

УДК159.923.2:615.851

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.2>

Андропова А. І.

аспірантка, викладач кафедри соціальної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
e-mail: a.andronova@onu.edu.ua
ORCID ID: 0009-0006-8748-7799

Кононенко О. І.

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
e-mail: o.kononenko@onu.edu.ua
ORCID ID: 0000-0001-8676-7410

РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто актуальні проблеми впливу емоційного стану на творчі процеси. На основі огляду наукової літератури проводиться аналіз класифікації емоцій та різноманітних методів їх регуляції. У наш час, коли стрес і напруження стали звичними, важливо мати ефективні інструменти для підтримки емоційного балансу та продуктивної діяльності. У цій роботі визначено можливі причини, що блокують творчу енергію, заважаючи почати і завершити необхідну роботу, та методи, які допомагають налаштуватися на творчий процес. Розглянуто можливості поєднання методів медитації, аутотренінгу та візуалізації не тільки для досягнення емоційної стабільності, зниження стресу і покращення самопочуття, а і для налаштування на творчу роботу, підвищення рівня креативності, ефективності творчої діяльності.

Ключові слова: творча діяльність, емоції, емоційний стан, регуляція емоцій, «якоріння» стану.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується високим темпом життя, інформаційним перевантаженням та постійними змінами. Сучасні дослідження в галузі психології свідчать, що ці фактори створюють значний емоційний тиск на людину. Постійний стрес і перенапруження можуть призвести до емоційного вигорання, що негативно впливає на творчий потенціал. Творчість є важливим компонентом успіху в багатьох сферах діяльності, тому здатність ефективно регулювати свої емоції стає все більш важливою для досягнення успіху в різних сферах життя. Розуміння механізмів регуляції емоцій дозволить оптимізувати когнітивні процеси та підвищити здатність генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та адаптуватися до змін. Таким чином, розвиток навичок регуляції емоцій запобігає емоційному вигоранню та підвищує ефективність діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття можна спостерігати зростання інтересу до ролі емоційного інтелекту у творчій діяльності.

У розробці проблеми емоційного інтелекту брали активну участь такі зарубіжні дослідники, як Дж. Маєр і П. Саловей, які сформулювали концепцію цього поняття; Д. Гоулман, котрий досліджував емоційний інтелект та його вплив на творчу діяльність; А. Бандура, що вивчав здатність до саморегуляції – складника емоційного інтелекту, та інші. Серед вітчизняних дослідників – Носенко Е. Л., Коврига Н. В., С. Дерев'янка, І. Матійків.

Сучасні дослідження наводять все більше доказів того, що емоційний інтелект, техніки емоційної регуляції та сприятливе емоційне середовище можуть значно покращити творчі процеси, а також вони показують, що люди з високим емоційним інтелектом можуть краще впоратися з емоційними викликами творчого процесу, такими як невпевненість, фрустрація та критика. В Україні дослідження емоційного інтелекту активно розвиваються і велику кількість наукових робіт присвячено дослідженню ефективності інтеграції різних технік емоційної регуляції, таких як медитація, візуалізація, аутотренінг, майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія та інші. Ці техніки допомагають не лише знизити рівень стресу, але й розвинути самоусвідомлення, емпатію та креативне мислення, сприяють налаштуванню на творчу діяльність. Подальші дослідження природи виникнення емоцій, аналіз методів і технік регуляції емоційних станів сприятимуть створенню методик для самодіагностики емоційної сфери особистості і навчанню стратегіям емоційної регуляції.

Мета статті: визначити причини, що заважають налаштуватися на продуктивну творчу роботу; описати методи, які допомагають налаштуватися на творчий процес; провести аналіз існуючих методів регуляції емоцій і визначити найбільш ефективний для створення стану, сприятливого для творчої діяльності.

Результати дослідження. Емоції – це невід’ємна частина людського життя. Від радості та любові до гніву і печалі – весь спектр людських емоцій формує наше життя. Вони впливають на наше сприйняття світу, прийняття рішень, взаємодію з іншими людьми, загальне самопочуття, тобто на загальну якість життя.

Зв’язок між емоціями та творчістю є предметом дослідження багатьох науковців. Дедалі більше свідчень того, що емоційний стан значно впливає на нашу здатність мислити креативно та генерувати нові ідеї. З іншого боку, розвиток навичок регуляції емоцій дозволяє нам оптимізувати цей процес і досягати кращих результатів у творчій діяльності. Таким чином, емоції – це не просто суб’єктивні переживання, а потужний рушій нашої поведінки.

