МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

«НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ У ЧОЛОВІКІВ»

Виконав(ла): здобувач 2-го курсу магістратури, групи ПЛ-22-2м-vn
денної форми навчання

_____ Куц Павло Віталійович

Керівник _____ к.п.н. Найчук В.В.
(підпис)

Допущено до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 2024р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Куц П.В. Негативні емоційні стани під час розлучення у чоловіків.

Дипломна робота присвячена вивченню негативних емоційних станів, які виникають у чоловіків під час розлучення. У роботі проведено теоретичний аналіз факторів, що впливають на емоційний стан чоловіків у період поділу сімейного життя.

Емпіричне дослідження включає аналіз психологічних аспектів та реакцій, що виникають внаслідок розлучення, зокрема в контексті самовідданості, стресу та пошуку підтримки.

На основі отриманих результатів розроблена психокорекційна програма психологічної підтримки чоловіків у ситуаціях розлучення. Дипломна робота спрямована на поглиблене розуміння психологічних аспектів розлучення у чоловіків та може слугувати важливим джерелом інформації для фахівців у галузі психології, а також осіб, які займаються питаннями підтримки сімейного благополуччя.

Ключові слова: розлучення, чоловіки, негативні емоційні стани, психологічні аспекти, самовідданість, стрес, підтримка, сімейне благополуччя.

ABSTRACTS

Kuts P.V. Negative Emotional States during Divorce in Men.

The diploma is dedicated to the study of negative emotional states that arise in men during divorce. The work includes a theoretical analysis of factors influencing the emotional state of men during the period of family life dissolution.

The empirical research involves an analysis of psychological aspects and reactions that arise as a result of divorce, particularly in the context of self-sacrifice, stress, and the search for support.

Based on the obtained results, a psychocorrection program for psychological support of men in divorce situations has been developed. The thesis aims to deepen the understanding of psychological aspects of divorce in men and can serve as an important source of information for professionals in the field of psychology, as well as individuals dealing with issues of family well-being.

Key words: divorce, men, negative emotional states, psychological aspects, self-sacrifice, stress, support, family well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП…… ……	**5**
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ТА АНАЛІЗ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В КОНТЕКСТІ РОЗЛУЧЕННЯ ……..…	**11**
1.1. Теоретичні аспекти емоційних станів……	**11**
1.2. Аналіз досліджень негативних емоційних станів за статевими та гендерними ознаками…….	**20**
1.3. Поняття розлучення та його наслідки……..…….	**21**
Висновки до першого розділу……...	**28**
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЧОЛОВІКІВ……..…….....	**29**
2.1. Методологія емпіричного дослідження…..……	**29**
2.2. Організація емпіричного дослідження та аналіз отриманих результатів……..…….....	**32**
Висновки до другого розділу……..…….	**44**
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЧОЛОВІКАМ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ……..……..……	**46**

3.1. Психокорекційна програма для подолання негативних емоційних станів у чоловіків під час розлучення…….	**46**
3.2. Результати ефективності психокорекційної програми……	**48**
Висновки до третього розділу…….……...	**51**
ВИСНОВКИ…… ……	**53**
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……..	**56**

ВСТУП

Актуальність проблеми. Розлучення – це складний етап у житті будь-якої людини, який супроводжується рядом негативних емоцій та психологічних викликів. Хоча частіше говорять про емоційні реакції жінок у цьому контексті, дослідження показують, що і чоловіки переживають розлучення із своїми унікальними емоційними станами.

Однією з ключових сфер, яку вивчають дослідники, є вплив розлучення на емоційне здоров'я чоловіків. За результатами досліджень виявлено, що розлучення може викликати у чоловіків такі негативні емоції, як стрес, втрата самооцінки, роздратування, туга і навіть депресія.

Особливу увагу приділяють аналізу стресу, який виникає внаслідок розлучення. Чоловіки можуть виявляти реакцію стресу через фізичні прояви, такі як безсоння, головні болі, зміни в апетиті та інші симптоми. Ці прояви стресу можуть впливати на загальний стан здоров'я та якість життя чоловіків під час розлучення.

Крім того, дослідження акцентують увагу на втраті самооцінки і відчуттях невдачі, які можуть супроводжувати розлучення. Чоловіки можуть переживати важкість у відновленні своєї ідентичності після розлучення, особливо якщо роль батька асоціюється зі статусом "сімейного чоловіка".

Дослідження також висвітлюють можливі стратегії адаптації та підтримки, які можуть допомогти чоловікам подолати негативні емоційні стани під час розлучення. Це може включати психотерапію, групову підтримку, а також акцент на розвиток позитивних стратегій впорядкування із стресом.

Загалом, дослідження негативних емоційних станів у чоловіків під час розлучення допомагає розуміти унікальні аспекти їх психологічної реакції та можливості підтримки для полегшення цього складного процесу.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою кількістю негативних емоційних станів та психологічних труднощів, пов'язаних з

розлученням у чоловіків. А також гендерної особливість чоловіків до подолання цих станів, а також консультування чоловіків в цей період. Така ситуація виникає внаслідок збільшення шлюбних розлучень, змін у сімейних цінностях та соціокультурних трансформаціях. Особливу увагу слід приділити негативним емоційним станам у чоловіків під час розлучення, оскільки їх наслідки можуть мати серйозний вплив на психологічне здоров'я та якість життя.

Існують обмежені наукові дослідження, які спрямовані на розуміння негативних емоційних станів у чоловіків під час розлучення. Більшість досліджень зосереджені на емоційних реакціях жінок, тоді як чоловіки залишаються недостатньо дослідженими. Це призводить до неадекватного розуміння і підходу до підтримки та інтервенцій у чоловіків, що переживають розлучення.

З метою розширення знань про негативні емоційні стані у чоловіків під час розлучення, необхідно провести детальне дослідження, що враховуватиме психологічні, соціальні та культурні фактори, що впливають на ці стани. Також важливо з'ясувати специфічні потреби та стратегії підтримки, які можуть допомогти чоловікам ефективно впоратися з емоційними труднощами під час розлучення.

Об’єкт дослідження – чоловіки, які перебувають на стадії розлучення чи в період розриву довготривалих стосунків..

Предмет дослідження – негативні емоційні стани, які виникають у чоловіків під час розлучення та їх вплив на психологічне та фізичне здоров'я.

Мета дослідження – розкриття та розуміння психологічних аспектів, пов'язаних із негативними емоційними станами, які виникають у чоловіків під час розлучення. Дослідження спрямоване на виявлення особливостей емоційної реакції, виявлення можливих факторів, що впливають на ці стани, а також розробку рекомендацій для психологічної підтримки та адаптації чоловіків до нового життя після розлучення.

Гіпотеза дослідження – чоловіки, які пережили розлучення, демонструватимуть високий рівень стресу, втрати самооцінки та негативних емоцій. Також можна припустити, що існують певні фактори, такі як соціальна підтримка та активна участь в процесі розлучення, які можуть впливати на зменшення негативних емоційних станів у чоловіків.

У контексті визначених об'єкта та предмета дослідження визначено ряд конкретних **завдань**:

1. Провести детальний огляд літератури, що стосується психологічних аспектів розлучення у чоловіків. дослідити теоретичні підходи до розуміння негативних емоційних станів у цьому контексті та визначити ключові фактори, що впливають на емоційне благополуччя.

2. Провести апробацію теоретичних концепцій на практиці, вивчаючи конкретні випадки розлучення серед чоловіків. здійснити анкетування та інтерв'ю для отримання конкретних даних щодо переживань, стресу та емоцій чоловіків під час розлучення.

3. Визначити кореляції між різними факторами, такими як рівень соціальної підтримки, активна участь у процесі розлучення, та вираженням негативних емоцій у чоловіків.

4. Розробити та впровадити програму психокорекційної роботи, спрямовану на покращення емоційного стану та психологічного благополуччя чоловіків під час розлучення.

5. Провести оцінку результатів впровадження психокорекційної програми, аналізуючи зміни у рівні стресу, самооцінки та інших психологічних показників учасників дослідження.

Такий комплекс завдань дозволить глибоко проаналізувати та зрозуміти емоційний стан чоловіків під час розлучення та розробити цілеспрямовані підходи для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Науковий дослідження базується на філософських, психологічних та педагогічних концепціях для вивчення проблеми. Це не лише допомагає

встановити її сутність, але й сприяє глибшому розумінню впливу на різні аспекти людського життя. Філософський аспект аналізу розглядає проблему в контексті загальних концепцій та цінностей, психологічний аспект – з точки зору ментальних аспектів, а педагогічний – методів її вирішення. Дослідження враховує різноманітні теоретичні підходи, що сприяє розкриттю взаємозв’язків та визначенню оптимальних шляхів розв’язання.

Використані різні методи та методики, які відрізняються гнучкістю, що дозволяє глибше вивчити проблему та отримати комплексні результати. Теоретичний аналіз наукової літератури та психологічне спостереження доповнені констатувальними та формувальними експериментами, що сприяє систематизації інформації та визначенню взаємозв’язків між факторами. Такий комплексний підхід забезпечив високу якість та наукову обґрунтованість дослідження, роблячи важливий внесок у розвиток обраної тематики.

Наукове та теоретичне значення дослідження. Дослідження "Негативні емоційні стани під час розлучення у чоловіків" має важливе наукове та теоретичне значення, оскільки воно спрямоване на розуміння психологічних аспектів розлучення та його впливу на чоловіків. Основні аспекти значущості цього дослідження включають:

1. Заповнення прогалини в наукових дослідженнях: дослідження спрямоване на розуміння психологічних аспектів розлучення в чоловіків, що може слугувати важливим внеском у сучасну науку психології та соціології. врахування гендерних особливостей психологічних реакцій на розлучення є важливим для повного розуміння цього процесу.

2. Поглиблення розуміння емоційного здоров'я: дослідження додає до нашого розуміння того, як розлучення впливає на емоційне здоров'я чоловіків. це допомагає враховувати психологічні аспекти при розробці стратегій підтримки та інтервенцій для тих, хто переживає розлучення.

3. Формування теоретичних моделей і концепцій: результати дослідження можуть служити основою для створення теоретичних моделей,

які пояснюють психологічні механізми, що відбуваються під час розлучення у чоловіків. це сприяє розвитку теорій і концепцій у галузі психології сім'ї та соціальної психології.

4. Практичний внесок у сферу психотерапії та консультування: розуміння негативних емоційних станів чоловіків під час розлучення важливе для розробки ефективних стратегій психотерапії та консультування, спрямованих на полегшення їхнього емоційного стану та адаптацію до нових умов.

5. Вплив на суспільство: зрозуміння психологічних аспектів розлучення у чоловіків може мати важливий вплив на формування суспільної свідомості та вдосконалення програм підтримки для людей, які переживають розлучення.

Отже, дослідження негативних емоційних станів чоловіків під час розлучення вносить вагомий внесок у науку та суспільство, розширюючи розуміння і покращуючи можливості підтримки в цьому складному життєвому процесі.

Робота пройшла **апробацію** та була включена до складу збірника наукових праць "Розвиток та реабілітація особистості в умовах сьогодення", який був опублікований у 2023 році у місті Вінниця. Крім того, інформація щодо цього дослідження також включена до збірника наукових праць "Наука і практика психології та психотерапії у викликах сьогодення. Досвід психодрами".

Організація дослідження. Дослідження було організоване за допомогою різних теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів відносяться аналіз, систематизація і узагальнення літературних джерел. Щодо емпіричних методів, використані були наступні інструменти:

1. Шкали вимірювання тривожності Тейлора (адаптація Немчинова): вони допомагали визначити рівень тривожності у об'єкті дослідження.

2. Методика «Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища» В. Бойко: використовувалася для вивчення

емоційних реакцій учасників на зовнішні подразники.

3. Авторська анкета: розроблена для отримання специфічної інформації від учасників дослідження.

4. Методика «Діагностика самооцінки психологічних станів» Г. Айзенка: використовувалася для вимірювання самооцінки учасників щодо їхнього психологічного стану.

Результати дослідження були оброблені за допомогою математичних методів статистики. Для визначення типу розподілу ознаки використовувався критерій Колмогорова-Смирнова. Для оцінки достовірності відмінностей між групами застосовувався критерій t-Стьюдента. Всі статистичні розрахунки проводилися за допомогою пакета комп'ютерних програм Microsoft Excel XP.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який налічує в собі 53 джерела. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ТА АНАЛІЗ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

1.1. Теоретичні аспекти вивчення емоційних станів.

Емоції є переживаннями, які виражають ставлення людини до самої себе та навколишнього світу. Вони супроводжують сприйняття зовнішнього світу і відчуття власного тіла певними почуттями. Емоції відіграють важливу роль у всіх аспектах людського життя, включаючи задоволення інстинктивних потреб, професійну діяльність, комунікацію та інше. Вони мобілізують організм до адаптації і відображають стан людини та її погляди на те, що вона робить або відчуває.

Емоції є суб'єктивними реакціями людини на вплив внутрішніх і зовнішніх факторів. Вони виявляються у формі задоволення, незадоволення, радості, страху та інших почуттів. Емоції відображають значимість явищ і ситуацій, станів організму та зовнішніх впливів, і вони є важливими для регуляції психічної діяльності та поведінки людини. Позитивні емоції спонукають до досягнення та збереження позитивних впливів, а негативні емоції стимулюють активність, спрямовану на уникнення негативних впливів. Емоції виконують функцію позитивного і негативного підсилення, сприяючи навчанню корисних форм поведінки та усуненню невиправданих.

