

УДК: 377.36

Алексеева Світлана Володимирівна
кандидат педагогічних наук, ст. науковий співробітник,
ст. науковий співробітник лабораторії професійної кар'єри,
Інститут Професійно-технічної освіти НАПН України (м. Київ)

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ З РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ

Анотація: У статті висвітлені дослідження умов та механізмів емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів з розвитку професійної кар'єри, що має суттєве значення для шляхів побудови принципово нових технологій професійної підготовки. Проаналізовано поняття емоційної регуляції як стабільного емоційного забарвлення навчального процесу і актуальний емоційний стан в досягненні успішних результатів діяльності. Визначено, що емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності з розвитку професійної кар'єри сприятиме формуванню психологічної готовності майбутніх дизайнерів до цього процесу і виявлятиметься у здатності до свідомого вольового контролю почуттів та формування умінь керування ними. Формування психологічної готовності майбутніх дизайнерів до розвитку професійної кар'єри вимагає застосування комплексного психологічного корекційно-розвивального впливу на процес навчально-пізнавальної діяльності. Такий вплив здійснюється прийоми регулювання емоційного стану і носять назву компінг-стратегіями. Основними формами таких стратегій є тренінгові тренування, психологічні тренінги зі складання ситуації успіху.

Ключові слова: емоції, емоційний стан, емоційна регуляція, компінг-стратегії, психологічний тренінг.

Постановка проблеми: Дослідження умов та механізмів емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів з розвитку

професійної кар'єри має суттєве значення для шляхів побудови принципово нових технологій професійної підготовки. Активне використання емоційної сфери в пізнавальному процесі сприятиме формуванню здатності майбутніх дизайнерів до ефективної реалізації власного професійного потенціалу, досягненню професійного успіху та вмотивованого кар'єрного зростання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі емоційної регуляції присвячені дослідження М. Боришевського [1], В. Вилюнаса [2], К. Ізарда [3], Н. Капітоненко [4], Т. Кириленко [5], Я. Коломінського [6], Я. Рейковського [7]. Емоційна структура особистості, на думку вчених, займає одну з провідних ролей в процесі формування особистості і виступає формою ціннісного засвоєння світу. Вчені вважають, що у процесі емоційного регулювання важливим є запуск механізму саморегуляції, що визначаються як системно-організований процес внутрішньої психічної активності особистості, який безпосередньо реалізує досягнення цілей діяльності.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У сучасних дослідженнях актуалізації набуває проблема емоційного впливу на освітні процеси. Об'єктами емоційної регуляції є емоційні реакції і стан настрою особистості. За такого підходу емоційна регуляція впливає на мислені процеси, що зумовлює необхідність її використання при організації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів з розвитку професійної кар'єри. Емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності з розвитку професійної кар'єри сприятиме формуванню психологічної готовності майбутніх дизайнерів до цього процесу. Така психологічна готовність виявлятиметься у здатності до свідомого вольового контролю почуттів та формування умінь керування ними.

Мета статті полягає в обґрунтуванні комплексного, корекційно-розвивального педагогічного впливу на процес навчально-пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів з метою формування їхньої психологічної готовності до розвитку професійної кар'єри.

Виклад основного матеріалу. Підготовка майбутніх дизайнерів до розвитку професійної кар'єри має ґрунтуватися на емоційних процесах, що

виконують роль внутрішньої регуляції діяльності. Емоційна регуляція розглядається, з одного боку, як усвідомлена – стабільне емоційне ставлення особистості до явищ дійсності, а з іншого, як неусвідомлена – актуальний емоційний стан, першочергове ставлення, що отримує своє вираження в емоційному забарвленні процесу і результатах діяльності. За такого підходу саме емоційна активізація є необхідною умовою продуктивної пізнавальної діяльності, тобто емоції є пусковим механізмом мислення і навчання.

Розглядаючи емоції як психічний процес, Я. Рейковський [7] зазначає, що емоційні стани суттєво впливають на характеристики пізнавальної діяльності, зокрема, такий вплив може бути як позитивний – регулюючий, так і негативний – дезорганізуючий. Позитивні емоційні процеси активізують діяльність, підвищують її результативність. Негативні емоції дезорганізують ту діяльність, що призводить до їхнього виникнення, при цьому організуються такі дії, що спрямовані на зменшення чи усунення шкідливого впливу. Автор, виокремив чинники, що впливають на пізнавальні процеси, зокрема це: інтенсивність емоцій, індивідуальні особливості пізнавальних процесів та особливості самого суб'єкта, що визначають його відносно стійкі або специфічні риси [7].

Емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності з розвитку професійної кар'єри сприятиме формуванню психологічної готовності майбутніх дизайнерів до цього процесу. Така психологічна готовність виявлятиметься у здатності до свідомого вольового контролю почуттів та формування умінь керування ними.

Формування психологічної готовності майбутніх дизайнерів до розвитку професійної кар'єри вимагає застосування комплексного психологічного корекційно-розвивального впливу на процес навчально-пізнавальної діяльності. Такий вплив має спрямовуватися на укріплення позитивних емоцій і робити ці емоції більш стабільними. Крім того, мають створюватися умови постійного контакту з процесом пізнання, що, в свою чергу, уможливить сукупності позитивних емоцій перерости в почуття внутрішнього задоволення. За такого підходу пізнавальний інтерес особистості переросте у потребу, а це – умова

пізнавальної діяльності та вмотивованої пізнавальної активності, що сприятиме позитивним змінам у кар'єроорієнтованому розвитку особистості.

Корекційно-розвивальний вплив здійснюється прийомами регулювання емоційного стану. Ці прийоми спрямовані на формування у майбутніх дизайнерів умінь і навичок емоційної регуляції, що сприятимуть створенню робочого настрою, впевненості, оптимізму майбутніх фахівців, здатності до контролю за роздратуванням, стримування гніву, протистоять стресовим ситуаціям тощо. У психології прийоми регулювання емоційного стану носять назву копінг-стратегіями. Основними формами таких стратегій є тренінгові тренування, психологічні тренінги зі складання ситуації успіху.

Копінг-стратегії сприяють самореалізації внутрішнього потенціалу особистості та формування у них психологічної готовності до певних ситуацій. Серед них розрізняють стратегії активного цілеспрямованого розв'язання проблем, пасивного дистанціювання, уникання активності щодо вирішення ситуації, пошуку соціальної підтримки, асоціальні дії, вирішення проблеми, ігнорування, самозвинувачення. Нині не існує системної класифікації видів, типів, стилів та стратегій психологічного подолання, вони визначаються дослідниками довільно. Серед них виокремлюють копінг, спрямований на оцінку, втручання або уникання ситуації (А. Білінгс, Р. Мус); розв'язання завдань, емоційне переживання, особистісне або соціальне відволікання (Н. Ендлер, Дж. Паркер); самозвинувачення, вигідне для уникання, тлумачення (Р. Віталіано); копінг, сфокусований на оточуючому середовищі (М. Перрез, М. Райчертс); оцінці емоцій (Р. Мус, Дж. Шаєфер). Серед копінг-стратегій також визначають превентивні, самозмінюючі, екзистенціональні, духовні (П. Вонг); конструктивно змінюючі, та пристосувальні (І. Сізова, С. Філіпченко); адаптивні, псевдоадаптивні, дезадаптивні (О. Бухвостов, О. Склень). Проте, не дивлячись на велику кількість класифікацій копінгу, більшість з них побудовано навколо двох запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкман модулів психологічного подолання та зміну власних установок до ситуації.

У нашому дослідженні копінг-стратегії розглядаються як індивідуальний спосіб емоційного забарвлення навчально-пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів та формування психологічної готовності до розвитку професійної кар'єри. Щодо конкретної ситуації, то у низці випадків для формування психологічної готовності до розвитку професійної кар'єри можлива реалізація найбільш типових або декількох різних копінг-стратегій. Успішність використання будь-якої стратегії в одній конкретній ситуації не гарантує її ефективності в інших, оскільки це залежить від когнітивної оцінки майбутніми дизайнерами проблеми, що виникла. Стратегії психологічного подолання, сфокусовані на розв'язанні проблем та ефективні у випадку практичних тренінгів.

Психологічні тренінги зі складання ситуації успіху це багатофакторний процес, що пов'язаний з низкою чинників, зокрема і з поняттям успіху. Так, по-перше успіх пов'язаний з розкриттям потенціалу особистості та залежить від неї самої, від її активності. По-друге, успіх – це рух на шляху до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. По-третє, для досягнення успіху особистості необхідно постійно в процесі її розвитку і саморозвитку використовувати свої внутрішні здібності й резерви. По-четверте, важливим складником успіху є оволодіння майстерністю взаємин. Таким чином, психологічні тренінги зі складання ситуації успіху спрямовуються на активізацію таких сфер особистості: професіоналізм діяльності, професіоналізм особистості, професійна самосвідомість, продуктивна Я-концепція, технології комунікації.

Важливе значення у психологічних тренінгах зі складання ситуації успіху займають кризові періоди. Кризові явища – невід'ємний атрибут динамічного процесу становлення особистості. Ступінь усвідомлення особистістю криз є індивідуальною. Вона залежить від способу перебігу кризової ситуації. Подолання кризових явищ вимагає від особистості професійного вчинку і психологічно компетентного відношення до себе. Не кожна особистість здатна

самостійно знайти конструктивний вихід із кризи і потребує своєчасної психологічної підтримки. Дієвим засобом подолання криз є тренінги особистісного і професійного зростання, семінари із вироблення альтернативних сценаріїв професійного становлення, складання психобіографії і траєкторії професійного становлення особистості.

Емоційна регуляція розглядається і в межах когнітивного напрямку формування особистості. Зокрема, мислення має емоційну (афективну) регуляцію. Емоційна реакція залежить від рівня інтелектуального розвитку особистості і відображає показники задоволення потреб індивіда.

Емоції виконують регулюючу функцію у процесі розгортання мисленої діяльності. Так, на етапі мотивування виникає емоція інтересу-збудження, висока інтенсивність якої підтримує загальний рівень активності особистості і відображає особистісний зміст пізнання. На етапі цілеутворення з'являються інтелектуальні почуття, що виконують функцію спрямування евристичного пошуку на вибір того способу пізнання, який забезпечує істинні знання. Процес пізнання виражається в емоційному стані, його висока інтенсивність є чинником змістовності, унікальності, оригінальності, різноманітності, варіативності продуктів мисленої діяльності. На етапі оцінки і контролю інтенсивність емоційних переживань сприяють підтримці та продовженню процесу розв'язання завдання, що забезпечує певний успіх. Таким чином, регулююча функція емоцій проявлялася в активації вибору оптимальних напрямків і засобів мисленої діяльності.

Як ми вже зазначали емоційна активізація є необхідною умовою продуктивної пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів до розвитку професійної кар'єри. Згідно з теорією Дж. Майєра «IQ gets you hired, but EQ gets you promoted» (Завдяки IQ ви влаштуєтеся на роботу, а завдяки EQ – робите кар'єру). Отже, здатність особистості усвідомлювати сенс емоцій і використовувати ці знання для виявлення причин і вирішення проблем важливо у процесі підготовки до професійної кар'єри. Для вимірювання продуктивності пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів до розвитку професійної кар'єри

використовують емоційний інтелект. Емоційний інтелект (EQ) розраховується як сума показників здібностей до самоусвідомлення, самомотивування, стійкості до фрустрації, контролю за імпульсами, регуляцією настрою, емпатією і оптимізмом особистості.

Для вимірювання емоційного інтелекту майбутніх дизайнерів ми пропонуємо використовувати методику Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту», що містить опитувальник для виявлення рівня емоційного інтелекту.

Під час експерименту були встановлені зв'язки між показниками самомотивації та управлінням емоціями, що свідчать про важливу роль самомотивації в процесі управління емоціями. Отже, здатність студента вмотивувати себе на переживання тих чи інших емоцій передбачає здатність до управління ними. Здатність до самомотивації як показника емоційного інтелекту пов'язана з показниками планування, цілеспрямованості, наполегливості. Спроможність студента викликати у себе та інших певні емоційні стани уможлиблюють підвищення рівня працездатності, здатністю до планування діяльності, цілеспрямованості у її здійсненні, наполегливості у навчанні. Крім того, студенти, які здатні управляти своїми емоціями, виявляти емпатію, переконані у тому, що їх активність буде мати результат, їх діяльність ефективна та високопродуктивна.

