

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-11>

УДК: 159.922

Олена КУЛЕШОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: kuleshovaO@khmnu.edu.ua

Ірина ЗАХАРЧЕНКО

здобувачка вищої освіти
Хмельницький національний університет

e-mail: zaharchenko@ukr.net

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У статті розглянуто емоційну саморегуляцію як ключову умову підтримання психічного здоров'я майбутніх психологів. Висвітлено актуальність проблеми в умовах сучасних соціально-психологічних викликів, зокрема впливу емоційного виснаження, стресу та підвищених психічних навантажень. Проаналізовано психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти студентського віку, які впливають на розвиток саморегуляції. Описано роль емоційної саморегуляції у формуванні стійкості до стресу, емоційного інтелекту, а також адаптації до професійної діяльності. На основі проведеного дослідження представлено авторську програму розвитку емоційної саморегуляції, що включає практичні техніки для вдосконалення контролю над емоціями. Визначено перспективи інтеграції отриманих результатів у процес професійної підготовки психологів з метою забезпечення їх психічного благополуччя та ефективності.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психічне здоров'я, особистісне благополуччя, майбутні психологи.

Olena KULESHOVA, Iryna ZAHARCHENKO,

Khmelnitskyi National University

EMOTIONAL SELF-REGULATION AS A CONDITION FOR THE MENTAL HEALTH OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article explores emotional self-regulation as a vital factor in maintaining the mental health of future psychologists. It emphasizes the importance of this ability in addressing modern challenges, such as stress, emotional exhaustion, and academic overload, which significantly affect students in psychology programs. Emotional self-regulation is analyzed through its psychological, social, and physiological dimensions, with particular attention to the student age as a critical period for developing these skills.

The authors highlight the role of emotional self-regulation in building resilience to stress, fostering emotional intelligence, and ensuring professional adaptability. Future psychologists often face emotionally demanding topics and high academic expectations, which require not only theoretical knowledge but also the ability to manage their emotional states. Self-regulation is presented as a key resource for maintaining personal well-being and a critical professional skill for effective client interaction, empathy, and emotional control.

Research conducted among psychology students revealed significant variability in their self-regulation skills. While some students demonstrated adaptability, empathy, and

emotional sensitivity, others showed high levels of anxiety, emotional rigidity, and dependence on external support. This variability highlights the need for targeted interventions to enhance emotional self-regulation.

The authors propose a structured program to develop emotional self-regulation, integrating theoretical knowledge with practical techniques. The program includes relaxation practices, mindfulness strategies, stress management methods, and emotional intelligence training. It also involves role-playing exercises and stress simulations to help students adapt to real-world challenges.

Keywords: emotional self-regulation, mental health, personal well-being, future psychologists.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасному світі, який характеризується різними змінами життєвого середовища, невизначеністю, кризовими явищами та нестабільністю суспільних структур, емоційна сфера стає однією з найбільш вразливих і патогенних зон. Депресивні та тривожні розлади демонструють основні епідеміологічні тенденції психічних порушень нашого часу. Згідно з даними ВООЗ, 45% пацієнтів, які звертаються до медичних закладів, є фізично здоровими, але потребують корекції емоційного стану для позбавлення від негативних переживань, що їх переповнюють [1]. У зв'язку з цим, питання регуляції та саморегуляції емоційної сфери стають центральними темами досліджень у філософії, психології та соціології.

Аналіз досліджень та публікацій

Якщо розглядати феномен емоційної саморегуляції з точки зору психології, то слід зазначити, що в науковій літературі існує значна кількість визначень і трактувань цього явища, а також різноманітність використовуваних термінів. Серед них часто зустрічаються такі поняття, як саморегуляція емоцій (або емоційна саморегуляція), саморегулювання емоцій, самоуправління емоціями (управління власними емоціями), самокерування емоціями (керування власними емоціями) та самоконтроль емоцій (емоційний самоконтроль).

Емоційна регуляція особистості розглядається в наукових працях зарубіжних і вітчизняних авторів, зокрема Дж. Гросса, Дж. Коана, Р. Девідсона, А. Бека, А. Елліса Б. Фредріксон, Дж. Майера, О. Чебикіна, В. Гаврилькевича, Н. Пов'якель, Н. Шевченко, С. Максименко, С. Дерев'яно, Н. Зарембо, В. Малиша, В. Зарицької, Л. Бекин'ова та ін.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в аналізі проблеми дослідження особливостей емоційної саморегуляції як умови психічного здоров'я майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу

Здатність до саморегуляції є унікальною властивістю людини, яка, розвиваючись, усвідомлює себе як суб'єкта емоційної сфери, спілкування та діяльності, встановлюючи безпосередній зв'язок із собою та зовнішніми факторами. Результатом процесу психічної саморегуляції стає динамічна система уявлень про себе, поєднана із самооцінкою, а також взаємодією з зовнішніми умовами життєдіяльності. Саморегуляція є замкненим регулювальним контуром та інформаційним процесом, у межах якого використовуються різні психічні форми відображення реальності. Залежно від виду діяльності та її умов, вона реалізується через різноманітні психічні засоби, такі як чуттєві образи, уявлення або поняття [2].