У сучасному науковому дискурсі велика увага приділяється проблемі емоційних станів, їх вивченню та впливу на міжособистісні відносини. Ця тема знаходить своє висвітлення у роботах визнаних зарубіжних науковців, серед яких можна виділити імена Д. Галлера, Г. Саллівана, Дж. Морено, Сабіна та Хардика. Важливий внесок у цю галузь науки зробили й вчені з колишнього Радянського Союзу, серед яких можна відзначити Б. Ананьєва, А. Бодальова, Л. Божовича, А. Журавльова, І. Кона, Р. Кричевського, А. Кроніка, Е. Кроніка, А. Лазурського, М. Лісіну, Б. Ломова, В. Мясищева, Н. Обозова, А. Петровського, Б. Поршнєва.

Цей перелік вчених представляє собою історію внеску пострадянської наукової спільноти у розвиток психологічного дослідження взаємин міжособистісної значущості. Їх допомогли розкрити цю проблему як на теоретичному, так і на конкретно-експериментальному рівнях. Зазначена група вчених не лише вивчала, але й розширювала горизонти наукового розуміння психічних явищ та взаємовідносин між людьми.

Важливим аспектом розгляду цієї проблематики є також роботи вітчизняних вчених, що зосереджували свою увагу на ролі моральної свідомості, саморегуляції та самосвідомості особистості в контексті міжособистісних відносин. Тут важливо відзначити внесок Р. Павелківа, І. Беха, М. Боришевського, Б. Братуся, І. Булаха, С. Максименка, В. Москальця, М. Савчина, Є. Суботського, С. Тищенка. Їх дослідження допомагають розкрити різноманітні аспекти взаємин міжособистісної значущості та встановити важливі зв'язки між емоційними станами та морально-етичними аспектами особистісного розвитку. Таким чином, синергія зусиль зарубіжних та вітчизняних вчених розкриває багатогранність та актуальність дослідження емоційних станів у контексті міжособистісних відносин.

Дослідження природи емоцій та емоційних взаємин в сучасній науці відзначено значущим внеском видатних вчених, які розглядали цю тематику з різних позицій та дослідницьких підходів. Зокрема, Л. Баррет, В. Вілюнас, К. Ізард, Дж. Грей, Г. Ліндсей, Р. Лазарус, С. Томкінс, С. Шехтер представляють зарубіжні дослідження, в яких розглядаються аспекти емоційної сфери та її вплив на міжособистісні відносини.

У рамках пострадянського наукового співтовариства значний внесок у розвиток емоційної психології зробили такі вчені, як Б. Ананьєв, П. Анохін, Л. Гозман, В. Зінченко, Є. Ільїн, М. Кузнецов, О. Кочарян, П. Сємонов, Н. Терещенко, О. Чебикін, Г. Шингаров, М. Яновська. В їхніх дослідженнях розкриваються різні аспекти емоцій, від їхнього формування до впливу на особистість та соціальні взаємодії.

Українські вчені, такі як І. Бех, О. Запорожець, О. Кульчицька, Я. Неверович, теж внесли свій внесок у вивчення емоцій та їх роль у розвитку особистості. Вони аналізували особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери особистості, вивчали взаємозв'язок емоцій та вольової сфери.

Дослідження вчених також охоплювали ключові компоненти емоційно-вольової сфери, такі як емоційна зрілість особистості (Ж. Вірна, М. Кандиба, О. Чебикін, О. Чудіна), емоційна компетентність (Р. Баск, К. Молоні), емоційний інтелект (І. Андреєва, Д. Люсін, Дж. Мейєр, П. Селовей). Ці аспекти висвітлюють важливі питання емоційної регуляції та впливу емоційної сфери на різні аспекти життя та міжособистісні взаємини.

Емоції відіграють важливу роль у житті та формуванні особистості, виступаючи як ключовий компонент взаємодії із суспільством. Їхня роль виявляється у відображенні потреб, інтересів, волі і характеру. Емоції дозволяють людині не лише сприймати світ через пізнавальні процеси, такі як сприйняття, уява та мислення, але й виражати своє ставлення до різних аспектів життя через емоційні стани.

В емоціях відбиваються різноманітні реакції психіки на об'єкти або ситуації, і вони є неодмінно пов'язаними із виникненням емоцій. Поняття "емоція" може розглядатися як цілісна реакція особистості, що включає не лише психічний компонент, а й специфічні фізіологічні зміни в організмі, що супроводжують це переживання.

З урахуванням різноманітних підходів до визначення поняття "емоція" в наукових джерелах, загальноприйнятою традиційно вважається деяка концепція. Згідно з нею, емоції представляють собою психічні стани та процеси у людини та вищих тварин. Вони є відповідями на зовнішні та внутрішні подразники, які можуть виявлятися у формі задоволення, незадоволення, радості, страху, гніву тощо. Емоції визначають позитивне або негативне ставлення особистості до навколишнього світу, що відображається у її переживаннях та виразі внутрішніх станів.

Найпершим у вивченні природи емоційних станів був відомий Чарльз Дарвін, який розглядав емоції як еволюційні залишки різних корисних реакцій, сформованих у боротьбі за виживання. Він висловлював думку, що вираження емоцій у всіх індивідів є стереотипним, тобто страх, гнів, радість виявляються та переживаються однаково, що обмежує здатність особистості правильно розпізнавати свої та чужі емоції, призводячи до непорозумінь між партнерами [7].

У сучасній закордонній та вітчизняній психології спостерігається зростання інтересу до вивчення емоційного інтелекту як необхідного компонента емоційної сфери особистості. Дослідники активно звертають увагу на проблему емоційного інтелекту, оскільки цей конструкт гармонійно вписується у погляди життєвої психології і розширює наукові уявлення про різноманітність людських здібностей. Як стверджує американський психолог Дж. Б. Керролл, інтерес до емоційного інтелекту зумовлений тим, що цей концепт відмінно відображає складні аспекти психіки, допомагаючи збагатити загальний психологічний дискурс [10].

Вперше концепцію емоційного інтелекту представив Р. Бар-Он ще у 1985 році. Вчений визначає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, які впливають на здатність людини ефективно впоратися із викликами зовнішнього середовища.

Поняття емоційного інтелекту було введено на психологічну арену американськими психологами, такими як Дж. Мейер, Д. Каруз, П. Селовйов, які сформулювали теоретичне положення, що емоційний інтелект може бути розглянутий як важливий психологічний ресурс особистості. Розвиток цього ресурсу, з одного боку, сприяє оптимальному функціонуванню людини, встановленню конструктивних та взаємнопродуктивних міжособистісних відносин. З іншого боку, розвиток емоційного інтелекту допомагає знизити ризик виникнення різних форм особистісної деструкції та соціальної дезадаптації [13].

За словами Г. Бреслава, вплив емоційних явищ на пізнання регулюється та опосередковується особистістю. Це свідчить про наявність конкретного комплексу індивідуальних здібностей чи рис, які визначають, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним чи деструктивним для поведінки людини. Цей комплекс вони характеризують як "емоційний інтелект".

Емоційний інтелект, за визначенням Г. Гарскової, представляє собою здатність розуміти відносини особистості, виражені в емоціях, та керувати емоційною сферою, використовуючи інтелектуальний аналіз і синтез [2]. Очевидно, що наявність емоційного інтелекту дозволяє особистості правильно розуміти, виражати і контролювати емоції, що є ключовим для зрозуміння внутрішніх переживань партнера та встановлення гармонійних взаємин.

Виходячи з цього, приходимо до висновку, що побудова здорових емоційних взаємин можлива лише у випадку наявності в особистості компонентів емоційного інтелекту в емоційно-почуттєвій сфері. Такий підхід полегшує досягнення взаєморозуміння, орієнтуючись на переживання партнера, розрізняючи та усвідомлюючи емоції, володіючи навичками вираження емоцій у відповідний спосіб.

Емоційна зрілість особистості є ключовою у формуванні цих компонентів. Це властивість особистості, яка дозволяє розвивати високий рівень емоційного інтелекту та виявляється у здатності до вищеописаного. Проблема емоційної зрілості детально досліджена представниками гуманістичної парадигми, такими як К. Роджерс, А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь, О. Кочарян, О. Чудіна та інші.

Зазначаючи основні компоненти емоційної зрілості особистості, слід враховувати, що вони взаємодіють між собою, впливаючи один на одного, і є ключовими для успішної регуляції емоційної сфери та побудови гармонійних міжособистісних відносин.

1. Рефлексія емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Дж. Бьюдженталь підкреслює, що усвідомлення почуттів є основою життя і визначає рефлексію емоцій як фундаментальний елемент емоційної зрілості. Його погляд схожий на концепцію А. Маслоу, який стверджує, що розпізнання власних емоцій і відповідна реакція на них свідчать про рівень емоційної зрілості. Автор також описує емоційно зрілу особистість як відповідальну за свої дії та емоції, яка живе в сьогоденні творчо та спонтанно. Усвідомлення емоцій є ключовим фактором у досягненні емоційної зрілості, визначаючи як здатність розпізнавати та розуміти свої емоції, так і їхні причини. Особистість, здатна взаємодіяти з емоціями через рефлексію, спроможна називати емоції, передбачати їхні наслідки та розпізнавати тілесні відчуття, пов'язані з емоціями [11].

2. Емоційна саморегуляція як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Емоційно зріла людина, за словами К. Роджерса, володіє власними емоціями та почуттями, розглядаючи їх як частину свого "Я". Емоційна саморегуляція визначається як управління власними емоціями відповідно до ситуації та доцільності, здатність ефективно впоратися з емоціями за допомогою соціально прийнятних методів. Це включає стримування небажаних емоційних вибухів, контроль за виникненням та вираженням емоцій, а також вміння стабілізувати свій емоційний стан залежно від ситуації. Емоційно зрілі особистості володіють здатністю трансформувати деструктивні емоції у конструктивні, сприяючи продуктивному здійсненню діяльності та спілкуванню. Також вони залишаються стійкими перед сильними емоціями, не допускаючи, щоб вони призводили до негативних наслідків для них самих чи оточуючих [11].

3. Емпатія як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Емпатія, за визначенням К. Роджерса, представляє собою усвідомлене співпереживання емоційного стану іншої людини, яке не втрачає зв'язку з його зовнішнім походженням. Це означає співчуття та здатність відчувати емоції і переживання оточуючих, розуміти чинники їхньої поведінки та

співчувати їм. Емпатія включає здатність проникати у світ переживань інших людей, створюючи можливість емоційного відгуку на їхні переживання [11].

4. Емоційна експресивність як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Емоційна експресивність - це здатність виражати пережиті емоції спонтанно та природно через міміку, пантоміміку, рухи, жести та інтонацію голосу без придушення. Контроль над зовнішніми проявами емоцій може обмежити чуттєві переживання та їх усвідомлення, тому емоційна експресивність є важливим компонентом емоційної зрілості, сприяючи автентичному вираженню власних емоцій [11].

5. Прийняття власних емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Прийняття власних емоцій, за О. Кочаряном, означає мужність вступати в контакт із власними переживаннями і підтримувати ті емоції і переживання, які є справжніми. Згідно з О. Чудіною, це проявляється у здатності адекватно виражати свої емоції та почуття в різних соціальних ситуаціях, а також у спонтанності вираження власних емоцій. Прийняття власних емоцій визначається як здатність аутентично та відверто виражати свої почуття без стримувань [11].

Емоції можна організувати за допомогою різних ієрархій, одна з них поділяє їх на все більш конкретні категорії. Нижче наведена така ієрархія:

- ❖ Позитивні емоції:
  - Любов:
    - Симпатія
    - Закоханість
  - Радість:
    - Блаженство
    - Задоволеність
    - Гордість
- ❖ Негативні емоції:
  - Гнів:
    - Роздратування

- Ворожість
- Погордження
- Заздрість
  - Сум:
- Страждання
- Сум
- Вина
- Самотність
  - Страх:
- Жах
- Переживання

Ця ієрархія допомагає нам класифікувати різні емоції та розуміти їхні взаємозв'язки. Звідси видно, що емоції можуть бути як позитивними, так і негативними, і кожна з них має свої власні підкатегорії.

Емоції проявлються у виді емоційних реакцій, станів або відносин. Емоційні стани людини є результатом соціальних умов і мають особистісний характер. Якість почуттів, що виникають у нас, залежить від особистого значення, яке ми приділяємо предмету. Почуття відображають не тільки зовнішні властивості об'єкта, а й наші знання та уявлення про нього. Вони можуть стимулювати або пригнічувати нашу активність, при цьому активізуючи почуття називають стенічними, а пригнічуючи – астенічними.

Емоції і почуття є важливими психічними станами, які впливають на життя, діяльність, рішення і поведінку людини. Емоційні стани мають суб'єктивний характер і залежать від стану організму. Вони можуть бути негативними або позитивними і впливають на життєдіяльність людини.

Особливості емоційних станів:

Суб'єктивність: Емоційні стани є особистою інтерпретацією досвіду людини. Кожна особа може по-різному сприймати і відчувати емоції.

Залежність від стану організму: Емоційні стани можуть бути впливовані фізичними факторами, такими як стан здоров'я, втома або голод.

Подвійність: Емоційні стани можуть мати як позитивну, так і негативну спрямованість. Наприклад, радість і смуток є протилежними емоціями, але обидві можуть бути присутні в різний час.

Вплив на життєдіяльність організму: Емоційні стани можуть впливати на різні аспекти життя людини, включаючи мотивацію, спосіб сприйняття і поведінку.

До емоційних станів відносяться настрої, афекти, стреси, фрустрації та пристрасті.

Афект: короткочасний, інтенсивний, експресивно яскравий емоційний стан, який може захопити всі психічні процеси. Зниження чи відсутність свідомого контролю над діями.

Фрустрація: емоційний стан, що виникає внаслідок нездоланих труднощів або перешкод, які стоять на шляху до досягнення мети. Характеризується дезорганізацією свідомості та діяльності, безнадійністю і втратою перспектив.

Настрій: слабкий, стійкий емоційний стан, який підвищує або знижує активність в роботі і спілкуванні. Не спрямований на щось конкретне і постійно присутній у людини як емоційний фон.

