

ЦІННІСНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРС ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЛЮДИНИ

Чорна А. В.

*здобувач II курсу, першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 – Психологія*

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: Іванова О. С.

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри кафедри мистецтвознавства
та загальногуманітарних дисциплін
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса. Україна*

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, ціннісна саморегуляція стає необхідним інструментом для збереження внутрішньої рівноваги та досягнення особистих і професійних цілей. Ціннісна саморегуляція – це процес керування власними емоціями, думками і поведінкою для адаптації до складних умов. Вона є важливим ресурсом розвитку, оскільки допомагає людині досягати високої продуктивності, покращувати стосунки з оточуючими та зберігати психічне здоров'я. Ціннісна саморегуляція – це здатність контролювати свої емоції, думки та дії, навіть у стресових ситуаціях. Вона базується на самосвідомості, самоконтролі та здатності ставити перед собою цілі. Ефективна саморегуляція дозволяє людині підтримувати баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами, сприяючи розвитку як в особистій, так і в професійній сферах.

Саморегуляція є важливою складовою емоційного інтелекту, який також включає емпатію, мотивацію та здатність будувати здорові стосунки з іншими людьми. Емоційний інтелект допомагає людині не тільки краще розуміти свої почуття, а й ефективно їх виражати, що значно підвищує рівень її задоволеності життям. Психічна саморегуляція є ресурсом особистісного розвитку:

1. Емоційна стійкість. Психічна саморегуляція сприяє розвитку емоційної стійкості – здатності людини зберігати спокій у стресових ситуаціях і швидко відновлювати емоційний баланс. Це важливо як для підтримки психічного здоров'я, так і для адаптації до нових умов. Емоційна стійкість дозволяє уникати паніки, контролювати страх і тривогу, що особливо важливо у складних ситуаціях.

2. Здатність до самоконтролю. Самоконтроль – це важлива частина саморегуляції, яка дозволяє людині досягати поставлених цілей, долати труднощі та уникати імпульсивної поведінки. Люди з високим рівнем самоконтролю легше концентруються на завданнях, знижують ризик прокрастинації та не дозволяють емоціям порушувати свої плани.

3. Саморозвиток та самопізнання. Процес саморегуляції допомагає людині краще пізнати себе, зрозуміти власні цінності, пріоритети і здібності. Це сприяє розвитку особистості, оскільки людина усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їй розробити стратегії для покращення своїх навичок і досягнення нових вершин.

4. Покращення стосунків. Ефективна психічна саморегуляція покращує комунікаційні навички та здатність до співпраці з іншими людьми. Здатність контролювати емоції та аналізувати ситуації з різних точок зору сприяє уникненню конфліктів і досягненню конструктивних рішень.

Науковцями виділено такі методи розвитку психічної саморегуляції:

1. Медитація та майндфулнес. Практики уважності допомагають концентруватися на поточному моменті, знижують рівень стресу та сприяють глибокому розумінню власних емоцій. Це розвиває здатність зосереджуватися на своїх відчуттях, розпізнавати тригери емоційних реакцій та контролювати їх.

2. Розвиток емоційного інтелекту. Важливим аспектом саморегуляції є здатність розуміти і приймати власні емоції. Практика рефлексії, вивчення та аналіз емоційних реакцій дозволяє зрозуміти власні почуття та покращити емоційну гнучкість.

3. Постановка та досягнення цілей. Планування та структурований підхід до вирішення завдань допомагає розвинути навички самоконтролю. Визначення конкретних, досяжних цілей допомагає зосередитися на результатах і краще керувати часом і ресурсами.

4. Фізичні вправи та здоровий спосіб життя. Регулярні заняття спортом знижують рівень стресу та сприяють підвищенню загальної фізичної і психічної витривалості. Правильне харчування і здоровий сон також відіграють важливу роль у підтримці саморегуляції, оскільки забезпечують мозок необхідною енергією.

Ціннісна саморегуляція є не лише важливою у повсякденному житті, але й відіграє ключову роль у професійній сфері. Вміння керувати емоціями, зберігати внутрішній баланс та адаптуватися до викликів допомагає досягати професійного успіху та розвивати кар'єру. Ось декілька способів, якими психічна саморегуляція сприяє творчому професійному розвитку:

1. Підвищення продуктивності та ефективності. Завдяки здатності до саморегуляції, працівники краще розподіляють свій час, уникають вигорання та ефективніше виконують свої обов'язки. Вони також менше

схильні до прокрастинації та зосереджуються на довгострокових цілях, що допомагає досягати результатів, необхідних для професійного зростання.

