

adaptive function, and the process of social adaptation will be extremely difficult without rehabilitation at all levels.

The features of the processes of rehabilitation, social adaptation and integration of a drug-addicted person. Rehabilitation is represented through its forms (physical, psychological, social rehabilitation as the recovery process at different levels of the individual). Social adaptation is seen as a process of adaptation to the conditions of a drug-addicted person to the conditions of the social environment that is constantly changing. Integration is seen as a process that will provide a combination of a drug-addicted individual with the social environment. All processes in their entity allow the individual to achieve resocialization of a drug-addicted person.

The perspective directions of the research of the problem of resocialization of drug addicts is the question of organization of the environment in rehabilitation centers for the implementation of resocialization, the construction of the subject-subject relations in this environment, involvement of families of drug addicts as a powerful resource for socio-pedagogical work, as well as the issues of creating conditions in the social environment for the possibility of social adaptation and integration of drug addicts into society.

Key words: *resocialization of a drug-addicted person, resocialization structure, rehabilitation, social adaptation, integration.*

УДК 159.922.7

І. А. Ясточкіна

Національний педагогічний
університет імені М. П. Драгоманова

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

У статті розкрито поняття «емоційна компетентність», «психічна саморегуляція», окреслено складові емоційної компетентності: розуміння себе, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. Проаналізовано основні методи психічної саморегуляції: аутогенне тренування, нервово-м'язова релаксація, дихальні техніки, візуалізація, способи, пов'язані із впливом слова. Наголошено, що важливим завданням сучасної педагогічної освіти, актуальним не лише для професійного вдосконалення, а й особистісного розвитку є необхідність підвищення рівня емоційної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери.

Ключові слова: *компетентність, емоційна компетентність, саморегуляція, прийоми та методи саморегуляції, фахівець, соціальна сфера.*

Постановка проблеми. Сучасні трансформації в українському соціумі, ускладнення життя громадян унаслідок суспільної, економічної та політичної кризи держави потребують інноваційних підходів у підготовці спеціалістів. Одним із провідних чинників компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери є формування та розвиток емоційної компетентності в процесі професійної підготовки, що дозволяє забезпечити ефективну міжособистісну взаємодію у професійній діяльності, є показником психологічного здоров'я та соціального становлення.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема емоційної компетентності ґрунтовно аналізується та досліджується в науковій літературі. Теоретичні й методологічні аспекти, пов'язані з розвитком емоційної компетентності,

розглядали у своїх працях І. Андреєва, Р. Бак, Д. Гоулман, І. Матійків, К. Саарні, В. Федорчук та інші автори. Феномен саморегуляції, управління психічними станами досліджували: Д. Грінбергер, Е. Джейкобсон, О. Долгополова, В. Євдокімов, О. Конопкін, М. Корольчук, В. Марищук, В. Моросанова, К. Падескі, І. Руденко, Б. Смирнов, І. Шультц та ін.

Мета статті – проаналізувати поняття «емоційна компетентність» у контексті такої її складової як саморегуляція, описати методи психічної саморегуляції, роблячи акцент на оптимізації психічного стану фахівця соціальної сфери.

Методи дослідження: аналіз, класифікація, порівняння, узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Перші публікації, присвячені проблемі емоційної компетентності, належать представникові змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулману. На думку дослідника, емоційна компетентність вміщує у собі дві основні складові:

- особиста компетентність (керування собою), а саме: розуміння себе, саморегуляція й мотивація;
- соціальна компетентність (полягає в умінні встановлювати взаємини), охоплює емпатію та соціальні навички особистості.

Д. Гоулман визначає емоційну компетентність як здатність усвідомлювати й визнавати власні почуття, а також почуття інших для самомотивації, управління власними емоціями й у стосунках з іншими. Отже, актуалізована емоційна компетентність складається із самоусвідомлення, емоційного самопізнання власної особистості, пізнання та розуміння емоційних проявів інших людей [2].

На думку іншої дослідниці К. Саарні, «емоційна компетентність» – здатність справлятися зі своїми негативними переживаннями, використовуючи стратегії саморегуляції, які мінімізують інтенсивність або тривалість таких переживань [8].

Важливим показником професійної діяльності фахівця соціальної сфери є сформовані вміння саморегуляції, що включають здатність розуміти та приймати власний емоційний стан і керувати поведінкою задля оптимального вирішення складних професійних завдань.

Емоційна компетентність виступає інтегральною значущою властивістю справжнього професіонала, її можна й необхідно вчасно та успішно розвивати з метою створення гармонійної Я-концепції фахівця. Однією зі складових емоційної компетентності виступає саморегуляція. Саморегуляція розглядається як комплекс заходів, який спрямовано на керування власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами, куди відноситься: самоконтроль, надійність, сумлінність, пристосованість, відкритість до нового [4; 5].

Особистісна готовність до діяльності в соціальній сфері, сформоване професійне мислення, вміння комплексно аналізувати конкретну ситуацію, оцінювати можливі наслідки, нести відповідальність за обрані рішення, які здебільшого пов'язані з життям конкретної людини – показники якісної роботи сучасного фахівця. Серед професійно важливих якостей фахівця соціальної сфери варто зазначити: емоційну врівноваженість, опірність до стресів, самоконтроль, прагнення самовдосконалення, доброзичливе ставлення, любов до людей, здатність до співчуття, співпереживання, відчуття нюансів настрою людини, розуміння її внутрішнього світу, оптимістичну налаштованість, тобто вміння сприймати іншу людину як самоцінність, формувати в неї позитивні почуття, вселяти надію на краще. Таким чином, неодмінним атрибутом професійної діяльності фахівців соціальної сфери мають бути сформовані навички саморегуляції, самоорганізації, куди можна віднести: вміння керувати власними емоціями та поведінкою, нормалізувати власні стани, а також контроль таких негативних психоемоційних станів як роздратованість, агресивність, імпульсивність, вміння збиратися з думкам, опановувати почуття, проводити самоспостереження, що, зрештою, виступає основою професійного росту [3].

Особливості нервової діяльності, особистісні якості, звички в організації дій, сформовані та набуті у процесі виховання й розвитку, лежать в основі саморегуляції людини. Усі психічні явища, які притаманні індивіду, характеризуються саморегулюванням.

Так, наприклад, до саморегуляції можна віднести регулювання таких психічних процесів як сприйняття, відчуття, увага, мислення, регуляцію психологічного стану або навички в управлінні собою, які стали особливостями характеру внаслідок самовиховання й виховання, регуляцію соціальної поведінки індивіда. З іншого боку, психічна саморегуляція розуміється як здатність зрілої особистості визначати мету своєї діяльності та вибудовувати алгоритм для її реалізації. Саморегуляція також розуміється як завчасно усвідомлений і організований вплив людини на власну психіку для зміни її характеристик у потрібному й очікуваному напрямі. Саморегуляція виступає як системний психофізіологічний процес, здатний забезпечити адекватну обставинам трансформацію організму, пластичність життєвої діяльності індивіда. Даний процес характеризується активною суб'єктною цілеспрямованістю, реалізується за допомогою складної взаємодії різних процесів і рівнів психіки [8].

Психічна саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, керування м'язовим тонусом і подихом [6]. Виокремлюють оперативне, або повсякденне самоуправління особистості, а також перспективне, зумовлене віддаленою метою.

Несформовані вміння регулювати власні емоційні стани, слабкоконтрольовані афективні настрої та стреси виступають перепонами для успішної професійної діяльності, призводять до розладів у міжособистісних відносинах у колективах, сім'ях, перешкоджають досягненню запланованих цілей і реалізації намірів, провокують соматичні розлади [1].

Своєчасна саморегуляція може запобігти накопиченню перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон, посилює контроль над своїми емоціями, мобілізує ресурси організму. Одними з найбільш простих і доступних методів регулювання є природні прийоми саморегуляції. До них відносять: усмішку та сміх, прийоми позитивного мислення, мріяння, спостереження за прекрасним, розглядання фотографій, догляд за тваринами, квітами, прогулянки на природі, у парку, лісі, вдихання чистого та свіжого повітря, прослуховування музичних записів, помірну фізичну активність тощо.

Виокремлюють два шляхи здійснення саморегуляції негативних психоемоційних станів:

- попередження їхнього виникнення (профілактика);
- зниження вже сформованих станів.

Арсенал методів саморегуляції, який можна використати фахівцю соціальної сфери у своїй професійній діяльності, досить широкий і різноманітний.

Надалі будемо розглядати методи психічної саморегуляції, які здійснюються на довільному й усвідомлюваному рівнях. До основних методів науковці відносять: аутогенне тренування (аутотренінг), нервово-м'язову релаксацію, фізичні вправи, дихальні техніки, використання позитивних образів (візуалізація), а також способи, пов'язані із впливом слова, його програмуючою та регулюючою роллю [5; 6; 7; 10].

Австрійський лікар І. Шульц у 30-ті рр. ХХ сторіччя запропонував та описав метод аутогенного тренування. Аутогенне тренування у своїй основі має такий алгоритм: послідовне самонавіювання людиною відчуття ваги й тепла в кінцівках, після цього – відчуття тепла в області сонячного сплетіння, потім – в області серця, і, нарешті, відчуття приємного прохолодного чола. Така послідовність дій сприяє розслабленню, зняттю нервової напруги, оптимізує відновлення працездатності [6].

Методом, що поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання, виступає аутотренінг. У його основі – самостійне використання вивчених або заздалегідь підготовлених фраз-навіювань у стані глибокого розслаблення, або так званого «аутогенного занурення» з метою створення бажаного психічного стану. Аутотренінгові вправи допомагають людині керувати власними емоціями, відновлювати сили, зберігати й підвищувати працездатність, знімати зайву психічну напругу. Як правило, заняття триває близько 20–30 хвилин. Займатись аутотренінгом фахівці

рекомендують 2–3 рази на день, наголошуючи на ефективності тренування вранці, відразу після пробудження й увечері перед засинанням. У цей час створюються кращі умови для самонавіювання так, як кора головного мозку трохи загальмована [9].

Цілеспрямоване програмування стану й поведінки людини здійснюється за допомогою вироблення навичок керування увагою, регуляції ритму дихання та м'язового тону, використання уявних образів і словесних формул тощо. Поступово людина вчиться входити в так званий стан «аутогенного занурення»: від легкого до більш глибокого ступеня. Відчуття тепла, важкості в усьому тілі, відволікання від зовнішніх подразників, стан спокою, відпочинку, внутрішня безтурботність, зменшення занепокоєння, нормалізація вегетативних дисфункцій формуються у стані релаксації (розслаблення). Більш глибокі ступені «аутогенного занурення» досягаються на основі релаксації. Для них характерним є відчуття легкості, невагомості тіла, мобілізація вольових зусиль. Як результат – створюються передумови для формування станів з високою активністю, працездатністю та продуктивними змінами у свідомості, цілеспрямоване вольове програмування людиною свого функціонального стану й поведінки.

Опанування методами психічної саморегуляції дозволить зменшити тривогу та тривожність, дратівливість, знервованість, інші негативні психоемоційні явища, які нерідко виникають у професійній діяльності.

Тісний зв'язок між психічними станами і напругою м'язів покладено в основу методу «прогресивної релаксації» (м'язового розслаблення), автором якого є Едмунд Якобсон (Джейкобсон). Дослідник, реєструючи об'єктивні ознаки емоцій, звернув увагу на те, що емоційне збудження супроводжується м'язовою напругою, а певному типу емоційного реагування відповідає напруга певної групи м'язів. Напруга дихальної мускулатури провокується пригніченим настроєм, а тривожні стани та страх викликають напругу м'язів губ, язика, глотки, гортані й потиличних м'язів. На думку Е. Якобсона, існує тісний взаємозв'язок між психічними проблемами й тілом: так, тривога й занепокоєння спричиняють м'язову напругу, а напруга м'язів, зрештою, підсилює негативні емоції. Виходячи з цього та згідно з теорією Джемса-Ланге, для нейтралізації емоційної напруженості було запропоновано поступово розслаблювати м'язи. При афективних станах техніка довільного розслаблення м'язів сприяє зняттю надмірної емоційної напруженості, а також є профілактичним засобом у виникненні цих станів. Е. Якобсон запропонував використати, певною мірою, парадоксальний шлях – спочатку максимально напружити м'яз і лише потім спробувати розслабитись, скинувши зайву напругу. Використовуючи зазначений «принцип контрасту», можна більш чітко сприймати ступінь розслаблення м'язів, а потім і свідомо керувати цим

станом. Класичний алгоритм проведення вправи «Прогресивно м'язова релаксація за Якобсоном-Еверлі» складається із блоків: нормалізація дихання, поетапне розслаблення: грудної клітини, м'язів ніг, стегон, рук, плечей, м'язів обличчя, роботі з внутрішніми органами.