Пристрасть: інтенсивний, стійкий емоційний стан, який підкорює собі поведінку і діяльність людини. Може бути спричинений зовнішніми та внутрішніми збудниками або організмічними подразниками.

Стрес: стан емоційної напруги, що виникає внаслідок несподіваних, загрозливих або особливо значущих ситуацій, коли відбувається мобілізація всіх ресурсів і психіки. Може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дістрес) вплив на людину.

Також в контексті цієї роботи варта звернути увагу на теорію емоційних рівнів Девіда Хокінга, описують його концепцію ієрархії емоцій, в якій високі рівні відображають позитивні та розвинуті емоції, а низькі рівні відображають негативні та менш розвинуті емоції. Згідно з цією теорією, найвищим рівнем є рівень любові та щастя, а найнижчим рівнем є рівень

страху та вини. Кожен рівень характеризується своїми відчуттями, переживаннями та сприйняттям світу. Розвиток і перехід від нижчих до вищих рівнів відбувається через зростання свідомості та особистісного розвитку. Основна ідея полягає в тому, що переживання позитивних емоцій сприяють підвищенню якості життя та духовному зростанню. В теорії також описується, що в разі перебуванні під в впливом негативних емоцій, людина у разі не пручання буде переходити все нижче і нижче по шкалі у більш виражені негативні емоції, і чим нижче за шкалою негативних емоцій вона знаходиться, ти важче перейти у стан позитивних емоцій.

1.2. Аналіз досліджень негативних емоційних станів за статевими та гендерними ознаками

В сучасному світі питання емоційного благополуччя та психологічного стану людини здобуває все більш важливе значення. Однак, дослідження в сфері психології емоційного добробуту за статевими та гендерними ознаками є актуальною та значущою темою, яка висвітлює важливі відмінності в проявах та впливі негативних емоцій на чоловіків та жінок. Це вивчення спрямоване на розуміння психологічних особливостей, які визначають виникнення та виявлення негативних емоційних станів у представників різних статей та гендерних груп. Зазначене дослідження покликане розкрити різноманітні аспекти психічного благополуччя, а також визначити фактори, які впливають на формування емоційного стану та здатність індивідів ефективно керувати своїми емоціями. У цьому контексті важливо враховувати взаємодію статевих та гендерних факторів, що визначають роль емоцій у житті чоловіків та жінок. Розуміння цих аспектів сприятиме розвитку більш глибокого інсайту в сфері психології емоцій та стане важливим кроком до створення ефективних стратегій психологічної підтримки для різних соціокультурних груп.

Проблема аналізу негативних емоційних станів виникає внаслідок відсутності уніфікованих методів психодіагностики, оскільки кожен з них

оцінює лише ті ознаки, які дослідник включає до своїх критеріїв та виявленню негативних емоцій. Навіть усвідомлюючи, що стать та гендер відіграють ключову роль у формуванні емоційного стану, існує значна розбіжність в способах вираження та переживання емоцій між чоловіками та жінками.

Сучасні дослідження вказують на те, що гендерна соціалізація, крім того, може впливати на формування стереотипів та очікувань, що має суттєве значення для емоційного стану особистості. У свою чергу, це може призвести до розвитку унікальних психологічних особливостей у кожної гендерної групи, що важливо враховувати при аналізі негативних емоцій.

На жаль, більшість наукових досліджень, що стосуються цього питання, недостатньо ураховують гендерні аспекти, і тому їх результати можуть бути обмеженими і репрезентативними тільки для конкретного періоду часу, коли вони були проведені. Враховуючи динаміку сучасного суспільства та змін в гендерних ролях, необхідно поглиблено вивчати вплив гендеру на емоційний стан і розробляти більш комплексні методи психодіагностики для збагачення нашого розуміння цієї важливої проблеми.

Дослідження психологічних аспектів розлучення в різних статевих групах виявляє нові визначальні риси переживань цього складного життєвого етапу. Традиційно вважалося, що жінки, зіткнувшись із матеріальними труднощами, проблемами пошуку роботи та вихованням дітей, переносять розлучення важче. Однак вже з результатів досліджень, проведених у 1980-х роках, виблискує стереотипність цього погляду, адже вони вказували на те, що чоловіки можуть відчувати більшу потребу в шлюбному союзі та стикатися з подовженою самотністю після розлучення.

Деякі висновки вказують на те, що для чоловіків розлучення може супроводжуватися більш гостро відчутним почуттям самотності та втрати. Відмінності в переживаннях цього життєвого етапу можуть бути пов'язані не лише з матеріальними аспектами, але й з соціокультурними нормами та ролями, які призначаються кожній статеві.

Отже, визначення ролі гендерних факторів у взаємозв'язку із психологічними наслідками розлучення важливе для розуміння індивідуальних потреб та стратегій адаптації під час цього життєвого періоду. Подальше дослідження цієї теми має на меті розширити наше уявлення про вплив розлучення на психологічний стан чоловіків і жінок, а також сприяти розвитку ефективних підходів до підтримки та реабілітації людей, які переживають цей життєвий кризовий момент.

Аналіз свідчить про те, що чоловіки мають вищі можливості вступити в повторний шлюб, але важливо відзначити, що значна кількість з них залишається без нового життєвого партнера. Після розлучення бюджет чоловіка різко зменшується, що стає серйозним викликом. Моральний стрес, пов'язаний із обмеженими можливостями бачення своїх дітей, додається до цього, що робить ситуацію ще більш складною.

Втрата ролі після розлучення може не проявлятися так виразно, але зміна характеру цієї ролі може значно впливати на відчуття самоповаги та самооцінки чоловіка. Психологічний вигляд на себе може піддаватися впливу, особливо в умовах статевих ролей у суспільстві. Ці виклики підкреслюють важливість розуміння та підтримки чоловіків, які переживають розлучення, і можуть вказувати на необхідність розвитку програм та послуг, спрямованих на підтримку їхнього фізичного та психічного благополуччя під час цього складного періоду в житті.

У жінок переживання розлучення може викликати відчуття нелюбові та відсутності задоволення в материнській ролі, але вони швидше доходять до психологічної рівноваги. Натомість, у чоловіків може виникати тимчасове "забуття" про розлучення, проте з часом вони відчувають тривалу незадоволеність. Можливості "втечі від себе" через зайняття хобі та меншу залежність від соціального оточення можуть стати додатковим чинником тривалого переживання негараздів після розлучення.

Важливим аспектом для чоловіків стає обмеженість можливостей бачення своїх дітей, що підсилює психологічний стрес після розлучення

(Соловйов Н., 1985). Дані соціологічного опитування стосовно бажання повернутися до колишньої сім'ї вказують на позитивні реакції у 19,5% чоловіків та 8,51% жінок (Соловйов Н., 1980).

Отже, глибина переживань розлучених подружжя залежить від ступеня несподіваності розлучення. Травматичні наслідки більше виражені у тих, кому було запропоновано розлучення, що свідчить про те, що одностороннє розлучення може стати загальним правилом, а не винятком. Ці висновки підкреслюють важливість урахування індивідуальних особливостей та контексту розлучення при розробці програм та послуг для підтримки людей у період після розлучення.

Важливо відзначити, що деякі дослідники вказують на адаптаційну перевагу жінок та дітей у кризових ситуаціях, яка може бути значно вищою, ніж у чоловіків. Ці позиції вносять новий аспект у розуміння реакцій на кризові життєві ситуації та викликають потребу для майбутніх досліджень у подоланні статевих та гендерних стереотипів.

Важливо враховувати, що загальні уявлення про розподіл ролей та стресові виклики в кризових моментах можуть бути обмеженими та визначатися соціокультурними чинниками. Майбутні дослідження мають враховувати комплексні підходи, щоб визначити реальні чинники, які впливають на адаптаційні здатності різних статевих груп у кризових ситуаціях.

Загалом, розгляд адаптаційних стратегій у контексті статевих різниць є суттєвим етапом у розвитку нашого розуміння та вирішенні проблем, пов'язаних з кризовими життєвими ситуаціями.

1.3. Поняття розлучення та його наслідки

Сім'я представляє собою складне соціальне утворення, яке об'єднує в собі якості соціального інституту, організації, соціальної структури та малої соціальної групи. Фундаментальна риса сім'ї полягає в тому, що вона виконує роль посередника між суспільством і особистістю, розв'язуючи суперечності

між індивідом і державою через врахування інтересів сім'ї як автономного і цілісного соціального інституту.

В економічно розвинених країнах інститут шлюбу пройшов радикальні зміни, втрачаючи свої традиційні функції та втрачаючи визначальну роль у взаєминах між подружжям. Сучасні подружні стосунки визначаються нестабільністю, а зміни в інституті сім'ї пов'язані з такими явищами, як зростання розлучень, що свідчить про те, що ця проблема не тільки не втрачає своєї актуальності, але навпаки, стає ще більш актуальною [2, с.384].

У вивченні розлучень соціологи, соціальні психологи та інші дослідники висловлюють різні підходи та точки зору:

1. Розлучення як криза шлюбу. В цьому контексті розлучення розглядається як криза соціального інституту шлюбу, а навіть його можливе зникнення. Це уявлення вказує на серйозне підірвання традиційних цінностей та функцій, пов'язаних із шлюбом.

2. Розлучення як атрибут розвитку сімей. Деякі дослідники розглядають розлучення як невід'ємний атрибут шлюбно-сімейних відносин. Вони вважають, що це є важливим елементом сучасної сімейної системи, який розвивається в умовах розширення індивідуальної свободи та підтвердження реальної рівноправності статей.

3. Прагнення уникнути розлучень. Інша позиція вказує на можливість уникнення розлучень шляхом знаходження теоретичних та практичних шляхів вирішення цієї проблеми. Це підкреслює необхідність пошуку конструктивних підходів до управління конфліктами та зміцнення взаємин в сім'ї.

Основні мотиви розлучень можуть бути класифіковані за різними чинниками, такими як соціально-економічні, соціально-психологічні та соціально-біологічні чинники. Це відображає складність і багатогранність причин, які призводять до розпаду сімей та розлучень в сучасному суспільстві [7, с.164].

Деякі психологи вважають, що основні причини розлучень можуть бути пов'язані з різними соціальними та економічними тенденціями. Урбанізація способу життя, міграція населення, індустріалізація країни та емансипація жінок розглядаються як чинники, які зменшують рівень соціального контролю. Ці процеси можуть робити життя людей більш анонімним та призводити до атрофії почуттів відповідальності, стійкої прихильності та взаємної турботи один про одного.

Однак ці соціальні тенденції виступають лише як тло, на якому руйнується сім'я. Кожне розлучення має свої власні основні та побічні причини та мотиви. Серед найчастіших мотивів розлучень виділяють:

- відсутність спільних поглядів та інтересів: включаючи релігійні розбіжності.

- невідповідність (несумісність) характерів: коли особистісні риси подружжя не гармонують між собою.

- порушення подружньої вірності: невірність чи недодержання обіцянок.

- відсутність або втрата почуття любові: коли емоційний зв'язок між партнерами ослаблюється.

- любов до іншого: розвиток почуттів до іншої особи.

- легковажне ставлення до подружніх обов'язків: недбале або несерйозне відношення до взаємин.

- погані відносини з батьками та інше втручання родичів.

- пияцтво (алкоголізм) дружини чи чоловіка: як соціально-психологічний фактор.

- відсутність нормальних житлових умов: матеріальні труднощі, нестабільність умов проживання.

- статева незадоволеність: проблеми в сексуальній сфері.

Ці мотиви відображають різноманітні аспекти взаємин в сім'ї та широкий спектр факторів, які можуть впливати на стабільність подружніх відносин [4, с.244].

Майкл Яффе та Філіп Фенфік у своїй роботі (1991) ретельно розглядають різноманітні фактори, які сприяють підвищенню ймовірності розпаду шлюбу, визначаючи їх як "фактори ризику при вступі в шлюб". Поміж них вони виділяють такі аспекти, як занадто ранні шлюби (до 19 років), недостатня тривалість знайомства (менше півроку), наявність дошлюбної вагітності (що може призвести до "вимушеного шлюбу"), постійні конфлікти в період підготовки до шлюбу, зрада одного з партнерів перед укладенням шлюбу, негативне ставлення батьків до майбутнього шлюбного союзу, бажання швидше вийти із сім'ї батьків або виявлення інтересу до третіх осіб. Також вказується на відсутність батька в сім'ї та розлучення у родині (братів, кузенів тощо) як додаткові елементи ризику.

Окрім цього, серед факторів ризику вчені визначають психологічну (емоційну) незрілість, до якої відносять надмірну залежність від батьків, домінування й агресивність, невпевненість у собі, виявлення гніву, низьку самооцінку, безкомпромісність та інші аспекти. Цікавим є твердження авторів, що якщо один з подружжя є емоційно незрілою особистістю, то шлюб може мати "шанс на життя", проте, якщо обидва партнери є емоційно незрілими, то подружній союз, ймовірно, призначений до розпаду [3, с.435].

Альфред Адлер пов'язував зрілість особистості з вірою в себе, здатністю відкрито зустрічати життєві проблеми і вирішувати їх, наявністю дружби та нормальних відносин з сусідами. З його погляду, важливим показником здорового життя була корисна діяльність і професіоналізм. "Тому, хто позбавлений всіх цих якостей, – писав він, – не варто довіряти, бо він не дозрів для любовних відносин" [1, с.169].

Адлер вважав, що деякі риси особистості можуть призвести до неуспішності шлюбу, зокрема, прояв недовіри до об'єкта любові, що свідчить про постійні сумніви та неготовність до реальних проблем життя; бажання

постійно критикувати і виховувати партнера; зайва чутливість, яка може вказувати на комплекс неповноцінності; постійне очікування розчарування, що може призвести до ревнощів у шлюбі.