2. Поліпшення робочих стосунків. Психічна саморегуляція сприяє здатності співпрацювати в команді, будувати довірчі стосунки з колегами і уникати конфліктів. Людина, яка вміє контролювати свої емоції та бачити ситуацію з різних точок зору, здатна до конструктивного спілкування, що є важливим для командної роботи.

3. Лідерські якості. Ефективна саморегуляція є основою розвитку лідерських навичок. Керівники, які володіють навичками самоконтролю, можуть приймати зважені рішення навіть у стресових ситуаціях. Такі лідери здатні залишатися спокійними і зосередженими, що викликає повагу серед підлеглих і сприяє підтримці здорової робочої атмосфери.

4. Здатність до інновацій. Саморегуляція сприяє розвитку гнучкості мислення та здатності до адаптації, що є важливим для творчої діяльності. Люди, які вміють зберігати баланс між емоціями та раціональністю, відкриті до нових ідей і готові до експериментів, що допомагає генерувати інноваційні рішення.

Здатність до саморегуляції також важлива у соціальній сфері, оскільки допомагає людям краще розуміти емоції інших, встановлювати міжособистісні зв'язки та долати конфлікти. Зокрема, психічна саморегуляція сприяє розвитку таких соціальних навичок:

1. Емпатія. Люди, які контролюють власні емоції, більш відкриті до розуміння почуттів інших. Емпатія дозволяє співпереживати оточуючим та підтримувати їх, що є важливим для встановлення довірчих стосунків.

2. Стресостійкість у соціальних ситуаціях. Завдяки психічній саморегуляції, люди здатні залишатися спокійними у складних соціальних ситуаціях, уникаючи негативного впливу стресу. Це допомагає краще справлятися з конфліктами та вирішувати проблеми конструктивно.

3. Навички активного слухання. Саморегуляція сприяє розвитку навички активного слухання, що дозволяє краще розуміти потреби та очікування оточуючих. Активне слухання підвищує рівень взаєморозуміння та довіри в міжособистісних відносинах. Регулярна практика саморегуляції позитивно впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я. Коли людина вміє керувати своїми емоціями та знижувати рівень стресу, вона менше схильна до розвитку психосоматичних захворювань, таких як артеріальна гіпертензія, гастрит, мігрень та інші. Стрес є одним з основних факторів, що впливають на розвиток хронічних захворювань, і здатність контролювати емоції може значно знизити ризик таких проблем. Психічна саморегуляція також пов'язана з підтриманням здорового способу життя. Люди, які мають високий рівень саморегуляції, частіше слідкують за своїм здоров'ям, вчасно звертаються до лікаря, займаються спортом і правильно харчуються. Це

сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й зменшенню ризику психічних розладів, таких як депресія та тривога.

Таким чином, ціннісна саморегуляція є важливим ресурсом для розвитку творчого потенціалу людини, який допомагає їй адаптуватися до умов сучасного життя, долати труднощі та досягати гармонії із собою.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-78>

ОБРАЗ КОЗАЦЬКОЇ ЖІНКИ У ТВОРЧОСТІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА

Шмалько Ю. В.

*викладач української мови та літератури,
зарубіжної літератури II категорії*

*Фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету
м. Одеса, Україна*

Дівчина, мати – іпостасі архетипного образу, таємнича невичерпність якого є унікальним джерелом особистісного самоусвідомлення та пізнання довколишнього світу.

Свого часу Іван Франко так написав про Т. Шевченка: «Не знаю в літературі всесвітнього поета, котрий би так витривало, так гаряче і з цілою свідомістю промовляв в обороні жінок, в обороні їх права на повне, чисто людське життя, котрий би таким могучим словом бичував усе те, що в'яже, деморалізує і тисне жінчину» [4;122]. Відтоді шевченкознавці неодноразово підтверджували й поглиблювали це фундаментальне спостереження нашого енциклопедиста. У цьому зв'язку варті уваги психоаналітичні акценти С. Балея про «релігійний культ» [1; 65] жінки у «Кобзарі», висновок Б. Лепкого про вплив шевченківського материнського образу на його художнє осмислення всіх жіночих постатей [3; 6], обґрунтування М. Коцюбинською поетових уявлень про зовнішню та внутрішню красу [2; 37], інтерпретація Ю. Барабашем явища «покритництва» у творчості Т. Шевченка [2; 13], роздуми П. Зайцева, В. Сиротенка, Ю. Ковтуна про коханих жінок Тараса тощо.

Безумовно, такий різноспрямований шевченкознавчий досвід заохочує до пошуку нового ракурсу дослідження поетового трактування теми жінки.

Найбільшим твором | у | Т.Г. Шевченка, де зустрічається образ козацької жінки, є історична поема «Гайдамаки» .

Сюжетна лінія – традиційно-романтична або повістєва за своїм характером: розвиток взаємин Яреми й Оксани, драматичні обставини