

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Бондарчук Наталія Олександрівна

здобувач вищої освіти соціально-економічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Крочак Лариса Василівна

здобувач вищої освіти соціально-економічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Науковий керівник: Найчук Вікторія Віталіївна

ORCID ID: 0000-0003-2971-1386

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Феномен саморегуляції емоційних станів є відносно новим напрямком досліджень у сучасній психології. Він почав активно досліджуватися у зарубіжних психологічних колах з кінця 1980-х і початку 1990-х років. У своїх роботах американські, європейські психологи Дж. Грос, О. Джон, К. Грац, Л. Роймер застосовували такі терміни як «регуляція емоцій», «стресостійкість», «регуляція» [7]. Важливо зазначити, що останній термін є значно ширшим за значенням, оскільки включає не тільки емоційні, а й когнітивні компоненти. Протягом цього часу формувалися різні теорії та підходи до розуміння емоційної саморегуляції, яка сьогодні є важливою складовою психологічного добробуту особистості.

Дослідження процесу емоційної саморегуляції та формування стресостійкості, як одного з проявів саморегуляції емоцій, стали предметом численних наукових робіт психологів та психофізіологів. Перші дослідження в цій сфері належать засновнику концепції стресу Г. Сельє, який розглядав його як "неспецифічну реакцію організму на будь-який виклик". У сучасних дослідженнях емоційної саморегуляції роботи таких науковців, як А. Бандура, К. Роджерс, Дж. Мат్యюс, Е. Джекобсон, К. Ізард, В. Франкл, Г. Айзенк, Н. Олександрова, О. Катуніна, І. Матійків, Є. Головаха, Н. Паніна, Ю. Саєнко та інших, значно поглибили та уточнили розуміння цього процесу.

Метою статті є аналіз та узагальнення чисельних наукових досліджень, присвячених проблемі саморегуляції емоційних станів.

Виклад основного матеріалу. Емоційна саморегуляція передбачає здатність особистості контролювати власні емоції для досягнення поставлених цілей, адаптації до змін навколишнього середовища, а також для уникнення надмірного емоційного стресу. Базуючись на дослідженнях, проведених західними вченими, емоційна саморегуляція охоплює такі процеси, як моніторинг емоційних реакцій, їхнє оцінювання та зміни відповідно до вимог ситуації [8].

Дж. Грос, один із провідних дослідників емоційної регуляції, зазначає, що людина здатна контролювати власні емоції на різних рівнях. Це означає, що особистість може вибирати, коли, де та як проявляти свої емоційні реакції, залежно від соціальних обставин або внутрішнього стану [9]. З іншого боку, Р. Томпсон у своїх роботах зазначає, що емоційна саморегуляція включає як внутрішні процеси, спрямовані на моніторинг і оцінку емоцій, так і зовнішні, що дозволяють коригувати емоційні реакції для досягнення конкретних цілей [10].

Західні науковці, такі як Й. Зив, Й. Марги, Р. Дахл, пропонують трактувати емоційну саморегуляцію не лише як контроль чи пригнічення

емоцій, але також як процес усвідомлення, оцінки та зміни емоційного досвіду для адаптації до середовища [10]. Це відображає сучасне розуміння емоційної саморегуляції, яке фокусується на адаптивності людини в умовах мінливого світу.

Ейзенберг і Шпінрад, досліджуючи емоційну саморегуляцію в дитячому віці, пропонують її розглядати у контексті контролю та диференціації емоцій. Вони пропонують розмежовувати антецеденте (попереднє) і реальне регулювання емоцій, підкреслюючи важливість регуляції емоцій до її виникнення, а також у процесі емоційної реакції [7]. Це означає, що емоційна саморегуляція є багаторівневим процесом, що включає різні етапи емоційної реакції та їхнє коригування.

У своїй суті, емоційна саморегуляція є адаптаційним механізмом, який допомагає людині не лише справлятися зі стресовими ситуаціями, але й ефективно функціонувати у соціальному середовищі. Психологічний портрет особистості з низьким рівнем емоційної саморегуляції, на основі досліджень Н. Панасенко, М. Войтович, О. Коропецької та Ю. Олександрова, характеризується такими рисами, як недостатня адаптація до погіршення умов, підвищений рівень нейротизму, лабільність настроїв, відчуття провини та тривоги, депресивні реакції на стресові події [3, 4]. Така особистість схильна до нестабільних емоційних реакцій у стресових ситуаціях, що значно ускладнює її адаптацію до нових умов життя.

До інших характеристик особистості з низькою емоційною саморегуляцією належить екстернальний локус контролю. Це означає, що така особа схильна покладатися на зовнішні обставини, а не на власні дії при інтерпретації подій у житті [5]. У результаті така особистість не встановлює прямого зв'язку між своїми діями та наслідками, що ускладнює процес адаптації до стресових ситуацій і веде до подальшого емоційного виснаження.