З психологічної точки зору, розлучення розглядається як зміна балансу сил, що утримують чи руйнують шлюб. До підтримуючих факторів відносять морально-психологічну та частково економічну зацікавленість, задоволеність шлюбно-сімейними відносинами, а також соціальні норми, цінності та санкції. Серед факторів, які можуть руйнувати шлюб, відзначають взаємне невдоволення, неприязнь, антипатію та ненависть. Зовнішні чинники також можуть стимулювати розвиток та загострення внутрішньосімейних конфліктів, таких як неприємності на роботі, суперечності з родичами та сусідами, а також зв'язки "адюльтерного" характеру [5, с.208].

Розлучення – це складний процес, який супроводжується рядом емоційних, психологічних і соціальних змін для всіх учасників. При розлученні неминуче виникає почуття втрати та відчуття непотрібності. Навіть той, хто ініціював розлучення, переживає негативні емоції. Розлучення розглядається як горе, яке проймає кілька стадій: перший шок, депресія і відродження.

Кожна стадія потребує часу та активної реакції. Важливо уникати ухилення від переживання етапів, так як це може призвести до несподіваного повернення до раніше не пережитих етапів. Розлучення часто пов'язане з досвідом міжособистісних стосунків, які були засвоєні у дитинстві в родинах батьків. Діти розлучених батьків, підсвідомо провокуючи розлучення у своїх власних сім'ях, можуть створювати "порочне коло". Розрив цього кола може бути спробою аналізувати сімейні стосунки за допомогою сімейного психолога чи психотерапевта, а також самостійного аналізу помилок для їх усвідомлення та уникнення повторення.

В. Сатір підкреслює, що сімейні порушення можуть бути наслідком існуючих міфів, які утримують життя сім'ї у визначених межах. Такі міфи часто відображаються у культурних уявленнях про шлюб і сімейне життя, що

може призводити до нерозумінь та конфліктів. Розбір таких міфів може допомогти в розвитку більш реалістичного сприйняття сімейних відносин.

На наслідки розлучення впливає також вік та тривалість шлюбу. Люди постаршого віку або ті, хто має тривалий стаж шлюбу, можуть переживати розлучення більш травматично через велику кількість втрат та потребу у перенавчанні на новий спосіб життя.

Щодо наслідків розлучення для чоловіків, жінок та дітей, можна визначити різні аспекти. Жінки частіше сприймають емоційні труднощі розлучення більш інтенсивно, але швидше приходять до психологічного рівноваги. З іншого боку, чоловіки можуть тимчасово "забутися", але на довгострокову перспективу відчувають тривалу незадоволеність. Для дітей розлучення може мати серйозні наслідки, включаючи ризик розвитку алкоголізму, фізичних хвороб та депресій. Однак деякі люди також розглядають розлучення як визвільний процес, який звільняє їх від обмежень та принесення свободу від душевних страждань.

Загалом, розлучення є складним індивідуальним процесом, який може впливати на всі сфери життя та вимагає уважного вивчення і розуміння з боку психологів та соціологів.

Висновки до розділу 1

Даний розділ присвячений аналізу поняття та негативних емоційних станів, зокрема їх теоретичним аспектам та дослідженням за статевими та гендерними ознаками. Проблема дослідження негативних емоційних станів полягає в відсутності уніфікованих методів психодіагностики, що ускладнює об'єктивний аналіз цих станів. Стать та гендер виявилися важливими факторами, впливаючи на способи вираження та переживання емоцій.

Дослідження психологічних аспектів розлучення підкреслює різні визначальні риси переживань цього життєвого етапу для чоловіків і жінок. Стереотипи про те, що жінки переносять розлучення важче, можуть не

відповідати дійсності, і чоловіки можуть відчувати більшу потребу в шлюбному союзі та стикаються із завершеністю самотності. Аналіз показує, що можливості чоловіків у вступі в повторний шлюб вищі, проте стикаються із значним стресом, пов'язаним із обмеженими можливостями бачення своїх дітей.

Отже, розділ 1 дозволяє зробити висновок, що негативні емоційні стани є складним явищем, вивчення якого вимагає уваги до статевих та гендерних відмінностей. Стереотипи та очікування, пов'язані із статевою соціалізацією, впливають на формування емоційного стану особистості. Дослідження розлучення вказують на різні впливи цього життєвого етапу на чоловіків і жінок, а також вказують на необхідність подолання статевих та гендерних стереотипів у подальших наукових дослідженнях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЧОЛОВІКІВ

2.1. Зміст та організація дослідження психологічних особливостей емоційних станів чоловіків у період розлучення

В сучасному соціокультурному контексті розлучення стає не лише складним етапом в особистому житті, але й значущим предметом для психологічних досліджень, спрямованих на розуміння внутрішньої динаміки та особливостей емоційних станів індивідів у цьому важливому періоді. Особливу увагу привертають питання психологічних аспектів, пов'язаних із розлученням, та взаємозв'язком емоційних станів чоловіків з цим важливим життєвим подією.

Ця робота спрямована на глибоке дослідження психологічних особливостей емоційних станів чоловіків під час процесу розлучення. В контексті сучасних теорій та практичних підходів у психології, мета дослідження полягає в ретельному аналізі та розгортанні різноманітних аспектів, що визначають емоційний стан чоловіків під час розлучення.

У цьому вступі ми розглянемо загальний контекст дослідження, визначимо основні завдання та напрямки нашого аналізу, а також обгрунтуємо актуальність даного дослідження в контексті сучасної психологічної науки та практики. Підходячи до психологічних особливостей емоційних станів чоловіків у період розлучення, ми маємо на меті внести вагомий внесок у розуміння цього складного психологічного явища та вдосконалити методологічний підхід до аналізу емоційної сфери чоловіків в умовах розлучення.

Для проведення нашого дослідження ми залучили 20 чоловіків, які відзначаються різноманітністю та широким віковим спектром, охоплюючи вікову групу від 20 до 45 років. Враховуючи широкий віковий розмах учасників, ми сподіваємося отримати репрезентативні дані, що відобразять різноманіття емоційних реакцій та особливостей чоловіків у період

розлучення. Вік, як ключовий параметр, дозволяє нам врахувати можливі вікові варіації в проявах та сприйнятті емоцій, а також допомагає у вивченні впливу етапів життя на психологічний досвід розлучення. Участь цих чоловіків в нашому дослідженні сприятиме глибшому розумінню психологічних відгуків на розлучення та розкриттю широкого спектру емоційних реакцій, що виникають в даному контексті.

У процесі нашого емпіричного дослідження було використано ретельно підібраний психодіагностичний інструментарій, який максимально спрямований на аналіз емоційних станів учасників. Серед використаних методик важливе місце займає методика діагностики самооцінки психологічних станів, розроблена Г. Айзенком [39], яка дозволяє визначити особистісні особливості та самовизначення учасників дослідження.

Для вимірювання рівня тривожності застосовувалася методика Тейлора у адаптації Немчинова [40], що надає можливість оцінити психоемоційний стан та реакції на стресові ситуації.

Вивчено і враховано методику діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища, розроблену В. Бойко, що сприяє розкриттю індивідуальних особливостей реакцій на зовнішні впливи.

Крім того, використана авторська анкета, яка дозволила отримати додаткові дані та уточнити психологічний контекст учасників дослідження.

Отримані результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Для визначення типу розподілу ознаки використовувався критерій Колмогорова-Смирнова. Для оцінки достовірності відмінностей між групами використовувався критерій t-Стьюдента. Статистичні розрахунки були проведені з використанням пакета комп'ютерних програм Microsoft Excel XP, що забезпечило надійність та об'єктивність отриманих результатів.

У ході написання дипломної роботи ми використали методику самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, що включає 40 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного стану, такі як тривога, депресія,

агресія та ригідність. Для оцінки надійності та валідності цієї методики ми врахували результати її застосування в контексті нашого дослідження.

Також у процесі наукового дослідження була використана методика, яка допомагає визначити рівень тривожності та його вплив на психоемоційний стан чоловіків під час періоду розлучення. Цей інструмент, заснований на адаптації методу Немчинова Тейлором, надав можливість здійснити об'єктивну оцінку тривожності та зрозуміти її вплив на психічний стан об'єктів дослідження.

Отримані за допомогою цих методик дані дозволяють нам діагностувати невідповідності між рівнями задоволення та реальними життєвими ситуаціями, виявляти блокування базових потреб та визначати рівні самоактуалізації, рівноваги та гармонії у психічному стані об'єктів дослідження. Це робить наш підхід більш глибоким та комплексним у розумінні емоційних аспектів чоловіків у контексті розлучення.

У нашому дослідженні чоловіки отримали авторську анкету, яка включала запитання про фактичну ситуацію, де вони могли розкрити аспекти їхнього життя та взаємодії з матерями та дітьми протягом періоду розлучення. З отриманих відповідей вдалося отримати вичерпну картину про перебіг розлучення, наявність сторонньої допомоги, задоволення потреб матері та специфіку процесу відновлення. За цими критеріями учасників було розділено на три групи за ймовірністю післяпологової депресії: чоловіки з високою імовірністю депресії (8 осіб), з середньою імовірністю депресії (4 особи) та з низькою імовірністю депресії (9 осіб).

Також була використана методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточення, розроблена В. В. Бойко, яка включала 39 запитань для визначення характеру стимулів та напрямку активності учасників.

Психодіагностичний інструментарій був ретельно підібраний для дослідження відтінків емоцій чоловіків у контексті розлучення та визначення

факторів, що впливають на їхній психоемоційний стан. Додатково, для визначення рівня депресії, ми використали шкалу депресії А. Бека.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Наше дослідження розпочалося з використання авторської анкети, що включала ретельні питання щодо періоду розлучення, отримання підтримки, рівня задоволення потреб чоловіків та особливостей процесів відновлення. Завдяки цьому, ми класифікували респондентів на три групи з урахуванням критеріїв імовірності депресії:

1. Чоловіки з високою імовірністю депресії (8 осіб): Ця група включає тих учасників, у яких існують очевидні ознаки високої ймовірності розвитку депресивних станів у період розлучення.

2. Чоловіки з середньою імовірністю депресії (4 особи): У цій групі респонденти проявляють помірні ознаки ймовірності розвитку депресії під час розлучення.

3. Чоловіки з низькою імовірністю депресії (9 осіб): Сюди увійшли учасники, у яких є мінімальна ймовірність виникнення депресивних станів у зв'язку з розлученням.

Цей підхід дозволив нам відокремити різні рівні емоційної реакції та психологічного стресу серед чоловіків, що переживають розлучення, і створити основу для подальшого аналізу та висновків у нашому дослідженні.

Результати аналізу запитання "Як часто ви відчуваєте втомленість?" вказують на значущий вплив цього емоційного стану на розглянуту групу. Лише 10% респондентів зазначили, що дуже рідко відчувають втому, в той час як 20% відповіли "іноді", а найбільший відсоток, а саме 70%, вказали, що постійно відчувають стомленість (рис. 2.2.1).

Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження мають тенденцію до постійного відчуття стомленості, що може бути прямим

відображенням психоемоційного напруження, що виникає у зв'язку з розлученням. Дані результати можуть слугувати важливим підґрунтям для подальшого розгляду взаємозв'язку між емоційним станом та фізичними проявами впливу розлучення на чоловіків у досліджуваному контексті.

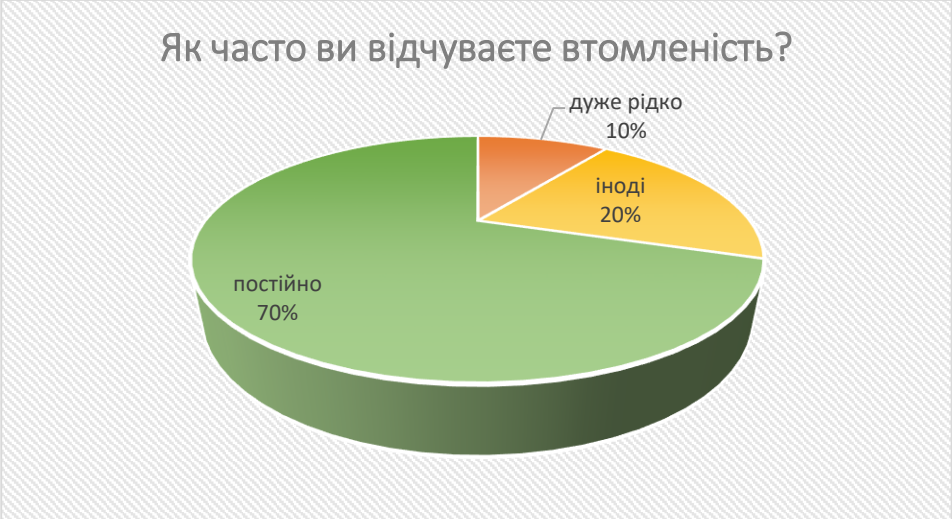


Рис. 2.2.1. Результати авторської анкети

Результати відповідей на запитання "Ви швидше втомлюєтесь після початку періоду розлучення?" надають додатковий вигляд на фізичні аспекти емоційного стану учасників дослідження.

За цим запитанням, 30% опитуваних відповіли, що вони швидше втомлюються після початку періоду розлучення. Трошки більше, а саме 20%, зазначили, що відчувають це трошки більше, ніж зазвичай. Значна частина групи, а саме 25%, відзначила, що не відчуває різниці у своєму рівні втомленості під час розлучення. Ще 25% відповіли, що почуваються постійно стомленими (рис. 2.2.2.).

Ці результати можуть служити важливими показниками для подальшого розуміння фізичного впливу емоційного стану чоловіків у період розлучення. Вони вказують на те, що існує значна група осіб, які відчувають фізичну втомленість у зв'язку з розлученням, що може вказувати на комплексний характер емоційного стресу в цьому періоді.

