

Список литературы:

1. Приказ Минтруда России от 22.10.2013 № 571н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по социальной работе» [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155554/38b6b508956f9ea57ffb1bcc2973514e5e2b1c38/ (дата обращения: 14.07.2020).

УДК 159.928.234

Марценюк М.О.

Мукачевский государственный университет, г. Мукачево, Украина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматриваются вопросы возможности оказания психологической помощи личности различными приемами и техниками эмоциональной саморегуляции. Освещены и описаны несколько самых распространенных приемов, среди которых: использование образов, управления дыханием, способы отвлечения и другие.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, чувства, переживания, сознание, регуляция эмоций.

Мукачевський державний університет, м.Мукачево, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ І ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються питання можливості надання психологічної допомоги особистості прийомами і техніками емоційної саморегуляції. Висвітлені й описані декілька найпоширеніших прийомів, серед яких: використання образів, управління диханням, способи відволікання та інші.

Ключові слова: емоційний стан, почуття, переживання, свідомість, регуляція емоцій.

Martsenyuk M. O.

Mukachevo State University, Mukachevo, Ukraine

PSYCHOLOGICAL METHODS AND TECHNIQUES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PERSONALITY

The possibility of providing with psychological help to personality by means of methods and techniques of emotional self-regulation has been considered in the article. Some of the most common techniques have been highlighted and described, among them: the use of images, breath control, ways of distraction and others.

Key words: emotional state, feeling, trial, consciousness, regulation of emotions.

Виходячи з умов сьогодення, питання емоційної саморегуляції є надзвичайно актуальним. Складні умови життя, неможливість диференціювати власні емоції, розуміти їх сутність, а також застосовувати засоби їх регуляції створюють додатковий фактор психічного напруження, це може мати негативні для особистості наслідки. А здатність до емоційної саморегуляції виступає важливим фактором психічного здоров'я особистості. Володіння прийомами стабілізації емоційного стану особливо актуальні в ситуаціях стресу, нестабільності оточуючого світу.

Проблема саморегуляції в психологічній науці аналізується у багатьох теоретичних підходах, серед них: поведінковий, діяльнісний, системний, когнітивний, мотиваційний тощо. Поняття регуляції вперше ввів П. Жане (1929), стверджуючи, що здатність до саморегуляції є найважливішим критерієм розвитку особистості. Саморегуляція розглядалась ним як процес опосередкування соціальних норм і цінностей, як система внутрішніх вимог, які перетворюють людину в активного суб'єкта [1; 3].

Вивченню сутності і змісту саморегуляції емоцій та розкриттю механізмів її розвитку значну увагу приділяли такі вчені, як: А. Бандура, І.М.Андрєєва, Л.В. Виноградова, В.К. Гаврилькевич, В.В. Зарицька, К. Ізард, С.Л.Кул, С.Д.Максименко, Дж. Капра, В.І. Розов, Дж.Гросс, Дж. Роттер, Д. Сервон, Е. Скінер, М.А. Холодна, О.А. Чернігова, Л.В. Чуніхіна та ін. Вони вважають, що для вибору поведінки, адекватної певній ситуації дуже важливо вміти регулювати власні емоції, що виникли.

В.В. Зарицька узагальюючи та підсумовуючи різні підходи до тлумачення поняття «саморегуляція», визначає його, по-перше, як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; по-друге, саморегуляція суттєво залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою; по-третє, здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню [2].

Ю.В. Саєнко описує емоційну саморегуляцію як вміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно і опосередковано керувати породженням, переживанням і вираженням емоцій; володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні, тобто сприяння продуктивному здійсненню діяльності та спілкування [6].

В. І. Розов виділяє декілька груп методів емоційної саморегуляції:

- 1) фізичні та фізіологічні (антистресове харчування, фітотрегуляція, фізична підготовка);
- 2) психофізіологічні (адаптивне біоуправління з біологічним зворотним зв'язком, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, систематична десенсибілізація, різноманітні дихальні техніки, тілесно-орієнтовані техніки, медитація);

3) когнітивні (нейро-лінгвістичне програмування, когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Елліса, методи саногенного і позитивного мислення, парадоксальна інтенція);

4) особистісні (метод психосинтезу субособистостей Р. Асаджіолі, гештальт-техніки усвідомлення потреб, особистісна самоорганізація часу життя);

5) методи оптимізації сну і аналізу сновидінь (гештальт-техніки, онтопсихологічні техніки, техніки усвідомлених сновидінь) [5].