Згідно з моделлю саморегуляції емоційних станів Дж. Гроса, цей процес складається з кількох етапів. Перший етап — це ситуаційний вибір, коли людина вибирає або уникає певні ситуації, щоб регулювати свої емоції. Другий етап — це модифікація ситуації, коли людина намагається змінити ситуацію таким чином, щоб вона викликала менше негативних емоцій. Третій етап — це уважність, коли особа спрямовує свою увагу на певні аспекти ситуації для контролю емоційного стану [9]. Четвертий етап — це когнітивна переоцінка, коли людина змінює своє ставлення до ситуації, щоб знизити емоційний вплив. І останній етап — модулювання емоційної реакції, коли людина контролює свої емоційні прояви, наприклад, стримує вираження гніву або радості.

Така послідовність етапів допомагає людині ефективно регулювати свої емоційні стани і уникати надмірного стресу, що робить її поведінку більш адаптивною. У цьому контексті важливо зазначити, що емоційна саморегуляція не обмежується лише контролем негативних емоцій, а також включає розвиток позитивних емоцій, таких як радість, задоволення і мотивація [10].

У контексті саморегуляції емоційних станів важливу роль відіграє когнітивна регуляція, яка дозволяє активізувати такі пізнавальні процеси, як мислення, увага, пам'ять та уява. Когнітивна регуляція сприяє оцінці емоційних ситуацій і вибору відповідних реакцій. На думку К. Ізарда, когнітивна регуляція є невід'ємною частиною процесу емоційної саморегуляції, оскільки вона забезпечує можливість оцінити ситуацію і підключити інші емоції для регуляції [6].

Окрім когнітивних процесів, фізична активність також може бути важливим чинником у регуляції емоцій. Наприклад, моторна регуляція через фізичну активність, такі як спорт або медитація, допомагає знизити рівень стресу і підвищити емоційну стабільність [6]. Таким чином, емоційна

саморегуляція включає не лише психічні, але й фізичні аспекти, що робить цей процес багатofункціональним і всебічним.

У вітчизняній психології дослідження саморегуляції емоційних станів також займають важливе місце. Методологія вивчення цього явища засновується на системі закономірностей функціонування психіки, а також на психологічних ефектах взаємозв'язку між свідомими та несвідомими процесами. У наукових працях С. Максименка виділяється три етапи становлення саморегуляції: базальна емоційна саморегуляція, вольова саморегуляція та смислова або ціннісна саморегуляція [2].

Важливою є також взаємодія саморегуляції емоційних станів з рефлексивною та мотиваційною сферами особистості. Ці процеси допомагають людині усвідомлювати свої дії, мотиви та цілі, що робить її поведінку більш адаптивною і цілеспрямованою. Навички саморегуляції емоційних станів дозволяють людині ефективно справлятися з негативними емоціями та відновлювати психофізіологічний стан після стресу [1].

Висновки. Емоційна саморегуляція є важливим механізмом психологічної адаптації, що дозволяє людині ефективно керувати своїми емоційними станами і справлятися з викликами сучасного світу. Вона включає процеси моніторингу, оцінки та модифікації емоційних реакцій для досягнення цілей і адаптації до стресових ситуацій. Різні моделі саморегуляції підкреслюють її багаторівневий характер, що включає когнітивні, фізичні та соціальні аспекти.

Наукові дослідження показують, що емоційна саморегуляція тісно пов'язана з іншими важливими аспектами психічного здоров'я, такими як емоційний інтелект, рефлексивні та мотиваційні процеси. Вітчизняні та зарубіжні дослідження підтверджують важливість розвитку саморегуляції емоційних станів як одного з ключових факторів психологічного благополуччя та стресостійкості.

Список використаної літератури

1. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. Збірник наукових праць «Психологічні науки». Київ. 2014. Том 2. Випуск 10 (91). С. 84-88
2. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
3. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.0. Харків, 2010. 19 с.
4. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 128.
5. Савенішева С. С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. Світ науки. Педагогіка та психологія. 2019. №1. Т.7. С.1- 8.
6. Яцина О. В. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи: матеріали II науково-практична конференція з міжнародною участю (м. Ужгород 21- 22 жовтня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. С.105–107
7. Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation : Sharpening the definition. Child Development. 2004, 75: P.334-339.
8. Gratz, K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2004. № 26(1). P. 41-54.

9. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // Gross J.J. (ed.). Handbook of emotion regulation. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3-24.
10. Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered from psychological abuse in a family. Journal of Education, Culture and Society. 2018. Vol. 9. № 2. P. 81–92.

ЗАХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Бунда Наталія Михайлівна

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Чопик Леся Іванівна

ORCID ID: 0000-0001-8855-4734

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним наслідком бойових дій, що негативно впливає на фізичний і психологічний стан військових, їх соціальну адаптацію та здатність до нормального життя після війни. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема надання ефективної психологічної допомоги військовим з ПТСР стає надзвичайно актуальною. Впровадження інноваційних підходів до лікування ПТСР дозволяє значно покращити результати реабілітації та допомогти військовим повернутися до нормального життя, тому тема