У віковій психології студентський період (пізня юність) вважається критичним для розвитку свідомої саморегуляції, оскільки він відзначається значними змінами у фізіологічних, соціальних та психологічних аспектах. Фізіологічна основа включає високий рівень інтелектуального розвитку, зрілість психічних процесів і стабільний гормональний фон. Соціальний аспект пов'язаний із потребами в самореалізації, професійному й особистісному самовизначенні, опануванні новими соціальними ролями та моральною відповідальністю. Психологічне підґрунтя цього періоду охоплює формування самооцінки, емоційну стабільність, розвиток рефлексії, самопізнання та самоконтролю. Важливою є трансформація механізмів саморегуляції, коли контроль і регуляція переходять від зовнішніх факторів до внутрішнього управління. Проте, як зазначає Л. Омельченко, вік студента може також бути періодом суперечностей і незрілості в розумінні меж реального та можливого, що ускладнює формування ефективної саморегуляції [3].

Як майбутні фахівці в галузі психології, студенти-психологи не лише оволодівають теоретичними знаннями та методами психологічної науки, а й безпосередньо переживають вплив психічних навантажень, стресів та емоційних труднощів, що часто супроводжують їх професійний розвиток. Тому підтримка психічного здоров'я майбутніх психологів є важливою умовою для їх ефективного навчання та успішної професійної діяльності. Емоційна саморегуляція виступає ключовим інструментом у цьому процесі, оскільки дозволяє студентам

управляти стресом, зберігаючи психічне благополуччя та підтримуючи високий рівень професійної компетентності та особистісної ефективності [4]. Зв'язок між емоційною саморегуляцією та психічним здоров'ям студентів-психологів є комплексним і динамічним, оскільки на нього впливають різні фактори, такі як індивідуальні відмінності, академічні стресори, рівень соціальної підтримки та стратегії подолання труднощів.

Для майбутніх психологів емоційна саморегуляція є не лише засобом підтримки особистісного благополуччя, але й професійною навичкою, оскільки їх робота передбачає глибоке емоційне включення, здатність емпатійно реагувати, ефективно управляти власними емоціями та підтримувати психологічний комфорт клієнтів.

Діяльність студентів нерозривно пов'язана зі спілкуванням, постійним потоком інформації та вирішенням різноманітних завдань, що робить їх вразливими до поступової втоми, тривожності, афективних реакцій, імпульсивності, а також емоційного вигорання і спустошення. В навчальному процесі емоційна напруженість проявляється через переживання негативних емоцій, надмірне збудження та виснаження нервової системи, що спричиняє психологічний стрес, ускладнює контроль рівня емоційного збудження та об'єктивну оцінку ситуації [5]. Відсутність емоційної напруженості має супроводжуватись здатністю студента підтримувати необхідний настрій і максимально використовувати свої потенційні можливості. Це проявляється у збереженні оптимістичного настрою, відсутності страху чи пригніченості в нестандартних ситуаціях, а також у швидкому прийнятті правильних рішень, які базуються на вмінні керувати своїм внутрішнім станом, тобто на саморегуляції.

Емоційна регуляція включає розумові дії, спрямовані на активізацію, гальмування або стабілізацію емоційних процесів [6]. Об'єктами емоційної регуляції в процесі навчання є емоційні реакції (наприклад, гнів, страх, розчарування) та стан настрою (депресія, апатія, знижений емоційний фон). Спільною характеристикою цих об'єктів є негативні переживання, які викликають душевний дискомфорт і перешкоджають навчальній діяльності.

Отже, розумові дії з саморегуляції мають бути спрямовані на усунення негативних емоційних переживань, забезпечення душевного комфорту та емоційної стабільності. Методи регуляції емоційного стану покликані допомогти студенту управляти своїм настроєм і впливати на нього для досягнення психологічного благополуччя та ефективності в навчанні.

Студентський вік, як зазначалося раніше, є сенситивним періодом для формування механізмів саморегуляції. Водночас для студентів-психологів характерні специфічні труднощі, зокрема навчальні перевантаження, практичні завдання, пов'язані з емоційно важкими темами, та необхідність швидко інтегрувати знання у власний досвід. Це створює ризики розвитку емоційного виснаження, підвищеної тривожності та порушення психічного благополуччя. У таких умовах емоційна саморегуляція стає важливим ресурсом для запобігання негативним наслідкам стресу, розвитку професійного вигорання та погіршення академічної успішності.

Розвиток емоційної саморегуляції у студентів-психологів тісно пов'язаний із формуванням навичок усвідомлення своїх емоцій, рефлексії, самопідтримки та використання ефективних копінг-стратегій. Наукові дослідження підтверджують, що психічне здоров'я студентів значною мірою залежить від їх здатності управляти емоціями, адекватно реагувати на стрес та підтримувати емоційний баланс у складних ситуаціях. Зокрема, розвиток емоційної стабільності сприяє не лише особистісному благополуччю, але й формуванню професійної компетентності, що є фундаментальним для діяльності психолога.

Як зазначає Л. Яновська, оволодіння навичками емоційної саморегуляції студентами, зокрема через розвиток психологічних технік, тренінги зі створення ситуації успіху та аутогенне тренування, сприяє ефективному становленню їх професіоналізму. Регуляція емоцій дозволяє студентам формувати себе як професіоналів, забезпечуючи контроль емоційної напруженості, подолання страху, що може виникати у процесі взаємодії та комунікації, наприклад, у стосунках «студент-викладач» або «студент-студент». Це також сприяє зміцненню впевненості в собі та здатності приймати креативні й ефективні рішення у нестандартних ситуаціях [7].

На думку І. Корнієнко та Б. Барчі, здатність до емоційної саморегуляції є одним із ключових механізмів забезпечення професійного розвитку та психічної стійкості студентів, які готуються до роботи в психологічній сфері. Автори наголошують, що цей процес включає здатність усвідомлювати свої емоції, контролювати їх та управляти ними у стресових ситуаціях. Здатність до рефлексії – аналіз власних емоційних реакцій – є важливим елементом розвитку самосвідомості, який сприяє кращому розумінню себе та власної поведінки. Саме ці механізми допомагають студентам ефективно справлятися з емоційним напруженням, знижувати рівень тривожності та уникати емоційного виснаження, що є характерними викликами для студентів-психологів [8].

Напрямами розвитку емоційної саморегуляції є навчання та розвиток навичок саморегуляції. Розвивати емоційну саморегуляцію можна через систематичне опанування методами та техніками, що сприяють усвідомленню, контролю та управлінню емоціями. Насамперед важливим є розвиток навичок рефлексії – здатності аналізувати свої емоційні реакції, розпізнавати тригери стресу та оцінювати їхній вплив на поведінку й прийняття рішень. В процесі професійної підготовки майбутніх психологів варто застосовувати практичні методи для формування цих навичок, зокрема: психологічні тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості та адаптивності; аутогенне тренування – техніку, що дозволяє досягати розслаблення та внутрішнього спокою; розвиток емоційного інтелекту – підвищення здатності розуміти власні емоції та емоції інших, а також управляти ними [9]. У цьому контексті корисними є психологічні тренінги, спрямовані на формування стресостійкості, емпатії та комунікативних навичок. Практика створення ситуацій успіху, яка передбачає поступове ускладнення завдань і досягнення конкретних цілей, допомагає зміцнювати впевненість у собі та адаптивність до нестандартних ситуацій. Важливою складовою є самостійне навчання та опанування технік когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають працювати з негативними думками й реакціями. Крім того, регулярна участь у супервізії та групових обговореннях із колегами дозволяє обмінюватися досвідом, вчитися управляти емоціями в професійній взаємодії та знижувати ризик емоційного вигорання. Усе це сприяє формуванню стійкої здатності до саморегуляції, необхідної для успішного навчання та подальшої професійної діяльності.

Усе це можна інтегрувати в освітній процес для майбутніх психологів, акцентуючи увагу не лише на теоретичних знаннях, але й на практичних інструментах емоційного самоконтролю. Зазначені методи допоможуть студентам ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до нових викликів та підтримувати високий рівень мотивації до навчання і професійного розвитку.

