуттів» [26] — оптимізація знань про емоційну сферу.
6. Вправа 5 «Почуття» [5] — розвиток емоційного самоаналізу.
7. Вправа 6 «Передача почуттів по колу» [5] — зняття емоційного напруження.

8. Вправа 7 «Рефлексивне коло» [7] — підведення підсумків.

Домашнє завдання: фіксувати впродовж дня, ведучи своєрідний щоденник емоцій, які емоції він відчуває та проживає, подумати, що із зафіксованого є позитивними та негативними емоціями.

Заняття 3

Мета: ознайомлення учасників із поняттям ірраціональних мислинневих установок й переконань, як факторів переживання напруги та роздратування при латентній дисфорії, та діагностування особистих ірраціональних когніцій.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Тест на діагностику ірраціональних установок [12].
3. Інформаційний блок «Що таке ірраціональні установки, думки та переконання, як вони впливають на емоції» [40].
4. Вправа 2 «Уяви собі» [40] — навчитися розрізняти доречні та недоречні негативні емоції.
5. Вправа 3 «Рефлексивне коло» [7] — підведення підсумків.

Домашнє завдання: подумати та навести приклади, які ірраціональні установки є властивими для вас та які емоції вони викликають, коли ви їх застосовуєте.

Заняття 4

Мета: навчитися трансформувати ірраціональні установки та переконання в раціональні та навчитися приймати раціональні альтернативи.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Інформаційний блок «Модель АВС та її практичне застосування» [40].
3. Вправа 2 «Трансформація» [40] — трансформація власних ірраціональних когніцій у раціональні.
4. Вправа 3 «Єдиний ритм» [5] — зняття емоційної напруги.
5. Вправа 4 «Таблиця самодопомоги» [40] — опанування техніки самостійного переводження ірраціональних думок у раціональні, перевірка домашнього завдання.
6. Вправа 5 «Рефлексивне коло» [7] — підведення підсумків.

Заняття 5

Мета: ознайомлення із поняттям емоційних схем як одним із механізмів обробки інформації, що зумовлює виникнення спотворень у процесах уваги, пам'яті, формуванні цінностей та інтерпретації стимулів, усвідомлення та виявлення особистих емоційних схем.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Інформаційний блок «Що таке емоційні схеми та як вони впливають на наше життя» [51].
3. Вправа 2 «Уникнення та компенсація моєї схеми» [24] — аналіз особистих емоційних схем.
4. Вправа 3 «Розвиток мотивації до зміни схеми» [24] — усвідомлення необхідності зміни ірраціональної схеми на адаптивну.
5. Вправа 4 «Рефлексивне коло» [7] — підведення підсумків.

Заняття 6

Мета: виявлення особистих негативних емоційних схем та усвідомлення власних позитивних якостей, мотивування на зміну емоційних схем.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Вправа 2 «Заміна негативних думок про себе на позитивні» [4] — формулювання уявлень про себе та інших, як компонентів емоційних схем.
3. Вправа 3 «Рефреймінг» [4] — аналіз негативної емоційної схеми та її рефреймування, отримання зовнішньої підтримки з боку інших учасників тренінгу.
4. Вправа 4 «Напишу листа» [4] — аналіз емоційних схем.
5. Вправа 5 «Чи я готовий(-а) до змін» [4] — учасників на зміну негативних емоційних схем.
6. Вправа 6 «Рефлексивне коло» [7] — підведення підсумків.

Заняття 7

Мета: виявлення особистих негативних емоційних схем як елементів впливу на відчуття напруги та роздратування при перебігу латентної дисфорії, мотивування на зміну емоційних схем.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Вправа 2 «Кинути виклик схемам» [24] — закріплення попереднього досвіду, аналіз емоційних схем.
3. Вправа 3 «Вплив моєї позитивної схеми» [24] — формулювання позитивної емоційної схеми.
4. Вправа 4 «Рефлексивне коло» [7] — підведення підсумків.

Заняття 8

Мета: розвиток емоційного самоаналізу, дослідження актуальних емоцій, усвідомлення цінності позитивних та негативних емоцій та почуттів, що переживаються особистістю.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Інтерактивна міні-лекція «Емоційний самоаналіз» [26].
3. Вправа 2 «Карта емоцій» [17] — актуалізація емоційних станів, дослідження особливостей емоційної сфери.
4. Бесіда-дискусія на тему «Цінність емоцій та почуттів» [26].
5. Вправа 3 «Ідея» [7] — підведення підсумків роботи.

Заняття 9

Мета: розвиток вміння емоційного самоаналізу та саморегуляції, зняття емоційної напруги та опанування релаксаційної техніки.

1. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
2. Вправа 2 Мозковий штурм «Способи саморегуляції» [26].
3. Вправа 3 «Чоловічки з каракуль» [17] — активізація уяви, саморегуляція емоційних станів.
4. Вправа 4 «Заборона на емоції» [26] — формування готовності до управління емоційними реакціями.
5. Інтегративна міні-лекція на тему «Стереотипні способи управління емоціями» [7].
6. Вправа 5 «Релаксація» [4] — розвиток вміння саморегуляції, усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків, зняття зайвої напруги.
7. Вправа 6 «Рефлексивне коло» [7] — підведення підсумків.

Заняття 10

Мета: розвиток вмінь рефлексії та емоційної саморегуляції, ознайомлення із техніками для заспокоєння та зняття напруги; отримання зворотного зв'язку від учасників щодо їх враження про корекційну програму.

8. Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7] — формулювання очікувань.
9. Вправа 2 «Передача аркуша по колу» [15] — мобілізація та налаштування учасників на роботу.
10. Інформаційний блок «Практичні способи емоційної саморегуляції» [5].
11. Вправа 3 «Релаксація» [5] — теоретичного матеріалу, опанування техніки релаксації, зняття напруги, розвиток емоційної саморегуляції.
12. Вправа 4 «Рефлексивне коло» — отримання зворотного зв'язку від учасників про корекційну програму в цілому, заключне обговорення програми, отриманої інформації, знань та вмінь.

3.4. Апробація програми корекції латентної дисфорії у осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень

Із метою апробації програми корекції нами було проведено 5 перших занять у дистанційному форматі, (за допомогою сервісу Google Meet), учасниками якого стали студенти Сумського Державного Університету освітньо-професійного напрямку «Психологія». Тривалість кожного заняття становила 90 хвилин кожне. Варто відмітити, що певні вправи були модифіковані для проведення їх в онлайн-форматі, виключено групові вправи-руханки через неможливість їх адаптації, для деяких вправ використано додаткові інструменти у мережі, (наприклад, віртуальна дошка).

Під час першого заняття відбулося знайомство учасників і тренера, встановлення рапорту, згуртування учасників та встановлення правил взаємодії. Було використано наступні методи: обговорення, робота в парах, та індивідуальна робота. Протягом заняття учасники були активними, беручи участь у різних формах роботи, охоче працюючи в парах; висловлювали зацікавленість творчими

формами роботи, (вправа «Візитівка», «Мікрофон»), що свідчить про задоволеність учасників тренінговою роботою та встановлення контакту між ними та тренером.

Під час другого заняття учасників було ознайомлено із поняттям «латентної дисфорії» та особливостями емоційних станів, які її супроводжують, сформоване усвідомлення ролі емоцій у міжособистісній взаємодії та особистій діяльності та було розвинено компетентності емоційного самоаналізу. Були використані такі методи: мозковий штурм, індивідуальна робота, міні-лекція, робота в групах, обговорення. Учасники висловлювали зацікавленість у темі, активно брали участь в обговоренні, що може свідчити про наявність у них додаткових запитань. Вправа «Передача почуттів по колу» не було проведена, оскільки неприйнятна до адаптації в онлайн-форматі. Варто відмітити, що у цей період карантинні обмеження перестали діяти у зв'язку із зовнішніми подіями, тому учасники обговорювали свій минулий досвід.

