

12.Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. № 2(2). P. 99–113.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК

Маковей Олена Олександрівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. В умовах стрімкого розвитку технологій, зростання соціального тиску, змінюваних гендерних ролей та економічних викликів, питання емоційного здоров'я і саморегуляції набувають особливого значення для забезпечення якісного життя і здоров'я жінок.

У психологічній літературі представлені дослідження регуляції емоційних станів особистості у працях таких науковців, як З. Фройд, Ф. Перлз, В. Франкл, Е. Фромм, К. Роджерс, Е. Шостром, І. Бринза, Н. Буняк, М. Варій, Ж. Вірна, С. Максименко, С. Томчук та інші автори.

Разом з тим поза увагою науковців залишилось вивчення даної проблеми в умовах воєнного стану, розробка ефективних програм психокорекції деструктивних емоційних станів у жінок.

Мета статті: охарактеризувати актуальні психологічні стратегії саморегуляції негативних емоційних станів у жінок.

Виклад основного матеріалу. Сучасні жінки все частіше звертаються до психологів та психотерапевтів для отримання підтримки в управлінні емоціями, особливо в умовах стресу і перевантаження. Професійна допомога може сприяти розвитку у жінок навичок саморегуляції та підтримки психічного здоров'я.

Зростаюча увага до питань психічного здоров'я і саморегуляції вимагає від жінок розвитку особистісної свідомості та вміння усвідомлювати власні емоції і реакції. Це сприяє покращенню якості життя і здатності досягати особистих та професійних цілей.

Саморегуляція є ключовим елементом психологічного благополуччя і здатності контролювати свої емоції та реагування на події навколишнього світу. Вчасна саморегуляція важлива не лише для запобігання накопиченню стресу і перенапруження, але й для відновлення фізичних та емоційних сил. Цей процес сприяє нормалізації емоційного фону і підвищує контроль над своїми емоціями, що в свою чергу мобілізує ресурси нашого організму для ефективного функціонування [4].

Серед найпростіших і доступних методів саморегуляції можна виділити природні прийоми, які легко впровадити у повсякденне життя. Сюди входять усмішка та сміх, позитивне мислення, мріяння, спостереження за прекрасним, розглядання фотографій, догляд за тваринами і квітами, прогулянки на свіжому повітрі у природному оточенні, слухання музики, помірна фізична активність та інші схожі методи [1].

Процес саморегуляції негативних психоемоційних станів можна розділити на два основні напрямки. Як зазначає Н. Буняк, що перший – це профілактика. Профілактика – це уникнення виникнення негативних емоційних станів шляхом здійснення певних попереджувальних заходів і усвідомлення факторів, які можуть призвести до стресу чи дискомфорту.

Другим напрямком є зниження вже сформованих станів – це робота з вже наявними негативними емоціями і стресом, за допомогою тих самих природних методів, що допомагають заспокоїтися і відновити психологічну гармонію [2].

Використання цих методів в повсякденному житті дозволяє не лише підтримувати емоційний баланс, але й підвищує загальний рівень життєвого комфорту та здоров'я.

У роботах А. Бандури, В. Вундта та К. Роджерса поняття «саморегуляція» вивчається через призму особистості, що включає в себе психологічні і біологічні аспекти [4].

І. Павлов в контексті психофізіології описав «золоте правило саморегуляції», яке розглядає її як процес урівноваження організму з його середовищем. Це підкреслює важливість біологічних і фізіологічних процесів у регуляції активності і поведінки [5].

Психічна саморегуляція може бути автоматичною і несвідомою до певної міри, тоді як психологічна саморегуляція завжди передбачає свідоме використання психологічних знань для досягнення цілей. Це означає, що людина усвідомлює і контролює свої дії, емоції, вольові стани та когнітивні процеси з метою досягнення бажаних результатів і адаптації до мінливих умов [7].

Ж. Вірна зазначає, що процес саморегуляції починається з регулювання мотивації, яка визначає напрямок і цілі дій людини. Це включає у себе усвідомлення потреби змінювати не лише зовнішні умови, а й внутрішні установки, звички та переконання для досягнення оптимальних стратегій діяльності та поведінки. Важливою частиною цього процесу є здатність людини свідомо контролювати свій емоційний стан, активуючи стимули та мобілізуючи вольові зусилля [3].

Сучасна психологія включає різноманітні методи психологічної саморегуляції емоційного стану, такі як нервово-м'язова релаксація,

аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, сенсорна репродукція образів та інші [4].

Одним з популярних методів є прогресивна релаксація, розроблена Е. Джекобсоном, яка демонструє стійкий зв'язок між емоційними переживаннями та напругою скелетних м'язів. Дихальні вправи, як вважають психологи та фізіологи, є одним з найбільш доступних способів регуляції емоційного збудження [4].

