

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Нужний Микита Євгенович

студент,

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сьогодні кожен з нас відчуває, наскільки непростими стали часи. Війна впливає на всіх: на емоційний стан, психічне здоров'я, загальне самопочуття. Жити у постійному напруженні, невизначеності та стресі – важке випробування, яке залишає слід у кожного. Саме тому здатність керувати власними емоціями, знаходити внутрішні ресурси та підтримувати баланс стає життєво необхідною.

Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що більшість людей, які пережили воєнні дії чи інші надзвичайні ситуації, стикаються зі стресом, який може тривати роками. Рівень тривожності та депресії значно зростає, а для багатьох цей стан стає затяжним. Особливо вразливими є жінки, діти, літні люди та люди з інвалідністю. Чим сильніша травма, тим важче повернутися до внутрішньої рівноваги, особливо якщо немає достатньої підтримки з боку близьких чи соціального оточення.

Однак навіть у таких складних обставинах людина може навчитися справлятися зі своїми переживаннями. Один із найважливіших інструментів для цього – емоційна саморегуляція. Це не про те, щоб ігнорувати або придушувати емоції, а про вміння розуміти їх, приймати й керувати ними так, щоб вони не руйнували, а допомагали жити. Вона дозволяє зменшувати рівень стресу, контролювати страх і тривогу, зберігати спокій у критичних ситуаціях і будувати власну стійкість.

Емоційна саморегуляція – це не просто психологічна техніка, а важливий ресурс для подолання труднощів. А. Бандура (1991) зазначив, саморегуляція є ключовим механізмом для ефективного функціонування особистості. Це означає здатність контролювати імпульсивні реакції, розуміти власні емоції та передбачати їхній вплив на поведінку [1, с. 248].

Методи релаксації, усвідомленості, когнітивно-поведінкові підходи – усе це ефективні інструменти, які допомагають людині керувати своїм емоційним станом. Р. Лазарус (1999) підтверджує, що

саме інтерпретація подій визначає рівень стресу [5, с. 283]. Вміння змінювати своє сприйняття ситуації значно покращує стійкість до стресових факторів.

Дж. Гросс (1998) виділив два типи стратегій емоційної саморегуляції: **Попереджувальні стратегії** – передбачають запобігання стресу через зміну умов або способу мислення; **Реактивні стратегії** – включають дихальні практики, техніки релаксації та когнітивне перепрограмування для зниження рівня стресу в момент його переживання [3, с. 281].

В умовах сучасних викликів, таких як війна, економічні кризи чи пандемії, саморегуляція набуває особливої значущості. С. Гобфолл (2002) затверджує, що високий рівень стресу може призводити до емоційного виснаження, депресії та психосоматичних розладів. Однак люди, які володіють навичками емоційної саморегуляції, легше адаптуються до змін, ухвалюють раціональні рішення та підтримують здорові стосунки з оточенням [2, с. 102]. Це особливо важливо для фахівців ризикових професій – військових, медиків, волонтерів.

Фізіологічні аспекти відіграють ключову роль у саморегуляції. Дихальні техніки сприяють зниженню рівня кортизолу, що довів Р. Сапольський (2004) [7, с. 56]. Добре розвинена емоційна саморегуляція допомагає людині долати негативні переживання та зберігати психологічну стійкість.

Соціальні фактори також впливають на емоційну регуляцію. М. Томаселло (2014) довів, що люди з розвиненими соціальними зв'язками легше долають стрес, оскільки отримують підтримку з боку родини та громади [8, с. 112].

Важливим аспектом дослідження емоційної саморегуляції є її діагностика. Дослідження С.А. Поліщук (2021) пропонує розглядати формування емоційної саморегуляції на різних рівнях, починаючи від безпосередніх реакцій на комфорт і безпеку («польова реактивність») і закінчуючи здатністю керувати емоціями в соціальних контекстах («рівень емоційного контролю») [6, с. 120].

Поліщук С.А. у своїй роботі виділяє чотири основні рівні сформованості емоційної саморегуляції:

Рівень польової реактивності: На цьому рівні проявляються безпосередні реакції індивіда на навколишнє середовище та внутрішні стани, пов'язані з комфортом і безпекою. Ключовими компонентами є пошук комфорту та безпеки, ідентифікація з природою, використання психотехнічних прийомів та відчуття задоволення від створеного. В умовах війни цей рівень може проявлятися у прагненні до безпечного місця та пошуку базового комфорту.