Емоції – це складні психофізіологічні реакції на внутрішні або зовнішні подразники: тісно пов’язані з нашим тілом і розумом, вони є не просто суб’єктивними відчуттями, а складними реакціями нашого організму на різноманітні події та стимули. Емоції включають в себе декілька складників, які самі вже не є емоціями, але «при виникненні певної емоції всі ці складові проявляються одночасно, причому, кожна з складових може впливати на інші складові» [11]. Їх можна поділити на:

фізіологічні зміни – почервоніння, зміни в роботі серця (наприклад, прискорене серцебиття), м'язів, зміни дихання, гормонального фону – підготовка організму до дії;

когнітивні процеси – оцінка ситуації, яка викликала емоцію, – пов'язані з мисленням, думками та спогадами;

поведінкові реакції – вираження емоцій через міміку, жести, голос, слова, пози тіла чи рухи – передача інформації, яку можемо ще не усвідомлювати.

Існує безліч підходів до класифікації емоцій, кожен з яких має свої особливості та зосереджується на різних аспектах цього явища (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація емоцій за різними науковими підходами

Класифікація	Вид	Форма прояву	Причина	Приклад емоції
1	2	3	4	5
За фізіологічними проявами	Стенічні емоції	Реакції у вигляді підвищення активності організму, мобілізація сил	Ситуація, що викликає сильну емоцію, наприклад перемога в змаганнях, радість зустрічі, захист своїх інтересів	Позитивні: радість, захоплення; негативні: гнів, страх
	Астенічні емоції	Реакції у вигляді зниження активності, виснаження сил	Події, що призвели до тривалого стресового стану, низька самооцінка, соціальна ізоляція, перенапруження і вигорання та хронічна втома	Печаль, сум, апатія, втома, байдужість, розчарування
За кількістю компонентів	Базові емоції	Універсальні, вроджені емоції	Переживання як реакція на подію; є однаковою для всіх людей	Радість, сум, гнів, страх, здивування, відраза
	Складні емоції	Поєднання базових емоцій	Результат взаємодії кількох базових емоцій і когнітивних процесів, різні для людей, тому що формуються під впливом культурних норм, попереднього соціального досвіду та когнітивної оцінки	Вина – поєднання страху і смутку; ревності – поєднання страху втрати, гніву та сумніву в собі; сором – поєднання страху та смутку
Класифікація за функціями	Адаптивні емоції	Допомагають людині адаптуватися до навколишнього середовища	Виникли в процесі еволюції і є вродженими для людини, пов'язані з фізіологічними потребами чи такі, що допомагають уникати небезпечних ситуацій та розуміти інших людей	Голод – спонукає шукати їжу; страх – спонукає уникати небезпеки; радість – стимулює досягнення мети
	Соціальні емоції	Регулюють соціальні взаємодії та сприяють інтеграції в суспільство	Пов'язані з нашими взаємодіями з іншими людьми: потреба виражати та розуміти емоції; наші думки та інтерпретація соціальних ситуацій	Сором, вина, співчуття, гордість, емпатія

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
Класифікація за тривалістю	Короткочасні	Реакції на миттєві події	Раптові зміни в навколишньому середовищі, несподівані новини, зустрічі, які викликають емоції, що швидко згасають	Радість від подарунка; гнів через образи; страх від раптового гучного звуку
	Довготривалі	Створюють емоційні стани, що довго тривають	Нерозв'язані проблеми чи конфлікти; тип темпераменту чи життєвий досвід, що призводить до тривалих емоційних станів	Хронічний стрес – відчуття роздратування й агресивності; тривога – занепокоєння щодо майбутнього; депресія – поганий настрій, безнадія, втрата інтересу
За знаком або суб'єктивним досвідом	Позитивні	Підвищення енергії та бажання діяти; проявляються через слова, рухи, жести, сміх, гумор, міміку (посмішка)	Пов'язані з приємними відчуттями та прагненням до повторення ситуацій, що їх викликають, наприклад досягнення цілі, приємне спілкування чи спогади, смачна їжа	Радість, щастя, любов, вдячність, задоволення
	Негативні	Сприяють демотивації. Вираження своїх почуттів через слова, інтонацію, сарказм, гучний голос, активну жестикуляцію, різкі рухи, міміку	Пов'язані з неприємними відчуттями та бажанням уникнути ситуацій, що їх викликають, наприклад загроза життю чи здоров'ю, різноманітні втрати – близької людини, роботи, кошовної речі тощо, несправедливість, обман	Сум, страх, гнів, відроза, провина
	Нейтральні	Прояви у вигляді запитань, пауз, тверджень, міміки та поглядів. Відсутність активних жестів, монотонний голос	Реакція на нову, несподівану ситуацію, інформацію чи відсутність подій	Здивування, цікавість, інтерес, байдужість