Під час третього заняття учасники були ознайомлені із поняттям ірраціональних когніцій як факторів, що актуалізують напругу та інші симптоми латентної дисфорії; за допомогою тесту відбулося діагностування особистих ірраціональних переконань. Використовувалися такі методи: міні-лекція, індивідуальна робота. Вправа «Внутрішній стан» було адаптована до онлайн-заняття. Учасники виявляли зосередженість та інтерес, активно залучилися до самоаналізу, допомагали в аналізі інших учасників, висловлюючи власні припущення та в цілому отримали позитивне враження від заняття. Варто відмітити, що для реалізації цього блоку знадобилися резервні вправи, оскільки учасники виявилися дуже активними та швидко виконували поставлені задачі.

Під час четвертого заняття було закріплено попередній досвід, ознайомлено учасників із моделлю ABC та техніками її використання, розвинуто компетенції трансформування особистих ірраціональних когніцій у більш адаптивні та раціональні. Було використано наступні методи: індивідуальна робота, міні-лекція, обговорення. Учасники були задоволені отриманим результатом трансформації установок, мали позитивне враження від інформації та технік, охоче демонстрували виконане домашнє завдання. Варто відмітити, що деякі учасники утримувалися від

оголошення у групі своїх когніцій, через особистий характер, проте долучалися до обговорення.

Під час п'ятого, останнього заняття учасників було ознайомлено із поняттям «емоційних схем» як одним із механізмів обробки інформації, що зумовлює виникнення когнітивних спотворень, проведено вправи на усвідомлення особистих схем та отримано зворотній зв'язок від проведених занять. Було використано такі методи: міні-лекція, індивідуальна робота, обговорення. Учасники активно виконували вправи та долучалися до аналізу емоційних схем, задавали додаткові питання та брали участь у заключному обговоренні.

Отже, нами було проведено 5 занять корекції латентної дисфорії у ситуації карантинних обмежень у дистанційному форматі по 90 хв., на яких теоретично розбиралися основні поняття та симптоми розладу, особливості емоційних станів осіб; практично відпрацьовувалися вправи для корекції емоційних компетентностей осіб, здійснювався аналіз властивостей особистої емоційної сфери та відбувалося закріплення отриманих знань. У цілому, отримані результати можуть бути оцінені задовільно: учасники оптимізували теоретичні знання та отримали практичні компетенції, яким навчалися протягом занять, проаналізували особливості своєї емоційної сфери. У загальному обсязі не вдалося реалізувати програму корекції через обмеженість інструментів взаємодії у зв'язку з онлайн-форматом проведення. Для покращення запропонованих занять ми рекомендуємо офлайн варіант реалізації програми, оскільки специфіка вправ та їх ефективність вимагає присутності учасників тренінгу.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена програма спрямована на корекцію латентної дисфорії у осіб із небінарною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень. Програма корекції може бути реалізована і для інших соціальних груп. Серед методів корекції латентної дисфорії основним є психологічний тренінг. Програма включає в себе когнітивний, емоційний та особистісний компоненти.

2. Програма корекції латентної дисфорії складена з використанням напряму когнітивно-поведінкової терапії та методів раціонально-емоційно-поведінкової терапії А. Елліса, терапії емоційних схем Р. Ліхі, арт-терапії та методу прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона.

3. Програма корекції латентної дисфорії передбачає, що по закінченню учасники будуть знати особливості переживання та причини виникнення латентної дисфорії і емоційних станів, які її супроводжують, покращать компетенції емоційної саморегуляції та емоційного самоаналізу, вмітимуть виявляти ірраціональні установки та емоційні схеми, які впливають на їх особистісні особливості, що пов'язані із переживанням латентної дисфорії, опанують техніки саморегуляції та техніки релаксації.

4. Із метою апробації програми було проведено 5 занять у дистанційному форматі тривалістю по 90 хв. для корекції латентної дисфорії у осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень, під час яких було теоретично розглянуто основні поняття, симптоми латентної дисфорії та особливості емоційних станів, які її супроводжують; практично було опановано вправи для корекції емоційних компетентностей осіб, здійснювався аналіз властивостей особистої емоційної сфери.

5. Якісно реалізована програма корекції дозволить забезпечити зменшення частоти та інтенсивності основних симптомів латентної дисфорії, стабілізувати негативні емоційні стани осіб та сприяти позитивним особистісним змінам, покращити компетенції емоційної саморегуляції та самоаналізу.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології присвячена вивченню особливостей емоційної сфери осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень. Кваліфікаційною роботою передбачено створення програми психологічної корекції латентної дисфорії у осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії.

1. Емоційна сфера осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень має свої особливості: вона характеризується появою негативних емоційних станів (зокрема відбувається актуалізація тривоги, депресії, агресії, страху, розпачу, туги, виникають проблеми з концентрацією уваги) у складній життєвій ситуації напруги, різновидом якої ситуація карантинних обмежень. Емоційний інтелект впливає на здатність особи пристосуватися до загострення зовнішніх умов. Пандемія COVID-19 має гендерний вимір. Гендерні відмінності зумовлюють нерівномірний розвиток певних структурних компонентів емоційного інтелекту, деякі з яких краще розвинені у чоловіків (стресостійкість, адаптивність тощо), а деякі — у жінок, (емоційність, міжособистісні відносини тощо).

2. У ситуації карантинних обмежень у людини можуть актуалізуватися прояви латентної дисфорії, зокрема ці симптоми актуалізуються у осіб, характерологічно схильних до цього розладу. Латентна дисфорія визначається як самостійний психоемоційний розлад, який супроводжується фоновими переживаннями невдоволення, напруги та роздратування, без явних зовнішніх проявів гніву чи агресії.

3. У рамках третього та четвертого завдань для емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери, нами було використано такі методики: опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна для дослідження емоційного інтелекту, методика «Самооцінка гендерної ідентичності» (Р. Аткинсон, Д. Рассел) та методика «SITDS» (А. Д'Агостіно, А. Апортоне та ін.) для дослідження емоційних станів, характерних феномену дисфорії.

4. Ми виявили, що досліджуваними часто та інтенсивно переживалися негативні емоційні стани у ситуації карантинних обмежень, виокремлені на основі симптомів латентної дисфорії, серед яких нами було класифіковано превалювання стеничних, астенічних та комунікативних емоцій, у ситуації карантинних обмежень.

5. Ми виявили зв'язок між стеничними, астенічними та комунікативними емоціями та дуже низькими рівнями емоційного інтелекту, що означає залежність між низькою розвиненістю емоційного інтелекту та частотою переживання негативних емоційних станів, характерних для розладу латентної дисфорії; виявлено зв'язок між гендерною ідентичністю осіб та астенічними, стеничними та комунікативними емоціями: гендерквіром, бінарною та бігендерною гендерною ідентичністю, що свідчить про переживання цими групами осіб більш інтенсивних негативних емоцій, характерних для стану латентної дисфорії у ситуації карантинних обмежень.

6. Результати емпіричного дослідження показали, що актуалізована у ситуації карантинних обмежень латентної дисфорія вимагає цілеспрямованої корекції, тому нами було розроблено програму психологічної корекції латентної дисфорії у осіб із різною гендерною ідентичністю у ситуації карантинних обмежень. Програма складається з 10 занять по 90 хв. кожне; розроблена за допомогою напряму когнітивно-поведінкової терапії, де використано методи раціонально-емоційно-поведінкової терапії А. Елліса, метод терапії емоційних схем Р. Ліхі, арт-терапію та метод прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона.

7. Апробація програми була здійснена у дистанційному форматі частково, де було проведено 5 зустрічей — апробовано половину із запропонованих 10 занять. Результати апробації програми показали ефективність її застосування: учасники повідомляли про стабілізацію особистих емоційних станів; вони покращили компетенції емоційного самоаналізу та саморегуляції.

