

Дерев'янка С. П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних криз. *V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education*: матеріали міжнар. наук. конф. (February, 16 – 19, 2021, Italy). Rome, 2021. С. 556–559.

## РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНИХ КРИЗ

**Дерев'янка Світлана Петрівна**

канд. психол. наук, доцент кафедри загальної,  
вікової та соціальної психології  
Національний університет «Чернігівський колегіум»,  
[svetl7788@ukr.net](mailto:svetl7788@ukr.net)

Проблема емоційної саморегуляції вивчається науковцями здебільшого у ракурсі вивчення психічної саморегуляції [1], емоційного інтелекту [2; 3], подолання стресових ситуацій [4].

Емоційна саморегуляція визначається як процес оптимізації емоційного стану, що включає здатність керувати власними емоціями, почуттями, переживаннями, а також діяльністю з врахуванням актуального емоційного стану [1], процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан [5].

На сьогодні вже проведено низку досліджень, спрямованих на вивчення емоційної саморегуляції у галузі організаційної психології [6], педагогічної психології та інклюзивної освіти [7], психології сім'ї та міжособистісних стосунків [8; 9].

Вивчення емоційної саморегуляції у галузі психології професій вважається нами особливо актуальним, оскільки стресогенність сучасного життя як для молодого фахівця, так і для досвідченого професіонала є безсумнівною (нестабільність ринку праці, страх втрати роботи, невизначеність щодо можливостей кар'єрного зростання та ін.), і наразі важливим є пошук психологічних чинників, які б допомогли цим особам ефективно долати негаразди професійного плану.

У зв'язку з вищезазначеним, *мета* даної роботи: розкрити сутність емоційної саморегуляції у ракурсі подолання професійних криз та показати роль складових емоційної саморегуляції у цьому процесі.

У професіографічних дослідженнях окреслено основні віхи розвитку професіонала: «підвищення – плато – криза – акме», при цьому зазначається, що професійні кризи – це неминуча складова становлення професіоналізму особистості, що сприяє саморозкриттю свого потенціалу та новим досягненням у професійній сфері [10; 11].

Термін «професійна криза» визначається як явище в професійній діяльності, що при неуспішному подоланні може призводити до деструкцій, деформацій структури особистості фахівця і виявляється в: усвідомленні своєї неповноцінності на побутовому та професійному рівнях, різкому зниженні самооцінки, втраті перспектив професійного росту, нездатності до самореалізації в професії [12]. Основні різновиди професійних криз: професійно-смилова криза, криза професійної комунікації, криза професійної ідентичності, професійно-характерологічна криза, криза професійно-рефлексивної дефіцитарності, криза «професійно-негативістського багажу» (комплекс Іони), криза професійно-інтелектуальної невідповідності, криза професійно-психофізіологічної неконгруентності, професійно-мотиваційна криза, криза професійно-вольової саморегуляції, криза професійно-емоційного виснаження [10, с. 111-116].

Особливо значущою роль емоційної саморегуляції є у подоланні криз професійно-вольової саморегуляції та професійно-емоційного виснаження. Криза професійно-вольової саморегуляції виявляється у неможливості реалізувати свої професійні замисли у зв'язку з чинниками емоційно-вольового характеру (лінощі, мрійливість, невміння розподіляти час, емоційна нестійкість та ін.). Між тим, своєчасне подолання цієї кризи стає можливим через розвиток таких складових емоційної саморегуляції як здатність до самомотивації, емоційної самоєфективності, емоційної самопідтримки.

Криза професійно-емоційного виснаження супроводжується почуттям емоційної спустошеності, викликаним власною професійною діяльністю. Передумовами такого кризового стану можуть бути емоційні перевантаження, пов'язані з виконанням певних професійних обов'язків, відсутність елементарних навичок емоційної саморегуляції. Поряд із тим, подолання кризи професійно-емоційного виснаження також стає можливим через активне застосування копінгових стратегій, які передбачають емоційне розвантаження та емоційну саморегуляцію одночасно – придушення конкуруючої діяльності (зниження активності у всіх різновидах власної професійної діяльності окрім проблемної зони), гумор (переключення уваги на смішні історії, анекдоти, комедійні фільми та ін.) [13].

