

Цигічко Карина Дмитрівна,

студентка 1-го курсу факультету психології

Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЯХ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

Проблема саморегуляції особистості у ситуаціях психоемоційного стресу (далі - ПЕС) становить інтерес для психологічної науки, оскільки її розробка є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки питань освітянської практики, зокрема, пов'язаною з успішною адаптацією індивіду до соціального світу, а також попередженням виникнення в неї невротичних проявів. Стрес як феномен емоційного життя людини, розглядають вже протягом століття. До вивчення питання стресу зверталися такі вчені як Л. О. Кітаєв-Смик, Г. Сельє, І. Павлов, Р. Лазарус тощо. Щодо проблеми саморегуляції особистості, то вона є одною із стрижневих у психології і висвітлено її в працях В. І. Колтуцького, В. Моросанової та О. Аронової.

Стрес (від англ. stress - напруга) - неспецифічна (генетично обумовлена) реакція організму на сильний стресор (фактор), а також відповідні стани нервової системи [4, С. 386]. ПЕС виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. До психоемоційних наслідків стресу можна віднести депресію, «синдром хронічної втоми», неврози тощо. Важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан[3].

Саморегуляція - це своєрідна настройка індивідом свого персонального внутрішнього світу і самого себе з метою пристосування. Це також і управління своїми психоемоційними станами [2]. Вона може досягатися за допомогою впливу індивіда на самого себе за допомогою слів - афірмації (за Л. Хей), мислеобразів (візуалізація), регулювання м'язового тону (за Є. Джекобсоном) і дихання (за О. Стрельніковою). Психічна саморегуляція - це своєрідний спосіб кодування своєї власної психіки. Така саморегуляція ще називається аутотренінгом. Внаслідок саморегуляції виникає кілька важливих ефектів, таких як: заспокоєння, тобто усувається емоційна напруженість; відновлення, тобто послаблюється прояви втоми. Також для методів саморегуляції можна віднести релаксацію та концентрацію. Саморегуляція - це системний процес, здатний забезпечувати адекватну обставинам трансформацію, пластичність життєвої діяльності індивіда. У саморегулятивних процесах визначається цілісність і системна інтеграція психіки. Існує низка методів, які дозволяють суб'єктам індивідуально підібрати потрібну реакцію впливу на власний організм, вирішити, коли саме необхідно ліквідувати що з'явилися проблеми, які пов'язані з несприятливими станами [1, с. 4].

Отже, з нашої точки зору, проблема вивчення взаємозв'язку між проявами стресу та саморегуляцією особистості представляє інтерес для подальших досліджень в цьому напрямку.

Список бібліографічних посилань

1. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. 48 с.
2. Левитов Н. Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги. *Вопросы психологии*. 1969. №1.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навч. посібник / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. К.: МАУП, 2000.

4. Психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 494 с.

Науковий керівник: Милославська Олена Володимирівна, доцент кафедри прикладної психології Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, доцент.

Чекуров Павло Олександрович,

студент 3-го курсу факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ

РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІОНАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Становлення нових соціально-економічних та культурно-духовних відносин зумовлюють потребу у формуванні високорефлексивної особистості, здатної до збагачення інтелектуально - культурного потенціалу нації. Ціллю сучасної освіти є виховання особистості, що здатна до самовизначення, самоосвіти, саморозвитку. Це потребує дослідження проблеми підготовки майбутніх спеціалістів, у тому числі психологів у виробничій сфері, для праці в сучасних умовах, реалізації головної мети – розвитку особистості, яка володіє не тільки системою знань, але і системою вмінь, що забезпечують здатність ефективно виконувати професійні функції.

Сучасний професіонал має володіти глибокими системними знаннями, гнучкістю, багатомірністю та перспективністю мислення, вмінням проектувати варіативні схеми розв’язання проблемних ситуацій, що дозволяє особистості активно діяти в професійному просторі, ефективно моделювати явища дійсності і пропонувати власні оригінальні рішення їх оптимізації. Викладачі ВНЗ повинні створити усі умови для формування компетентного фахівця своєї справи.