

Шеленкова Наталія Леонідівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

У сучасному світі спостерігається дезінтеграція емоційного життя людини. З одного боку, під впливом зростання напруженості життя виявляється певна дезорганізація й невідповідність природних основ афективних процесів нормам поведінки, з іншого – ігнорування, недооцінка важливості й дієвості емоційної сторони життя, відсутність належного рівня сформованості соціальних емоцій [2]. У результаті цього емоційна сфера стає найбільш уразливою в сучасній культурі. Тому надзвичайно важливим є усвідомлення людиною ролі та значення емоційної сфери в оптимізації діяльності, спілкування, психічного й фізичного здоров'я. Необхідним є баланс між емоційною та інтелектуальною сферами, тобто розвиток здатності виражати свої емоції, при цьому усвідомлювати їх і вміти ними керувати. Завдання, що полягає в оптимальному спрямуванні емоцій, а не в їх пригнічуванні, є важливою за своїм життєвим значенням проблемою [1].

Професійна діяльність практичних психологів вважається однією з найбільш психологічно-напружених і виснажливих. На це є певні об'єктивні причини: комунікаційне перенавантаження, велике емоційне напруження, поява певних «професійних деформацій» і ускладнення у зв'язку з цим «неробочого» спілкування. Виснажений працівник не здатен продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з клієнтами [3].

Особливістю професійної діяльності практичних психологів є висока емоційна напруженість. Повторювання ситуацій психологічних стресів приводить до виснаження нервової системи психологів, емоційних зривів, нервово-психічних захворювань. Численні емоціогенні фактори носять як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Ситуації емоційного перенавантаження, пов'язані з високим рівнем афективної напруженості, дезорганізують діяльність, яка належить до складних, творчих видів діяльності.

У зв'язку з цим виникає необхідність керування емоційними станами, що викликає проблему пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції й саморегуляції в напружених ситуаціях професійної діяльності.

Крім того, напружені ситуації розглядаються як умова, що дозволяє виявити переважаючі емоційні патерни поведінки, тому що в звичайних ситуаціях діяльності відмінності в індивідуальних властивостях і характерних станах людини виявляються не так яскраво.

Концептуальні положення щодо розуміння емоційної регуляції діяльності досліджувалися такими вченими як В. Джеймс, П.К. Анохін, К.Е. Ізард, Я. Рейковський.

Різноманітні аспекти проблеми емоційної регуляції розглядалися багатьма спеціалістами при аналізі теоретико-методологічних основ сфери почуттів людини (В.К. Вілюнас, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.), специфіки діяльності (О.В. Дашкевич, О.В. Запорожець та ін.), потребнісно-мотиваційної сфери (І.О. Васильєв, Б.І. Додонов та ін.) та інших аспектів психіки.

У роботах Г. Сельє, Л.М. Аболіна, В.В. Семикіна та ін. зазначається, що емоційні чинники в особливих умовах відрізняються значною силою та варіативністю, по-різному впливають на успішність пізнавальної діяльності: в одному випадку – надають сил, формують сприятливі функціональні стани; в іншому – гальмують перебіг психічних процесів, формують несприятливі стани [4].

У цілому, у сучасних наукових дослідженнях регулятивна роль емоцій у діяльності практичних психологів розглядається досить детально. Але практично відсутні конкретні дослідження, спрямовані на вивчення особливостей емоційної регуляції професійної діяльності психологів у напружених ситуаціях, а також не достатньо розроблені прикладні техніки і програми, спрямовані на емоційну саморегуляцію.

Список використаних джерел:

1. Вілюнас В.К., Основні проблеми психологічної теорії емоцій// Психологія емоцій. М., 1984.
2. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
3. Пилипенко К.В. Психологічні особливості підструктур та професійно важливих характеристик емоційної стійкості студентів – майбутніх практичних психологів / К.В. Пилипенко // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. – №9. – С. 284–295.
4. Психологічні механізми регуляції поведінки і оптимізація трудової та навчальної діяльності. – Отв.ред. Г.С. Шляхтін. Горький. – 1984.