

Отже, в нашій роботі ми визначили особливості прояву стресостійкості в умовах війни у медичних працівників. У результаті дослідження ми виявили негативну тенденцію у прояві стресостійкості у медиків. Результати дослідження визначили, що у великої кількості медичних працівників переважаючий вияв агресивності та ригідності, що свідчить про різку зміну настрою, такі працівники не вміють чинити опір негативному впливу оточуючого середовища, деструктивно реагують на конфліктні і стресові ситуації. Звідси можна зробити висновки, що основними напрямками розвитку стресостійкості є збереження психологічного позитивного стану, розвиток вміння витримувати напруження кризових ситуацій, здібності приймати рішення, коли невідомі всі факти і можливі наслідки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Когут О.О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological Journal*, 2020. Vol. 6. № 3. P. 65-73. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3>
2. Кравець О.В., Станін Д.М., Єхалов В.В. Стрес-адаптація медичних працівників за умов воєнного часу. The 9 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects” (April 6- 8, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan, 2022. P.74-80.
3. Likholetov Y.O. Quality of life of civilian persons with adaptation disorders who have experienced psycho-social stress under the conditions of military conflict. *Journal of Education, Health and Sport*, 2021. № 11(2). P. 156-170. eISSN 2391- 8306. URL: <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2021.11.02.016>

Анна ЗАПЛІТНА

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м.

Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

В умовах війни в Україні перед педагогами і практичними психологами закладів освіти постає питання розвитку емоційної саморегуляції у старших підлітків та розуміння психологічних механізмів реагування дітей цього віку на стресові, складні життєві ситуації.

Як відомо, підлітковий вік є перехідним етапом від дитинства до дорослості, який характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням організму і входженням дитини у доросле життя. Впродовж цього періоду змінюється ставлення підлітка до самого себе, інших людей та навколишнього світу загалом. З одного боку, підліток ще дитина, він не має достатнього соціального й емоційного досвіду, тому не завжди емоційно адекватно реагує на сучасні виклики життя. З іншого – підліток відчуває себе дорослим і прагне відповідного ставлення з боку оточуючих [9]. Це провокує труднощі і конфліктні ситуації у спілкуванні з оточуючими. Тому розвиток у старших підлітків умінь і навичок емоційної саморегуляції є актуальним завданням в складних умовах сьогодення.

Психологи стверджують, що саморегуляція забезпечує здатність людини керувати собою на основі сприймання і усвідомлення власних психічних станів і поведінки [8, с. 314]. На думку Ю.О. Приходько і В.І. Юрченко, саморегуляція – це вміння людини керувати своїм енергетичним потенціалом, контроль над емоціями, збереження здатності критично мислити, вирішувати в критичній ситуації [7, с. 163].

С.Д. Максименко виокремлює три етапи становлення саморегуляції особистості, зокрема: базальна емоційна саморегуляція; вольова саморегуляція; смислова, ціннісна саморегуляція [5]. Подібної точки зору дотримується і В.К. Гаврилькевич, який виділяє три рівні емоційної саморегуляції особистості: несвідома емоційна саморегуляція, пов'язана з механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і спрямовані на захист від неприємних, травмуючих переживань; свідомі вольова емоційна саморегуляція, спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольових зусиль; свідомі смислова емоційна саморегуляція, яка передбачає усунення емоційного

дискомфорту через осмислення і переосмислення власних потреб і цінностей, а також породження нових смислів [2, с. 54].

Ми дотримуємося точки зору Л.П. Журавльової і М.М. Шпак, які вважають, що «емоційна саморегуляція полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію» [3, с. 54]. Емоційна саморегуляція дозволяє старшим підліткам контролювати власні емоції, справлятися зі стресовими ситуаціями у складних життєвих ситуаціях та успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища.

