

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гура Т. В. Методичні рекомендації психологам на зниження тривожності у людей похилого віку. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я = Information technologies: science, engineering, technology, education, health* : тези доп. 30-ї Міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD-2022, 19-21 жовтня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол ; уклад. Г. В. Лісачук. Харків : НТУ "ХП", 2022. С. 751.
2. Іванова І.Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2023. 220 с.
3. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
4. Тесленко М. М., Перетяцько Л. Г., Юдіна Н. О. Формування стресостійкості як чинник самоефективності особистості в ситуації невизначеності. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. офлайн-конф., (м. Полтава, 28-29 квіт. 2022 р.) / за ред.: В. В. Фазан, Н. В. Сулаєва, К. В. Седих ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2022. С. 208–211.
5. Шевчук В.В. Дослідження рівня сформованості саморегуляції студентів-психологів. *Світ наукових досліджень* : зб. наук. публ. Тернопіль : Шпак В.Б., 2024. Вип. 27 : матеріали Міжнар. мультимедіа наук. інтернет-конф. (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 22-23 лют. 2024 р.). С. 102-106.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Порєчна О.О.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

oksana.poriechna@ukr.net

Період ранньої дорослості є критичним етапом психологічного розвитку, коли особистість стикається з новими викликами: побудова кар'єри, формування стабільних міжособистісних стосунків, прийняття життєвих рішень. Для жінок цей період часто супроводжується додатковими психоемоційними навантаженнями, пов'язаними з материнством, соціальними очікуваннями та балансуванням між ролями. У цьому контексті здатність до ефективної емоційної саморегуляції відіграє ключову роль у забезпеченні адаптації, стабільності та психологічного благополуччя.

Емоційна саморегуляція визначається як здатність людини усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоційні стани відповідно до ситуаційних вимог та особистісних цілей [3]. У контексті розвитку особистості жінок важливо враховувати і біопсихосоціальні, і культурні чинники.

Сучасні дослідження виокремлюють три ключові аспекти саморегуляції:

- усвідомлення емоцій;
- оцінка та інтерпретація емоційних реакцій;
- контроль емоційного вираження та поведінки [4].

Для жінок у період ранньої дорослості характерні високий рівень емоційної чутливості, гнучкість емоційних реакцій, а також сильний вплив соціального оточення. Водночас жінки можуть демонструвати як високий рівень емоційної компетентності, так і схильність до емоційного вигорання.

Існує багато чинників, які впливають на саморегуляцію. До них належать індивідуально-психологічні особливості (тип темпераменту, тривожність, самооцінка); соціальні ролі та очікування (професійна самореалізація, материнство, партнерство); попередній досвід емоційного розвитку (виховання, моделі прив'язаності); психофізіологічні зміни (гормональні коливання, стрес).

Жінки, які мають розвинений емоційний інтелект, зазвичай краще справляються з конфліктними ситуаціями, демонструють вищу стресостійкість і ефективніше регулюють свої емоції. Зазначимо, що методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла дає змогу виявити рівень емоційного інтелекту за

п'ятьма шкалами, однією з яких є «Управління своїми емоціями». За допомогою цього опитувальника можна визначити рівень емоційної саморегуляції досліджуваної особи чи групи осіб, а потім на основі цього та з урахуванням інших індивідуальних особливостей особистості (або групи особистостей) розробити рекомендації для підтримки чи підвищення рівня емоційної саморегуляції.

Психологічний супровід жінок, який спрямований на покращення здатності управляти власними емоціями, може бути абсолютно різним. Але в період ранньої дорослості особливо ефективними є ті методи, які допомагають подолати негативні наслідки міжособистісних конфліктів, зокрема розлучення. Саме розлучення є найбільшою емоційною травмою для молодих жінок, яке порушує саморегуляцію емоцій, що проявляється у формі страху, тривоги, збентеження, розпачу, апатії, смутку, відчуття самотності і т.ін. Втім, попри те, що жінки емоційніше переживають процес розлучення, вони швидше, ніж чоловіки, повертаються до стану рівноваги за рахунок концентрації уваги на побутових справах та вихованні дітей [1].