Перспективи подальших досліджень цієї проблеми ми вбачаємо у подальшому вивченні причин актуалізації та особливостей перебігу латентної дисфорії у осіб із різною гендерною ідентичністю та у осіб із різним рівнем

емоційного інтелекту. Це дозволить нам детальніше дослідити психологічні особливості емоційної сфери осіб у складних життєвих ситуаціях та сприятиме розробці методичного забезпечення програм корекції емоційних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авидон И. Ю., Гончукова О. П. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 77 с.
2. Андреева И. Н. Понимание эмоций: гендерные различия. Гендер и проблемы коммуникативного поведения : сбор. материалов III международ. науч. конф., 1-2 ноябр. 2007 г. Полоцк : ПГУ, 2007. С. 230-233. URL: <https://andreeva.by/ponimanie-emocij-gendernye-razlichiya.html> (дата звернення: 03.03.2022).
3. Андреева И. Н. Гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта. *Психологический журнал*. 2008. № 1. С. 39-43. URL: <https://andreeva.by/gendernye-razlichiya-v-vyrazhennosti-komponentov-emocionalnogo-intellekta.html> (дата звернення: 03.03.2022).
4. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
5. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 251 с.
6. Битюцкая Е. В., Баханова Е. А., Корнеев А. А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией. *Национальный психологический журнал*. 2015. № 2(18). С. 41-55. URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=6243> (дата звернення: 21.02. 2022).
7. Бреус Ю. В., Калюжна І. П., Лебідь Н. К., Якименко А. В. Тренінг самопізнання : метод. посіб. / за ред. В. Р. Міляєвої. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, виправл. і допов. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
9. Ващенко І. В., Ананова І. В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №46. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/185695/185277> (дата звернення 21.02.2022).

10. Винославська О. В., Бреусенко-Кузнєцов О. А., Зливков В. Л., Апішева А. Ш., Васильєва О. С. Психологія : навч. посіб. Київ : ІНКОС, 2005. 351 с.
11. Гороховатський В. О., Творошенко І. С. Методи інтелектуального аналізу та оброблення даних: навч. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 92 с.
12. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Никифорова Г. С. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 950 с.
13. Зюман Л. В. Школа лідерів: тренінг для лідерів шкільного самоврядування. Кременчук, 2007. 92 с.
14. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
15. Ільченко І. С. Арт-терапія : навч. посіб. Умань : Візаві, 2013. 150 с.
16. Калошин В.Ф. Рационально-эмотивна терапія: теорія та практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 4. С. 71-76. URL: https://lib.iitta.gov.ua/2856/1/7_%D0%A0%D0%95%D0%A24_2010.pdf (дата звернення: 08.05.2022).
17. Калька Н. М., Ковальчук З. М. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
18. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич, 2015. 78 с.
19. Кисельова О. О. Гендерний вимір пандемії COVID-19. Київ : ГОБ проєкт, 2020. 45 с. URL: https://mof.gov.ua/storage/files/covid_final.pdf (дата звернення: 02.03.2022).
20. Климчук В. О. Кластерний аналіз: використання у психологічних дослідженнях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 30-36. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/3297/1/9.pdf> (дата звернення: 06.03.2022).
21. Колосницьна М. Г., Ситдигов М. Т. Макродетермінанти здорового образу життя. *Мировая экономика и международные отношения*. 2012. № 2. С. 27-37. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2012/0529/analit04.php> (дата звернення: 28.02.2022).
22. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і, допов. Суми, 2020. 304 с.

23. Лакреева А. В., Хомутова М. В. Трудная жизненная ситуация как фактор социально-психологической дезадаптации подростка. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2016. Т. 24. С. 135-140. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56426.htm> (дата звернення 21.02.2022).
24. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии / пер. с англ. А. Соломина. Санкт-Петербург : Питер, 2020. 656 с.
25. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. №4. С. 3-22. URL: https://www.researchgate.net/publication/311706448_Novaa_metodika_dla_izmerenia_emocionalnogo_intellekta_oprosnik_EmIn (дата звернення: 04.03.2022).
26. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч. -метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
27. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2 (1). С. 444-452. URL: https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/02_2012_1/12msospp.pdf (дата звернення: 26.02.2022).
28. Морозова М. А., Алексеев А. А., Рупчев Г. Е. Латентная дисфория: инструмент для скрининговой диагностики (предварительные данные). *Журнал неврологии и психиатрии*. 2018. №3. С. 77-82. URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/80975791/> (дата звернення: 03.03.2022).
29. Морозова М. А., Алексеев А. А., Рупчев Г. Е. Латентная дисфория – самостоятельное психоэмоциональное нарушение при функциональных расстройствах в общей медицинской практике: попытка описать новый феномен. *Психиатрия и психофармакотерапия*. 2017. №1. С. 4-8. URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/34547337/> (дата звернення: 03.03.2022).
30. Основы теории гендеру : навч. посіб. Київ : Київський інститут гендерних досліджень, 2004. 536 с.
31. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. С.

74-99.

URL: https://www.researchgate.net/publication/352186007_Skladna_zitteva_situacia_a_k_providna_umova_formuvanna_zittestijkosti_osobistosti (дата звернення: 21.02.2022).

32. Рештакова Н. О. Психічний стан населення під час пандемії COVID-19. *Медсестринство*. 2020. №3. С. 19-20. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/view/11678> (дата звернення: 01.03.2022).

33. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 1, т. 2. С. 69-73. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/503399.pdf> (дата звернення: 21.02.2022).

34. Руководство по психиатрии : в 2 т. / под ред. А. С. Тиганова. Москва : Медицина, 1999. Т. 1. 712 с.

35. Спільнота онлайн. Становище ЛГБТ в Україні у 2020 році. Київ : Центр «Наш світ», 2021. 51 с. URL: https://gay.org.ua/publications/Situation_of_LGBT_in_Ukraine_2020_UKR.pdf (дата звернення: 02.03.2022).

36. Степаненко Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. №2 (5). С. 135-141. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-15-2015-25.pdf> (дата звернення: 27.02.2022).

37. Степанов И. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и гендерной идентичности личности. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*. 2008. № 88. С. 110-115. URL: [https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/12\(88\)/stepanov_12_88_110_115.pdf](https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/12(88)/stepanov_12_88_110_115.pdf) (дата звернення: 22.02.2022).

38. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Москва : Генезис, 1999. 160 с.

39. Щербина В. Б. Психологічна корекція відхилень у поведінці особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Сер. Соціально-педагогічна*. 2013. Вип. 23. С. 132-140. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkp_sp_2013_23%282%29_20 (дата звернення: 08.05.2022).

40. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. 224 с

41. Atkinson Sean R., Russell D. Gender dysphoria. *The Royal Australian College of General practitioners*. 2015. Vol. 44, № 11. P. 792-796. URL: <http://www.drbramedkarcollege.ac.in/sites/default/files/November-Focus-Atkinson%20%282%29.pdf> (Last assessed: 20.03.2022).

42. Belasheva I., Gapich A., Yesayan M., Soloveva E. Psycho-emotional state of students during Covid-19 pandemic self-isolation in the context of socio-demographic factors. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*. 2021. Vol. 25, №2. P. 981-1000. URL: <https://dspace.ncfu.ru/handle/20.500.12258/18153> (Last accessed: 01.03.2022).

43. Best Practices for Asking Questions to Identify Transgender and Other Gender Minority Respondents on Population-Based Surveys. / by ed. Herman J.L. Los Angeles : *The Williams Institute*. 2014. 68 с. URL: <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/publications/geniuss-trans-pop-based-survey/> (Last accessed: 03.03.2022).

44. Brooks S., Webster R., Smith E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *Rapid review*. 2020. Vol. 395, №10227. P. 912-920. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext) (Last accessed: 01.03.2022).

45. Chaplin T. Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion Review*. 2015. №7. P. 14-21. URL:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1754073914544408> (Last accessed: 03.03.2022).

46. D'Agostino A., Aportone A., Rossi Monti M., Starcevic V. The Situational Dysphoria Scale (SITDS): Development and Validation of a Self-report Questionnaire for Assessing Situational Dysphoria in Borderline Patients. *Clinical Neuropsychiatry*. 2017. Vol. 4, № 6. P. 415-423. URL: <http://surl.li/cbxft> (Last accessed: 07.03.2022).