Оптимізувати психоемоційний стан людини можна за допомогою такого дієвого способу як нормалізація дихання. Доведено, що подих є єдиною вегетативною функцією, яка контролюється свідомістю. Настрій можна коригувати співвідношенням між вдихами й видихами. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Зниженню напруженості сприяє спокійне, рівне та глибоке дихання. В основі дихальних вправ – свідомий контроль за ритмом, частотою, глибиною дихання [6; 10].

Разом із тим, майже миттєво збагатити кров киснем і позбутися від надлишку вуглекислоти дозволяє позіхання. Прилив крові до головного мозку прискорюється завдяки напруженню м'язів шиї, обличчя, рота під час зівання. Позіхання поліпшує кровопостачання легенів, підвищує тонус організму, створює імпульс для позитивних емоцій. Рекомендується позіхати з одночасним плавним потягуванням усього тіла, верхніх і нижніх кінцівок. Усмішка сприяє підвищенню ефективності зівання. Після зівання м'язи розслаблюються, виникає почуття спокою [6].

Ефективним методом психічної саморегуляції є візуалізація, що розуміється як створення позитивних внутрішніх образів у свідомості людини. Під час візуалізації за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій активізується уява, емоційна пам'ять. Можна відтворити ті приємні відчуття, спогади, які людина переживала колись. Образи зовнішнього світу, що відтворюються у свідомості, дозволяють швидко абстрагуватися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу [9].

Позбуватися зайвої напруги варто шляхом фіксації уваги на позитивних переживаннях, працюючи з приємними образами, думаючи не про проблемні ситуації, а про напрями їхнього подолання. Яскраві, переконливо-чіткі образи (зорові, слухові, тілесні, або комбіновані), що створюються у свідомості, здатні значно поліпшити психоемоційний стан людини.

Дієвими методами психічної саморегуляції, які доцільно використовувати комплексно, є методи, пов'язані із впливом слова. Серед них: самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самохвалення (самозаохочення), самосповідь.

В основі самонавіювання лежить багаторазове повторення слів або визначених словесних формулювань, що будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю, без частки «не».

За допомогою самопереконання людина налаштовується на позитивний стан, успіхи у професійній діяльності. Самопереконання

виступає у вигляді своєї раціональної психотерапії, в його основі – вербальний самовплив на себе та інших. Самопереконання може здійснюватись у розмовах із самим собою або з іншою людиною.

Самонаказ допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, усвідомити власні прорахунки (зваживши всі докази й аргументи), мобілізувати на виконання наміченого завдання. Самонаказ робиться у короткій наказовій формі. Це – розпорядження, зроблене самому собі.

Самосхвалення дає змогу людині підбадьорити себе, позитивно оцінити власну поведінку та вчинки завдяки добору відповідних фактів. Фахівці радять хоча б подумки хвалити себе навіть за незначні досягнення та успіхи.

Метод самосповіді характеризується внутрішнім самозвітуванням особистості про ті реальні життєві ситуації, які мали місце в житті людини й учасником яких вона була. Цей метод відрізняється відвертістю перед самими собою, сміливістю прийняти найпотаємніші, глибокі особисті переживання, визнати свої помилки та прорахунки. А це, у свою чергу, звільняє людину від суперечностей, знижує психічне напруження.