Слід зазначити, що емоційна саморегуляція виокремлюється психологами у структурі емоційного інтелекту особистості (Д. Гоулман, Л.П. Журавльова, В.В. Зарицька, О.Я. Чебикін, М.М. Шпак та ін.). Так, наприклад, Л.П. Журавльова і М.М. Шпак розглядають емоційну саморегуляцію, з одного боку, як показник конативного компонента емоційного інтелекту, з іншого, як один із найважливіших психологічних механізмів його розвитку [3, с. 55].

Вивчення особливостей розвитку емоційної саморегуляції є особливо актуальним у старшому підлітковому віці. Як відомо, у процесі міжособистісної взаємодії часто виявляються вікові особливості емоційного розвитку підлітків, зокрема їх легка емоційна збудливість, неврівноваженість, емоційна незрілість, підвищена особистісна тривожність, внаслідок чого спілкування з однолітками і дорослими ускладнюється, з'являються труднощі у налагодженні емоційних контактів з іншими людьми [9].

В.І. Немеш, аналізуючи проблему емоційної трансформації підліткового віку, стверджує, що підліткам властива значна емоційна збудливість, яка виявляється в неконтрольованому вияві почуттів, гострому реагуванні на конфліктні ситуації; підвищена тривожність; зростання стійкості емоційних переживань, як-от довга пам'ять на образи чи несправедливість; відчуття страху бути висміяним чи неприйнятним; суперечливість почуттів; нестійка самооцінка [6, с. 95].

О.І. Власова, на основі результатів емпіричного дослідження, зазначає, що у старшому підлітковому віці дівчата краще виражають емоції та ідентифікують їх за виразом обличчя, натомість хлопці продуктивніше управляють емоціями, приймаючи за них відповідальність [1, с. 281].

З метою розвитку емоційної саморегуляції у старших підлітків дослідники пропонують використовувати різні методи, зокрема: дихальні вправи, арт-терапію, танцювально-рухову терапію, соціально-психологічний тренінг та ін.

Таким чином, проблема розвитку емоційної саморегуляції у старшому підлітковому віці є актуальною і важливою. Для того, щоб старші підлітки могли успішно спілкуватися з однолітками і взаємодіяти з дорослими, їх необхідно навчити керувати своїми емоціями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
2. Гаврилькевич В. К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною хворобою серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2009. № 1(21). С. 53–61.
3. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес : теорія і практика. Серія : Психологія*. 2016. № 3 (54). С. 52–57.
4. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків : ХНПУ, 2010. Вип. 35. С. 66–77.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
6. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 93–95.
7. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідни : навч. посіб. Київ: Каравела, 2012. 328 с.

8. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

9. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

Іван ПЕТРУК

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩОЇ ЯКОСТІ

Жодна здорова людина не може уникнути стресу у повсякденному житті. Стрес, супроводжує людей скрізь, проте не всі люди однаково реагують на стрес. Одні люди після стресової ситуації через короткий проміжок часу функціонують абсолютно нормально, а інші відновлюються тижнями або взагалі «ламаються», що призводить до серйозних проблем зі здоров'ям. На даний час наукова література визначає, що за властивість швидкого відновлення після впливу стресу відповідає резильєнтність.

Резильєнтність вивчали такі дослідники як: Енн Мастен (Ann Masten), Річард Дж. Девідсон (Richard J. Davidson), Віктор Франкл (Viktor Emil Frankl), Майкл Раттер (Michael Rutter), Норман Гармезі (Norman Garmezy), А. Максименко, С. Бойко та інші.

Дослідники зазначають, що резильєнтність означає стійкість до ризиків у середовищі, у якому знаходиться особистість, або подолання стресу, який виник внаслідок тієї чи іншої ситуації, яка розцінюється особистістю як лихо або нещастя. Це не лише соціальна компетентність або позитивне психічне здоров'я. Фактично, це інтерактивна концепція, яка включає комбінацію серйозного ризику та відносно позитивних психологічних змін особистості, незважаючи на стресовий або негативний досвід. У своїх роботах дослідник виділив п'ять тверджень щодо феномену резильєнтності.