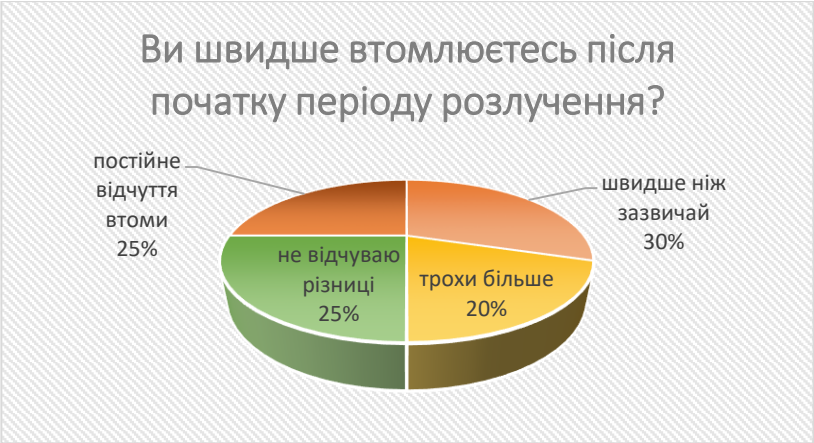


Рис. 2.2.2. Результати авторської анкети

Аналіз відповідей на запитання "У вас є вільний час для себе?" надає важливий вигляд на розподіл часу та наявність особистого простору учасників дослідження під час періоду розлучення.

Згідно із зібраними даними, 45% опитуваних чоловіків відповіли, що вони не мають часу зовсім для себе. Інші 40% вказали, що іноді знаходять 5-10 хвилин для себе. Лише 15% відповіли, що мають багато вільного часу (рис. 2.2.3.).

Ці дані свідчать про те, що більшість чоловіків, які переживають розлучення, стикаються з відсутністю або обмеженим доступом до особистого часу. Це може бути важливим фактором, який враховується при розумінні загального стресу та навантаження, що супроводжують цей період життя.



Рис. 2.2.3. Результати авторської анкети

Відповіді на запитання "Чи висипаєтеся ви вночі?" надають уявлення про якість сну учасників дослідження під час періоду розлучення.

За результатами дослідження, 60% опитуваних відповіли, що вони не висипаються вночі. Ще 35% визнали, що іноді зазнають проблем із сном. Тільки 5% відповіли, що у них немає проблем із сном (рис. 2.2.4.).

Це може свідчити про те, що значна частина чоловіків, які переживають розлучення, може стикається з порушенням сну, що може бути відображенням емоційної напруженості та стресу. Розгляд цього аспекту може бути важливим при розумінні загального впливу розлучення на фізичне та психічне здоров'я чоловіків.

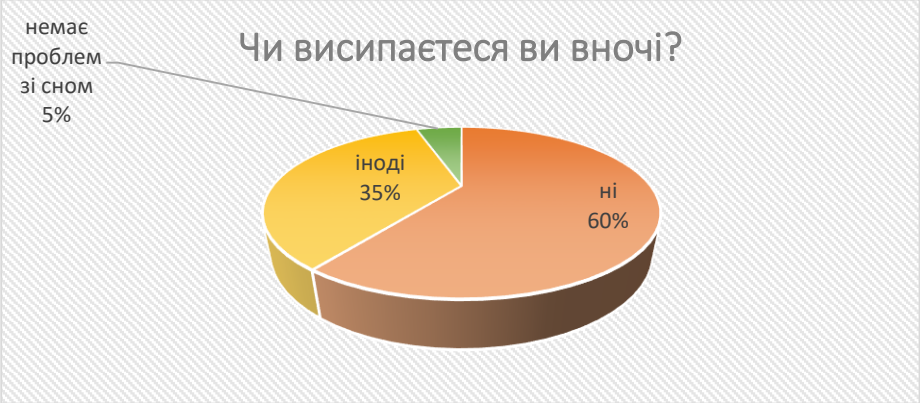


Рис. 2.2.4. Результати авторської анкети

Результати відповідей на запитання "Бувають миті, коли ви почуваєте себе більш роздратованим?" вказують на емоційний стан та рівень роздратування чоловіків під час періоду розлучення.

Згідно отриманих даних, 35% опитуваних відповіли, що іноді вони відчувають себе більш роздратованими. Значна більшість, а саме 50%, вказали, що це трапляється дуже рідко. Ще 15% визнали, що не помічають таких моментів у своєму житті (рис. 2.2.5.).

Ці результати можуть свідчити про те, що хоча роздратування може виникати під час розлучення, багато чоловіків сприймають його як подію, яка не завжди викликає сильні емоційні реакції. Важливо враховувати цей аспект при аналізі загального емоційного стану чоловіків у цьому періоді.



Рис. 2.2.5. Результати авторської анкети

Аналіз відповідей на запитання "Чи отримуєте ви моральну підтримку від оточуючих?" дозволяє зрозуміти, як часто опитувані чоловіки отримують моральну підтримку в період розлучення.

За отриманими даними, 10% опитуваних відповіли, що отримують моральну підтримку часто, 35% вказали, що це трапляється іноді, а 55% стверджують, що ніколи не отримують моральну підтримку (рис. 2.2.6.).

Ці результати вказують на те, що значна частина чоловіків у період розлучення може відчувати відсутність моральної підтримки з боку оточуючих, що може впливати на їх емоційний стан та загальний досвід розлучення.



Рис. 2.2.6. Результати авторської анкети

Відповіді на запитання "Ви харчуєтесь так само, як і до початку розлучення?" надають інформацію про зміни в харчуванні учасників дослідження в період розлучення.

Згідно отриманих даних, 30% опитуваних відповіли, що їхні харчові звички не змінилися, і вони харчуються так само, як і до початку розлучення. Ще 15% заявили, що стали їсти більше, 20% вказали, що апетит став гіршим, а 35% відзначили, що не помітили змін у своєму харчуванні (рис. 2.2.7.).

Це може вказувати на те, що розлучення може впливати на харчові пристрасті та звички чоловіків у різний спосіб. Розуміння цього аспекту є важливим для забезпечення комплексного підходу до психологічного здоров'я у період розлучення.



Рис. 2.2.7. Результати авторської анкети

Відповіді на запитання "Чи займаєтесь ви фізичними вправами?" дозволяють зрозуміти, наскільки часто опитувані чоловіки включають фізичну активність у свій розпорядок дня в період розлучення.

За отриманими результатами, 15% опитуваних відзначили, що займаються фізичними вправами систематично, 35% вказали, що роблять це рідко, а 50% зазначили, що не мають часу для фізичних вправ (рис. 2.2.8.).

Ці дані свідчать про те, що для значної частини чоловіків, перебуваючи в періоді розлучення, фізична активність не є регулярною частиною їхнього життя, можливо, через відсутність часу або інших обставин. Урахування цього аспекту важливе при формуванні психологічних підходів до підтримки чоловіків у подоланні розлучення.

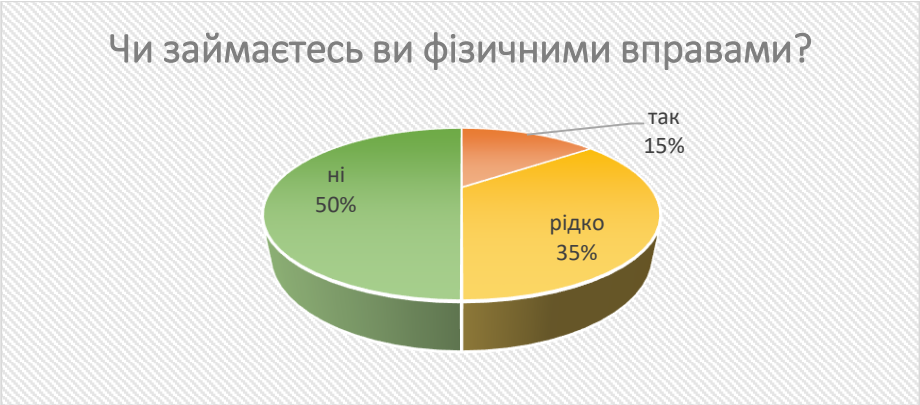


Рис. 2.2.8. Результати авторської анкети

Оцінка рівня тривожності у періоді розлучення проводилась за 10-бальною шкалою, і отримані результати представлені на рисунку 2.2.9.

Згідно отриманих даних, можна визначити, що:

- 5 чоловіків оцінили свій рівень тривожності на 7 балів,
- 4 чоловіки виставили оцінку 5 балів,
- 3 чоловіки вказали рівень тривожності на 6 балів,
- По 2 чоловіка оцінили свою тривожність відповідно на 8 і 4 бали,
- По 1 чоловіку були виділені оцінки 3, 9 та 10 балів.

Отримані дані показують варіативність рівня тривожності серед досліджуваних чоловіків, що може свідчити про індивідуальний характер переживань у період розлучення. Це важливий аспект для розуміння емоційного стану та визначення подальших шляхів психологічної підтримки.

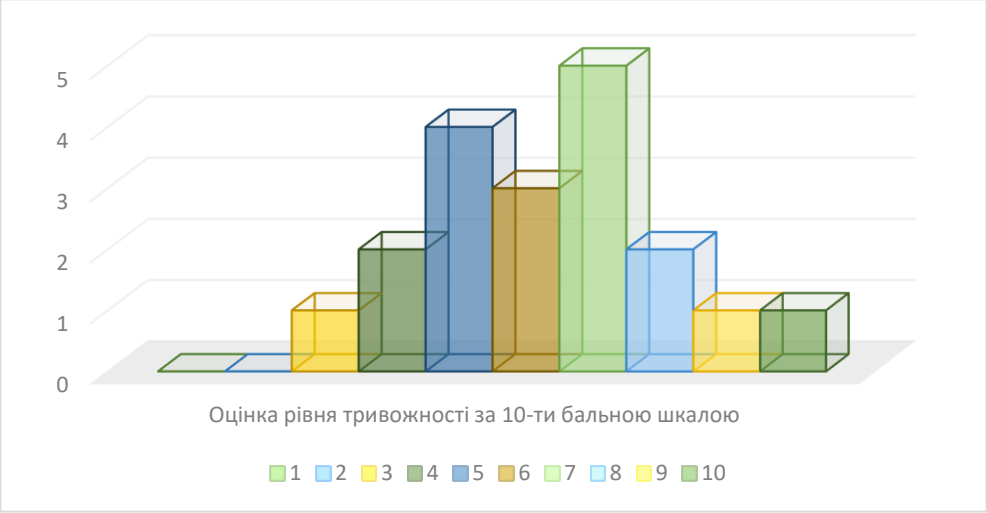


Рис. 2.2.9. Результати авторської анкети

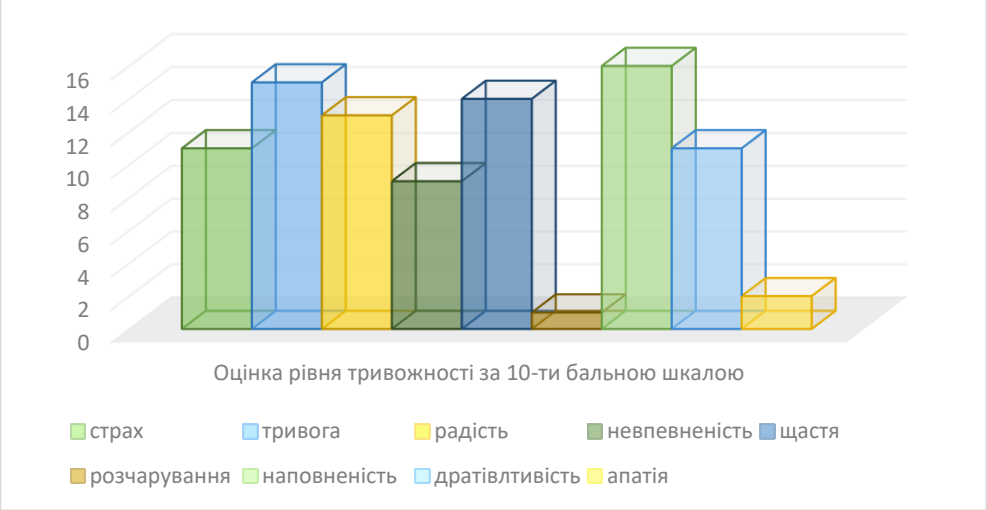


Рис. 2.2.10. Результати авторської анкети

На запитання «Ви відчуваєте себе щасливим?» отримані такі відповіді (рис. 2.2.11.):

- 45% респондентів відзначили, що вони відчувають себе щасливими,
- Ще 45% вказали, що важко відповісти на це питання,
- 10% визнали, що не відчувають себе щасливими.

Такий розподіл відповідей свідчить про те, що в період розлучення багато чоловіків перебувають у стані певної нестабільності емоційного стану, і їхні почуття щастя можуть знаходитися під впливом різних факторів.

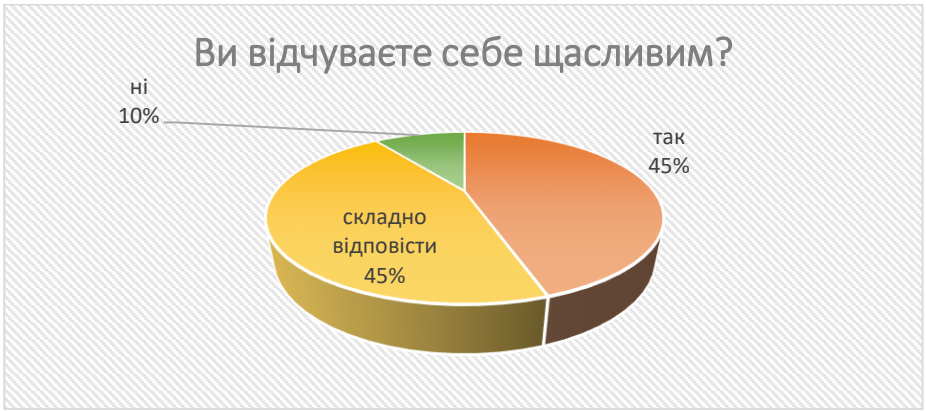


Рис. 2.2.11. Результати авторської анкети

Рейтингова шкала оцінки була сконструйована для кожного пункту від 0 (відсутність або мінімально виражені симптоми) до 3 (максимальна тяжкість симптомів), відповідно до ступеня вираженості конкретних симптомів. Деякі категорії включають альтернативні твердження однакової важливості. Кожен бал шкали оцінюється від 0 до 3 в залежності від

інтенсивності симптомів, і загальний бал знаходиться в діапазоні від 0 до 62, причому зниження балу свідчить про поліпшення стану [20].