47. De Paz C., Muller M., Miriam; Munoz Boudet A., Isis G. Gender Dimensions of the COVID-19 Pandemic. Washington : World Bank, 2020. 29 p. URL: <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/33622/Gender-Dimensions-of-the-COVID-19-Pandemic.pdf> (Last accessed: 02.03.2022).

48. Khalili A. Gender differences in emotional intelligence among employees of small and medium enterprise: an empirical study. *The Journal of International Management Studies*. 2011. 10 p. URL: <http://www.jimsjournal.org/19%20Ashkan%20Khalili.pdf> (Last accessed: 22.02.2022).

49. Larsen R., T. Ketelaar T. Personality and Susceptibility to Positive and Negative Emotional States. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. №61 (1). P. 132-140. URL: https://www.researchgate.net/publication/21264571_Personality_and_Susceptibility_to_Positive_and_Negative_Emotional_States (Last accessed: 27.02.2022).

50. Laws A. Gender Dysphoria: A Psychological Model. *Int. Journal of CAT & RMH*. 2019. Vol. 3. P. 7-23. URL: https://www.researchgate.net/publication/337972581_Gender_Dysphoria_A_Psychological_Model (Last assessed: 20.03.2022).

51. Leahy R.L. Emotional schema therapy. New York : Guilford Publications, 2015. 384 p.

52. Levkovich I., Shinan-Altman S. Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: a mixed-methods study. *International Health*. 2021. Vol. 13, №4. P. 358-366.

URL: <https://academic.oup.com/inthealth/article/13/4/358/5922723> (Last accessed: 01.03.2022).

53. Sadiković S., Branovački B., Oljača M., Mitrović D., Pajić D., Smederevac S. Daily Monitoring of Emotional Responses to the Coronavirus Pandemic in Serbia: A Citizen Science Approach. *Frontiers in Psychology* : website. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02133/full#B12> (Last accessed: 01.03.2022).

54. Sun H., Wang S., Wang W., Han G., Liu Z., Wu O., Pang X. Correlation between emotional intelligence and negative emotions of front-line nurses during the COVID-19 epidemic: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing Wiley*. 2020. № 30. P. 385-396. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jocn.15548> (Last accessed: 22.02.2022).

55. Szczygiel D., Mikolajczak M. Emotional Intelligence Buffers the Effects of Negative Emotions on Job Burnout in Nursing. *Frontiers in Psychology* : website. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02649/full> (Last accessed: 26.02.2022).

56. Tackett-Newberg K. How Emotionally Intelligent People Use Negative Emotions to Their Advantage. *GoodTherapy* : website. URL: <https://www.goodtherapy.org/blog/how-emotionally-intelligent-people-use-negative-emotions-to-their-advantage-0614184> (Last accessed: 27.02.2022).

57. Vasylenko O., Komar T., Pilishek S., Posvistak O., Potapchuk Y. Diagnosing the Negative PsychoEmotional States among Students. *Web of Sciences*. 2020. №12. P. 39-52. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/9000/1/1557-6831-1-PB.pdf> (Last accessed: 27.02.2022).

58. Wester S., Vogel D., Pressly P., Heesacker M. Sex Differences in Emotion: A Critical Review of the Literature and Implications for Counseling Psychology. *The Counseling Psychologist*. 2002. №30. P. 630-652. URL: <http://surl.li/cbxfy> (Last accessed: 03.03.2022).

ДОДАТОК А

Методика «Самооцінка гендерної ідентичності» [43]

1. Укажіть вашу гендерну ідентичність:

- | | |
|--------------|-------------------|
| – Жінка | – Небінарна особа |
| – Чоловік | – Цисгендер |
| – Агендер | – Транс*чоловік |
| – Бігендер | – Транс*жінка |
| – Гендерквір | – Інше... |

2. Чи стикалися Ви з будь-якими формами дискримінації протягом останнього місяця? Якщо так, то Ви вважаєте, причиною цього були:

- Вік
- Інвалідність
- Рівень доходу чи освіти
- Гендерна ідентичність
- Гендерне вираження / зовнішність
- Етнічна приналежність
- Релігія
- Сексуальна орієнтація
- Не стикався
- Інше....

3. Виразіть ступінь своєї згоди з наступними твердженнями:

При народженні мені була призначена біологічна стать. Однак, я відчуваю, що моя біологічна стать не відповідає мені.

- Точно про мене, постійно так думаю і відчуваю.
- Періодично бувають такі відчуття.
- Бували такі думки, але рідко.
- Зовсім мене не стосується.

Я не асоціюю себе ні з якою статтю / гендером.

- Точно про мене, постійно так думаю і відчуваю.

- Періодично бувають такі відчуття.
- Бували такі думки, але рідко.
- Зовсім мене не стосується.

У мене є і чоловічі і жіночі риси. У різний час я відчуваю себе по різному і веду себе по різному.

- Точно про мене, постійно так думаю і відчуваю.
- Періодично бувають такі відчуття.
- Бували такі думки, але рідко.
- Зовсім мене не стосується.

Мені тісно в рамках традиційних уявлень про чоловіка / жінки. Я відчуваю себе набагато ширше цих уявлень про типові соціальні ролі обох статей.

- Точно про мене, постійно так думаю і відчуваю.
- Періодично бувають такі відчуття.
- Бували такі думки, але рідко.
- Зовсім мене не стосується.

4. Що з переліку описує вашу сексуальну орієнтацію?

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| – Асексуал | – Пансексуал |
| – Бісексуал | – Квір |
| – Гетеросексуал | – Демісексуал |
| – Лесбійка | – Традиційна орієнтація |
| – Гей | – Інше.... |

Відхилення в емоційній сфері з методики «SITDS» [46]

Який з пережитих станів Ви відчували або проявляли достатньо часто протягом останнього місяця?

- | | |
|------------------|----------------------|
| – Прискіпливість | – Туга (тоска) |
| – Буркотливість | – Злоба |
| – Вразливість | – Відчай |
| – Уїдливість | – Відчуття безвиході |

- Спалахи люті
- Почуття розчарування
- Втрата інтересу до життя
- Дратівливість
- Невдоволення собою
- Тривога, страхи
- Порушення сну
- Неприязнь до оточуючих
- Неуважність
- Гнів
- Імпульсивні вчинки
- Суїцидальні думки
- Нічого з перерахованого вище

ДОДАТОК Б

Зміст корекційних вправ

Заняття 1

Вправа 1 «Сніговий ком»[1]

Мета: знайомство учасників групи один із одним та запам'ятовування імен.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання:

1. Учасники розташовані в колі. Кожен по черзі називає своє ім'я та вигадує на першу літеру свого імені слово, що характеризує його (наприклад, Ліля – ласкава).

2. Наступний учасник повторює ім'я та характеристику першого учасника, а також називає своє ім'я та слово, яке його характеризує. Аналогічно, усі учасники по черзі мають відтворити ім'я своїх колег та їх описання і назвати власне із прикметником.

Питання для обговорення:

1. Чи сподобалася вам вправа?
2. Що було запам'ятати легше – ім'я чи опис імені?
3. Чия характеристика вам сподобалася найбільше?

Вправа 2 «Зернятка» [13]

Мета: сформулювати очікування учасників від заняття та визначити основні напрямки в подальшій роботі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: стікери, папір, фліп-чарт, ручки або олівці.

Хід виконання:

1. Тренер пропонує кожному учаснику групи написати на листках у вигляді зернят те, що він очікує від тренінгу.

2. Далі на фліп-чарті вивішує лист паперу на якому в нижній частині, схематично зображено ґрунт.

3. Кожному учаснику пропонується «посадити» своє «зернятко-очікування» в «землю». В кінці тренінгу буде визначено чи проросло зернятко і, якщо «так», то наскільки виправдались очікування учасників.

Вправа 3 «Інтерв'ю» [38]

Мета: допомога учасникам краще познайомитися та дізнатися один про одного.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір, ручки, маркери, олівці.

Хід виконання:

1. Учасники розподіляються на пари.
2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте, очікування від семінару.
3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою аркуша з відповідями.

