

УДК 159. 942.5: 37.013.82

Людмила ЛЕВИЦЬКА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова
<https://orcid.org/0000-0002-2870-8663>
e-mail: lyudmila_lev@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У статті зазначено, що студенти з травматичним досвідом потребують професійної підтримки психолога, оскільки негативні емоційні стани, психосоматичні розлади та емоційна напруга призводять до порушення їхньої діяльності. Представлено загальний аналіз психологічних засобів корекції негативних емоційних станів у студентів з травматичним досвідом. Розкрито сутність психологічної корекції. Представлено основні види психокорекційної роботи. Описуються основні завдання психокорекції та показання щодо проведення індивідуальної та групової психокорекційної роботи. Звернено увагу на самостійну роботу студентів з травматичним досвідом щодо зміни негативних емоційних станів засобами психологічної саморегуляції.

Ключові слова: негативні емоційні стани; засоби психологічної саморегуляції; студенти з травматичним досвідом; психокорекція; консультативна робота.

Lyudmila LEVYTSKA

Khmelnyskyi University of Management and Law named after Leonid Yuzkov

PSYCHOLOGICAL MEANS OF CORRECTION OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES IN STUDENTS WITH TRAUMATIC EXPERIENCES

The article states that students with traumatic experiences need professional support from a psychologist, since negative emotional states, psychosomatic disorders, and emotional tension lead to a disruption of their activity. It is indicated that students with traumatic experiences who have neurotic disorders should combine treatment with a doctor with psychological correction. A general analysis of psychological means of correcting negative emotional states in students with traumatic experiences is presented. The essence of psychological correction is revealed. It is noted that during psychocorrectional work, the psychological deformation of the personality is eliminated or psychological difficulties that do not allow the student to self-actualize in life are eliminated. The main types of psychocorrectional work are presented, namely: conversation, individual and group psychological correction, psychotraining, consultative work with the family. The main tasks of psychocorrection and indications for conducting individual and group psychocorrectional work are described.

It is noted that the main task of psychocorrection and counseling is to compensate for existing developmental disorders in a student with a traumatic experience, improve the functioning of mental processes, and help resolve intrapersonal conflicts. The importance of ensuring the most friendly atmosphere, spontaneous self-expression of each group member, and the availability of group support is noted. Various methods of corrective influence in the process of overcoming negative emotional states in students with traumatic experiences are shown.

Attention is paid to the independent work of students with traumatic experiences on changing negative emotional states by means of psychological self-regulation.

Keywords: negative emotional states; means of psychological self-regulation; students with traumatic experiences; psychocorrection; consulting work.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-5>

Стаття надійшла до редакції / Received 07.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 30.04.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Людмила ЛЕВИЦЬКА

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У теперішній час внаслідок воєнних дій зросла кількість студентів з травматичним досвідом. Серед багатьох актуальних психологічних проблем, що виникають у студентів є стрес, втрата почуття безпеки та емоційної підтримки. Наслідками впливу різних стресових факторів на студентів є виникнення у них негативних емоційних станів, психосоматичних та психічних розладів, порушення активності, поява емоційної напруженості та жорстких оборонних реакцій. Тому студенти з травматичним досвідом потребують професійної підтримки психолога. Незважаючи на важливість проблеми психологічної підтримки студентів з травматичним досвідом, вона є недостатньо розробленою. Саме тому, вважаємо дане дослідження особливо доцільним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз наукової психологічної літератури показав, що концептуальні положення щодо проблеми психологічної підтримки представлено у працях: а) Т. Титаренко, О. Тіщенко (кризове психологічне консультування); б) С. Максименко, Н. Шевченко (психологічна допомога тяжким соматичним хворим); в) Т. Кириленко, О. Лазуренко, К. Роджерса, К. Юнга, (дослідження психології емоцій); г) Т. Титаренко, М. Дворник, В. Климчук (дослідження психологічних технологій відновлення особистості після травматичних подій); д) С. Томчука (корекція деструктивних емоційних станів); е) В. Розова, О. Романчук, Н. Сабліної (психотехнології адаптивної саморегуляції стресу) [1; 3; 5; 6; 7; 8; 9].

Формулювання цілей статті

Мета дослідження: описати психологічні засоби корекції негативних емоційних станів у студентів з травматичним досвідом.