Психофізіологічні методи можна назвати універсальною технологією емоційної саморегуляції. Зокрема, до них належать дихальні практики та релаксаційні техніки, які допомагають знижувати рівень стресу та покращують загальний емоційний фон.

Як зазначає І.А. Кочергіна у своєму дослідженні, когнітивно-поведінкові техніки, що спрямовані на зміну негативних мисленневих установок та формування адаптивних стратегій поведінки, особливо важливі для жінок, які зазнали психологічного насильства в родині [2].

Для формування компонентів емоційної саморегуляції у жінок, які пережили психологічне насильство, доцільним є акцент на розвиток особистісних якостей, зокрема зниження рівня підозрілості та схильності до емоційного дистанціювання у взаємодії з іншими. Важливими також є формування відповідальності за прийняття рішень та вирішення складних ситуацій,

зменшення впливу емоцій на когнітивну оцінку подій і вибір поведінкових стратегій, а також розвиток здатності до постановки життєвих цілей [2].

До напрямів підтримки молодих жінок, які зазнають складнощів із управління власними емоціями, належать:

1. навчання навичок усвідомленості та самопостереження;
2. практики тілесної й емоційної рефлексії;
3. робота з межами, самоцінністю та ресурсним середовищем;
4. групові програми розвитку емоційного інтелекту.

Особливе значення мають підтримуючі жіночі спільноти та психологічна просвіта щодо циклічності, ролей і права на емоційне самовираження.

Емоційна саморегуляція є однією з ключових навичок, що визначає якість життя жінки в період ранньої дорослості. Її розвиток сприяє особистісному зростанню, ефективній реалізації соціальних ролей і зміцненню психічного здоров'я. Перспективними є подальші дослідження зв'язку між типами емоційної регуляції та життєвим задоволенням у жінок різного соціального статусу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зарицька В.В., Бекіньова Л.Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С.26-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_55_5 (дата звернення: 31.03.2025).
2. Кочергіна І.А. Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині. Львів, ЛНУ, 2019.
3. Gross, James J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review.. *Review of General Psychology* / Gross, James J., 1998. – С. 2(3), 271–299.
4. Koole S. L. The psychology of emotion regulation: An integrative review // *Cognition and Emotion*. 2009. Vol. 23, iss. 1. P. 4–41.

5. Thompson R. A. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition // Monographs of the Society for Research in Child Development. 1994. Vol. 59, iss. 2–3. P. 25–52.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Прокопчук Р. Е.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

regina.p1502@gmail.com

Актуальність дослідження. Психологічне благополуччя дитини – це не лише показник її емоційного комфорту, а й системна характеристика гармонійного розвитку, що відображає глибину інтеграції когнітивних, емоційних і соціальних процесів у структуру особистості. У молодшому шкільному віці, який є сенситивним для становлення самооцінки, самосвідомості, соціальної ідентичності та міжособистісної взаємодії, підтримка психологічного благополуччя стає критично важливою умовою формування психічного здоров'я та потенціалу життєстійкості у майбутньому. Саме в цей період дитина активно входить у нову соціальну систему – освітнє середовище, де її психологічний стан визначається не лише особистісними ресурсами, а й атмосферою в класі, стилем педагогічної взаємодії, можливістю емоційної самореалізації та визнання.

Особливість психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку полягає в його нестійкості, високій чутливості до змін соціального середовища, потребі у стабільному емоційному контакті, чіткості правил та відчутті прийняття. Цей вік характеризується підвищеною залежністю від дорослого, схильністю до наслідування, вразливістю до оцінки, що зумовлює як швидке зростання адаптивних механізмів, так і їхню потенційну крихкість у разі