

тіла, покращився тонус м'язів, пройшли, якщо були, болі у хребті, поліпшився емоційний стан.

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ: ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ В ДОСВІДІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Олена Яцина

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

В умовах катаклізмів і глобальних трансформацій буває не просто пояснити поведінку людини, яка перетворилася із людини розумної на «людину, що сидить», з «*homo sapiens*» на «*homo sedens*», і ще складніше вказати на шлях виходу із ситуації, що склалася.

Ще в 60-х роках минулого століття Жан Піаже передбачав, що ХХІ століття стане віком психології. Сьогодні ми спостерігаємо надзвичайну затребуваність психології у відповідь на численні соціальні виклики, що на переконання науковців, мають бути успішно переборені завдяки тому, що свідомість, усвідомлення стане головною стратегічною лінією нашої поведінки.

У змісті зазначеного актуальності набуває проблема саморегуляції особистості, вивчення якої здійснюється з позицій різних підходів: системно-діяльнісного, мотиваційного, особистісного. Значення регуляції поведінки в мінливих умовах соціальної реальності особливо артикулюється у зв'язку із пандемією covid-19, що продукує різного роду переживання, страхи, невпевненість, панічні атаки біполярні розлади, ін. Вочевидь, пандемія негативно впливає на психічне здоров'я, і такого негативного впливу зазнає третина населення. Серед усіх груп ризику визначають наступні:

1. Пацієнти з психічними розладами, які в наслідок своїх порушень мають знижений імунітет і належать до групи ризику захворювання на COVID.
2. Люди, які ніколи не хворіли на психічні розлади, але перенесли COVID.
3. Доглядачі особи, тобто родичі, сусіди.
4. Медичні працівники (мають ризик розладу 50%).
5. Люди, які не хворіють на психічні розлади, які не перенесли COVID, але внаслідок пандемічного стресу мають високий ризик розвитку психічних розладів [1].

За твердженням О.С.Чабана, коли на психічне здоров'я людей впливають одразу два фактори: 1) вірус SARS-CoV-2 як реальна біологічна загроза, що негативно діє на центральну нервову систему, а також на головний мозок; 2) стресово-психологічний, тобто ті ідеї, які поширюються, як кола на воді, навколо самої пандемії, можна говорити про «психопандемію». Йдеться про безпомічність, безпорадність, страх захворіти [2].

Вищезазначене дозволяє вважати, що в умовах психологічної напруги людині надзвичайно важливо мати план резілієнсу (відновлення після психологічних проблем), що на наш погляд, полягає у набутті навичок емоційної саморегуляції, теоретичне обґрунтування котрих і є метою представленого матеріалу.

В дослідженнях А. Бандури, В. Вундта, К. Роджерса поняття «саморегуляція» розглядалось через поняття «особистість», «особистісна саморегуляція». Так, А. Бандура виділив дві групи факторів саморегуляції – зовнішні (стандарти, за якими ми оцінюємо свою поведінку) і внутрішні (самоспостереження (self-observation), процес винесення суджень (judgmental process) і активна реакція на себе (active self-reaction)). Розуміння саморегуляції психофізіологом І.Павловим отримало назву «золоте правило саморегуляції», згідно якому саморегуляція забезпечує процес урівноваження організму з середовищем. Отже, саморегуляція активності і діяльності особистості здійснюється на біологічному, психофізичному та психічному рівнях.

При цьому в психології використовуються різні терміни: психічна чи/або психологічна саморегуляція. Вважається, що процеси психічної саморегуляції до певної міри є автоматичні, несвідомі, а психологічна саморегуляція завжди є свідомим використанням психологічних знань. Важливо розуміти, що використання терміну «психологічна саморегуляція» вказує на цілеспрямоване використання психологічних знань в цілях регуляції самого себе, де об'єктом регулювання є вчинки, дії, емоційно-вольові стани, когнітивні процеси.

Безперечно, що всі дії людини пов'язані з певними внутрішніми спонуками, мотивами, тому процес саморегуляції починається із саморегуляції мотивації. З ним пов'язане розуміння людини про те, що потрібно змінювати не зовнішні обставини, а самого себе, свої установки, звички, тощо для того, щоби діяти за оптимальною стратегією діяльності і поведінки. Таким чином, людина може довільно регулювати свій емоційний стан, активувати стеничні емоції, стимулювати вольові зусилля.

Технології управління станом хвилювали людей з давніх часів. Вперше в науці ідеї психічної регуляції розвивалися у психофізіології (І.Сеченов, І.Павлов, Н.Ланге, ін.). Сучасна психологія до основних методів психологічної саморегуляції емоційного стану відносить такі, як: нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, сенсорна репродукція образів. Популярною є «прогресивна релаксація» Е. Джекобсона, який виявив стійкий прямий взаємозв'язок переживання негативних емоцій і напруги скелетних м'язів. Причём, використання дихальних вправ, на думку психологів і фізіологів, є найбільш доступним способом регуляції емоційного збудження.

Формування навичок емоційної саморегуляції відбувається за умови усвідомлення власного емоційного стану, що супроводжується означенням (називанням), проговоренням (вербалізацією) і прийняттям актуальних психоемоційних станів, дій, поведінки, ситуацій. У такий спосіб відбувається розрядка емоційної напруги, що забезпечується роботою м'язів обличчя і тіла.

Проведений аналіз проблеми саморегуляції дозволяє зробити висновок, що саморегуляція визначається як системний процес керування власними переживаннями, які передбачають усвідомлення свого емоційного стану, вираження його за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Підводячи аналіз підходів та методів формування навичок

емоційної саморегуляції, зазначаємо, що ефективність розвитку навичок залежить від усвідомлення власного емоційного стану, його ідентифікації та інтерпретації. Зниження психоемоційної напруги та самоконтроль емоційного стану розглядаємо як пропедевтику психічних і соматичних захворювань, а відтак культивуваці здорового способу життя і реалізації потенційних можливостей людини.

Використані джерела

1. Як COVID впливає на психічне здоров'я... Режим доступу: <https://suspilne.media> > 86498
2. На 50% зросла кількість людей, які перебувають у депресії ... Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org> > ...