Виклад основного матеріалу

Психологові, що працює із студентами, які пережили травматичний досвід часто доводиться проводити психокорекційну роботу. Психокорекція є одним із видів надання психологічної допомоги. Її здійснює психолог чи психотерапевт, який має базову психологічну освіту. С. Кузікова під психологічною корекцією розуміється система дій, спрямованих на виправлення недоліків емоційного, інтелектуального та поведінкового аспектів особистості за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу [2]. Під час проведення психокорекційної роботи відбувається усунення психологічної деформації особистості або усунення психологічних труднощів, що не дозволяють людині самоактуалізуватися у житті. Психокорекція має на меті актуалізацію внутрішнього потенціалу «Я» суб'єкта; шлях аналізу цілісних явищ психіки в єдності свідомого і несвідомого аспектів психіки суб'єкта [2]. Дослівно корекція означає «виправлення», «внесення поправок» і стосується тих психологічних феноменів, які є нефункціональними чи перешкоджають психологічному розвитку та функціонуванню. О. Мельничук вказує, що корекційний вплив здійснюється на основі теоретичного уявлення про норму змісту переживань, про норму протікання психічних процесів та станів [5]. Інакше кажучи, психолог, ставлячи за мету корекцію негативних психічних станів у студентів з травматичним досвідом, має працювати наступним чином:

1. Необхідно з'ясувати в якому несприятливому стані перебуває студент з травматичним досвідом?

2. Який позитивний психічний стан потрібно розвивати?

3. Що потрібно зробити, щоб досягти бажаних змін?

Для того, щоб дізнатися в якому несприятливому стані перебуває студент з травматичним досвідом необхідно здійснити бесіду. Предметом взаємодії психолога та студента з травматичним досвідом буде його внутрішній світ. Саме тому хід бесіди спрямовується на зміну його ставлення до свого внутрішнього світу (переживань, стану), на підвищення його динамічності. Для досягнення мети бесіди потрібно вирішувати послідовно такі завдання:

1) вивчення особистості студента з травматичним досвідом, його емоційної стійкості та реагування, мотивації, системи стосунків, домінуючих станів;

2) виявлення та досліджування механізмів, що сприяють виникненню та збереженню негативних психічних станів;

3) досягнення усвідомлення та розуміння причинно-наслідкового зв'язку між особливостями його нервової системи, типу темпераменту, віку, між реагуванням на екстремальні ситуації та несприятливими емоційно-вольовими станами;

4) психологічна допомога, озброєння його раціональними прийомами керування своїми психологічними станами, розвантаження психіки від негативних психологічних станів; здійснення при необхідності відповідного психологічного впливу на нього.

Психокорекційна робота включає такі основні види, як індивідуальна та групова психологічна корекція, психотренінг, консультативна робота із сім'єю. Завданням психокорекції та консультування є компенсування наявних порушень у розвитку студента з травматичним досвідом, поліпшення функціонування психічних процесів, допомога у вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів. Під час проведення психодіагностики з студентом, який пережив травматичний досвід проводиться в найпростішому варіанті індивідуальна психокорекційна робота. Психолог разом із студентом обговорює оптимальну стратегію навчання, здійснює спроби корекції його самооцінки. Розглянемо показання для індивідуальної психокорекційної роботи. До них відносять: наявність зовнішніх дефектів або тяжких соматичних захворювань; агресивність та аутоагресивні дії; інтимний характер, проблеми (наприклад насильство); шизоїдна акцентуація, кризи втрати сенсу життя. Слід зазначити, що психологічна корекція вираженої депресії, немотивованої агресії в навчальному закладі психологом університету неприпустима. Студенти з травматичним досвідом, які мають невротичні розлади повинні поєднувати лікування у лікаря з психологічною корекцією.

Пряме показання для проведення корекційної роботи – це порушення поведінки, проблеми спілкування студентів, наявність кризи. Важливу роль у процесі індивідуальної психокорекції відіграє позиція психолога, його стиль спілкування. Психолог навчального закладу повинен: створити для студента з травматичним досвідом атмосферу безпеки; розуміти та приймати світ студента; заохочувати його до вираження емоційного стану. Важливо, щоб психолог не оцінював почуттів студентів з травматичним досвідом; допоміг студентові прийняти рішення, але не приймав його за нього; допоміг студенту брати на себе відповідальність та розвивати почуття контролю.

Проведення групових психокорекційних занять є успішним при таких станах студентів з травматичним досвідом як: тривога, страх,

агресивність. Також, слід зазначити, що групова робота є корисною і при неадекватній самооцінці студентів, при порушеннях спілкування, а також наявності соціальної дезадаптації. Протипоказаннями для проведення групової психокорекційної роботи є: наявність психічних розладів у студентів таких як марення, галюцинації; виражена рухова розгальмованість; наркоманія I-II стадії; проблеми інтимно-особистісного характеру; виражена психопатія; активне небажання студента з травматичним досвідом працювати в групі. При проведенні групової психокорекційної роботи з студентами, які мають травматичний досвід бажано дотримуватися таких принципів відбору до групи: відносна однорідність групи за віком (різниця один- три роки); різноманітність за акцентуаціями; бажана закритість групи, але можливі й відкриті групи (зі зміною учасників). Важливим завданням психолога при роботі в групі із студентами які мають травматичний досвід є забезпечення максимально доброзичливої атмосфери, спонтанного самовираження кожного члена групи, наявність групової підтримки. Завданням роботи групи може бути розвиток навичок саморегуляції емоційних станів, нормалізація ставлення студента з травматичним досвідом до викладачів, батьків, формування адекватних форм спілкування та ін. До структури занять включаються вправи на групову спрацьованість, подолання ситуацій фрустрації, страху, агресії, тривоги.

Для регуляції психічних станів студентів з травматичним досвідом можна використовувати такі методи: групову дискусію, розігрування рольових ситуацій, психогімнастику (предмет взаємодії будується на основі рухливої експресії, міміки, пантоміми; вправи спрямовані на зменшення напруги, скорочення емоційної дистанції учасників групи, вироблення вміння виражати свої почуття, думки, бажання), а також і інші методи такі як: бібліотерапію (книги заданої спрямованості), арттерапію (робота з метафоричними картами, нейрографіка, малювання на певну чи довільну тему), натурпсихотерапію (заспокійливий вплив природи), імаготерапію (створення динамічного образу самого себе, розвиток здатності адекватно реагувати на несприятливі ситуації, зміцнення та збагачення емоційних ресурсів студентів, їх комунікативних можливостей, засвоєння нових ресурсів свого «я», мобілізація життєвого досвіду, збагачення життя новими переживаннями, розвиток саморегуляції) [2; 6; 7; 8].

На початкових етапах роботи групи студентам з травматичним досвідом надається можливість виразити свої почуття та відносини в малюнках, або вигаданих історіях. Після студенти розігрують сцени спілкування, відображаючи емоційну насиченість сюжету. Велика увага

приділяється невербальній комунікації (вправи «Дзеркало», «Дистанція спілкування» тощо). На завершальному етапі роботи групи важливо домогтися перенесення засвоєних у групі навичок у реальну ситуацію спілкування, приділяючи головну увагу системі «домашніх завдань» з їх наступним обговоренням.

Наступним видом психокорекційної роботи є психотренінг. Психотренінг – це одночасно: цікавий процес пізнання себе та інших; продуктивна форма міжособистісної взаємодії; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування умінь і навичок; форма розширення досвіду. Слід зазначити, що психотренінг для студентів з травматичним досвідом дає можливість: повторно пережити травму в безпечному просторі; знизити почуття ізоляції і забезпечити почуття приналежності; бути в одній групі з тими, хто має схожий досвід, що дає можливість знизити відчуття унікальності своєї проблеми; розділити з іншими студентами емоційне переживання; усвідомити власні проблеми та розуміння того, що особиста травма вимагає свого вирішення; спостерігати за тим, як інші студенти переживають спалахи афектів, що дає їм підтримуючий і підбадьорюючий ефект; подолати почуття власної не цінності, провини, сорому та інших негативних емоцій. Під час тренінгів у студентів з травматичним досвідом розвивається довіра, вони складають власне уявлення про реальність змін, які відбуваються з кожним членом групи. При проведенні тренінгу бажано дотримуватися таких основних принципів роботи: активності (реальне включення в групову взаємодію кожного студента); добровільності (студенти беруть участь з власного бажання); щирості і відкритості (базується на конгруентності, саморозкритті, відвертості); «тут і тепер» (зосередження студентів з травматичним досвідом на власних почуттях, емоціях, переживаннях в даній ситуації); безоцінкового ставлення (прийняття студентів з травматичним досвідом такими, які вони є, не оцінюючи і не засуджуючи їх стиль життя, норми, цінності, поведінку); конфіденційності (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи).

Розглянемо консультативну роботу психолога із студентами які мають травматичний досвід. Консультативна робота психолога вищого навчального закладу спрямована на те, щоб за допомогою спеціально організованого процесу спілкування актуалізувати в студента з травматичним досвідом додаткові психологічні сили та здібності, які можуть забезпечити спосіб виходу з важкої життєвої ситуації та гармонізувати емоційний стан студента [5; 9]. При цьому типі надання допомоги увага зосереджується на ресурсах особистості студента з травматичним досвідом та його можливостях.

Крім того, психолог використовує такі психологічні методи в роботі із студентами як: переінтерпретація, приємні спогади, входження в роль, контроль голосу і жестів, тренування думок, дихання, репетиція, доведення до абсурду, посмішка. Розглянемо в яких ситуаціях можна використати ці прийоми при роботі із студентами які мають травматичний досвід.

1) Коли у студентів з травматичним досвідом з'являються перші ознаки виникнення стану тривоги рекомендовано використати техніку «Переінтерпретація». В цих випадках корисно роз'яснити, що це ознаки активації особистості (ознаки готовності людини до дій). Тривогу відчуває більшість людей, вона допомагає активізуватися людині та діяти якомога краще. При певному тренуванні цей прийом може допомогти вибратися з важких життєвих ситуацій;

2) При сильному хвилюванні студенту з травматичним досвідом пропонується техніка «Орієнтація на позитивний емоційний стан». Для цього студент з травматичним досвідом повинен подумки пов'язати хвилювання з певною мелодією, пейзажем, яким-небудь жестом або кольором; спокійний, розслаблений стан – з іншим, а впевненість – з третім. При сильному хвилюванні спочатку згадати перше, потім – друге, потім – третє, повторити декілька раз.

3) В ситуаціях переживання негативних емоцій студентам з травматичним досвідом пропонується техніка «Приємні спогади». Для цього їм необхідно уявити ситуацію, в яких вони відчувають повний спокій, розслабленість, а після згадати негативні відчуття і уявити знову ситуацію спокою, розслабленості.

4) У важкій життєвій ситуації студентам з травматичним досвідом (особливо для студентів чоловічої статі) пропонується техніка «Входження в роль». Студентам пропонується уявити яскравий образ, наприклад, кіногероя, увійти в цю роль і діяти відповідно цьому образу.

5) У ситуаціях, коли необхідно заспокоїтись, відчути впевненість рекомендовано техніку «Контроль голосу і жестів». Студентам з травматичним досвідом пояснюють, що впевнений голос і спокійні жести можуть мати зворотну дію – заспокоювати, надавати впевненості. Вказується на необхідність тренування перед дзеркалом і одногрупниками, наприклад, при підготовці до семінарських і практичних занять.

6) Для зняття нервово-психічного напруження студентам з травматичним досвідом пропонується техніка «Посмішка». Студентам пояснюється значення посмішки для зняття нервового напруження, а після їх навчають цілеспрямованому керуванню м'язами обличчя за допомогою стандартних вправ для розслаблення обличчя.

7) З метою зняття напруження у студентів з травматичним досвідом пропонується техніка «Дихання». Студентам повідомляється про значення ритмічного дихання, пропонується зробити видих вдвічі довше, ніж вдих; у випадку сильного напруження зробити глибокий видих вдвоє довше; затримати дихання на 20-30 сек.

8) Якщо виникає тривога в певних життєвих ситуаціях студентам з травматичним досвідом пропонується техніка «Тренування думок». Для цього студентам пропонується уявити ситуацію, що викликає тривогу, в усіх її подробицях та труднощах. Після цього, зосередити свою увагу на думках, які провокують виникнення тривоги. Далі студенти з травматичним досвідом повинні змінити свої думки і відчуття як змінився їх стан. Потім студенти детально продумують свої дії та поведінку.