Враховуючи зазначене, психодіагностичний інструментарій був підібраний таким чином, щоб дослідити ймовірність епізодів депресії та виявити супутні емоційні аспекти, що виникають у чоловіків під час розлучення. Аналіз показників панелі гострих негативних емоцій показав наявність помірного (4 чоловіка), слабкого (2 чоловіка) та вираженого (1 чоловік) ступенів негативних емоцій.

Результати нашого порівняльного дослідження емоційних станів особистостей виявили значні відмінності у цих станах. Зокрема, використовуючи методику самооцінки психічного стану за методом Г. Айзенка, ми отримали та проаналізували наступні результати (рис. 2.2.12).

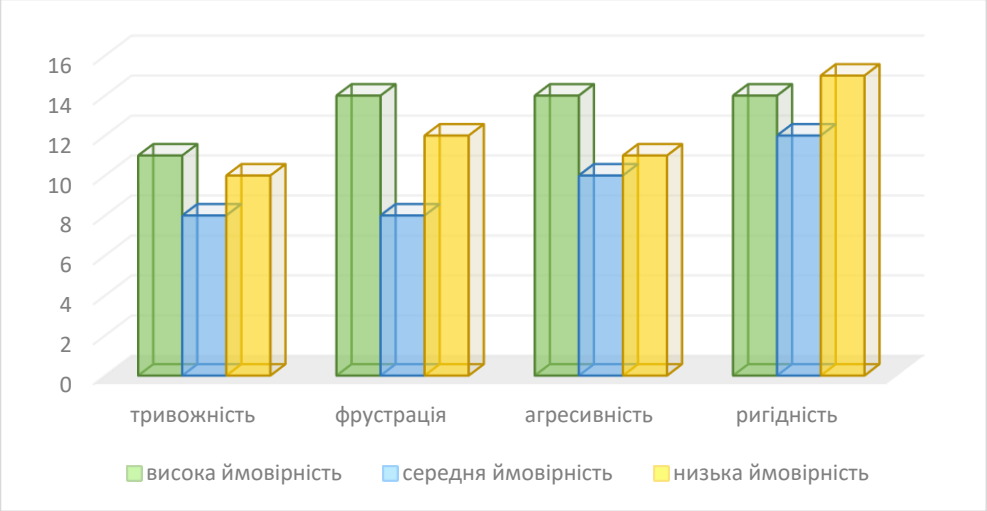


Рис. 2.2.12. Середні показники за шкалами методики діагностики самооцінки психологічних станів (за Г. Айзенком)

Також, чоловіки із середньою ймовірністю депресії, хоча мають показники нижчі, ніж у першій групі, все одно демонструють певний рівень жорсткості і агресивності. Схоже, що вони також відчувають тиск та стрес у зв'язку з розлученням, але не настільки інтенсивно, як у чоловіків із високою ймовірністю депресії.

Також важливо зазначити, що розлучення впливає на рівень фрустрації та агресивності взагалі, незалежно від ймовірності депресії. Це свідчить про

те, що переживання подібної кризи може викликати емоційний стрес і впливати на психічний стан чоловіків.

Загальна аналіз емоційних станів чоловіків у період розлучення підтверджує неоднозначність впливу цього процесу. Як показують результати, різні особистості реагують на розлучення різним чином, проявляючи відмінності у рівнях тривоги, депресії, агресії та інших емоційних станах. Отже, розлучення може викликати як глибоку емоційну кризу, так і відчуття звільнення від певних обмежень.

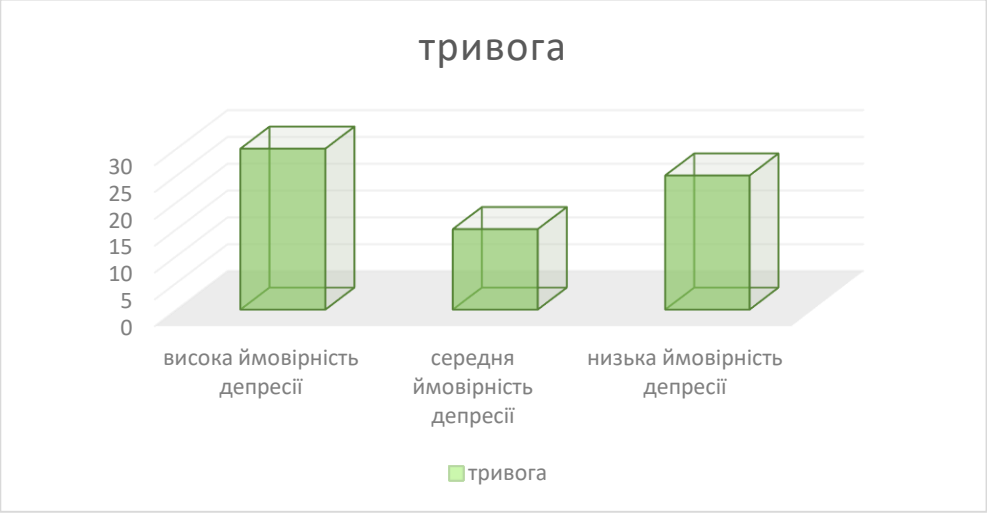


Рис. 2.2.13. Середні показники у % за шкалами методики вимірювання тривожності Тейлора (адаптація Немчинова)

Це важливе спостереження свідчить про те, що розлучення справді може сильно впливати на емоційний стан чоловіків, особливо тих, які мають високу ймовірність депресії. Збільшена тривога може бути результатом стресу, пов'язаного з невизначеністю та змінами в їхньому житті. Однак, як показують дані, тривожність має тенденцію зменшуватися у тих, хто володіє меншою ймовірністю депресії.

Це спостереження може мати важливі наслідки для подальшого розуміння та підтримки чоловіків у період розлучення. Розробка індивідуалізованих підходів до емоційної підтримки та допомоги може виявитися корисною для зменшення рівня тривожності та полегшення адаптації до нових умов життя [29].

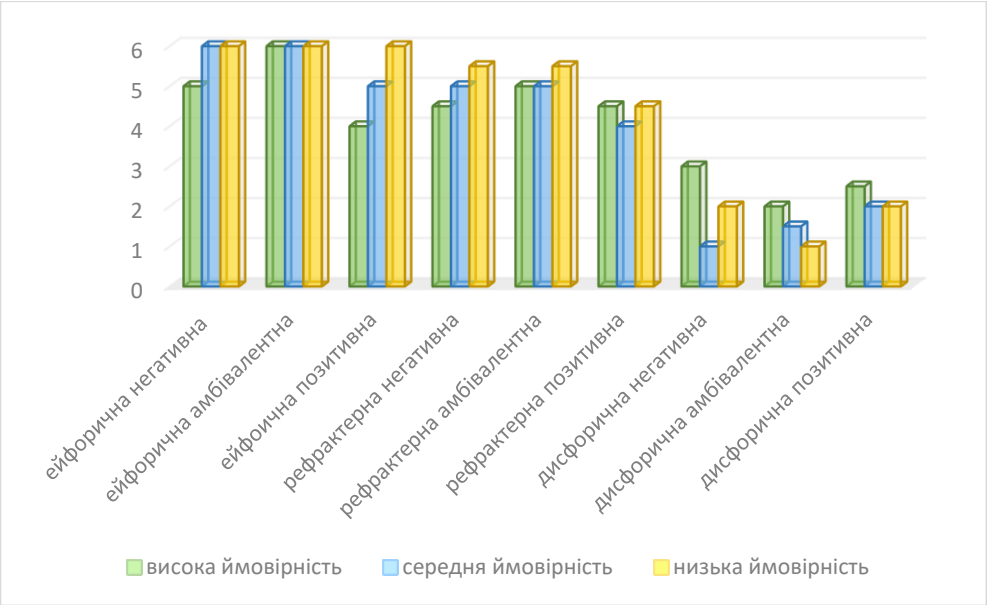


Рис. 2.2.14. Середні показники за шкалами методики діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища

Ці результати дають погляд на те, які типи емоційного реагування переважають у чоловіків з різним рівнем ймовірності депресії у період розлучення. У першій групі, де ймовірність депресії висока, домінували дисфоричний негативний, позитивний та амбівалентний типи емоційного реагування. Це може вказувати на те, що чоловіки із високим ризиком депресії досвіджують сильний негативний емоційний фон, а також суперечливість та амбівалентність у власних емоційних відчуттях.

У другій і третій групах, де ймовірність депресії менша, емоційні реакції мають менш виражений дисфоричний характер. Деяке переважання ейфоричних позитивних реакцій може вказувати на наявність певного позитивного емоційного досвіду у цих групах чоловіків.

Отже, аналіз типів емоційного реагування надає додаткове уявлення про те, як різні групи чоловіків сприймають та реагують на розлучення емоційно.

Аналіз різних типів емоційного реагування вказує на те, як чоловіки сприймають і обробляють свої емоції у період розлучення. Ейфоричний тип свідчить про те, що більшість чоловіків, незважаючи на розлучення, тенденційно спрямовують свою емоційну систему на позитивні стимули. Це

може вказувати на прагнення до позитивного сприйняття подій та власного емоційного стану.

Непокірливі емоційні реакції, які проявляються у формі суперечливості та неприязності до подразників, можуть свідчити про труднощі у пристосуванні до нових умов та виклики розлучення. Це може відображати внутрішню боротьбу з негативними емоціями та страхами.

Дисфоричний амбівалентний тип реакції, який майже однаковий у всіх групах, може свідчити про наявність суперечливих емоцій та непевностей у сприйнятті навколишнього середовища.

Усі ці емоційні реакції в контексті розлучення можуть відображати різні стратегії адаптації чоловіків до нових умов та підходи до управління власним емоційним станом.

Наше дослідження включало в себе ретельний математичний аналіз, використовуючи високоефективні методи, щоб розкрити суттєві відмінності в психологічних характеристиках, спрямованих на адаптацію майбутніх психологів. Для визначення типу характеристичного розподілу ми використали Критерій Колмогорова-Смирнова, що дозволив нам виявити особливості в розподілі характеристик. Для подальшого вивчення впливу тривожності на психоемоційний стан чоловіків під час розлучення, ми застосували математичну обробку з використанням t-критерію Ст'юдента.

Ми розділили чоловіків на три групи:

1) ті, які мали високу ймовірність депресії;

2) ті, які мали середню ймовірність депресії;

3) ті, які мали низьку ймовірність депресії. За допомогою вибору відповідного типу t-критерію (для незалежних вибірок, який дозволяє перевірити гіпотезу про різницю середніх значень двох сукупностей, з яких взяті порівнювані незалежні вибірки), ми прийшли до висновку про значущі відмінності між групами. Оскільки рівень значущості для всіх показників груп виявився менше 0,05, ми можемо визначити значущі відмінності у проявах тривожності між групами з низьким, середнім та високим рівнем

ймовірності депресії під час розлучення. Таким чином, наш аналіз за допомогою методів математичної статистики підтвердив вплив тривожності на психоемоційний стан чоловіків під час розлучення.

Результати нашого дослідження виявили суттєві відмінності серед представників різних груп за такими ключовими особливостями. Перш за все, варто відзначити неузгодженість, яка виявилася як важливий фактор в розрізненні між групами. Представники різних категорій відрізнялися за ступенем невдоволеності реальною життєвою ситуацією, що вказує на різні реакції та враження від навколишнього середовища.

Додатково, спостерігалася блокування основних потреб у певних групах, що може свідчити про проблеми в адаптації та вирішення життєвих завдань. Рівень самореалізації, збалансованості та гармонії також виявив різноманітні виявлення у різних групах, вказуючи на різницю в особистісному розвитку та психологічному стані.

Порівнюючи групи, ми виявили різний рівень почуття провини, тривожності, паніки та нездатності раді в контексті ситуації розлучення. Тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність також були визначені як ключові аспекти, що відрізняли представників різних груп.

Узагальнюючи ці результати, можна визначити, що наш математичний аналіз психологічних рис підтверджує значущі відмінності у сприйнятті та реакції на життєві ситуації серед осіб із різним рівнем ймовірності депресії під час розлучення.

Висновки до другого розділу

Отримані результати дослідження надають глибокий інсайт у психологічні реакції чоловіків під час періоду розлучення, зосереджуючись на різницях між групами за вказаними характеристиками. Перше, що варто підкреслити, - це виявлені великі відмінності в рівнях неузгодженості та ступені невдоволеності реальною життєвою ситуацією. Це свідчить про

варіативність у способах сприйняття та вирішення проблем серед чоловіків під час розлучення.

Значущим аспектом виявилося блокування основних потреб у певних групах, що вказує на труднощі у вираженні та задоволенні основних психологічних потреб у цей період. Різноманітність у рівні самореалізації, збалансованості та гармонії також свідчить про різні шляхи особистісного розвитку серед обраних груп.

Важливим висновком є виявлення різних рівнів тривожності, паніки, почуття провини та інших психологічних аспектів учасників дослідження. Це підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки чоловіків під час розлучення, оскільки реакції можуть значущо відрізнятися.