Вважається, що практично кожна людина має можливість опанувати методи саморегуляції. Процес розвитку в собі здібностей до емоційно-вольового самоконтролю базується на: релаксації, візуалізації і самонавіюванні. Основною метою такого оволодіння є навчитися свідомо створювати в собі оптимальну «внутрішню атмосферу». Хочемо висвітлити кілька найпоширеніших прийомів.

Використання образів. Умінню настроїтися або зняти нервову напругу допомагає використання уяви. У кожної людини в пам'яті є ситуації, в яких вона відчувала спокій, врівноваження, розслаблення. В одних це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, снігові вершини. З таких ситуацій необхідно вибрати найзначимішу, дійсно здатну викликати емоційні переживання.

Способи відволікання. Можуть бути стани, коли до активних методів вдаватися важко. Нерідко це пов'язано з вираженою втомою. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна, використовуючи метод відключення. Засобом може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не втрачаючи до неї інтересу, улюблена музика, фільм тощо.

Управління диханням. Процес дихання має важливе значення для регуляції психічних процесів. Уміння правильно дихати є необхідною основою для успіху. Навіть елементарні дихальні прийоми можуть дати відчутний позитивний результат, коли необхідно швидко заспокоїтися або, навпаки, підвищити загальний тонус. В першу чергу, важливий ритм дихання. Заспокійливий ритм - такий, що кожен видих удвічі довший, ніж вдих. У багатьох випадках можна зробити глибокий вдих і потім затримати дихання на 20-30 секунд. Подальший видих і глибокий компенсаторний вдих мають на нервову систему стабілізуючий вплив.

Позбавлення від небажаних емоцій

Дисоціація. Цей спосіб призначений для людей, яким заважає в житті зайва вразливість і емоційність. У цих випадках корисно виробити навик відволікання від емоцій - дисоціації. Цей навик заснований на розділенні усвідомлення людиною фізіологічних змін у власному організмі, викликаних емоціями, від усвідомлення свого внутрішнього, психологічного стану. Для цього необхідно навчитися відрізняти і відокремлювати нав'язувані зовні емоції від діяльності власного «Я».

Перехід в нейтральний стан. На відміну від попереднього цей спосіб «нейтралізації» емоцій освоїти набагато легше і доступний він абсолютно всім. Він не вимагає акторського таланту, бо позбавлення від неприємної емоції досягається не образним уявленням іншої емоції, що витісняє попередню, а переходом в нейтральний стан – спокою, відпочинку, розслаблення, в якому взагалі жодним негативним емоціям немає місця. Спостереження за внутрішніми відчуттями, пов'язаними з емоцією, дозволяє нам відокремитися від неї, спостерігаючи власну емоцію з боку, а потім і прибирати неприємну емоцію, впливаючи на ці відчуття. З відчуттями ж можна впоратися, спираючись на «три кити»:

- спрямована увага;
- м'язове розслаблення;
- заспокійливе дихання.

Розвиток навичок самоспостереження.

Чому навичок самоспостереження потрібно вчитися, адже це так природно, так просто уловлювати зміни відчувати власне тіло, що відбуваються в ньому, пов'язані з емоціями? Річ у тому, що об'єм нашої уваги обмежений. У кожен момент ми отримуємо багато інформації як зовні, так і зсередини нашого власного організму, на яку просто не звертаємо уваги. Людина часто не помічає, що живе у власному тілі. Відчуття, пов'язані з їжею, вдиханням тютюнового диму, болю, якщо тіло нагадає про себе, – ось і весь небагатий перелік звичних відчуттів.

Предок сучасної людини був уважніший до своїх внутрішніх відчуттів. Він зважав на них, на своє «шосте відчуття», в суворій боротьбі за виживання. Сучасній людині треба знову вчитися усвідомлювати себе, власне тіло. Для цього рекомендується виконати вправи, мета яких – зосередити увагу на тому, до чого ви давно звикли, з такою ж цікавістю як в ранньому дитинстві, коли ви лише знайомилися зі своїм тілом, його внутрішньою мовою – мовою не слів, а відчуттів.