Дослідження сформованості емоційної саморегуляції майбутніх психологів, що проводилось на базі Хмельницького національного університету, у якому взяли участь 42 студенти спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання у віковому діапазоні від 19 до 24 років, показало значну варіативність рівнів її розвитку. Високий та вище середнього рівні емоційної саморегуляції продемонстрували 9,6% та 35,7%, що проявляється у вмінні створювати комфортне середовище, здатності адаптуватися до змін, емоційній чутливості та розвиненій емпатії. Основна частина студентів (47,6%) має середній рівень

саморегуляції, що супроводжується труднощами в подоланні стресу, ригідністю емоцій та потребою у зовнішній підтримці. Водночас 7,1% респондентів із низьким рівнем саморегуляції демонструють високий рівень тривожності, емоційну залежність і складнощі в адаптації до нових умов, що вимагає цілеспрямованого розвитку цих навичок у професійній підготовці.

Частина респондентів (42,9%) виявили високий рівень емоційної зрілості, що забезпечує їм здатність ефективно регулювати свої емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, що є важливим аспектом для професії психолога. Однак, 42,9% студентів мають середній рівень емоційної зрілості, що вказує на певні труднощі у саморегуляції в умовах високих емоційних навантажень. 14,2% респондентів демонструють низький рівень емоційної зрілості, що створює значні труднощі у взаємодії з оточенням і може вплинути на їх професійну діяльність, зокрема у роботі психологом. Для цієї групи важливо здійснювати корекцію емоційної компетентності, щоб підвищити їх здатність до емоційної стабільності та ефективної комунікації.

Дослідження виявило, що майбутні психологи демонструють нерівномірний рівень сформованості компонентів емоційної саморегуляції. Найбільш розвиненими є гнучкість та здатність оцінювати результати, що свідчить про вміння адаптуватися до змін і критично аналізувати свою діяльність. Однак нижчі показники за такими компонентами, як програмування та планування, вказують на недостатню здатність до систематичного формулювання цілей і побудови послідовних дій для їх досягнення.

Наукові підходи до формування емоційної саморегуляції охоплюють широкий спектр стратегій і методів, що орієнтовані на розвиток і підтримку здатності особистості ефективно контролювати свої емоції. Вони базуються на різноманітних наукових теоріях і дослідженнях у психології, нейробіології, психофізіології та інших суміжних галузях.

Для покращення психоемоційного стану майбутніх психологів, підвищенню їх загальної ефективності, адаптивності та стресостійкості нами розроблена програма розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів, яка включає теоретичні знання про емоційну саморегуляцію, практичні техніки, які допоможуть студентам ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях, зокрема у стресових та екстремальних умовах. Програма включає лекції, інтерактивні обговорення, методи релаксації, дихальні вправи, а також рольові ігри або симуляції стресових ситуацій і буде корисною не лише

для особистісного розвитку студентів, але й для їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності в психології.

Метою програми є сприяння вдосконаленню здатності особистості усвідомлювати, розпізнавати, контролювати та ефективно керувати власними емоційними станами в різних життєвих ситуаціях.

Завдання програми розвитку емоційної саморегуляції конкретизуються наступним чином:

1. Розвиток навичок усвідомлення емоційних станів: навчити учасників розпізнавати власні емоції, аналізувати їхні причини, інтенсивність і вплив на поведінку та прийняття рішень.

2. Формування здатності до планування: сприяти розвитку вміння висувати реалістичні цілі, створювати ієрархічні плани дій, які є деталізованими, стійкими та відповідними до ситуації.

3. Розвиток навичок моделювання: навчити учасників враховувати зовнішні та внутрішні умови, необхідні для досягнення цілей, а також створювати адекватні програми дій відповідно до актуальних обставин.

4. Формування вміння програмування дій: розвинути здатність продумувати послідовність дій, деталізувати програми для досягнення поставлених цілей, адаптувати їх у разі змін умов чи перешкод.

5. Розвиток гнучкості в саморегуляції: навчити адаптуватися до змін у зовнішніх та внутрішніх обставинах, своєчасно коригувати свої дії, оцінювати нові умови та перебудовувати програму дій відповідно до ситуації.

6. Формування навичок оцінювання результатів: розвинути здатність до об'єктивного оцінювання своєї діяльності, виявлення помилок, аналізу їхніх причин та внесення коректив у майбутнє планування.

7. Розвиток самостійності: сприяти формуванню автономності в прийнятті рішень, організації діяльності та контролю за її виконанням без залежності від думки чи допомоги інших людей.

8. Засвоєння технік стрес-менеджменту: навчити методів релаксації, дихальних вправ, майндфулнес-технік та інших практик, що допомагають знижувати рівень емоційного напруження.

9. Інтеграція здобутих знань у повсякденне життя: забезпечити учасників інструментами, які вони зможуть використовувати для ефективного управління емоціями в реальних життєвих ситуаціях, включаючи стресові чи кризові умови.