Отже, сутність емоційної саморегуляції у ракурсі подолання професійних криз полягатиме у своєчасному емоційному переорієнтуванні з негативних емоційних переживань на позитивні. Це може бути навмисне стимулювання появи позитивних емоцій, або коригування негативних емоційних станів, пов'язаних з виконанням професійної діяльності – залежно від обраних психотехнологій у кожному конкретному випадку подолання певної професійної кризи.

Найбільш дієвими є два способи подолання професійних криз: (1) через отримання зовнішньої допомоги (супервізерство, психологічне професійно-кризове консультування, відвідування груп «Анонімних емоціоналів» [10] та ін.); (2) через самопідтримку та самопоміч. Саме в останньому випадку актуальною стає активізація наріжних складових емоційної саморегуляції: емоційної рефлексії та управління настроєм.

Емоційна рефлексія виявляється в аналізі професійно-кризових переживань та стимулює переживання кризи як емоційно-значущого явища. Слід відзначити, що в літературі розрізняються поняття «кризові переживання» та «переживання кризи»: переживання кризи (як відносно стійкий і, поряд із тим, тимчасовий стан особистості) в якості одного з елементів включає паттерн кризових переживань [10, с. 106].

Емоційна рефлексія стимулює процес професійно-емоційної рефлексії, як індивідуальної здатності людини заново оцінити та пізнати свої професійно-важливі якості, відчувати бажання вдосконалювати свої професійні якості.

Управління власним настроєм при подоланні професійної кризи ґрунтується на гнучкості стосовно вибору копінгових стратегій, які адекватні певній ситуації. Управління настроєм передбачає активне використання різноманітних копінг-стратегій: підсилення іншої емоції, когнітивну регуляцію, моторну регуляцію, гумористичне переформатування, перевизначення ситуації, соціальний копінг, катарсис, релаксацію (за А. Стоун, Д. Нилі); «генеральне прибирання», встановлення пріоритетів, активізацію самоповаги, передбачуване опанування (за Т. М. Титаренко) [3, с. 38]. Г. Хофсті з колегами з'ясували, що ефективною стратегією управління власним настроєм є соціальний копінг та вибір просоціальної поведінки; емоційній саморегуляції в цілому суттєво сприяє зниження емоційності [6].

Таким чином, емоційна саморегуляція у ракурсі подолання професійних криз являє собою своєчасне емоційне переорієнтування з негативних на позитивні емоційні переживання, пов'язані з професійною діяльністю.

Конструктивному подоланню професійних криз сприяють окремі складові емоційної саморегуляції: емоційна рефлексія спрямована на аналіз професійно-кризових переживань та переживання професійної кризи в цілому як емоційне коригування несприятливих спогадів стосовно професійного життя; здатність до управління настроєм активізує копінгові здібності.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у методологічному та методичному забезпеченні тренінгових розробок емоційної саморегуляції, зорієнтованих на подолання професійних криз особистістю.

#### Список літератури:

1. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства» (Львів, 11-12 листопада 2016 року). Львів, 2016. С. 91–95.
2. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. Санкт-Петербург, 2012. С. 130–158.
3. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернівці, 2016. 312 с.
4. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 128.

5. Чунихина Л. В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 5. С. 27–29.
6. Hofstee G., Jansen P. G., De Lange A. et al. The cognitive costs of managing emotions: A systematic review of the impact of emotional requirements on cognitive performance. *Work and stress*. 2020.
7. Зарембо Н. О., Малиш В. Є. Роль емоційної саморегуляції в підвищенні інклюзивної готовності педагогів. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 170–180.
8. Зарицька В. В., Бекиньюва Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 26–36.
9. Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered from psychological abuse in a family. *Journal of Education, Culture and Society*. 2018. Vol. 9. № 2. P. 81–92.
10. Коваленко О. Г., Павлик Н. В., Становських З. Л., Бастун М. В. Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та особистісних дисгармоній. Київ, 2019. 167 с.
11. Коқун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ, 2012. С. 35.
12. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. прогр. спецкурсу. Київ, 2019. С. 43.
13. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru>