

Психокорекція деструктивних емоційних станів у жінок в декретній відпустці

Ірина Дробишевська

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Юрій Живоглядов

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Сучасне життя жінки характеризується новими викликами та вимогами. Робота і сім'я вимагають від неї багато ресурсу. Зараз жінки досить економічно і соціально спроможні, щоб забезпечити себе і дитину. Проте виношування, догляд та виховання дітей як і раніше дуже ресурсоємкий процес, що вимагає від жінки повної залученості у процес. Матері украй важливо знаходитися у безпечному оточенні, що підтримує, спиратися на близьких, їх емоційну підтримку і дієву допомогу. Але виклики сучасного життя це часто унеможливають. Стан «наодинці з немовлям», що характерний для сучасного материнства навіть за наявності чоловіка, впродовж тривалого часу веде до дистресу та емоційного вигорання. Цей процес ще більш поглиблюється пандемією COVID-19, внаслідок якої соціальна ізоляція збільшується.

У результаті теоретичного дослідження нами було визначено та проаналізовано термін «деструктивність» в психологічній літературі, тут ми опиралися в основному на роботи Е. Фромма та класиків психодинамічного напрямку [1]. Як наслідок можемо говорити, що деструктивність є невід'ємною частиною життя особистості і присутня в різних площинах її життя. Також ми розглянули ряд емоцій, а саме тривогу, гнів, печаль та їх похідні, які в силу життєвих обставин людини стають неадекватними ситуації та деструктивними, оскільки здатні руйнувати психологічне та фізіологічне здоров'я людини, її стосунки з навколишнім середовищем, що підтверджують численні наукові дослідження [2]. Щодо гніву, то досліджено, що саме жінки в силу культурних та гендерних особливостей схильні уникати, ігнорувати, придушувати даний емоційний процес, і як наслідок це часто виливається в емоційні зриви, афекти, залежну поведінку, психосоматичні захворювання, емоційну нестабільність [3].

Ми розглянули жінок у декретній відпустці як вразливу групу, схильну до формування і розвитку деструктивних емоційних процесів. Жінка у декретній відпустці-це жінка, основним заняттям якої є догляд за сім'єю і домом, що передбачає значний та, на жаль, неоціненний пласт роботи. Ведення домашнього господарства та виховання дітей займає часу і фактично є неоплачуваною працею, яка вигідна економіці та іншим членам суспільства. Найчастіше відповідальність за її виконання падає на жінок, в силу їх гендерної приналежності [4]. Що ж до психологічного стану жінки у декретній відпустці, то дослідження відзначають наявність емоційного вигорання, стресу, високої тривожності,

низької самооцінки, економічної та психологічної залежності від чоловіка, незадоволеності життям, соціальної та особистої нереалізованості, що формує втрату самоідентичності, схильність до депресій, залежностей, психічних і сексуальних розладів, до суїциду. Ці порушення структури особистості жінки у декретній відпустці заслуговують уваги зі сторони психологів для вироблення доступних методів психокорекції та емоційної саморегуляції.

Для емпіричного дослідження деструктивних емоційних станів жінок у декретній відпустці в рамках дипломної роботи ми використали ряд психодіагностичних методик, а саме: шкалу на визначення депресії PHQ-9, шкалу для діагностики тривоги GAD-7, опитувальник самоповаги Розенберга, опитувальник для дослідження емоційного вигорання К. Масlach та С. Джексон адаптований для матерів та експрес-тест психологічного дистресу SCL-9-NR. Для аналізу емоційного стану жінок у декретній відпустці дітей різного віку було проведено онлайн-опитування, в якому взяло участь 64 респондентки віком від 28 до 46 років.

Одержані емпіричні дані дослідження, метою якого було дослідити деструктивні емоційні стани у жінок в декретній відпустці. Беручи до уваги результати кореляційного аналізу бачимо наступне: показники тривоги, депресії дистресу, емоційного вигорання мають прямий взаємозв'язок. Є обернений зв'язок між самооцінкою жінки та показниками тривоги, депресії дистресу, емоційного вигорання, тобто чим нижча самооцінка, тим вищий рівень тривоги, емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистих досягнень, депресії та дистресу. Також емпіричне дослідження підтвердило наявність у значної частини жінок у декретній відпустці досить значущих показників тривоги, депресії, дистресу, емоційного вигорання та низької самооцінки. Отримані дані підтверджують важливість подальших досліджень та створення ефективних програм психокорекції для жінок у декретній відпустці.

В рамках досліджуваної теми ми розробили груповий проект, мета якого – провести програму психоедукації щодо методів стресостійкості для жінок у декретній відпустці, що передбачає засвоєння основних технік емоційної саморегуляції, застосування їх на практиці і як наслідок-зниження тривоги, депресивних станів, стресу та емоційного вигорання. Як вже було згадано вище, жінки в декретній відпустці часто залишаються ізольованими від решти частини суспільства. Ця ситуація ще більше поглибилася у зв'язку з пандемією COVID- 19. Як наслідок є потреба в груповому спілкуванні для розділення своїх почуттів, тривог, некомфортних психічних станів, для відчуття того, що вони не одні у своїх проблемах. Групова терапія була вибрана з метою охопити більше людей з цільової аудиторії, враховуючи їх спільні труднощі, а також спираючись на загальні фактори ефективності роботи саме в групі. Груповий проект базується на когнітивно-поведінковому підході. Цей підхід робить акцент на навчанні клієнтів навичкам емоційного саморегулювання, які вони можуть використати для повернення контролю над власним життям і для подолання наявних і майбутніх проблем. Він також навчає їх ефективно жити без

проходження довгострокової терапії. Значною частиною терапевтичних технік є такі, які клієнт може самостійно застосовувати для вирішення міжособистісних та емоційних проблем та конфліктів.

Ми розглянули наступні методи емоційної саморегуляції, а саме: стратегії емоційної усвідомленості, методи роботи з тілом, дихальні методики, методи релаксації, майндфулнес, ефективна комунікація, письмотерапія. Дані методи перш за все були вибрані з огляду на доступність для соціальної групи жінок у декретній відпустці, а також з огляду на їх доведену ефективність, безпеку та можливість самостійного застосування вдома [5]. Загалом групову роботу над врегулюванням емоційного стану було розділено на 8 зустрічей, згрупованих у чотири модулі. Ці модулі ми можемо окреслити як:

- Діагностика і визначення цілей, психоедукація щодо емоційних станів та засвоєння основних стратегій емоційної усвідомленості.
- Освоєння методів роботи зі своїм тілом та диханням для врівноваження та балансу емоційної сфери.
- Ознайомлення та практика майндфулнес як науково доведеного та ефективного засобу покращення когнітивних функцій, збільшення нейропластичності мозку, зниження рівню стресу і тривожності.
- Оволодіння навичками ефективної комунікації та освоєння технік письмотерапії.

Отже, ми розглянули та дослідили деструктивні емоційні стани жінок у декретній відпустці, розробили психокорекційну програму у форматі групової терапії онлайн.

Ключові слова: емоції; деструктивні емоції; декретна відпустка; психологічний стан.

Список використаних джерел

1. Фромм Э. *Анатомия человеческой деструктивности* / пер. с англ. Э. М. Телятникова, Т. В. Панфилова. URL: http://royallib.com/book/fromm_erih/anatomiya_chelovecheskoy_destruktivnosti.html.
2. Гоулман Д. *Емоційний інтелект* / пер. з англ. С. Гуменіцька. Харків: Віват, 2018. 512 с.
3. Cox D., Stabb S., Bruckner K. *Women's Anger: Clinical and Developmental Perspectives*/Deborah Cox, Sally Stabb, Karin Bruckner. Routledge, 2016. 254 p.
4. Стрельник О. *Турбота як робота: материнство у фокусі соціології*. К. : Критика, 2017. 280 с.
5. Маккей М., Вуд Дж., Брэнтли Дж. *Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков осознанности, межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости*. Киев: Диалектика, 2020. 272 с.