

Луцик Галина Олександрівна 

викладач кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненський державний гуманітарний університет, Україна

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО РОБОТИ ЗІ СХИЛЬНИМИ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКАМИ

Сучасні реалії життя, військовий стан в країні, світова пандемія викликають емоційне напруження. Здатність особистості протистояти викликам сьогодення та зберігати внутрішню рівновагу залежить від вміння управляти власними емоціями. Особливо важливою є зазначена якість для фахівців соціономічної сфери, в тому числі і для психологів, які, в міру своїх професійних обов'язків, зобов'язані не лише допомагати різним категоріям клієнтів, але водночас і контролювати свій емоційний стан.

Розвиток професійних компетентностей доцільно розпочинати ще на етапі навчання в закладі вищої освіти в ході професійної підготовки. Сформованість здатності до емоційної саморегуляції значним чином впливає на професійний розвиток майбутнього фахівця. Проблема емоційної саморегуляції знайшла відображення у наукових доробках Л. Бекіньової, В. Зарицької, О. Конопкіна, І. Кочергіної, С. Максименка, В. Моросанової, Ю. Сасенко, А. Чебікіна та ін.

В міру поширення деструктивних тенденцій у поведінці підлітків, зростання дефектів правової свідомості сучасної молоді актуальною постає підготовка майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. Тому розвиток здатності до емоційної саморегуляції є одним з показників сформованості готовності майбутніх психологів до роботи вказаної якості.

Питання саморегуляції особистості розкривається у працях О. Конопкіна (2006), який зазначає, що остання є процесом внутрішньої психічної активності та визначає особливості побудови, підтримки та управління різними видами і формами довільної діяльності. Емоційна саморегуляція, на думку Ю. Сасенко (2010), є вмінням стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, здатність управляти ними, стабілізувати та трансформувати свій емоційний стан відповідно до ситуації, що сприяє конструктивному вираженню емоцій та продуктивному спілкуванню.

С. Максименко (2016) переконує, що базальна емоційна саморегуляція здійснюється незалежно від усвідомлення індивідом, забезпечується неусвідомленими механізмами, задля забезпечення комфортного внутрішнього стану. Таким чином, емоційна саморегуляція здійснюється як на свідомому, так і несвідомому рівні, що визначає її складність та багатогранність.

Емоційна саморегуляція включає процес самоспостереження, самооцінки та самовідповіді (Л. Бекіньова, 2015), обумовлена психофізіологічними особливостями нервової системи, нервово-психічною стійкістю, індивідуально-психологічними особливостями людини (І. Кочергіна, 2019) та є показником емоційної стійкості як здатності оптимально інтенсивно продукувати відповідні емоції (В. Зарицька, 2010).

Підсумовуючи, слід зауважити, що у психологічній літературі емоційна саморегуляція розглядається як різновид психічної саморегуляції особистості та зводиться до оптимізації емоційного стану, здатності керувати власними емоціями і, як наслідок, продуктивністю діяльності.

В структурі готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками емоційна саморегуляція як якість особистості включає наступні показники сформованості:

- саморозуміння — здатність усвідомлювати емоції, які виникають в процесі взаємодії з підлітками девіантної поведінки;

- самооцінка — інтерпретація емоцій, які виникають в процесі такої взаємодії, та усвідомлення їх впливу на внутрішній стан особистості;

- самоконтроль — вміння керувати власними емоціями в процесі професійної взаємодії, управляти ними та контролювати негативні емоції, що можуть виникати в процесі взаємодії з підлітками-девіантами;

- емоційна стійкість — оптимізація інтенсивності емоції, що виникає в процесі роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки, задля забезпечення продуктивності професійної діяльності майбутніх психологів;

- самоконструювання — трансформація негативних емоцій, що можуть виникати під час взаємодії з підлітками девіантної поведінки, в такі, що здійснюватимуть позитивний вплив на професійну діяльність.

Зазначене уможливило висновок відносно того, що емоційна саморегуляція відіграє важливу роль у формуванні готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. Доцільним бачиться включення методів розвитку емоційної саморегуляції до моделі формування готовності майбутніх психологів до роботи у вказаному напрямку.

Серед актуальних методів розвитку емоційної саморегуляції здобувачів вищої освіти вартує уваги, на думку І. Василенко (2013), аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, різні види тренінгів (ментальний імаго-тренінг, психотренінг вольової уваги, ментальний видео-тренінг) тощо. Ефективними методами розвитку емоційної саморегуляції на етапі навчання у ЗВО є дихальні практики, самонавіювання та вправи на розвиток емпатії (А. Шпирка, 2019).

Поділяючи позицію Т. Ковалькової (2021), вважаємо, що найбільш ефективним методом розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів є психотренінг, який повинен включати психогімнастичні вправи, рольові ігри, брейнстормінг, проєктивні техніки, арттерапевтичні техніки тощо.

Таким чином, емоційна саморегуляція в структурі готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками дозволяє передбачити, які саме емоційні реакції вони будуть демонструвати під час взаємодії з підлітками девіантної поведінки та оцінити продуктивність професійної діяльності в цьому напрямку. Формувати здатність до емоційної саморегуляції слід на етапі навчання у ЗВО методами психотренінгу. Перспективним бачиться розробка та впровадження в практику підготовки майбутніх психологів концептуальної моделі формування готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками, включаючи методи розвитку емоційної саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Василенко І. С. (2013) Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 14 (1), С. 41-48.
2. Конопкин О. А. (2006) Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека. *Вопросы психологии*, (3), 38-48.
3. Бекіньова Л. Б. (2015) *Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості*. Відновлено з http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf
4. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*, (6), С. 33-37.

5. Ковалькова, Т. (2021) Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1 (61), 242–250.
6. Кочергіна І. А. (2019) *Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині*. (Дис. канд. психол. наук). Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів.
7. Максименко С. Д. (2016) Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*, 1 (9), 11–17.
8. Саенко Ю. В. (2010) Техники и приемы регуляции эмоций. *Вопросы психологии*, (3), 83-93.
9. Шпирка А. (2019) Методи емоційної саморегуляції у формуванні емоційної виразності майбутнього вокаліста. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*, (4), С. 84-89.