Необхідно зазначити, що кожна людина переживає емоції по-своєму, тому універсальної класифікації не існує; вираження і розуміння емоцій відрізняється в різних культурах; емоції можуть змінюватися швидко і впливати одна на одну. Як визначає О. В. Джеджера, «переживання є психічною формою відображення дійсності, яка детермінує функціонування психіки, забезпечуючи вироблення певної якості ставлення до явищ реальної або уявної дійсності та його реалізації в поведінці й діяльності особистості» [4, с. 299]. Реакція на дійсність, тобто виникнення відповідного психічного стану, буде залежати від особистісного попереднього життєвого досвіду, яке в динаміці можна представити у послідовності подій від сприймання, емоційно-когнітивної оцінки, виникнення психічного

стану до вироблення ставлення до ситуації і спонукання до конкретної дії. Таким чином, «завдяки емоційним переживанням виробляються оцінки життєвих ситуацій, відбувається регуляція поведінки і діяльності особистості» [4, с. 230].

Сучасні дослідження свідчать, що для нормального життя діяльність повинна бути насиченою позитивними емоціями. Проте зазначається, що навіть негативні емоції можуть позитивно впливати на творчу діяльність. Наприклад, гнів може мотивувати до вираження своїх почуттів і думок, що часто призводить до оригінальних ідей; смуток може сприяти глибокому самоаналізу, рефлексії та пошуку нового сенсу; тривога може стимулювати допитливість і бажання знайти рішення проблем. Таким чином, за певних обставин негативні емоції мають позитивний вплив на творчість. Визначимо основні обставини, за яких це може відбуватися. По-перше, бажано мати певний баланс між негативними та позитивними емоціями, тому що занадто багато негативних емоцій може призвести до вигорання і зниження творчої активності. По-друге, важливо, щоб негативні емоції не були тривалими і надто потужними, бо через зв'язок з роботою людських органів тривалий вплив призводить до нервових розладів і зниженню творчої активності. У роботі [1] (Андронові А. І., Кононенко О. І.) звернено увагу на значення тривалості емоційного стану: «довготривалий позитивний емоційний фон впливає на стабільність творчої продуктивності, а довготривалий хронічний стрес або депресивний стан чинить негативний ефект, впливаючи на здатність до інновацій». Але водночас як негативні, так і позитивні емоції «можуть призводити до дисбалансу. Так, надмірне захоплення може відволікати, а сильна тривога може блокувати креативний процес». Встановлено, що «короткочасна і невелика доза стресу сприяє мобілізації сил, прискорює прийняття рішень, активізує роботу мозку», тобто стрес – це будь-який вплив, і він може бути пов'язаний не тільки з негативними емоціями, оскільки «корисний стрес» спричиняється позитивними емоціями і створює такий емоційний стан, за якого творчий процес здійснюється з найбільшою ефективністю [2].

У роботі [5] автор («Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості» Кравчук С. Л.) підкреслює, що кожна людина має унікальний спосіб переживання та вираження емоцій, а це означає, що одна й та сама подія може викликати різні емоційні реакції у різних людей. Індивідуальні відмінності формуються під впливом багатьох факторів, включаючи генетичні особливості, досвід дитинства, культурне середовище та особистісні цінності. «Індивідуально-особистісний прояв емоцій у кожної людини позначається поняттям «емоційність особистості. <...> Емоційність виступає однією з основних властивостей темпераменту» [5, с. 467]. Тобто темперамент – це сукупність вроджених властивостей нервової системи, які визначають динаміку психічної діяльності людини, а емоційність є однією з основних характеристик темпераменту поряд з активністю та сенситивністю. Важливо розуміти, що емоційність як властивість темпераменту є вродженою, але її прояви можуть змінюватися під впливом виховання та жит-

тєвого досвіду. Розуміння емоційності допомагає краще зрозуміти себе та інших людей, прогнозувати поведінку в різних ситуаціях, а також сприяє розвитку емоційного інтелекту, що є важливим для досягнення успіху у різних сферах життя. Таке знання є важливим для побудови ефективних міжособистісних стосунків, а також для професійної діяльності, особливо у сферах, пов'язаних із комунікацією та емоційним впливом.

