

Захарченко Ярослава Валентинівна

Київський національний університет

технологій та дизайну (м. Київ)

Науковий керівник – доцент Кадлубович Т.І.

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

З самого дитинства, кожна людина мріє про справу, котрою буде займатися протягом усього свого життя. В процесі професійного розвитку часто з'являються перепони, які потрібно долати. Однією з таких перепон стає стрес. Відсутність вільного часу, особисті проблеми, величезна кількість дедлайнів – лише мала частина факторів, котрі діють на психічний стан людини негативно. Кожен студент знає, як воно, коли кількість домашнього завдання лише зростає, відпочинку катастрофічно не вистачає, а час для здачі роботи лише наближається. В такі моменти дійсно хочеться все покинути. Навіть з'являються мимолітні думки «Можливо, я даремно обрав цю спеціалізацію?». Тоді важливим фактором у процесі досягнення цілей стає вміння боротися зі стресом, тобто – емоційно-вольова саморегуляція.

Емоційно-вольова регуляція є невід'ємною властивістю будь-якого професіонала, оскільки саме за її допомогою людина здатна «керувати власним емоційним станом і, відповідно, поведінкою, з тим, щоб оптимально врівноважено діяти в конфліктних та стресових ситуаціях» [1]. Метою дослідження є аналіз емоційно-вольової саморегуляції та її методів.

В науковій літературі [1] пропонується всі методи саморегуляції об'єднати у три групи. Перша група – це фізіологічний рівень регуляції (вплив на фізичне тіло). Такими методами будуть зарядка, йога, масаж, заняття улюбленою справою, тощо. Друга група – емоційний рівень регуляції, тобто методи, які «нормалізують» емоційний стан людини. Ними може бути безпосередній вияв

емоцій (сльози, гнів тощо), створення позитивних емоцій різноманітними засобами. Третя група – це методи, які впливають на ціннісно-смісловий рівень регуляції, коли відбувається переосмислення цінностей, думок та поглядів людини. Науковці вважають [2], що доречно використовувати релаксацію та самонавіювання, допомагають фрази «Ти впораєшся», «Все добре» та ін.

Для того, щоб з'ясувати, яка група методів емоційно-вольової регуляції найбільш ефективна серед осіб, що на даний момент здобувають професійну освіту, в соціальних мережах Instagram, Twitter, Facebook було проведено опитування. Респондентам потрібно було відповісти на запитання «Як ви справляєтесь зі стресом під час навчання?». Отримано 23 відповіді від осіб віком від 18 до 25 років.

Найбільш популярним виявилось використання «фізичного рівня регуляції», котрим користується 13 опитуваних (56,5%). Такі люди надають перевагу прогулянкам на самоті, рукоділлю, хобі та активним заняттям спортом. Це допомагає їм відпочити і знову взятися за роботу з новими силами.

Метод «ціннісно-сміслової регуляції» обрали 6 осіб, або 26% опитаних. Для них важливим є самоконтроль і витримка. Такі люди «програмують» себе на успіх і продовжують працювати, опираючись на фрази «Все вийде», «Потім буде легше» тощо.

Найменш популярним, однак не менш дієвим методом є «емоційний вид регуляції», котрий обрали 4 людини (17,4%). Накопичення і виплеск емоцій, тобто ефект пружини, є дієвим для трьох із них. Один із чотирьох надає перевагу створенню нових, позитивних емоцій (зустріч з друзями, перегляд фільму тощо).

Отже, емоційно-вольова саморегуляція – це надзвичайно важлива навичка, котру має опанувати кожна людина. Саме вона є способом боротьби з перепонами на шляху до мети, а також допоможе людині у вирішенні професійних питань, розв'язанні конфліктів та суперечок, у спілкуванні з

людьми, під час прийняття раціональних рішень. Безумовно, саморегуляція є важливою якістю справжнього професіонала.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Руденко І. М. Психологічний практикум для післядипломної освіти педагогічних працівників. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу. – Черкаси. – 2018. – 42 с. – Режим доступу: <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/456/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA%20%D0%B5%D0%BC%D0%BED1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%97.pdf>
2. Царькова О. В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів / О. В. Царькова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. – 2013. – Т. 2, Вип. 10. – С. 316-320. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_63