10. Підготовка до професійної діяльності: сформувати емоційну стійкість та вміння керувати емоціями, що є критично важливими для професій, пов'язаних із допомогою іншим людям.

Ці завдання забезпечують комплексний підхід до розвитку емоційної саморегуляції та підвищення особистої ефективності учасників програми.

Таким чином, програма базується на поєднанні персоналізованого підходу, структурованого навчального процесу, активної взаємодії та орієнтації на практичну користь, що забезпечує її ефективність і довготривалий вплив на розвиток емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, емоційна саморегуляція відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я студентів-психологів, слугуючи базовою умовою їхнього професійного становлення. Створення ефективних програм психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на розвиток саморегуляції, є ключовим завданням сучасної системи освіти для підготовки майбутніх фахівців у сфері психології. Регулярна практика емоційної саморегуляції є важливим чинником підтримання психічного здоров'я. Це дозволяє студентам знижувати негативний вплив стресу, зберігати емоційний баланс і підтримувати психічне благополуччя. Здатність управляти своїми емоціями позитивно впливає на навчальну успішність, сприяє формуванню впевненості в собі та збереженню оптимістичного настрою.

Література

1. Розіна І. Особистісні та емоційні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентів. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 4 (22). С. 510-520. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3759/3779>
2. Ямницький В. М. Здатність до саморегуляції як основа професіоналізації спеціаліста. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 26-29.
3. Омельченко Л. М. Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники. *Науковий вісник НУБіП України*. Серія : Гуманітарні студії. 2017. № 274. С. 174-181.
4. Шашенкова А. О., Щербакова О. О. Особливості саморегуляції майбутніх офіцерів на різних курсах навчання. *Науковий вісник Ужгородського Національного університету*. Серія : Психологія. 2023. №2. С. 54-58.

5. Гордашко А. В., Шугай М. А. Детермінанти психологічного благополуччя студентства. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. №14.
6. Бойченко А. О., Шукалова О. С., Джаббарова Л. В. Дослідження соціоемоційної компетентності та її значення в розвитку особистості студентів. *Габітус*. 2020. Вип. 18 (2). С.18-22.
7. Яновська Л. Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів-істориків. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Житомир, 2003. № 12.
8. Корнієнко І., Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник*. Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 80-84.
9. Прядко О. М. Розвиток навичок емоційної саморегуляції у студентів музично-педагогічних спеціальностей у ході їх фахової вокальної підготовки. *Наукові записки*. Серія : Педагогічні науки. 2022. № 203. С. 120-124.
<https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1140/1068>

References

1. Rozina I. Osobystisni ta emotsiini determinanty rozvytku psykhičnoho zdorovia studentiv. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 2023. № 4 (22). S. 510-520. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3759/3779>
2. Iamnytskyi V. M. Zdatnist do samorehuliatcii yak osnova profesionalizatsii spetsialista. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*. 2013. Vyp. 1. S. 26-29.
3. Omelchenko L. M. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv: psykholohichni chynnyky. *Naukovyi visnyk NUBiP Ukrainy. Serii: Humanitarni studii*. 2017. № 274. S. 174-181.
4. Shashenkova A. O., Shcherbakova O. O. Osoblyvosti samorehuliatcii maibutnikh ofitseriv na riznykh kursakh navchannia. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho Natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*. 2023. №2. S. 54-58.
5. Hordashko A. V., Shuhai M. A. Determinanty psykholohichnoho blahopoluchchia studentstva. *Naukovo-pedahohichni visnyk*. 2021. №14.
6. Boichenko A. O., Shukalova O. S., Dzhabbarova L. V. Doslidzhennia sotsioemotsiinoi kompetentnosti ta yii znachennia v rozvytku osobystosti studentiv. *Habitus*. 2020. Vyp. 18 (2). S.18-22.
7. Ianovska L. H. Ovolodinnia navychkamy ta vminniemy emotsiinoi samorehuliatcii diialnosti studentiv-istorykiv. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Zhytomyr*, 2003. № 12.
8. Korniienko I., Barchi B. Samorehuliatcii emotsiinoho stanu yak osnova formuvannia maibutnoho fakhivtsia. *Slobozhanskiy naukovyi visnyk. Serii: Psykholohiia*. 2024. № 1. S. 80-84.
9. Priadko O. M. Rozvytok navychok emotsiinoi samorehuliatcii u studentiv muzychno-pedahohichnykh spetsialnostei u khodi yikh fakhovoi vokalnoi pidhotovky. *Naukovyi zapysky. Serii: Pedahohichni nauky*. 2022. № 203. S. 120-124. <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1140/1068>