Отже, в умовах сучасного робочого середовища, що характеризується високим рівнем стресу та невизначеності, емоційна стійкість є ключовою для професійного успіху. Емоційна стійкість – це якість, що визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу та емоційних викликів. Її важливість важко переоцінити, адже вона впливає на всі аспекти життя – від фізичного та психічного здоров'я до міжособистісних стосунків та професійних досягнень. Варто зазначити, що за дослідженням С. Л. Кравчук, «особистість з емоціональною стійкістю живе теперішнім, не відкладає життя «на потім» та не є невротично заглибленою в минулі переживання» [5].

Таким чином, набуття навичок емоційної стійкості відіграє вирішальну роль у сучасному світі. І ми підійшли до третьої обставини, за якою будь-які емоції мають позитивний вплив на творчість, – це контроль над емоціями. Перший крок до управління емоціями – це усвідомлення того, що відчуваємо в конкретній ситуації. Емоції, чи то хороші, чи то або погані, треба приймати такими, якими вони є. Вміння розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями дозволить:

- краще розуміти інших людей і будувати міцніші зв'язки;
- відчувати себе більш впевнено, контролюючи свої дії, уникати ускладнень;
- підтримувати емоційний баланс, досягти тривалої концентрації уваги і підвищити ефективність роботи;
- впоратися з негативними емоціями, особливо з надмірною реакцією, знизити рівень стресу й уникнути виникнення дистресу, тобто негативної форми стресу, яка перевищує адаптаційні можливості організму.

Дистрес викликає фізичний та емоційний дискомфорт і може призвести до розвитку різних захворювань, особливо це стосується хронічного стресу. Саме тому вміння управляти стресом допоможе покращити загальне самопочуття та продуктивність творчої діяльності. Важливо вчасно вживати необхідні заходи, не доводячи до виникнення ускладнень у стосунках, у самопочутті, до виникнення таких станів, як апатія, депресія, емоційне вигорання. Треба брати до уваги, що часті, тривалі та надмірні емоційні переживання впливають на нервову систему, виснажуючи її, що призводить до невдач і помилок, складнощів у стосунках, оскільки «емоції здатні переповнювати свідомість і змушувати нас діяти ірраціонально» [9]. Водночас емоційні переживання лежать в основі будь-якої яскравої, талановитої, креативної роботи. «Мистецтво управління емоціями полягає в умінні спрямовувати їх у потрібне русло і забезпечувати адекватну реакцію людини в складних ситуаціях» [9].

Таким чином, керування емоціями – це навичка, яка допомагає нам жити більш гармонійним і щасливим життям. Існує багато різних методів, які допомагають керувати своїми емоціями, не допускаючи паралічу творчості на різних етапах діяльності. Для правильного підбору необхідних вправ треба розуміти, що є причиною виникнення емоції, яка негативно впливає на творчість.

Однією з причин виникнення проблем, породжених негативними емоціями, є внутрішні конфлікти, що поділяються на мотиваційні, моральні, комплекс неповноцінності, міжрольові, адаптаційні та неадекватну самооцінку [11]. Внутрішні конфлікти – це боротьба між різними бажаннями, потребами, цінностями всередині людини. Вони часто є джерелом сильних емоцій, які можуть як гальмувати, так і стимулювати творчість. Друга причина – надмірна емоційна реакція на стреси. Виникнення надмірної реакції може бути пов'язано з втомою, хворобою (наприклад, гіпертиреоз може викликати підвищену збудливість і дратівливість) чи з різними психологічними причинами (тривожні розлади, пережиті травматичні події, особливості темпераменту). У разі тривалого напруження виникає стан емоційного вигорання, внаслідок різних переживань – стан фрустрації, а також різні стресові стани (гострий, хронічний, посттравматичний), які можуть призвести до депресії, тривожності, дратівливості та інших психологічних розладів. Важливо розуміти, що стрес – це нормальна реакція організму на зовнішні подразники. Однак, якщо стрес стає хронічним, він може негативно вплинути на якість життя. У таблиці 2 наведені основні причини виникнення негативних емоцій, що заважають активній творчій діяльності, й можливі способи їх регулювання.