Питання для обговорення:

1. Чи виникли у Вас труднощі при інтерв'ю, які саме?
2. Який з фактів Вас вразив найбільше? Чому?

Вправа 4 «Визитівка» [53]

Мета: допомогти учасникам представитися у групі, познайомитися та краще пізнати один одного.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір, клей, олівці, фломастери, ножиці.

Хід виконання:

1. Учасники розташовані в колі. Тренер надає усім учасникам канцелярські прилади, до яких вони можуть мати вільний доступ упродовж виконання вправи.
2. Учасники створюють графічне зображення визитівки для свого сусіда справа.

3. Представлення візитівок групі.

Питання для обговорення:

- Чи легко ви змогли зробити візитівку для іншого учасника?
- Які складнощі виникли в процесі виконання вправи?

Вправа 5 «Прийняття правил»

Мета: формування та прийняття правил тренінгової групи.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Хід виконання:

1. Ведучий пропонує учасникам прийняти правила взаємодії під час групової роботи та сформувані їх.
2. Обговорення запропонованих ведучим та групою правил.

Можливі правила:

1. Повага до того, хто говорить.
2. Конфіденційність всього, що відбувається у групі.
3. «Вільна нога».
4. «Мобільна гігієна»;
5. Бути активним.
6. Не критикувати інших.
7. Щирість та доброзичливість.
8. Не говорити про присутніх у 3 обличчі;
9. Правило «СТОП».
10. Довіра та підтримка один одного.

Вправа 6 «Мікрофон» [38]

Мета: подальше знайомство учасників, розвиток комунікативних вмінь, подолання труднощів виступати «перед публікою», зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: мікрофон, або предмет, який його замінить.

Хід виконання:

1. Учасники мають по черзі продовжити наступні речення, виходячи в центр кола та говорячи в мікрофон: «Якби мій настрій мав колір, то він був би... Якби мій настрій міг звучати, то він би звучав... Якби мій настрій оцінити за десятибальною шкалою, то він відповідав би...».

Питання для обговорення:

1. Чи дізналися Ви щось нове про інших учасників, що саме?
2. Чи хоче хтось, щоб розповіли інші, що про нього запам'ятали?

Вправа 7 «Дерево підсумків» [13]

Мета: отримання зворотного зв'язку, рефлексія та підведення підсумків заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір різного кольору, ручки, олівці, маркери, клей, фліп-чарт.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується два аркуші паперу різного кольору, синього і рожевого.
2. Тренер пропонує написати на аркушах рожевого кольору позитивні враження від тренінгу, а на аркушах синього кольору - побажання щодо поліпшення роботи, або те, що не сподобалось. Можна обрати лише один колір.
3. Учасники розповідають про свої враження та наклеюють аркуші на намальоване на фліп-чарті дерево.

Заняття 2**Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]**

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану. Вправа повторюється на початку кожного заняття.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: невеликий м'ячик або іграшка.

Хід виконання:

1. Ведучий пропонує кожному впіймати м'ячик та продовжити або завершити речення: «Я прийшов сюди, щоб...».
2. Учасники отримують м'яч та діляться очікуваннями.

Вправа 2 «Якщо я погода, то яка...» [26]

Мета: формування інтересу учасників тренінгу до власних емоційних переживань, саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою використання метафор під час виконання вправи.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання:

Ведучий пропонує учасникам по черзі описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду, із якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому саме.

Питання для обговорення:

1. Які ваші враження від виконання вправи?
2. Який досвід здобули?
3. Чи допомогла вправа краще зрозуміти себе, ваших колег?

Вправа 3 «Асоціація» [26]

Мета: мобілізувати групу до обговорення та роботи на тренінгу та підготувати до сприйняття інформації.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід виконання:

1. Мозковий штурм. Ведучий запитує у групи, які асоціації викликає у вас слово «емоція»?
2. Учасники пропонують свої варіанти. Обговорення.

Інформаційний блок «Що таке латентна дисфорія та які емоційні стани її супроводжують» [29]

Мета: повідомлення нової інформації учасникам тренінгової групи про латентну дисфорію, емоційні стани та їх переживання людиною, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки.

Тривалість: 15 хвилин.

Вправа 4 «Словник емоцій та почуттів» [26]

Мета: збагачення знань учасників інформацією про почуття та емоції, розвиток емоційної компетентності, вмінь розпізнавати та вербалізувати актуальні емоції та емоційні стани.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, фломастери, «Словник емоцій»

Хід виконання:

1. Учасники розподіляються на дві команди.
2. Ведучий просить кожну команду пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій.
3. Завдання команд, пригадуючи слова, скласти власний словник емоцій та почуттів, який відобразить емоційний досвід групи. Перемагає та команда, яке запише більше слів.
4. Обговорення результатів, коментар ведучого.

Питання для обговорення:

1. Яких емоцій було більше названо, позитивних чи негативних, чому?
2. Які емоції наснажують, мотивують людину?
3. Які емоції позбавляють людину сил?

Вправа 5 «Почуття» [55]

Мета: навчитися глибше усвідомлювати емоційні переживання, розпізнавати та сприймати невербальне вираження емоцій, зняття напруги за рахунок позитивного емоційного настрою.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір, ручки, олівці.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується записати на аркушах паперу різні емоції.
2. Картки збираються ведучим і тасуються між собою.
3. Кожен учасник по черзі обирає декілька карток.
4. Кожному учаснику необхідно зобразити те почуття, яке написано на картці. Показ може бути мімічним або пантомімічним. Інші висловлюються про сприйняття цього показу. Ведучий мовчить, не розкриваючи секрету відразу після перших висловлених припущень.

Питання для обговорення:

1. Чи сприймали вас адекватно?
2. Чому виникали ускладнення у визначенні почуття?
3. Розкажіть про свої враження.

Вправа 6 «Передача почуттів» [5]

Мета: навчитися краще невербально передавати та інтерпретувати емоції та емоційні стани.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: не потребуються.

Хід виконання:

1. Учасники групи тренінгу встають один за одним.
2. Останній учасник повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття. Інша людина повинна передати наступному це ж почуття по колу.
3. Коли коло завершене, у першого запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке почуття було послане ним спочатку.

Питання для обговорення:

1. У чому полягала складність зрозуміти, інтерпретувати емоцію?
2. Чи легко було самостійно зобразити емоцію?
3. Чи виникла потреба у жестах, передаючи почуття мімічно?

Вправа 7 «Рефлексивне коло» [7]

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумків тренінгового заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання:

Учасники по колу розповідають, що вони взяли з собою з цього заняття, з якими почуттями вони йдуть, чи справилися їхні очікування. Вправа повторюється кожного заняття.

Домашнє завдання: фіксувати впродовж дня, ведучи своєрідний щоденник емоцій, які емоції він відчуває та проживає, подумати, що із зафіксованого є позитивними та негативними емоціями.

Заняття 3

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Тест на діагностику ірраціональних установок [12]

Мета: виявлення особистих ірраціональних установок.

Тривалість: 15 хвилин.

Вправа 2 «Внутрішній стан» [40]

Мета: усвідомлення особливостей внутрішніх станів, розвиток рефлексії та самоусвідомлення, мобілізація учасників та налаштування групи на роботу.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: маленький м'яч.

Хід виконання:

1. Учасники кидають м'яч один одному, при чому необхідно назвати назвати ім'я того, кому кинули м'яч.

2. Той, хто одержав м'яч, приймає позу, що відбиває його внутрішній стан. Інші учасники повторюють цю ж позу й намагаються відчутти та зрозуміти стан свого колеги.

Питання для обговорення:

1. Чи складно вам було зрозуміти внутрішній стан інших учасників?
2. У вас виникали складнощі при зображенні свого внутрішнього стану?
3. Що, на вашу думку, заважало вам у виконанні вправи?

Інформаційний блок «**Що таке ірраціональні установки, думки та переконання, як вони впливають на емоції**» [40]

Тривалість: 25 хвилин.