Висновки. Таким чином, психічна саморегуляція виступає важливою складовою емоційної компетентності фахівця соціальної сфери. Комплексне використання вищезазначених методів психічної саморегуляції, на нашу думку, сприятиме відновленню сил, підсилюватиме мобілізаційні ресурси організму, запобігатиме накопиченню надлишкового перенапруження, що виникає під час професійної діяльності. Методи саморегуляції доречно комбінувати, застосовувати, враховуючи індивідуальність і своєрідність кожної особистості. Таким чином, опанування широким арсеналом методів саморегуляції, її своєчасне та вміле застосування є запорукою професійного здоров'я фахівців соціальної сфери, а також виступає як психогігієнічним, так і психокорекційним засобом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов / И. Н. Андреева // Материалы Международной научно-практической конференции [«Психология образования сегодня: Теория и практика»] / [под ред. С. И. Коптеевой, А. П. Лобанова, Н. В. Дроздовой]. – Мн., 2003. – С. 166–168.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
3. Васюта О. І. Професійне становлення фахівця із соціальної роботи / О. І. Васюта // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Серія «Педагогічні науки». – С. 122–125.
4. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Звереві. – К., Сімферополь : Універсум, 2012. – 536 с.
5. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития : общественно–политическая литература / О. А. Конопкин // Вопр. психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–135.

6. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 325 с.
7. Моросанова В. И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 132–144.
8. Психологія [Текст] : навчальний посібник / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Злишков та ін. – К. : ІНК ОС, 2005. – 352 с.
9. Руденко І. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника / І. Руденко // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2015. – Вип. 37. – С. 137–143.
10. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.
11. Buck R. Motivation emotion and cognition : A developmental-interactionist view / R. Buck ; Strongman K. T. (ed.) // International review of students on emotion. – Chichester : Wiley, 1991. – V. 1. – P. 101–142.

РЕЗЮМЕ

Ясточкина И. А. Психическая саморегуляция как метод повышения эмоциональной компетентности специалиста социальной сферы.

В статье раскрыты понятия «эмоциональная компетентность», «психическая саморегуляция», определены составляющие эмоциональной компетентности: понимание себя, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки. Проанализированы основные методы психической саморегуляции: аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники, визуализация, способы, связанные с влиянием слова. Отмечено, что важной задачей современного педагогического образования, актуальным не только для профессионального совершенствования, но и личностного развития является необходимость повышения уровня эмоциональной компетентности будущих специалистов социальной сферы.

Ключевые слова: компетентность, эмоциональная компетентность, саморегуляция, приемы и методы саморегуляции, специалист, социальная сфера.

SUMMARY

Yastochkina I. A. Psychic self-regulation as a method of improving of emotional competence of the social sphere specialist.

The purpose of the article is to analyze the concept of “emotional competence” in the context of such its component as self-regulation, to describe the methods of psychic self-regulation, focusing on optimizing the mental state of the specialist of social sphere. The article deals with the concepts of «emotional competence», «psychic self-regulation», outlines the components of emotional competence: understanding of oneself, self-regulation, motivation, empathy and social skills. Emotional competence is seen as the ability to recognize and acknowledge somebody’s own feelings and the feelings of others for self-motivation to manage somebody’s own emotions and relationships with others.

An important aspect of professional activity of the specialist of social sphere is mastering the techniques and methods of self-regulation as an important component of emotional competence. Self-regulation is defined as a set of measures aimed at managing somebody’s own internal states, impulses and resources, which include: self-control, reliability, integrity, adaptability, openness to the new. Psychic self-regulation – is managing somebody’s psycho-emotional state, which is achieved by the impact of the person on himself through words, mental images, control muscle tone and breathing. The basic methods of psychic self-regulation are: autogenous training, neuro-muscle relaxation, breathing techniques,

visualization methods, associated with the impact of the word. Applied combination of methods of self-regulation can be individual, distinctive. Timely self-regulation can prevent residual effects of overvoltage conditions, the recovery forces, contributes to the normalization of emotional background, assists in taking control of somebody's emotions, enhances the body's mobilization resources. Failure to regulate somebody's own emotional states, inability to cope with stress and affective mood prevents successful professional activity of the specialist of social sphere. It is emphasized that the important task of modern teacher education, relevant not only for professional, but personal development is the need to improve the emotional competence of future specialists of social sphere.

It is concluded that mastering a wide range of methods of self-regulation, their timely and skillful application is the key to professional health of the specialists of the social sphere, and also acts as psychology and psycho-correction means.

Key words: *competence, emotional competence, self-regulation, self-regulation tools and techniques, specialist, social sphere.*