Управління емоціями – це важливий навик, який допомагає нам зберігати психологічне здоров'я, будувати гармонійні стосунки з іншими людьми та тривалий час діяти творчо і продуктивно. Перший крок до управління емоціями – це навчитися їх розпізнавати та ідентифікувати. Для цього необхідно звертати увагу на свої відчуття в тілі, думки та поведінку, даючи собі відповідь на запитання: «Що я зараз відчуваю? Чому я це відчуваю?». Ведення щоденника емоцій допомагає краще розуміти свої емоційні реакції та їх причини. Другим кроком є інтерпретація події, тому що саме від цього залежать емоції – їхня якість, сила та гострота. Далі необхідно переосмислити ситуацію, змінити свій погляд на неї, для чого рекомендується замінити негативні думки на більш позитивні та реалістичні чи подумати про інші можливі пояснення ситуації.

Серед поширених способів вираження емоцій для їх регуляції є розмова з близькими людьми, спорт, творчість (танці, спів, малювання тощо) – тобто все, що сприяє виразу емоцій, не допускаючи їх придушення, оскільки це може призвести до негативних наслідків для здоров'я. Також регулярне виконання релаксаційних вправ допомагає знизити рівень стресу та напруження, що сприяє кращій регуляції емоцій. Так, дихальні вправи – глибоке дихання та діафрагмове дихання – добре допомагають досягти стану глибокого розслаблення, зняти напругу та зменшити стрес.

Таблиця 2

Причини виникнення негативних емоцій і способи їх регулювання

Причини	Типи	Методи подолання
Внутрішні конфлікти	Мотиваційний – виникає, коли у людини одночасно присутні кілька бажань, які суперечать один одному. Моральні – виникають у ситуації вибору між кількома варіантами дій, кожен з яких має як позитивні, так і негативні наслідки; обираємо між тим, що вважаємо правильним, і тим, що диктують нам обставини або соціальні норми. Комплекс неповноцінності: почуття власної меншовартості, занижена самооцінка, страх критики та відторгнення, уникнення ситуацій, де можна зазнати невдачі, прагнення догодити іншим, залежність від думки оточення. Міжрольові – виникають, коли одночасно виконується кілька ролей і вимоги цих ролей суперечать одна одній. Адаптаційні – виникають внаслідок невміння або нездатності пристосуватися до нових умов, обставин або вимог. Неадекватна самооцінка – виникає, коли людина оцінює себе, свої якості, здібності та досягнення нереалістично, спотворено.	Визначення бажань і розподіл за пріоритетом, складання плану дій для досягнення цілей. Визначення цінностей, які конфліктують між собою, аналіз наслідків кожного рішення, прийняття рішення на основі внутрішніх цінностей. Визнати свої слабкості та недоліки, але не зациклюватися на них, навчитися бачити свої позитивні якості та досягнення, не завищувати планку, щоб не відчувати постійного розчарування, розвивати впевненість у собі, вірити у свої сили. Зрозуміти, які ролі є найважливішими, та навчитися розставляти пріоритети, навчитися ефективно планувати свій час, щоб встигати виконувати всі свої ролі. Усвідомлення, що зміни є неминучими, та навчитися приймати їх як частину життя, пристосуватися до нових умов, знайшовши в них позитивні моменти. Навчитися бачити свої позитивні якості та досягнення, визнати свої слабкості та недоліки, але не знецінювати себе через них, ставити реалістичні цілі.
Надмірна реакція	Фізіологічні причини: гормональні зміни, хвороба, втома внаслідок хронічного недосипання. Психологічні причини: хронічний стрес, психологічні розлади, особливості темпераменту. Соціальні причини: високі очікування; конфлікти в оточенні.	Відпочинок, здоровий спосіб життя, дихальні вправи, фізична активність. Усвідомлення причини, яка викликає таку реакцію. Зміна сприйняття ситуації, наприклад, шляхом заміни негативних думок на більш позитивні.
Тривале напруження	Стани: емоційного вигорання, фрустрації, стресові – хронічний, гострий, посттравматичний.	З'ясувавши причини виникнення напруження, зробити переоцінку цінностей, змінити умови життя, навчитися керувати стресом – освоїти методи релаксації, медитації, дихальні вправи.

Ці вправи для заспокоєння добре застосовувати перед початком аналізу свого емоційного стану. Іноді дихальні вправи можна замінити на фізичні, які також є ефективним способом зняття емоційного напруження та покращення настрою. Це може бути біг, плавання, танцювальні рухи під музику чи просто відпочинок під заспокійливу музику. Але для налаштування на продуктивну творчу діяльність тільки комплексних вправ для емоційної стабілізації буде недостатньо. Часто деяким, навіть творчим особистостям, буває важко почати творчу роботу: думки роз-

сіяні, важко сконцентруватись, натхнення не приходить. Причини такого стану криються в наявності внутрішніх бар'єрів. Це може бути страх помилки, критики або невдачі; сумніви у своїх здібностях; прагнення до ідеалу, що призводить до постійного відкладання початку роботи внаслідок побоювання не досягти досконалості, чи просто звичка відкладати важливі справи на потім.