Вправа 2 «Уяви собі» [40]

Мета: навчитися розрізняти доречні та недоречні негативні емоції, доречне занепокоєння та обережність й недоречну тривогу, які виникають тоді, коли людина безпосередньо переживає неприємності.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід виконання:

1. Ведучий пропонує кожному уявити собі найгірше, що може статися з ним в майбутньому, наприклад: захворювання на COVID-19, втрату коштовного смартфона тощо.

2. Завдання кожного — уявити якнайшвидше, що така подія може невдовзі статися, причому з великою ймовірністю та відповісти на запитання: «Що ви відчуваєте? Що ви кажете собі при цьому?». Бажаючи із членів групи можуть поділитися своїми переживання з іншими.

3. Ведучий пояснює та навчає ефективним установкам у випадку доречного занепокоєння: «Звичайно, я не хочу, щоб це зі мною трапилося, але якщо вже таке станеться, я постараюся з цим впоратися». Наводить приклад недоречних установок: «Якщо я втрачу роботу — а такого зі мною ніяк не повинно статися; мені вже ніколи не отримати такої гарної роботи, адже це покаже, наскільки я некомпетентний працівник!».

4. Учасники висловлюються щодо власних почуттів та аналогічно висловлюються за прикладом ведучого, навчаючись доречним та ефективним мислинневим установкам.

Вправа 3 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники по колу розповідають, що вони взяли з собою з цього заняття, з якими почуттями вони йдуть, чи справилися їхні очікування. Вправа повторюється кожного заняття.

Домашнє завдання: подумати та навести приклади, які ірраціональні установки є властивими для вас та які емоції вони викликають, коли ви їх застосовуєте.

Заняття 4

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Інформаційний блок «**Модель ABC та її практичне застосування**» [40]

Мета: актуалізувати та поглибити знання учасників тренінгу про модель ABC та надати практичні рекомендації, як вона може застосовуватися у повсякденному житті.

Тривалість: 15 хвилин.

Вправа 2 «Трансформація» [40]

Мета: навчитися переводити та трансформувати власні ірраціональні думки у раціональні.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід виконання:

1. Кожному учаснику ведучий пропонує обрати одну актуальну проблему, практичного характеру, яка потребує скорішого рішення.
2. Ведучий просить учасників подумати і відповісти на запитання щодо своєї проблеми, чи не пов'язані з цими практичними обраними завданнями будь-які емоційні чи поведінкові проблеми.

3. Далі ведучий пропонує тим учасникам, які стривожені, пригнічені, страждають від сорому, переживають гнів через практичні проблеми, що виникли, або тим, які відчувають нерішучість, боягузливість або імпульсивність, знайти ті догматичні вимоги (повинен, зобов'язаний, жахливо, не можу цього винести і т. п.), які супроводжують міркування.

4. Учасники озвучують свої проблеми. Група допомагає кожному сформулювати догматичні вимоги, які супроводжують міркування.

5. Ведучий формулює дискусійне питання відповідно до кожної проблеми, намагаючись допомогти сформулювати раціональну думку, за прикладом: «Чому я *маю* отримати хорошу роботу? — Я не повинен отримати хорошу роботу, але я дуже *хотів би* цього. А тому я намагатимуся».

Питання для обговорення:

1. Чи було це завдання складним? Якщо так, чому саме?
2. Що нового та корисного ви дізналися для себе?
3. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

Вправа 3 «Єдиний ритм» [5]

Мета: зняти емоційну напругу, розслабити учасників.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід виконання:

1. Учасники групи встають у хаотичному порядку.
2. Ведучий показує певні ритмічні рухи, які мають наслідувати учасники.
2. Потім члени групи один за одним, а згодом всі разом в єдиному темпі виконують певний ритм та рухи, задані ведучим.

Вправа 4 «Таблиця самодопомоги» [40]

Мета: навчитися самостійно переводити ірраціональні думки та переконання, догматичні вимоги у раціональні, перевірка домашнього завдання.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір А4, ручки, олівці, фліп-чарт, маркер.

Хід виконання:

1. Учасники отримують роздатковий матеріал.
2. Ведучий пропонує учасникам пригадати домашнє завдання, а саме їхні зафіксовані ірраціональні установки, та скласти таблицю: у колонці під назвою «Негативні думки» записати ірраціональну установку (я мушу, я повинен, я поганий, якщо не роблю, тощо), у наступній – дискусійне питання: «А чому я мушу?» – Раціональне пояснення негативних думок. Поруч записати раціональні думки: «Я хотів би, я надаю перевагу».
3. Ведучий коротко записує схему на фліп-чарті:
 - Негативні думки – ірраціональні установки;
 - Дискусія, раціональне пояснення;
 - Раціональні установки та альтернативи.
3. Учасники складають таблиці відповідно до своїх ірраціональних суджень.
4. Члени групи по черзі зачитують свої таблиці.
5. Групове обговорення.

Питання для обговорення:

1. Чи принесла ця вправа користь для вас? Яку саме?
2. Чи були складнощі при формулюванні установок?
3. Хотіли б ви змінити свої ірраціональні установки?

Вправа 5 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники по колу розповідають, що вони взяли з собою з цього заняття, з якими почуттями вони йдуть, чи справилися їхні очікування. Вправа повторюється кожного заняття.

Заняття 5

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Інформаційний блок «**Що таке емоційні схеми та як вони впливають на наше життя**» [51]

Мета: ознайомити учасників тренінгу із поняттям емоційних схем, їх формулюванням та можливими способами компенсації та уникнення.

Тривалість: 25 хвилин.

Вправа 2 «**Уникнення та компенсація моєї схеми**» [24]

Мета: допомогти усвідомити, проаналізувати та дослідити власні емоційні схеми учасників, які призводять до відчуттів напруги та дратівливості.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: ручки, готові таблиці з переліком особистісних схем.

Хід виконання:

1. Ведучий роздає учасникам таблиці, де перелічені різні типи ставлення себе та іншим.

2. Задача учасників – вивчити в лівій колонці схеми та вибрати найближчі схеми для них. Сформулювати, які форми унікаючої або компенсуючої поведінки вони використовують у зв'язку з ними, тобто, як вони справляються зі своїми схемами. За бажанням список можна доповнити.

3. Після виконання завдання члени групи тренінгу з ведучим обговорюють отримані результати.

Додаткові матеріали:

Таблиця для вправи:

Особисті схеми	Уникнення та компенсація
Некомпетентний чи нездатний	
Безпомічний	
Слабкий	
Фізично вразливий (до хвороби і травм)	
Нездатний довіряти іншим	
Відповідальний/безвідповідальний	
Аморальний або зловмисний	

Той, що відмовляється підпорядковуватися іншим	
Нездатний контролювати емоції	
Жорсткий	
Унікальний/той, що заслуговує особливого статусу	
Має бути видатним	
Має очаровувати	
Має справляти враження	
Немає зв'язку з іншими	
Дуже залучений до життя іншої людини	
Не вартий кохання	
Нецікавий	
Неорганізований	
Недостойний	
Егоїст	
Інші будуть мене засуджувати	
Без емоційний	
Жертвую особистими потребами заради інших	
Інші схеми:	

Вправа 3 «Розвиток мотивації до зміни схеми» [24]

Мета: сприяти осмисленню власних негативних емоційних схем учасниками та усвідомленню необхідності зміни ірраціональної схеми на адаптивну.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: ручки, папір А4 або готові таблиці для запису схем.

Хід виконання:

1. Учасники обирають одну або декілька схем із попереднього завдання та занотовують їх у таблицю.

2. Завдання учасників осмислити власну емоційну схему, описуючи переваги та недоліки зміни негативної схеми.

3. Учасники тренінгу озвучують свої записи. Група і ведучий допомагають та коректують формулювання.

4. Обговорення у групі.

Питання для обговорення:

1. Чи готові ви до дискомфорту?
2. Чи готові ви до невизначеності?
3. Чи готові ви відчувати та переживати дискомфорт та невизначеність, доки ситуація не покращиться?