Узагальнюючи, наше дослідження засвідчує глибокий вплив розлучення на психіку чоловіків та необхідність забезпечення комплексної та індивідуалізованої підтримки з боку психологічних служб. Отримані дані можуть служити основою для розробки ефективних стратегій та програм, спрямованих на полегшення психологічних труднощів під час розлучення та сприяння подальшому психологічному відновленню.

Вибір психодіагностичних методик у цій роботі зумовлений метою дослідження негативних емоційних станів у чоловіків. Кожна з обраних методик має свою унікальну специфіку та дозволяє виміряти або оцінити певні аспекти цієї проблеми.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЧОЛОВІКАМ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ

3.1. Психокорекційна програма для подолання негативних емоційних станів у чоловіків під час розлучення

Багато вивчень, таких як ті, проведені Спаньєром і Фурстенбергом у 1982 році, вказують на те, що більшість людей подолають труднощі, пов'язані з розлученням, лише через 2-3 роки після окончаткового розриву та відновлять відчуття благополуччя. Проте, протягом цього періоду, вони стикаються з різними психологічними, соматичними, матеріально-економічними та іншими проблемами. Значна частина індивідів переживає розлучення як серйозну життєву кризу, і важливо враховувати цей аспект при оцінці ефективності тренінгу, спрямованого на подолання наслідків негативних емоційних станів під час розлучення.

Наприклад, досвід свідчить, що когнітивно-поведінкова терапія може виявитися ефективною, особливо якщо враховувати часовий аспект тренувань, наприклад, проведення їх протягом 2-3 місяців, для досягнення позитивних результатів. Таким чином, наша основна задача полягає в тому, щоб науково довести або спростувати ефективність нашого тренінгу. Для забезпечення чистоти експерименту учасники не були повідомлені про проведене дослідження, і їм надається стимул у вигляді безкоштовної консультації за результатами анкетування. Такий підхід дозволить отримати об'єктивні та достовірні дані про ефективність нашого тренінгу, враховуючи психологічний аспект розлучення як складну життєву ситуацію.

Психокорекційний тренінг, розроблений відомим психотерапевтом Павлом Куцем Павлом Віталійовичем, представляє собою високоефективну авторську методику, спрямовану на подолання труднощів, пов'язаних з розлученням. Цей тренінг охоплює комплексну програму, яка розгортається протягом 2-3 місяців і базується на сучасних психокорекційних підходах,

таких як когнітивно-поведінкова терапія, Гештальт-терапія, тілесно-орієнтована психотерапія та інші.

Основними принципами цього тренінгу є інтеграція різноманітних психотерапевтичних методик для забезпечення комплексного підходу до розв'язання проблем. Ключовим елементом програми є регулярні щотижневі консультації, що тривають від 40 до 90 хвилин, де учасники мають можливість отримувати підтримку, розглядати свої емоційні та психологічні виклики, а також отримувати індивідуальні завдання для виконання вдома.

Важливим аспектом тренінгу є акцент на систематичності та послідовності, що сприяє ефективному подоланню емоційних труднощів. Кожна консультація та домашнє завдання спрямовані на стимулювання особистісного росту та відновлення психологічного благополуччя учасників. Такий підхід дозволяє досягти позитивних результатів у відносно короткий період часу, забезпечуючи глибокий та індивідуалізований підхід до кожного учасника тренінгу.

З метою досягнення максимальної ефективності, консультації в рамках даного тренінгу охоплюють не лише психотерапевтичні аспекти, але й включають в себе елементи коучинг-сесій, наставництва та вивчення технік аутогенного тренування. Це розширює спектр впливу тренінгу, надаючи учасникам комплексний підхід до розвитку особистості та подолання труднощів, пов'язаних із розлученням.

Важливим елементом програми є використання дерективного стилю ведення консультацій, що може виявитися непривичним для деяких фахівців, зважаючи на його відступ від традиційного психологічного консультування. Такий підхід ставить перед фахівцями завдання бути активними у спрямуванні учасників на досягнення конкретних цілей та вирішення певних завдань, що може сприяти швидшому та ефективнішому розв'язанню проблем.

У рамках домашніх завдань надається завдання з фільмо- та книго-терапії з обов'язковою наступною рефлексією. Це сприяє глибшому

розумінню себе та своїх емоцій, а також викликає рефлексію щодо подій у житті учасників, що сприяє їхньому психологічному зростанню та самопізнанню. Такий комплексний підхід до консультативної роботи робить цей тренінг важливим інструментом в сфері психологічної допомоги під час розлучення.

3.2. Результати ефективності психокорекційної програми

В сучасному світі, де життєві виклики та стресові ситуації стають невід'ємною частиною нашого повсякдення, психокорекційні програми виявляються необхідними інструментами для забезпечення психічного благополуччя та внутрішньої гармонії. Однією з таких програм є інноваційний психокорекційний тренінг. Спроектований як комплексний підхід до подолання труднощів, пов'язаних із розлученням, цей тренінг визначає нові рубежі в психокорекційній практиці. У цьому вступному відомі деталі та результати ефективності цієї програми, сприймайте разом з нами захоплюючу подорож у світ внутрішнього самовдосконалення та психологічної гармонії.

Аналіз результатів авторської анкети вказує на значне покращення психічного та емоційного стану учасників психокорекційної програми, розробленої, у порівнянні зі старшими даними. Огляд відповідей на ряд ключових питань дозволяє здійснити глибший аналіз та зрозуміти динаміку змін у психологічному стані учасників під час періоду розлучення.

Перш за все, питання про наявність вільного часу для себе свідчить про позитивні тенденції, оскільки значна частина учасників тепер відзначає наявність особистого простору та часу для саморозвитку.

Далі, аналіз якості сну показує покращення ситуації серед учасників тренінгу, вказуючи на те, що програма впливає на якість їхнього відпочинку та відновлення енергії під час ночного сну.

Емоційний стан та роздратування, які визначалися під час розлучення, також відзначаються позитивними тенденціями, що свідчить про

ефективність психокорекційного тренінгу у зниженні рівня стресу та негативних емоцій.

Моральна підтримка оточуючих також відзначається поліпшенням, що свідчить про позитивний соціальний вплив програми та підтримку, яку отримують учасники від свого оточення.

Зміни в харчуванні та включення фізичної активності в розпорядок дня вказують на те, що програма впливає на усвідомлене та здорове життєве підходи учасників.

Щодо рівня тривожності, важливого показника психічного здоров'я, спостережені позитивні зрушення, з більшістю учасників, що відзначили зниження рівня тривожності в порівнянні із попередніми оцінками.

Важливо також відзначити, що питання про відчуття щастя показує, що значна кількість учасників відчуває себе щасливими, що може свідчити про позитивні зміни в їхньому емоційному стані під впливом психокорекційного тренінгу.

У загальному, результати ефективності психокорекційної програми значно покращились, що свідчить про успішність та значущість даного тренінгу у покращенні психічного здоров'я та якості життя учасників.

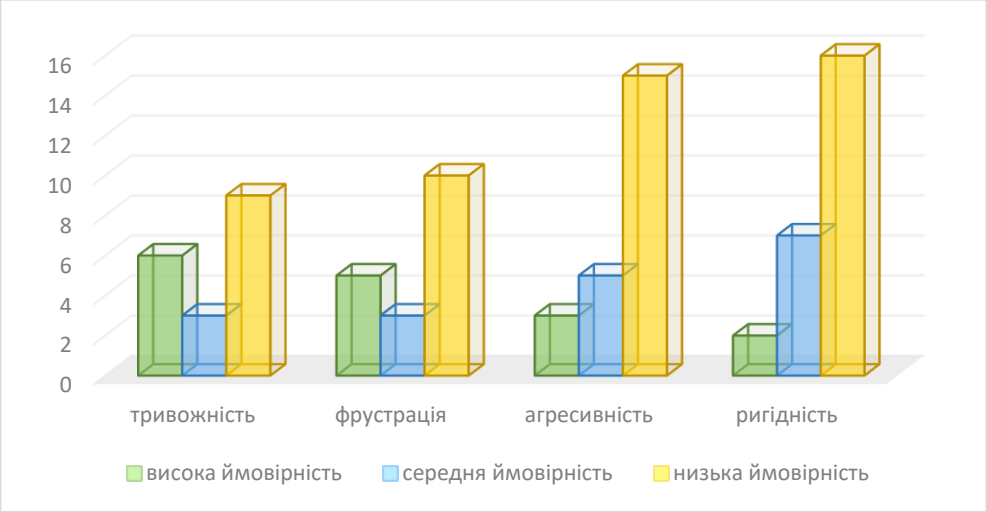


Рис. 3.2.1. Середні показники за шкалами методики діагностики самооцінки психологічних станів (за Г. Айзенком) після проведення психотерапевтичного тренінгу

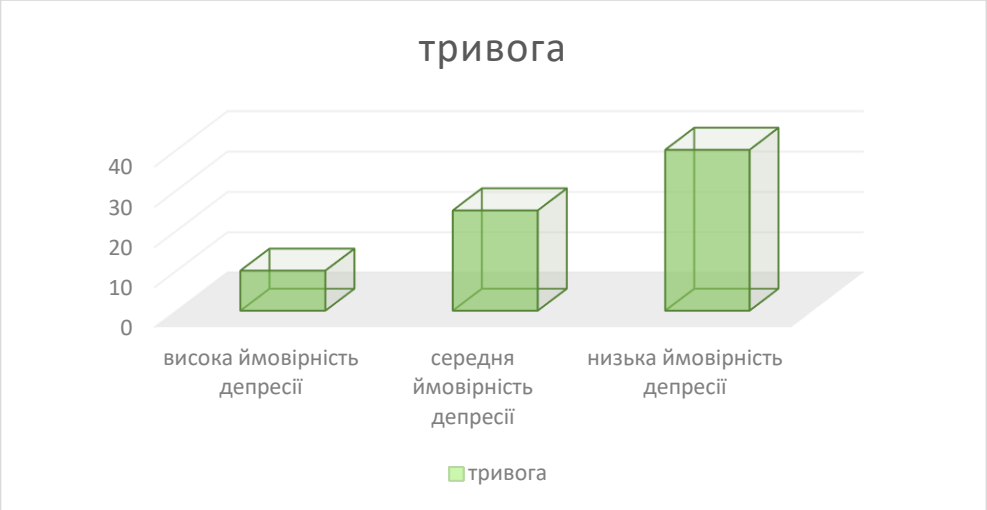


Рис. 3.2.2. Середні показники у % за шкалами методики вимірювання тривожності Тейлора (адаптація Немчинова) після проведення психотерапевтичного тренінгу

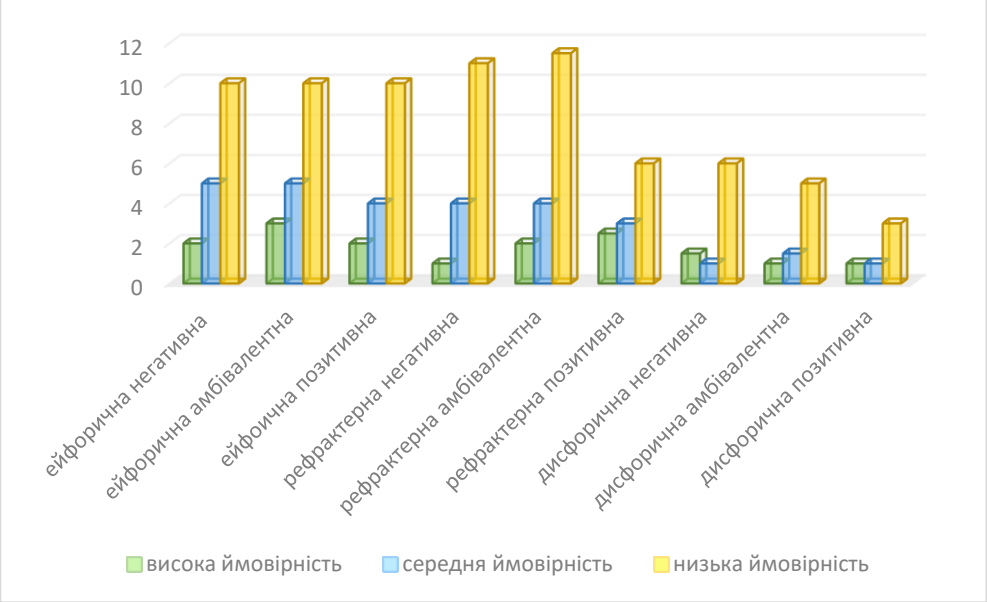


Рис. 3.2.3. Середні показники за шкалами методики діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища після проведення психотерапевтичного тренінгу

Рисунки 3.2.1, 3.2.2 та 3.2.3 ілюструють середні показники за різними шкалами методик діагностики психологічних станів, тривожності та типу емоційної реакції учасників психотерапевтичного тренінгу після його проведення. Аналіз цих графіків дає змогу визначити, які саме аспекти психічного стану учасників значно покращились під впливом тренінгу.

На Рис. 3.2.1 представлені середні показники за шкалами методики діагностики самооцінки психологічних станів за Г. Айзенком. Суттєвий зріст середніх значень свідчить про покращення учасників у психічному стані та самопочутті. Зокрема, відзначається зниження рівня психічної напруги та збільшення самооцінки, що вказує на позитивний ефект тренінгу на загальний психологічний стан.

На Рис. 3.2.2 наведено середні показники за шкалами методики вимірювання тривожності Тейлора (адаптація Немчинова). Відзначається значуще зниження рівня тривожності серед учасників після тренінгу. Це свідчить про успішну роботу тренінгу у зменшенні емоційного стресу та невпевненості.

Рис. 3.2.3 демонструє середні показники за шкалами методики діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища. Тут можна спостерігати позитивні зміни у відповідях учасників, що вказує на поліпшення їхнього емоційного реагування на зовнішні подразники.