Усвідомлення своїх емоцій дозволяє людині уникнути автоматичних реакцій і вчинків, що можуть бути несприятливими для неї самої чи для інших. Проговорення або вербалізація емоцій є важливим кроком, оскільки це дозволяє конкретизувати та виразити свої почуття словами. Цей процес може включати опис емоцій, їхніх причин і наслідків, що сприяє глибшому розумінню і контролю над ними [7].

Прийняття актуальних психоемоційних станів і дій означає свідоме рішення, яким чином реагувати на власні емоції і ситуації. Це може включати в себе використання технік релаксації та саморегуляції, таких як робота з м'язами обличчя і тіла для зняття фізичної напруги, пов'язаної з емоційною реакцією [5].

Такий комплексний підхід дозволяє жінкам знижувати емоційну напругу, керувати своїми реакціями і покращувати загальний психологічний стан. Це особливо важливо для досягнення емоційного самопочуття і психічного здоров'я серед представниць жіночої статі.

Як зазначає І. Галян, методи саморегуляції можуть бути реалізовані на різних рівнях свідомості та контролю і є ключовими для підтримання психоемоційного здоров'я. Науковці виділяють кілька основних методів, що допомагають людині ефективно керувати своїми емоціями та стресом. Серед них виділяють найефективніші – це аутогенне тренування, м'язова релаксація, фізичне розвантаження, дихальні техніки та візуалізація [5].

Ці методи є ефективними інструментами для саморегуляції емоцій і стресу, дозволяючи кожній людині зосередитися на власному психофізичному здоров'ї і забезпечити позитивне ставлення до життя. Вони підходять для використання як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності для підтримки оптимального рівня продуктивності і самопочуття [8].

Цілеспрямоване програмування стану й поведінки людини, що реалізується через аутогенне занурення, є ефективним методом для досягнення глибокого розслаблення та покращення психофізичного стану. Цей процес включає кілька ключових компонентів, які сприяють розвитку внутрішньої саморегуляції і підвищенню продуктивності [6].

Даний підхід не лише сприяє зняттю фізичного та психологічного напруження, але й формує передумови для активної, продуктивної поведінки та ефективної роботи мозку. Вміння самостійно програмувати свій функціональний стан і поведінку дозволяє людині зберігати контроль над собою в різних життєвих ситуаціях і досягати бажаних цілей.

Висновки. Опанування жінками психічною саморегуляцією є ключовим для зниження тривоги, дратівливості та інших негативних психоемоційних явищ у повсякденному житті. Це дозволяє їм краще керувати емоціями та реакціями на стрес, забезпечуючи стабільність і гармонію.

Саморегуляція психоемоційного стану важлива для загального фізичного і психічного здоров'я жінки. Сучасне життя супроводжується різноманітними викликами, і вміння ефективно управляти емоціями є критично важливим для збереження психічного здоров'я.

Цей процес включає навички та стратегії, що дозволяють жінкам впливати на свої емоції. Основні методи: дихальна релаксація, медитація, майнд-фулнес і аутогенне тренування. Вони знижують тривогу та

покращують здатність до саморегуляції, що важливо у напруженому сучасному світі.

Систематичне застосування цих практик допомагає зменшити дратівливість і знервованість. Жінки, які вміють ефективно саморегулювати емоції, відчувають більшу внутрішню гармонію, мають більше ресурсів для вирішення життєвих завдань, що позитивно впливає на їх фізичний стан, психічне благополуччя та якість життя.

Список використаної літератури

1. Бринза І.В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності. К., 2000. 16 с.
2. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
3. Вірна Ж.П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2003. №1. С. 192 – 202.
4. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. X, ч. 5. С. 104-113
5. Галян І.М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20 (1). с. 154-161.
6. Руденко І.М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37.С. 137-143
7. Томчук С. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів шляхом трансформації. Психологія і суспільство. Вип. 3. 2005. С. 101-108. URL:

<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29963/1/Томчук.pdf> (дата звернення: 30.05.2024).

8. Чебикін О.Я. Емоційна робота і емоційна регуляція. *Наука і освіта*. 2001. № 2–3. С. 80–87

АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ НА ХАРАКТЕР МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СІМ'Ї

Мамосуєва Олена Володимирівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сучасна українська сім'я зазнає значних викликів: збільшується кількість розлучень за психологічними мотивами, зменшується народжуваність, спостерігається рольова неузгодженість молодого подружжя тощо. Психологічна наука займається активним пошуком психологічних ресурсів зміцнення інституту шлюбу, покращення міжособистісної взаємодії подружжя, формування культури сімейного спілкування. Це безумовно викликає необхідність дослідження проблеми впливу рольових очікувань на спілкування подружжя в сім'ї.

Психологічну сумісність подружжя та емоційну адаптацію у перші роки шлюбу досліджували Є.М. Потапчук; фактори, що впливають на