Додаткові матеріали:

Таблиця для вправи:

Особисті схеми	Переваги	Недоліки

Вправа 4 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники по колу розповідають, що вони взяли з собою з цього заняття, з якими почуттями вони йдуть, чи справилися їхні очікування. Вправа повторюється кожного заняття.

Заняття 6

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Вправа 2 «Заміна негативних думок про себе на позитивні» [4]

Мета: усвідомлення та формулювання негативних та позитивних уявлень про себе та інших, як компонентів емоційних схем.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір А4, ручки.

Хід виконання:

1. Ведучий звертається до учасників тренінгу та закликає їх до аналізу своїх думок, дій і почуттів, ознайомлює із позиціями у відносинах: Я «-», вони «+»; Я «+», вони «-», «Я» «-», вони «-», «Я»+, вони «+».

2. Завдання учасників сформулювати власні життєві позиції у категоріях Я «-», вони «+»; Я «+», вони «-», «Я» «-», вони «-», «Я»+, вони «+».

3. Обговорення у групі.

Питання для обговорення:

1. Яку позицію сформулювати було легше: позитивну чи негативну?
2. Чи складно було сформулювати життєву позицію відносно інших людей? Відносно себе?
3. Яку користь ви отримали від проведення вправи?

Вправа 3 «Рефреймінг» [4]

Мета: аналіз негативної емоційної схеми та її рефреймування, отримання зовнішньої підтримки з боку інших учасників тренінгу.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір А4, ручки.

Хід виконання:

1. Ведучий пропонує учасникам тренінгу написати свою негативну рису на аркуші.

2. Далі по колу учаснику передують свої аркуші. Отримавши запис із чужою негативною думкою, учасники мають замінити цю думку та написати її позитивні аспекти.

3. Коли запис, пройшовши усе коло, повертається до початкового власника, учасники ознайомлюються із позитивними продовженнями негативних якостей.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчуваєте?
2. Чи задоволені ви тим, що для вас написали іншу учасники?
3. Чи була вправа корисною?

Вправа 4 «Напишу листа» [4]

Мета: усвідомлення та формулювання негативних та позитивних уявлень про себе та інших, як компонентів емоційних схем.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: папір А4, ручки.

Хід виконання:

1. Задача членів тренінгової групи – написати короткого листа до небажаної поведінки, уявляючи, що це ваш ворог. Пишучи цього листа, варто замислюватися, як негативна емоційна схема, установка травмує вас.

2. Наступне завдання – написати листа до небажаної поведінки, уявляючи, що це ваш друг. Під час написання цього листа потрібно думати, як ця емоційна схема допомагає вам.

3. Потім написати листа другові, уявляючи, що минуло 10 років і вам вдалося позбутися небажаної поведінки. На цьому етапі важливо уявити як зміниться ваше життя: фізичне та психічне самопочуття тощо.

4. Останнє завдання – написати листа другові, уявляючи, що минуло 10 років, а ви все ще боретесь, щоб подолати вашу небажану поведінку.

Питання для обговорення:

1. Який із листів було написати складніше? Чому?
2. Що вдалося написати без складнощів?
3. Чи була ця вправа корисною?

Вправа 5 «Чи я готовий(-а) до змін» [4]

Мета: мотивування учасників на зміну негативних емоційних схем, осмислення необхідності та готовності позитивних змін.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: папір А4, ручки.

Хід виконання:

Учасники проходять короткий тест. Необхідно оцінити від 0 до 10 балів, де 0 – зовсім ні; 10 – так, дуже сильно:

1. Наскільки я зацікавлений(-а) в тому, щоб почати зміни?
2. Наскільки я здатний(-а) досягти успіху?
3. Скільки зусиль я готовий(-а) докласти, щоб змінитися?

Вираховується середній бал (сума загальних балів розділена на 3). Якщо середній бал «6»і більше, то ви доволі мотивовані. Якщо ваш бал нижче «6», то, очевидно, час для змін ще не настав або ж досягти змін буде дуже складно.

Питання для обговорення:

1. Чи згодні ви з результатами тестування?
2. Чи хочете ви змінити негативні установки на більш адаптивні?
3. Що, на вашу думку, для цього потрібно?

Вправа 6 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники по колу розповідають, що вони взяли з собою з цього заняття, з якими почуттями вони йдуть, чи справилися їхні очікування. Вправа повторюється кожного заняття.

Заняття 7

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Вправа 2 «Кинути виклик схемам» [24]

Мета: закріплення попереднього досвіду, аналіз емоційних схем, усвідомлення необхідності трансформації негативної емоційної схеми на позитивну та налаштування на зміни схем, формулювання позитивної схеми.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: роздруковані таблиці зі схемами, ручки.

Хід виконання:

1. Ведучий дає завдання учасникам: «Нам часто буває складно оцінювати власні схеми – переконання про себе та інших людей. У правій колонці напишіть відповіді на запитання, наведені у лівій колонці. Навпроти

питання «Дайте своїй схемі визначення» сформулюйте, який сенс ви вкладаєте у слово «некомпетентність».

2. Учасники заповнюють таблиці.

3. Учасники обговорюють записане в парах. Завдання партнера – висловити адекватну критику та задати наступні питання та вислухати відповіді, (за потреби підказати або скорегувати формулювання):

- Що буде, якщо таким же чином судити про іншу людину?
- Чому твоя схема нереалістична?
- Що можна було б зробити всупереч твоїй схемі?
- Знову оціни свою довіру до схеми.

Питання для обговорення:

1. Чи складно було допомагати в аналізі партнеру?
2. Чи була ефективною для вас допомога вашого партнера?
3. Чи справилися ви з виконанням вправи, як ви вважаєте?

Додаткові матеріали:

Таблиця для вправи:

Питання	Відповідь	
Назвіть свою особисту схему.		
Дайте визначення своїй схемі.		
Оцініть ступінь довіри до схеми (від 0 до 100%).		
Назвіть пов'язані зі схемою емоції.		
Якою могла б бути схема, що протилежна цій?		
Як можна було б видозмінити вашу схему, аби вона стала прийнятною?		
Які ситуації активізують вашу схему?		
Переваги і недоліки в схемі.	Переваги:	Недоліки:
Докази за та проти неї.	За:	Проти:

Вправа 3 «Вплив моєї позитивної схеми» [24]

Мета: сформувати позитивну емоційну схему.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, ручки.

Хід виконання:

1. Ведучий звертається до учасників тренінгу: «Схеми можуть бути не лише негативними. Тому має сенс уявити, яке було б мати більш позитивні схеми про себе та те, що відбувається».

2. Завдання учасників назвати негативну схему та перерахувати нові позитивні схеми, які могли б з'явитися, і подумати, що б змінилося б у різних сферах їхнього життя.

3. Обговорення у групі.

Питання для обговорення:

1. Які складнощі виникли при виконанні завдання?
2. Чи хотіли би ви реалізувати власну позитивну схему у житті?
3. Що для потрібно зробити, аби ця схема була ефективною?

Вправа 4 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники по колу розповідають, що вони взяли з собою з цього заняття, з якими почуттями вони йдуть, чи справилися їхні очікування. Вправа повторюється кожного заняття.

Заняття 8

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Інтерактивна міні-лекція «Емоційний самоаналіз» [26]

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Тривалість: 20 хвилин.

Вправа 2 «Карта емоцій» [17]

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Хід виконання:

1. Учасники отримують роздатковий матеріал. Їх завдання — по черзі перелічити якомога більше емоцій, які вони переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті.

2. Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції. Обов’язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття.

3. Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов’язково дати назву планеті.

Питання для обговорення:

1. Хто живе на цій планеті?
2. Які умови життя на ній?
3. Хто може потрапити туди з мандрівкою ?
4. Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?

Бесіда-дискусія на тему «Цінність емоцій та почуттів» [26]

Мета: формування ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід виконання:

1. Учасники слухають вступне слово ведучого, теоретичну інформацію про цінність позитивних та негативних емоцій у житті людини.

2. Учасники об’єднуються на дві групи (ті, що будуть обговорювати цінність позитивних емоцій та ті, що будуть обговорювати цінність негативних емоцій), обговорюють інформацію всередині групи.