На думку Ч. Брука (1997), для того, щоб людина могла увійти у контакт із власними відчуттями, їй необхідно повернути собі природну повноту переживань, властиву немовляті. Зростаючи, людина не лише набуває життєвий досвід, але і втрачає дещо корисне – природність, безпосередність, відвертість, товариськість, інтуїцію і фантазію, що яскраво виявляються в здібності гратися, і, нарешті, здатність радіти життю, не зосереджуючись на образах і неприємностях. Важливо, що при цьому вона все-таки може на короткий час «повернутися в дитинство» як психологічно, так і фізіологічно, і саме така здатність є основою занять саморегуляцією [4].

Отже, емоційна саморегуляція являється свідомим цілеспрямованим процесом й забезпечує регулювання діяльності та її корекцію з врахуванням актуального емоційного стану. Вона передбачає

володіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до життєвої ситуації та обумовлена психофізіологічними особливостями нервової системи, нервово-психічною стійкістю, індивідуально-психологічними особливостями людини.

Список літератури:

1. Гринцив М.В. Роль емоцій в розвитку способности к саморегуляції // Збірник наукових праць «Психологічні науки» Том 2, Випуск 10 (91). – 2014. – С. 84-88.
2. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». – 2010. – № 6. – С. 33-37.
3. Кочергіна І.А. Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині. Дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». – Львів, ЛНУ, 2019. – 281 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
5. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности: Учебное пособие. – К.: КНТ, 2006. – 268 с.
6. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 83-93.

УДК 304.2

Медведева Д. А.

Иркутский государственный университет, Институт социальных наук, г. Иркутск, Россия
**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ
В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

В статье рассматривается понятие профориентационной деятельности, влияние профориентации на человека, также проводится анализ деятельности учреждений Иркутской области, которые занимаются профориентационной работой с молодежью.

Ключевые слова: *молодежь, учащиеся, профориентация, профориентационная деятельность, кабинеты профориентации.*

Medvedeva D.A.

Irkutsk State University Institute of Social Sciences, Irkutsk, Russia

FEATURES OF PROFORIENTATION OF YOUTH IN THE IRKUTSK REGION

The article discusses the concept of vocational guidance, the impact of vocational guidance on a person, and analyzes the activities of the institutions of the Irkutsk region, which are engaged in vocational guidance work with young people.

Key words: *youth, students, career guidance, career guidance activities, career guidance offices.*

В современных условиях социального развития, когда сформированная самостоятельная личность имеет большую вероятность успешного профессионального становления, необходимо уделять особое внимание формированию у молодежи необходимых личностных качеств, компетенций и знаний для достижения социального успеха. Данная проблема является актуальной для всех категорий молодежи, так как специфическое стремление молодых людей в самореализации в любом возрасте сталкивается с множеством социальных барьеров, к которым относятся высокая конкуренция на рынке труда, социально-экономическое положение государства, высокие требования при устройстве на желаемую работу и многое другое.

Под термином «профессиональная ориентация» принято понимать совокупный набор мероприятий психологического и педагогического характера и комплекса информационного обеспечения, направленный на определение личности в выборе профессии (специальности) и оптимального способа получения образования, необходимого для будущей профессиональной деятельности.

Согласно определению, представленному в Энциклопедии социологии, «профориентация является процессом, при котором индивид определяет для себя вид трудовой деятельности, где ему предстоит реализоваться». Это понятие подразумевает тот факт, что индивид получает представление о каналах и способах получения необходимого набора знаний, умений, навыков для выбора будущей специальности.

Процесс профориентации состоит из ряда взаимосвязанных элементов, к которым относятся пропаганда, просвещение и профконсультирование. В ходе профориентационных мероприятий применяется психолого-педагогическое воздействие на человека с целью активизации мыслительной деятельности индивида и формирования его личностных установок на самосовершенствование, развитие интеллектуальных и физических качеств, способствующих успеху в той или иной профессии [3].

Профориентация оказывает влияние на человека по нескольким направлениям:

- социальное - человек усваивает социальные ценности, социальные нормы, определенные знания, позволяющие стать достойным представителем современного общества;
- экономическое - улучшается потенциальный состав будущих специалистов, повышается профессиональная активность, квалификация и производительность;
- психолого - педагогическое – человек выявляет и активизирует в себе индивидуальные особенности;



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>