Рівень стереотипів: Цей рівень стосується більш усталених патернів емоційного реагування та регуляції, пов'язаних із фундаментальними потребами та внутрішнім балансом. Характерними є чутливість до порушення потреб, афективна фіксація, самостимуляція позитивних емоцій та прагнення до внутрішнього емоційного балансу. Під час тривалого стресу цей рівень може проявлятися у формуванні певних звичок для стабілізації емоційного стану.

Рівень експансії: Цей рівень характеризує проактивні та дослідницькі аспекти емоційної саморегуляції, включаючи потребу у випробуваннях та самооцінці. Ключові компоненти включають дослідницьку поведінку, потребу оцінити власні сили, афективне самовідчуття, прагнення до перетворень та афективну потребу в безпеці. В умовах кризи цей рівень може проявлятися у волонтерській діяльності або прагненні допомогти іншим, відчуваючи власну силу та значущість.

Рівень емоційного контролю: Цей рівень відображає здатність індивіда керувати своїми емоціями в соціальних контекстах, включаючи вплив оцінки оточення, емпатію та довіру. Характерними є залежність від емоційної оцінки оточення, емпатійність, довіра до оточення та готовність отримувати допомогу від інших. В умовах війни цей рівень є критично важливим для підтримки соціальних зв'язків та отримання необхідної підтримки.

Як висновок, здатність до емоційної саморегуляції є надзвичайно важливим ресурсом для кожної людини, особливо в складних умовах воєнного часу. Розуміння різних рівнів сформованості цієї здатності може допомогти краще діагностувати потреби людей у підтримці та розробляти більш ефективні стратегії психологічної допомоги.

Останні дослідження в нейронауці підтверджують, що емоційна саморегуляція піддається розвитку протягом усього життя. Р. Девідсон (2012) виявив, що регулярні практики усвідомленості змінюють нейронні структури мозку, зміцнюючи області, відповідальні за контроль емоцій [9, с. 188].

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки переходу між цими рівнями в умовах хронічного стресу та пошуку ефективних методів розвитку емоційної саморегуляції на кожному з них.

Література:

1. Бандура, А. Соціальна когнітивна теорія саморегуляції. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Т. 50, № 2. С. 248–287.

2. Гобфолл, С. Е. Стрес, культура і спільнота: психологія і філософія стресу. Київ: Сфера, 2003.
3. Гросс, Дж. Регуляція емоцій: афективні, когнітивні та соціальні наслідки. *Psychophysiology*. 2002. Т. 39, № 3. С. 281–291.
4. Девідсон, Р. Емоційне життя вашого мозку: як його унікальні патерни впливають на те, як ви думаєте, відчуваєте та живете – і як ви можете їх змінити. Київ: Наш Формат, 2021.
5. Лазарус, Р. С. Стрес і емоції: новий синтез. Київ: Главник, 2003.
6. Поліщук, С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 1. С. 118–124. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-16>
7. Сапольський, Р. М. Чому в зебр не буває виразок: психофізіологія стресу. Київ: КМ-БУКС, 2018.
8. Томаселло, М. Природна історія людського мислення. Київ: Ніка-Центр, 2017.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-70>

АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ ЯК МЕТОД ПСИХОДІАГНОСТИКИ У РЕАБІЛІТОЛОГІЇ

Перевязко Лілія Петрівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Сновидіння – це невід’ємно значущо і ритмічно повторювана під час сну психічна активність людини, що виявляється як результат відображення сукупності ментальних, фізіологічних, біохімічних і психологічних процесів в організмі [8]. Сюжети сну в образній символічній формі, відображають мотиви, установки, бажання і інтереси суб’єкта. Сновидіння емоційно стабілізують внутрішні конфлікти і слугують психологічним захистом, відновлюючи пошукову активність особистості.

У дослідженнях сновидінь можна використовувати різні методи, залежно від мети самого дослідження. Наприклад класичний метод збирання сновидінь – ведення «Щоденника сновидінь». Їхнім недоліком