3. Групи дискутують між собою.

Питання для обговорення:

1. Чи складно було працювати у групі?
2. Чому важливо аналізувати емоції особисто для вас?

3. Чи було обговорення корисним для вас?

Вправа 3 «Ідея» [7]

Мета: підведення підсумків роботи, отримання зворотного зв'язку, розвиток саморефлексії.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: великий аркуш паперу з намальованим обличчям, групою людей, жарівкою, по 3 кольорових листочка на кожного учасника.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання:

- Що корисного для вас було на занятті?
- Які враження від роботи в групі?

2. Учасники зачитують і розміщують свої відповіді поруч із кожним з трьох малюнків.

Заняття 9

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Вправа 2 Мозковий штурм «Способи саморегуляції» [26]

Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання:

1. Учасники поділяються на групи і відповідають на питання: «Як ви боретеся з негативними емоціями?»

2. У процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями.

Питання для обговорення:

1. Чи використовуєте ви перелічені способи для боротьби із негативними емоціями?

2. Часто ви стримуєтеся чи даєте «вихід» емоційним переживанням?
3. Чи будете ви використовувати якісь із способів у житті?

Вправа 3 «Чоловічки з каракуль» [17]

Мета: активізація уяви, саморегуляція емоційних станів, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Хід виконання:

1. Учасникам необхідно сконцентруватися на емоційному стані, який вони хочуть відрегулювати. Після цього, на аркуші А4, не задумуючись, концентруючись на стані, необхідно виводити звичайні каракулі.
2. Коли малюнок завершено, учасники повинні відшукати в ньому образ людини чи людей, що виконують певну дію.
3. Учасники демонструють свої малюнки. Обговорення.

Питання для обговорення:

1. Опишіть хто цей чоловічок (-и)?
2. Які емоції він (вони) переживає (ють)?
3. Які дії він (вони) виконує(ють)?

Вправа 4 «Заборона на емоції» [26]

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: шарфи, хусточки (5 штук).

Хід виконання:

1. Обирається доброволець. Ведучий просить вийти його у центр кола.
2. За допомогою хусток, шарфів ведучий має «заблокувати» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації: рот – щоб не сварився і не кричав (зав'язати хусточкою рот); очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали

(на очі); вуха – щоб не чули нічого зайвого (затулити вуха); ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'язати ноги); душу – щоб не страждала (пов'язати шарф на тулуб в ділянці серця).

3. Обговорення після завершення. Питання до учасників тренінгу: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку?»

4. Ведучий поступово звільняє людину, супроводжуючи дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо.

5. Обговорення.

Питання для обговорення:

1. Що робити з негативними емоціями?
2. Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати?
3. Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути?

Інтегративна міні-лекція на тему «Стереотипні способи управління емоціями» [7]

Мета: ознайомити учасників із нераціональними способами управління емоціями, (необдуманий вибух емоцій, пригнічення, уникнення), мотивувати до усвідомлення важливості адаптивних способів управління емоціями.

Тривалість: 15 хвилин.

Вправа 5 «Релаксація» [4]

Мета: релаксація, розвиток вміння саморегуляції, усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків, визначення і зняття зайвої напруги.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання:

Учасники сидять на стільцях. Їх завдання напружувати та розслаблювати м'язи. Розслаблення супроводжується швидким та різким видихом. Час максимальної напруги м'язів 5-7, розслаблення 30-45 с.

1. Спочатку напружуються кисті рук. Варто уявити, що ви видавлюєте з бурульки, що стискається, воду.
2. М'язи рук. Руки витягнуті вперед, пальці розчепірені. Необхідно якомога далі витягнути пальці.
3. Плечі. Як би дотягнутися плечима до мочок вух.
4. Груди та спина. Перехрестити лопатки.
5. Живіт. Зробіть свій живіт кам'яним, немовби відбиваєте удар.
6. Стопи. Дотягнутися пальцями ніг до середини гомілки.
7. Гомілки, стегна. Пальці ніг фіксовані, п'яти піднімаються.
8. Верхня третина обличчя. Здивований обличчя, зморщити чоло.
9. Середня третина обличчя. Скосити очі, зморщити ніс.
10. Нижня третина обличчя. "Посмішка Буратіно" – відвести куточки рота до вух.
11. Нижня третина обличчя. «Поцілунок» – губи хоботком, звук «у-тю-тю».

Питання для обговорення:

1. Чи сподобалася вам вправа?
2. На вашу думку, ви змогли як слід розслабитися?
3. Чи вважаєте ви цю техніку ефективною?

Вправа 4 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники по колу розповідають, що вони взяли з собою з цього заняття, з якими почуттями вони йдуть, чи справилися їхні очікування. Вправа повторюється кожного заняття.

Заняття 10

Вправа 1 «Рефлексивне коло» [7]

Учасники формулюють очікування від заняття та діляться переживаннями актуального емоційного стану.

Вправа 2 «Передача аркуша по колу» [15]

Мета: мобілізація та налаштування учасників на роботу, підтримка позитивного настрою та атмосфери довіри у групі.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання:

1. Завдання членів групи — намалюйте на своєму аркуші паперу який-небудь простий і знайомий всім образ, а потім віддати малюнок сусіду справа.
2. Сусід справа домальовує зображення і передає його далі по колу. Робота закінчується, коли кожен малюнок повертається до свого першого автора.

Питання для обговорення:

1. Чи сподобалася вам вправа?
2. Чи змінився у вас настрій після виконання вправи?

Інформаційний блок «Практичні способи емоційної саморегуляції» [5]

Мета: ознайомити учасників із базовими способами саморегуляції.

Тривалість: 20 хвилин.

Вправа 2 «Релаксація» [5]

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, опанування техніки релаксації, зняття напруги, розвиток емоційної саморегуляції.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання:

1. Ведучий проводить вправу. Він просить учасників зайняти зручну позу. Подумати та визначити для себе проблему або стрес, який вони хочуть усунути.
2. Завдання учасників – спробувати знайти локалізацію емоції у тілі, визначити, де базується емоція.
3. Інструкція ведучого: «Постарайтеся визначити область, де базується роздратування. Вона може бути де завгодно – у ногах, у тулубі, у будь-якій ділянці тіла. Постарайтеся уявити форму й розмір цієї області, її колір,

твердість або м'якість, будь-які інші якості. Після детального опису (для себе) почніть подумки посилати енергію у проблемну область тіла. Ви повинні представити цей згусток енергії, скажімо, золотистої кулі, світіння й тепло якого «випаровує», розчиняє, знищує (як кому зручніше) проблему у цій області тіла. Стежте за тим, як змінюється у вашому тілі те, що заважає вам жити. Може змінюватися форма, колір, розмір, місцезнаходження й інші характеристики. Поступово ви усунете цю негативну енергію і проблему. І відчуєте значне полегшення».

Питання для обговорення:

1. Як ви вважаєте, чи справилися ви з виконанням вправи?
2. Чи вдалося вам досягнути стану повного розслаблення?
3. Чи є ця техніка ефективною, на вашу думку?

Вправа 3 «Рефлексивне коло»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників про корекційну програму в цілому, заключне обговорення програми, отриманої інформації, знань та вмінь.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід виконання:

Учасники сідають у коло та мають надати зворотний зв'язок та висловити свої думки про проведені заняття, корекційну програму та особистий отриманий досвід.

Питання для обговорення:

1. Які вправи з нашого курсу ви запам'ятали і які сподобались найбільше?
2. Чи було щось почуте нове, у рамках виконання програми, про що ви не знали раніше?
3. Чи змінилося ваше ставлення до себе та інших в процесі виконання програми?

4. Чи змогли ви опанувати техніки релаксації та емоційної саморегуляції?
5. Чи змінилися у вас стосунки з оточуючими?
6. Чи змогли ви краще зрозуміти себе за час занять?
7. Чи плануєте ви і надалі працювати над своїми емоціями та саморегуляцією?
8. Ви будете застосовувати практичні вміння та знання, отримані в процесі реалізації програми, у житті?