

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА ОСОБИСТОСТІ

Т.В.Манько

Херсонський державний університет, t_tarasmanko@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,

доцент О.М. Танасійчук

Емоційна складова особистості завжди залишалася ключовим об'єктом дослідження в психології. У цій статті досліджуємо взаємозв'язок між емоційною стабільністю та стратегіями саморегуляції. Вивчення цих аспектів допомагає розкрити важливі аспекти особистісного розвитку та сприяє розумінню методів, які можуть підтримати психічне здоров'я та гармонію.

В сучасному світі, де стрес та емоційні навантаження є невід'ємною частиною повсякденного життя, розуміння взаємозв'язку між емоційною стабільністю та стратегіями саморегуляції набуває надзвичайної важливості. Емоційна стабільність, яка полягає в здатності ефективно впоратися з негативними емоціями та стресом, визначає психічне здоров'я та загальний рівень щастя особистості.

Це дослідження спрямоване на розкриття та дослідження зазначених взаємозв'язків, вивчення яких може виявитися ключовим для розвитку як ефективних психологічних підходів, так і для сприяння особистісному росту. Вивчення цих аспектів дозволяє докладніше розібратися в процесах, які відбуваються в емоційній сфері особистості та зрозуміти, як емоційна стабільність впливає на психічне здоров'я.

Розкриття взаємозв'язків між емоційною стабільністю та стратегіями саморегуляції не лише сприятиме науковому розвитку психології, а й матиме безпосереднє практичне застосування. Знання про те, як люди ефективно реагують на стрес та як вони можуть самостійно підтримувати своє психічне здоров'я, має важливе значення для розвитку психологічних методів і практик, які спрямовані на поліпшення якості життя та підвищення загальної гармонії в сучасному суспільстві.

Отже, вивчення цих аспектів не лише розширює наше теоретичне розуміння емоційної стабільності та саморегуляції, а й відкриває двері для нових можливостей у психологічній практиці та освіті, сприяючи розвитку психічного здоров'я та благополуччя людей.

Емоційна складова особистості відіграє важливу роль у формуванні характеру, реакціях на події та пов'язані з навколишнім середовищем. Розглядаючи природу емоційної складової особистості, слід звернутися до її фундаментальних аспектів.

Емоції є комплексними психофізіологічними реакціями, які виникають у відповідь на конкретні події чи ситуації. Вони можуть бути позитивними (радість, щастя) або негативними (стрес, гнів) і впливають на сприйняття, мислення і поведінку особистості.

Емоційний стан відіграє важливу роль у психічному стані і поведінці особистості. Негативні емоції, такі як стрес, тривожність та депресія, можуть спричиняти негативний вплив на психічний стан, викликаючи відчуття напруги, незадоволення та втомленості. Це може призвести до погіршення рішення, зниження когнітивних здібностей та затримки в прийнятті рішень.

З іншого боку, позитивні емоції, такі як радість, щастя та задоволення, можуть покращити психічний стан. Вони можуть збільшити рівень енергії, покращити концентрацію уваги та сприяти кращому розумінню навколишнього світу. Позитивні емоції також можуть стимулювати креативність та підвищувати ефективність при вирішенні творчих завдань.

Отже, емоційний стан має великий вплив на психічний стан та поведінку особистості, і вміння саморегулювати свої емоції може бути ключовим чинником у забезпеченні психічної стабільності та емоційного благополуччя.

Ключові теорії та підходи:

1. Теорія емоційного інтелекту (Деніел Гоулман, Пітер Саловей, Джон Майер та інші): Ця теорія розглядає здатність розпізнавати, розуміти, керувати та використовувати власні та чужі емоції. Вона може бути корисною для вивчення впливу емоційної інтелігентності на саморегуляцію.

2. Теорія стресу (Ганс Сельє, Річард Лазарус та інші): Ця теорія розглядає взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем у контексті стресу. Дослідження стресу та методи його подолання можуть бути важливим аспектом вашої роботи.

3. Теорія саморегуляції (РойБаумейстер, КетрінВрікс та інші): Ця теорія вивчає процеси, за допомогою яких людина контролює та регулює свої емоції, дії та реакції. Вона може бути основою для вивчення стратегій саморегуляції емоційного стану.

4. Теорія позитивної психології (Мартін Селігман, Міхай Чіксентміхай, БарбараФредріксон та інші): Ця теорія акцентує увагу на позитивних аспектах психіки, включаючи щастя, задоволення та оптимізм. Вивчення позитивних емоцій та їхнього впливу на саморегуляцію може бути цікавим аспектом вашого дослідження.

5. Когнітивно-психофізіологічні підходи: Дослідження процесів, що відбуваються в мозку під час емоційних реакцій, може допомогти зрозуміти фізіологічні аспекти емоцій та їхній вплив на поведінку.

6. Теорії саморегуляції емоцій (Дж. Гросс, Н. Т. Фредріксон, Д. Лорд та інші):

Емоційна стабільність відзначається здатністю особистості ефективно управляти своїми емоціями у різних ситуаціях. Вона включає в себе рівень толерантності до стресу, здатність до саморегуляції та впевненість в собі. Розуміння сутності цієї концепції є ключем до розвитку практичних стратегій саморегуляції для збереження емоційної стабільності в різних життєвих ситуаціях.

Отже, розглядаючи ці аспекти, ми можемо глибше зрозуміти роль емоційної складової у формуванні особистості та важливість емоційної стабільності для психічного здоров'я та загального самопочуття.

Список використаної літератури

1. Сміт, Дж. К. (2018). Емоційний інтелект та його вплив на особистісні відносини. Журнал емоційної психології, 42(3), 215-230.
2. Джонсон, М. Л., та Вільямс, Р. А. (2019). Роль регуляції емоцій у стрес-менеджменті: стратегії для щоденного життя. Журнал стрес-менеджменту, 27(2), 145-160.
3. Гарсія, А. Б., та Родрігез, М. П. (2020). Дослідження зв'язку між емоційною стабільністю та академічним досягненням: лонгітюдне дослідження. Огляди психології освіти, 34(4), 511-526.
4. Лі, Ч. Х., та Кім, С. Ї. (2017). Емоційний інтелект та ефективність лідерства: посередницька роль трансформаційного лідерства. Журнал організаційної поведінки, 38(6), 783-799.
5. Томпсон, Л. А., та Девіс, Х. П. (2016). Регуляція емоцій та її вплив на прийняття рішень: емпіричне дослідження. Журнал прийняття рішень у поведінкових ситуаціях, 29(2-3), 223-236.
6. Браун, Л. К., та Міллер, Г. Ф. (2018). Вплив емоційної стабільності на кар'єрний успіх: лонгітюдний аналіз. Журнал застосованої психології, 103(4), 411-423.
7. Мартінез, Е. Р., та Санчес, Р. Л. (2019). Емоційний інтелект на роботі: стратегії для розвитку емоційної компетентності. Журнал застосованої соціальної психології, 49(2), 102-118.