Для подолання внутрішніх бар'єрів і налаштування на творчу роботу можна застосувати такі методи:

- медитація – допомагає заспокоїти розум, зосередитися та звільнитися від негативних думок, тобто «це спосіб заспокоєння розуму, що є, звичайно, необхідною передумовою зменшення тривоги і напруги» [8, с. 105]. Регулярна практика медитації сприяє розвитку креативності та інтуїції;

- аутотренінг – це метод самонавіювання, який допомагає змінити негативні установки на позитивні, тобто «сутність значення методу аутотренінгу полягає у реалізації психічного самовпливу шляхом систематичного тренування» [3]. За допомогою аутотренінгу можна налаштувати себе на успіх та подолати страх перед творчою роботою;

- візуалізація – метод полягає в уявленні процесу творчої роботи від початку до успішного втілення своєї ідеї в життя. Візуалізація допомагає налаштуватися на позитивний результат та зміцнити віру у свої сили.

Можна сказати, що аутотренінг і візуалізація є розширеною версією медитації, оскільки вони включають в себе елементи медитації, але мають свої особливості та спрямовані на досягнення конкретних цілей. Вони використовують медитацію як основу для досягнення конкретних результатів, таких як зміна негативних установок, програмування себе на успіх, досягнення поставлених цілей тощо. Можна навести таку аналогію: медитація – це фундамент будинку, а аутотренінг і візуалізація – це стіни та дах, які будуються на цьому фундаменті. Важливо зазначити, що всі три методи – медитація, аутотренінг та візуалізація – є ефективними інструментами для саморозвитку та досягнення успіху. Вибір конкретного методу залежить від потреб та цілей, але саме для тривалої успішної творчої діяльності слід застосовувати всі ці методи одночасно.

Якщо взяти до уваги, що деяким особистостям для тривалої творчої роботи необхідно подолати багато негативних емоційних станів, наприклад поганий настрій, невпевненість у своїх можливостях, страх зробити щось не так, звичку відкладати виконання складної роботи на потім тощо, то зрозуміло, що на подолання такого бар'єру необхідно витратити багато часу. Втрачати кожного дня декілька годин на налаштування на активну творчу діяльність є дуже непродуктивним: так можна не встигнути виконати роботу вчасно. У такому випадку має сенс застосувати ще один метод – метод «якоріння».

«Якоріння» – це метод, який використовується в нейролінгвістичному програмуванні (НЛП). Він полягає у створенні асоціативного зв'язку між певним стимулом (якорем) та емоційним станом або реакцією. Цей зв'язок потім можна

використовувати для того, щоб викликати бажаний стан або реакцію за допомогою якоря. «Якоря виникають у результаті повторення чи асоціації. Вони полегшують нашу поведінку, не змушуючи нас щоразу обмірковувати власні реакції» [8]. Поєднуючи цей метод з іншими, можна досягнути бажаних результатів, якщо встановити якір на жест, слово, музику, які будуть асоціюватися з необхідним станом, попередньо досягнутим методами аутотренінгу, візуалізації та медитації.

Необхідно зазначити, що багато сучасних науковців відзначають вплив медитативних практик на творчість. Як писав Є. В. Степура, «творча діяльність теж передбачає перебування в змінених станах свідомості» [10], тобто творці можуть переживати стани, схожі на транс, коли вони цілком занурюються у процес створення, втрачаючи відчуття часу та простору. У такі моменти з'являються нові ідеї, образи та рішення, які неможливо отримати у звичайному стані свідомості.

Таким чином, для успішної творчої діяльності необхідно вміти регулювати свої емоції, тобто бажано мати суттєвий емоційний інтелект, який складається з:

- самоусвідомлення: здатність розуміти свої емоції та їхній вплив на власні думки і поведінку;
- саморегуляції: здатність контролювати свої емоції та адаптуватися до різних ситуацій;
- самоконтролю: спрямовування власних емоцій на досягнення мети, на творчу діяльність;
- соціальної свідомості: здатність розуміти емоції інших людей та співпереживати їм, наявність емпатії;
- управління відносинами: здатність будувати та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми.