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що результати психотерапевтичного тренінгу виявилися значно покращеними. Учасники відзначаються покращенням самооцінки, зниженням тривожності та позитивними зрушеннями у типі емоційної реакції. Це підкреслює успішність та ефективність психокорекційного тренінгу, який допомагає учасникам досягти стабільної психічної гармонії та покращеного емоційного самопочуття.

Висновки до розділу 3

У даному розділі проведено аналіз результатів психотерапевтичного тренінгу. Зокрема, були розглянуті середні показники за різними шкалами методик діагностики самооцінки психологічних станів, тривожності та типу емоційної реакції учасників після завершення тренінгу.

Перший аспект, який варто висвітлити, - це значущий зріст самооцінки учасників. Згідно з методикою Г. Айзенка, спостерігалося відмітне зниження рівня психічної напруги та підвищення загальної самооцінки, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на психологічний стан учасників. Отримані результати також вказують на збільшення осознаності власних емоцій та позитивних аспектів особистості.

Другий аспект, який слід відзначити, - це ефективність тренінгу у зменшенні рівня тривожності учасників. Відзначається відчутний спад тривожних станів, що підтверджує успішність програми у редукції емоційного стресу та підвищенні емоційної стабільності.

Останній аспект, який важливо врахувати в висновках, - це позитивні зміни у типі емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища. Учасники проявляли поліпшене емоційне реагування та більш адаптивну поведінку, що свідчить про глибокі та стійкі позитивні зрушення у психічному стані.

Узагальнюючи висновки, можна стверджувати, що психотерапевтичний тренінг позитивно вплинув на психічний стан учасників. Значний ріст самооцінки, зменшення тривожності та поліпшення типу емоційної реакції свідчать про успішність програми у досягненні поставлених цілей. Отримані результати відкривають нові перспективи у розвитку та застосуванні психокорекційних методик для поліпшення психічного здоров'я та якості життя.

ВИСНОВКИ

У реалізації теоретичного аналізу, проведеного у рамках даного дослідження, визначено важливі аспекти, що підкреслюють актуальність вивчення емоційних аспектів розлучення серед чоловіків. Докладний огляд наявної літератури визначив невідкладність та вагомість цього дослідження, а також підкреслив необхідність уточнення та розширення знань у цьому напрямку.

В ході теоретичного аналізу було виявлено та систематизовано різноманітні теоретичні підходи, які розкрили комплекс ключових факторів, впливаючи на емоційне благополуччя чоловіків у період розлучення. Ці фактори охоплюють не лише психологічні, а й соціальні та культурні аспекти, роблячи акцент на міждисциплінарному підході до розуміння проблеми.

Деталізація теоретичних підходів показала, як різні течії в психології розглядають та інтерпретують негативні емоційні стани у чоловіків під час розлучення. Висвітлення різних концепцій та перспектив дозволило створити комплексний образ проблеми, а також з'ясувати тенденції та особливості в розумінні та визначенні цих емоційних станів.

Отже, теоретичний аналіз став важливим етапом дослідження, що забезпечив наукове обгрунтування та контекстуалізацію проблеми емоційного благополуччя чоловіків у ситуації розлучення. Визначення ключових факторів та вивчення різних теоретичних підходів визначає напрямки подальших емпіричних досліджень та розвитку психологічних стратегій для підтримки чоловіків у цьому чутливому життєвому періоді.

Емпіричне дослідження, яке включало в себе апробацію теоретичних концепцій на практиці, виявилося ключовим етапом у нашому науковому подоланні проблеми емоційного стану чоловіків під час розлучення. За допомогою систематичного анкетування та структурованих інтерв'ю ми здійснили збір конкретних даних, які стосуються переживань, рівня стресу та виявлення емоцій в чоловіків у цьому важливому життєвому контексті.

Результати апробації теоретичних концепцій на практиці надали глибокий інсайт у внутрішній світ чоловіків під час періоду розлучення. Анкетування дозволило систематизувати та категоризувати їхні переживання, виокремивши ключові аспекти емоційного досвіду. Інтерв'ю, з свого боку, забезпечили можливість отримати глибші та деталізовані відомості, дозволяючи врахувати контекст та індивідуальні особливості.

Цей підхід дозволив не лише отримати більш детальний огляд ситуації, а й створити контекстуалізоване розуміння емоційного стану чоловіків під час розлучення. Отримані дані виявились цінним ресурсом для подальшого аналізу та інтерпретації, сприяючи глибшому розумінню і вирішенню проблем, пов'язаних з емоційним благополуччям у цьому важливому життєвому етапі.

В результаті проведеного аналізу було виявлено взаємозв'язки між різними факторами, зокрема рівнем соціальної підтримки та активною участю у процесі розлучення, і виявленням негативних емоцій у чоловіків. Отримані дані суттєво підкреслили вагомість соціально-психологічних аспектів у розумінні та реагуванні на подібні життєві кризи, такі як розлучення.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що чоловіки, які мають вищий рівень соціальної підтримки, частіше проявляють менше негативних емоцій у період розлучення. Також виявлено, що активна участь у процесі розлучення може служити фактором, який зменшує вираженість негативних емоцій у цьому контексті.

Ці результати підтверджують, що соціальна підтримка та активна участь в розлученні мають суттєвий вплив на емоційний стан чоловіків у цьому складному періоді. Зрозуміло, що підтримка з боку близьких осіб та активна участь в самому процесі розлучення можуть сприяти позитивній адаптації та зменшенню негативних впливів на емоційне благополуччя чоловіків. Це відкриває перспективи для подальшого розвитку програм та

стратегій, спрямованих на підтримку чоловіків у подібних життєвих ситуаціях.

Психокорекційна робота, яку було розроблено та впроваджено в рамках дослідження, виявилася дуже ефективною у покращенні емоційного стану та психологічного благополуччя чоловіків, що переживають розлучення. Розробка цільової програми, орієнтованої на психокорекцію, базувалася на сучасних психологічних підходах, таких як когнітивно-поведінкова терапія, Гештальт-терапія, тілесно-орієнтована психотерапія та інші.

Впровадження програми включало в себе регулярні щотижневі консультації та виконання домашніх завдань, що відзначається тривалістю від 40 до 90 хвилин. Цей підхід, який поєднує різні психотерапевтичні техніки, дозволив створити комплексний підхід до підтримки чоловіків у складний період розлучення.

Оцінка ефективності проводилася через систематичний аналіз результатів програми психокорекції. Отримані дані дозволили визначити позитивні зміни у рівні стресу, самооцінки та інших психологічних показників учасників дослідження. Результати свідчать про успішність використаних психологічних стратегій та засвідчують значущі поліпшення в емоційному та психічному стані чоловіків, які взяли участь у програмі психокорекції під час розлучення. Це підкреслює важливість розвитку та впровадження подібних психокорекційних програм для підтримки осіб у важких життєвих ситуаціях.

Дослідження підтвердило гіпотезу про високий рівень стресу, втрати самооцінки та негативних емоцій у чоловіків, які пережили розлучення. Водночас, встановлено, що соціальна підтримка та активна участь у процесі розлучення можуть сприяти зменшенню цих негативних емоцій.

Отже, виконані завдання дозволили отримати глибокий інсайт у психологічні аспекти розлучення у чоловіків та розробити практичні заходи для поліпшення їхнього емоційного стану та психологічного благополуччя.

Результати створеної програми психокорекції вказують на важливість подальших досліджень та розвитку психологічних інтервенцій для людей, що переживають подібні життєві кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

2. Агишева Н.К. Сексуальная и любовная аддикция – Международный медицинский журнал. – 2006. – Т. 12, № 1. – С. 19-21

3. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани / С.В. Вишневський // Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали І Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). – Дніпро : ДДУВС, 2018. – С. 19-24

4. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001.– 96 с.

5. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д. Київ, 2001. Т.III, ч.4. С. 2024.

6. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани / С.В. Вишневський // Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали І Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). – Дніпро : ДДУВС, 2018. – С. 19-24

7. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С.Д, Максименка. Підручник. – 2ге вид.. переробл. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 104 с

8. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія»/Федорченко С.В. – К.: ПП PVM-print, 2017. – 96с.

9. Збірник психодіагностичних методик для професійно–психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : Методичний посібник. / О. М. Кокун, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко – Київ: «Центр учбової літератури», 2023. – 74 с.

10. Зубцов, Д.Е. Особливості психологічних проблем розлучених жінок. Психологія і особистість, 2016, 2.2: 88-95.

11. КАРАВАНСЬКА, Д. О. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. Modern strategies of global scientific solutions, 2023, 337-341.

12. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно–психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с

13. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

14. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2–х ч. – Тернопіль, 1995. – 695 с

15. Федосова Л.О. Клінічна психологія : навч. посіб. / Л. О. Федосова. – К.:ДП «Вид.дім«Персонал», 2013. – 248 с.

16. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 2–ге, змін. та доповн.– Луцьк : Вежа–Друк, 2021. – 480 с.

17. Максименко, С. Д., Соловієнко, В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2000 – 256с.

18. Методика рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД) – Додатки. URL: https://osvita.ukr–lit.com/metodika–rolovi–ochikuvannya–i–domagannya–u–shlyubi–rod–dodatki/ (дата звернення: 05.06.2023).

19. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї: монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа–Друк, 2018. – 235 с.

20. НІКІФОРОВА, Софія Ельбурусівна. Особливості стресостійкості в юнацькому віці (гендерний аспект). 2023.

21. ОЛІЙНИК, Маріна, et al. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА ВІЙНУ. Psychology Travelogs, 2023, 3: 100-112.

22. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». – Укладач: к.психол. н., доц. Марценюк М.О. – Мукачево: Вид–во МДУ, 2016 р. – 94 с

23. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.

24. Психологія: в схемах, таблицях, коментарях :кредитно-модульний курс для студентів юридичних спеціальностей/Крюкова О.В., Лефтеров В.О., Рогозіна М.Ю.; Донецький національний університет, кафедра психології. – Донецьк; ДонНУ, 2009. – 198 с.

25. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. – Розроблено: доцентом кафедри ПДОУ Ушаковою І.М. – Національний університет цивільного захисту України Кафедра психології діяльності в особливих умовах, Харків, 2017. – 83 с. – http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf

26. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. – Вид. 2–ге, виправл. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с

27. Приходько Ю.О. Юрченко В.І. Психологічний словник–довідник: Навч. посіб. – К.: Каравела, 2012, с 328

28. Психологія: в схемах, таблицях, коментарях :кредитно–модульний курс для студентів юридичних спеціальностей/Крюкова О.В., Лефтеров В.О., Рогозіна М.Ю.; Донецький національний університет, кафедра психології. – Донецьк; ДонНУ, 2009. – 198 с.

29. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. – Вид. 2–ге, виправл. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с

30. Сивогракова З. А., Алєксєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій ПРАКТИКУМ з дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ» – Харків: Українська державна академія залізничного транспорту, 61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7 – 2017 – http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/3123/3/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%96%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20186.pdf

31. СУРГУНД, Н., & КАПУСТІНА, В. (2023). ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ. Psychology Travelogs, (1), 87–96. https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-9

32. Тютюн О.В., Руденко О.В. Проблеми емоційних станів подружніх пар, які перебувають у процесі розлучення: теоретичний аналіз Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Випуск 9. Переяслав : УГСП, 2021. С 200 – 206

33. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч. – метод. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. – 206 с.

34. Українська психологічна термінологія: словник–довідник. За ред. М.–Л.А. Чепи. – К.: ДП "Інформаційно–аналітичне агентство", 2010. – 302 с

35. ФРАНКОВА, Ірина, et al. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. Psychosomatic Medicine and General Practice, 2019, 4.3: e0403-04214.

36. Франкл, Віктор. "Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі Віктор Еміль Франкл." (2016). https://e-kniga.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/lyudyna-v-poshukah-spravzhnogo-sensu-psyholog-u-kontstabori-22037379-1.pdf (дата звернення: 30.01.2024).

37. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007.– 640 с.

38. Хоменко, Н.В. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. Загальна психологія, Історія психології, 2017, 92.

39. Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. American Psychologist, 58(1), 5-14

40. Barrett, Lisa Feldman/ How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain – Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2017 – 425 с

41. Cameron–Bandler, Leslie; LeBeau, Michael, The Emotional Hostage: Rescuing Your Emotional Life – Real People Press, September, 1986 – 230 с

42. David R. Hawkins, M.D., Ph.D. Transcending the Levels of Consciousness: The Stairway to Enlightenment – Hay House, Inc, 2015 – 416 с

43. Feldman, Robert. Understanding Psychology. Велика Британія, McGraw–Hill Education, 2010.

44. Judith Beck Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond

45. Lebeau, Michael, and Cameron–Bandler, Leslie. The Emotional Hostage: Rescuing Your Emotional Life. Сполучені Штати Америки, FuturePace, 1986.

46. Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización. Front Cover. Judith Beck. Editorial GEDISA, Oct 5, 2015 – Medical – 400 pages

47. Shields, Stephanie A. Speaking from the heart: Gender and the social meaning of emotion. Cambridge University Press, 2002.

48. URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy/4999/3MOLI,HH (дата звернення: 05.06.2023).

49. URL: https://beckinstitute.org/cbt–resources/resources–for–professionals–and–students/cbtresources/ (дата звернення: 05.06.2023).

50. URL: http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/151-problema-emotsionalnykh-sostoyanij-lichnosti-v-psikhologicheskoj-nauke (дата звернення: 05.06.2023).

51. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психічний_стан (дата звернення: 05.06.2023).

52. URL: https://wiki.cuspu.edu.ua/index.php/ Емоційні_стани_особистості._Форми_переживання_емоцій (дата звернення: 05.06.2023).

53. URL: https://books.google.com.ua/books?id=cLRNWxiYshAC&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP1#v=onepage&q&f=false (дата звернення: 05.06.2023).