9) Також, у ситуаціях тривоги студентам з травматичним досвідом пропонується техніка «Репетиція». Психолог програє з студентом з травматичним досвідом ситуації, які викликають тривогу. Наприклад, студент відповідає біля дошки, а психолог грає роль викладача або іронічного одногрупника. Після детально опрацьовуються способи дій студента який має травматичний досвід. Корисно також, коли психолог грає роль нетерплячого співрозмовника або перебиває співрозмовника, виявляє незадоволеність студентом. Після цього йде обговорення та підбираються різні відповіді у таких ситуаціях.

10) В деяких життєвих ситуаціях студентів з травматичним досвідом пропонується техніка «Доведення до абсурду». Для цього студенти повинні продемонструвати негативні емоційні стани, доводячи їх до абсурду, роблячи це весело та несерйозно.

11) У ситуаціях, коли студенти з травматичним досвідом сконцентровані не тільки на виконанні певних завдань, але й на тому, як вони виглядають зі сторони пропонується техніка «Тренування». Необхідно навчити студента з травматичним досвідом знижувати значення «поразки» та «перемоги». Ефективним стає прийом «тренування», коли деякі ситуації програються, і в яких можна навчитися володіти собою.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Розглянуті психологічні засоби та прийоми корекційного впливу психолога на особистість студента з травматичним досвідом свідчать про наявність певної сукупності засобів регулювання психічних станів, які доцільно використовувати у різноманітних їх проявах, поєднуючи з допоміжними функціональними засобами з метою

досягнення ефективності їх нейтралізуючої чи оптимізуючої дії. Проте, не менш важливим напрямком корекційної роботи є самостійна робота студентів які мають травматичний досвід щодо активізації своїх внутрішніх можливостей та усвідомленій зміні несприятливих станів засобами психологічної саморегуляції.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні корекційної програми, яка спрямована на подолання негативних емоційних станів у студентській молоді з травматичним досвідом.

Література

1. Кириленко Т.С. Психологія: Емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
2. Кузікова С. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник 2-ге вид., стер. Суми : Університетська книга, 2018. 384 с.
3. Лазуренко О. Психологія емоцій: підручник. Київ : Вид. «Книга плюс», 2018. 264 с.
4. Ліндсі К. Гібсон Емоційно дорослі діти емоційно незрілих батьків. Харків : Видавець ФОП Захаренко В. 2024. 202 с.
5. Мельничук О.Б. Основи психоконсультаування та психокорекції. Київ : Каравела, 2019. 390 с.
6. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №8. С. 24-25.
7. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №10. С. 15-19.
8. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
9. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультаування. К. : Плавник, 2014. 96 с.

References

1. Kyrylenko T.S. Psykholohiia: Emotsiina sfera osobystosti. Kyiv : Lybid, 2007. 256 s.
2. Kuzikova S. Teoriia i praktyka vikovoi psykhokorektsii: navch. posibnyk 2-he vyd., ster. Sumy : Universtyetska knyha, 2018. 384 s.

3. Lazurenko O. Psykholohiia emotsii: pidruchnyk. Kyiv : Vyd. «Knyha plius», 2018. 264 s.
4. Lindsy K. Hibson Emotsiino dorosli dity emotsiino nezrilykh batkiv. Kharkiv : Vydavets FOP Zakharenko V. 2024. 202 s.
5. Melnychuk O.B. Osnovy psykhhokonsultuvannia ta psykhhokorektsii. Kyiv : Karavela, 2019. 390 s.
6. Rozov V. I. Psykhotekhnolohii adaptivnoi samorehuliatcii stresu. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. 2007. №8. S. 24-25.
7. Rozov V. I. Psykhotekhnolohii adaptivnoi samorehuliatcii stresu. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. 2007. №10. S. 15-19.
8. Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii : praktychnyi posibnyk / [T. M. Tytarenko, M. S. Dvornyk, V. O. Klymchuk ta in.]; za nauk. red. T. M. Tytarenko / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2019. 220 s.
9. Tytarenko T. M. Kryzove psykholohichne konsultuvannia. K. : Plavnyk, 2014. 96 s.