Тобто «емоційний інтелект – це сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій» [6]. Емоційний інтелект – це не статична якість, а навичка, яку можна розвивати протягом усього життя і яка залежить від багатьох факторів. Однак неможливо чітко прив'язати конкретні професії чи соціальні групи до певного рівня емоційного інтелекту. За рівнем прояву емоційного інтелекту він поділяється на низький, середній та найвищий рівень [7, с. 70]. Кожна людина має потенціал для розвитку свого емоційного інтелекту незалежно від її генетичних особливостей або життєвого досвіду, але існують вроджені якості, які впливають на те, як людина сприймає та реагує на емоційні стимули. Так, темперамент створює «базовий фон» для емоційних реакцій і може впливати на розвиток різних рівнів емоційного інтелекту. Наприклад, меланхоліки, які схильні до глибоких переживань, можуть мати перевагу в розвитку емпатії; сангвініки, які відрізняються високою емоційною стійкістю, можуть легше розвинути навички саморегуляції; холерик з високим емоційним інтелектом може навчитися контролювати свої імпульсивні реакції, а флегматик – розвинути емо-

ційну експресивність. Людина з будь-яким темпераментом може розвинути високий рівень емоційного інтелекту, хоча це може потребувати різних зусиль.

Поєднання емоційного інтелекту з методами медитації, аутотренінгу, візуалізації, якоріння стану може значно підвищити їхню ефективність та допомогти досягти кращих результатів у різних сферах життя.

Крім того, ефективне планування часу та розстановка пріоритетів допомагають зменшити відчуття перевантаження та стресу, що сприяє кращій регуляції емоцій. Необхідно вміти говорити «ні» тим справам, які не є на даний час важливими.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Емоції відіграють важливу роль у нашому житті. Розуміння їхньої природи і механізмів дозволяє нам ефективніше керувати своєю поведінкою і досягати поставлених цілей. Негативні емоції можуть бути потужним джерелом натхнення, але їх необхідно усвідомлювати і правильно ними управляти. Занадто велика кількість негативних емоцій може призвести до зниження творчої активності і розвитку психічних проблем. Отже, негативні емоції можуть бути не тільки руйнівними, але й творчими. Головне – навчитися використовувати їхню енергію конструктивно.

Здатність розпізнавати та розуміти власні та чужі емоції, а також вміння управляти ними є важливою складовою творчості.

Методи – медитація, аутотренінг та візуалізація – є ефективними інструментами для саморозвитку та досягнення успіху, а «якоріння» – це універсальний метод, який може бути використаний в різних контекстах для отримання бажаних результатів і в поєднанні з іншими сприяє посиленню їхньої ефективності.

Список використаних джерел і літератури

1. Андропова А.І., Кононенко О.І. Творчість у контексті емоційного стану: психологічний аналіз. *Матеріали до ЛІІ-ої Міжнародної науково-практичної конференції, м. Мішкольц (Угорщина), 07 січня 2025 р.* Мішкольц. 2025. С. 194–198.
2. Андропова А.І., Кононенко О.І. Теоретичний огляд проблеми творчості в сучасній психології. *Наукові перспективи.* 2025. № 1 (55). С. 1603–1625.
3. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія».* 2015. № 37. С. 67–79.
4. Джеджера О.В. Емоційне переживання: сутність феномена. *Актуальні проблеми психології.* 2014. Т. 10. Вип. 26. С. 293–304.
5. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2014. Т. 10. Вип. 26. С. 467–481.
6. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія».* 2021. Вип. 3. С. 20–23.
7. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія / за ред. Е.Л. Носенко. Київ : «Освіта України». 2016. 182 с.
8. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник. Київ : Кондор. 2005. 276 с.
9. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : Практикум з дисципліни «Психологія» / відп. за випуск Алексеєнко Н. В., ред. Ібрагімова Н. В. Харків. 2007. 42 с.

10. Степура Є.В. Вплив медитативних практик на здібності та емоційні стани, пов'язані з творчістю. *Психологічні проблеми творчості* : матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. С. 241–243.

11. Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, волевов та мотиваційна сфери» : конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ : ПП PVM-print. 2017. 96 с.

References

1. Andronova, A.I., & Kononenko, O.I. (2025). Tvorchist u konteksti emotsiinoho stanu: psykholohichniy analiz [Creativity in the context of emotional state: psychological analysis] :Materials for the LII International Scientific and Practical Conference (Mishkolc (Hungary) January 07), pp. 194–198. [in Ukrainian].

