

Скориніна-Погребна О. В.,

доктор соціологічних наук, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України;

м. Харків, Україна

Чабань О....

Магістр кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

м. Харків, Україна

Корекція емоційно-вольової сфери жінок що перебувають у декретній відпустці

Актуальність дослідження. Для нормальної життєдіяльності та розвитку в соціумі жінки велике значення має емоційно-вольова сфера її особистості. Емоції і почуття грають дуже важливу роль в житті кожної людини, тим більше в житті жінки, яка перебуває відповідальною за життя нової людини і певний час не може бути відокремленою від свого обов'язку. У цей період задіюються всі системи фізіологічної та психологічної адаптації та емоційної сфери, причому саму ситуацію вагітності і материнства можна розглядати як найгострішу кризову ситуацію, оскільки відбувається корінний перелом і зміна всіх сторін життя жінки

В такий період трапляються емоційні розлади, пов'язані із надмірним вираженням природних емоцій людини, порушенням їх динаміки та зміною ритму та способу життя. У зв'язку із цим змінюється ставлення людини до предметів, явищ, ситуацій навколишнього світу і до інших людей. Це змінює стосунки з оточуючими, що породжує проблеми з взаєморозумінням. У міру накопичення життєвого досвіду починають проявлятися вольові дії, які стають

все складнішими. Важливим є те, що людина не просто дізнається світ, а й намагається якимось чином підлаштувати його під себе. Саме це і є вольові дії які є дуже важливими показниками в житті.

Вольова сфера особистості найчастіше проявляється, коли на життєвому шляху зустрічаються різні труднощі і випробування. Останнім етапом у формуванні волі є дії, які необхідно зробити для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод.

Метою даної роботи – презентація програми, спрямованої на корекцію емоційно-вольової сфери жінок, що перебувають у декретній відпустці.

Основним завданнями програми є:

- пом'якшення емоційного дискомфорту жінок під час декретної відпустки та виховання дитини,
- усунення впливу негативних думок, обумовлених емоційними порушеннями,
- корекція самооцінки та рівня самосвідомості,
- формування емоційної стійкості і саморегуляції.

Тому під час групових та індивідуальних занять необхідно використовувати різноманітні методи корекції для формування і розвитку емоційно-вольового компонента.

Під час складання психокорекційної програми «корегування емоційно-вольової сфери жінок» особлива увага приділялась регуляції психологічної стабільності жінок та гармонізації особистих фізичних відчуттів.

Під час розробки тренінгової програми приділяється особлива увага емоційному стану через фізичне відображення. М. Фельденкрайс [1] запропонував систему вправ, які засновані на формуванні здорових звичок, розширенні самосвідомості, підвищенні самооцінки й внутрішнього потенціалу, розширенні уявлень про індивідуальні фізичні відчуття та емоції. Запропоновані вправи призначені для того, щоб зменшити надмірні зусилля, які витрачаються на здійснення окремих рухових актів (наприклад, коли людина встає), і звільнити м'язи для корисної роботи.

Важливою умовою спрямованою на корегування емоційно-вольової сфери є зміцнення психічного здоров'я жінки, основою чого виступає її вміння своєчасне «знімати» напругу, знімати внутрішні затиски, розслаблюватися.

В якості основних способів адаптації до важких, стресових ситуацій, виділяються механізми психологічного захисту і механізми копінг- поведінки. Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували класифікацію копінг-стратегій, орієнтовану на два основних типи - проблемно-орієнтований копінг і емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтований копінг, на думку авторів, пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася. Емоційно-орієнтований копінг включає в себе думки і дії, які мають на меті знизити фізичне або психологічне проявлення стресу.

Особливу увагу варто приділити поняттю «ресурси особистості», які позначають сукупність цінностей, запасів та можливостей особистості, які використовуються або потенційно можуть бути використані суб'єктом в трудової діяльності. Психологією стресу вивчаються адаптаційні ресурси, які розуміються як сукупність внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, що визначають імовірність успішної адаптації до широкого діапазону факторів зовнішнього середовища. Однією з найбільш розповсюджених класифікацій ресурсів є класифікація С. Хобфола. Відповідно до неї, ресурси включають:

1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання складних життєвих ситуацій та досягнення особистісно значущих цілей.

Наявність здатності протистояти стресу дозволяє уникнути стану «жертви» - переживання почуттів безсилля, безпорадності і приреченості. Кожен з нас здатний направити внутрішні резерви на знищення страху, збереження самооцінки, розвиток своєї самоповаги. Психологічний захист, захисно-компенсаторні механізми і їх комплекси дозволяють забезпечити переживання натхнення, творчих і душевних поривів, відчуття легкості та впевненості в собі, відчуття загальної бадьорості, відчуття жіночої необхідності, активного прагнення до досягнення гармонії із своєю дитиною та з собою.

Сукупність усвідомлених наявних ресурсів є детермінуючим фактором у виборі стратегій поведінки. Актуалізація ресурсів суб'єкта визначає вибір стратегії поведінки і успішність її втілення.

Список літератури

М. Фельденкрайс [1]

Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: автореф ... дис... канд. психол. наук. - Краснодар, 2010.
URL: <http://pandia.ru/text/79/471/26242.php>

Гусев А. Н. Роль личностной саморегуляции в решении пороговой задачи: психофизический и дифференциально-психологический анализ // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. — С. 76–92.

Дементий Л.И. Ответственность личности как ресурс копинг-поведения // Вестник Красноярского гуманитарного университета, серия «Гуманитарные науки», №6, 2004.— С.164-170.

Крюкова, Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Журнал практического психолога. 2010. N 2. - С. 3-22.