2. Andronova, A.I., & Kononenko, O.I. (2025). Teoretychnyi ohliad problem tvorchosti [Theoretical review of the problem of creativity in modern psychology]. *Naukovi perspektyvy – Scientific Perspectives*, 1(55), 1603–1625 [in Ukrainian].

3. Hryntsiv, M. (2015). Psykhichna samorehuliatytsiia yak umova osobystisnoho zrostannia studentiv [Mental self-regulation as a condition for students' personal growth]. *Problemy humanitarnykh nauk – Problems of the humanities. Series Psychology*, 37, 67–79 [in Ukrainian].

4. Dzhezhera, O.V. (2014). Emotsiine perezhyvannia: sutnist fenomena [Emotional experience: the essence of the phenomenon]. *Aktualni problemy psykholohii – Current problems of psychology*, Vol. 10, Issue 26, pp. 293–304 [in Ukrainian].

5. Kravchuk, S.L. (2014). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoi stiiikosti ta samokontroliu osobystosti [Psychological features of emotional stability and self-control of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii – Current problems of psychology*, Vol. 10, Issue 26, pp. 467–481 [in Ukrainian].

6. Marchuk, S. V. (2021). Teoretychnyi analiz poniattia emotsiinoho intelektu v psykholohii [Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universitetu – Scientific Bulletin of Uzhgorod National University. Ser. Psychology*, 3, 20–23 [in Ukrainian].

7. Nosenko, E. L., & Chetverik-Burchak, A. G. (2016). *Emotsiinyi intelekt yak chynnnyk dosyahnennia zhyttievoho uspiikh* [Emotional intelligence as a factor in achieving life success]. E. L. Nosenko (Ed.). Kyiv : Publishing House “Education of Ukraine” [in Ukrainian].

8. Rozov, V.I. (2005). *Adaptivni antystresovyi psykholohii* [Adaptive anti-stress psychotechnologies]. Textbook. Kyiv : “Condor” [in Ukrainian].

9. Syvograkova, Z. A., & Alekseenko, N. V. (2007). *Psycholohiia emotsii. Rehuliatytsiia emotsii : Praktikum z dysypliny “Psycholohiia”* [Psychology of emotions. Regulation of emotions: Workshop on the discipline “Psychology”]. Responsible for the publication Alekseenko N. V., Editor Ibragimova N. V. Kharkiv. [in Ukrainian].

10. Stepura, E.V. (2022). Vplyv medytatyvnykh praktyk na zdibnosti ta emotsiiny stany poviazani z tvorchistiu [The influence of meditative practices on abilities and emotional states associated with creativity]. *Psykholohichni problemy tvorchosti – Psychological problems of creativity* : materials of the XXII International Scientific and Practical Conference, July 23. V. O. Molyako (Ed.). Kyiv : Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk NAPS of Ukraine. pp. 241–243 [in Ukrainian].

11. Fedorchenko, S.V. (2017). Zahalna psykholohiia. Modul 3 “Emotsiina, volova ta motyvatsiina sfery” : Konspekt lektsii dlia studentiv napriamku pidhotovky “Psycholohiia” [General psychology. Module 3 “Emotional, volitional and motivational spheres”: Lecture notes for students of the direction of training “Psychology”]. V S. Fedorchenko (Ed.). Kyiv : PP PVM-print. [in Ukrainian].

Andronova A. I.

Postgraduate Student, Lecturer at the Department of Social Psychology
Odessa I.I. Mechnikov National University

Kononenko O. I.

Doctor of Psychology, Professor,
Head of Department of Social Psychology
Odessa I.I. Mechnikov National University

**REGULATION OF EMOTIONS AS A FACTOR OF INCREASING THE
EFFICIENCY OF CREATIVE ACTIVITY**

The article considers the current problems of the influence of emotional state on creative processes. Based on a review of scientific literature, an analysis of the classification of emotions and various methods of their regulation is carried out. In our time, when stress and tension have become commonplace, it is important to have effective tools to maintain emotional balance and productive activity. This work identifies possible reasons that block creative energy, preventing the start and completion of the necessary work, and methods that help tune in to the creative process. The possibilities of combining meditation, auto-training and visualization methods are considered to achieve not only emotional stability, reduce stress and improve well-being, but also to tune in to creative work, increase the level of creativity, and the effectiveness of creative activity.

Key words: creative activity, emotions, emotional state, regulation of emotions, “anchoring” of the state.