Висновки і пропозиції. Емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності майбутніх дизайнерів з розвитку професійної кар'єри визначається як знання студента про різні емоції, їх експресію, причинно-наслідкові зв'язки передбачає високий рівень розвитку здатності до самоорганізації діяльності, вміння планувати її, ставити адекватні цілі, зосереджувати увагу на труднощах та нести відповідальність за справу, спрямованість на теперішній час, актуальні завдання діяльності. Емоційний інтелект передбачає автономну академічну саморегуляцію (сукупність внутрішніх та ідентифікованих мотивів, які забезпечують успішність навчальної діяльності), високі показники емоційної креативності, самооефективності як переконаності у власній продуктивності,

загального інтелекту та низькі показники навчальної тривожності, зокрема почуттів гніву, власне тривожності, неспокою та надмірної емоційності під час перевірки знань.

Напрямом подальших досліджень вважаємо розроблення моделі саморегуляція емоційного стану майбутніх дизайнерів, основним завданням якої є не придушення негативних образів, а зміна їх на такі, що стимулюють до ініціації, побудови, підтримки й управління різними видами й формами кар'єрної активності, що безпосередньо реалізується у досягненні цілей кар'єрного розвитку. Компонентами такого моделі мають стати планування, умови, програма дій, оцінювання та корекція результатів.

Список літератури:

1. Боришевский М. И. Развитие саморегуляции поведения школьников: дис. в форме науч. доклада ... док. псих. наук: спец. 19.00.07 / КГПИ им. М. Драгоманова / М. И. Боришевский. – К., 1992. – 77 с.
2. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 228 с.
3. Изард К. Эмоции человека / К. Изард // пер. с англ. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 440 с
4. Капитоненко Н. В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. – 2007. – №5. – С. 267 – 274.
5. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
6. Коломинский Я. Л. Человек: психология: кн. для учащихся ст. классов / Я. Л. Коломинский. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.
7. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с польск. В. К. Вилюнаса. – М.: Прогресс, 1979. – 231с.

Алексеева Светлана Владимировна
кандидат педагогических наук, ст. научный сотрудник,

ст. научный сотрудник лаборатории профессиональной карьеры,
Институт Профессионально-технического образования НАПН Украины

Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности будущих дизайнеров к развитию профессиональной карьеры

Аннотация: В статье освещены исследования условий и механизмов эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности будущих дизайнеров к развитию профессиональной карьеры, что имеет существенное значение для построения принципиально новых технологий профессиональной подготовки. Проанализировано понятие эмоциональной регуляции как стабильной позитивной эмоциональной окраски учебного процесса и как актуальное эмоциональное состояние при достижении успешных результатов деятельности. Определено, что эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности к развитию профессиональной карьеры будет способствовать формированию психологической готовности будущих дизайнеров к этому процессу и определяется способностью к сознательному волевому контролю чувств и формированию умений управления ими. Формирование психологической готовности будущих дизайнеров к развитию профессиональной карьеры требует применения комплексного психологического коррекционно-развивающего влияния на процесс учебно-познавательной деятельности. Такое влияние осуществляется приемами регулирования эмоционального состояния и носят название компинг-стратегий. Основными формами таких стратегий являются тренинги тренировок, психологические тренинги прогнозирования ситуации успеха.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональное состояние, эмоциональная регуляция, компинг-стратегии, психологический тренинг.

Alekseeva Svetlana Vladimirovna
candidate of pedagogical sciences, research worker,
research worker of laboratory of professional career,
Institute of Vocational formation of Ukraine

Emotional adjusting of educational-cognitive activity of future designers to development of professional career

Summary: In the article the lighted up researches of terms and mechanisms of the emotional adjusting of educational-cognitive activity of future designers are to development of professional career, that has a substantial value for the construction of fundamentally new technologies of professional preparation. The concept of the emotional adjusting is analysed as a stable positive emotional colouring of educational process and as the actual emotional state under reaching the successful results of activity. Certainly, that the emotional adjusting of educational-cognitive activity to development of professional career will assist forming of psychological readiness of future designers to this process and determined by a capacity for conscious volitional control of feelings and forming of abilities of management by them. Forming of psychological readiness of future designers to development of professional career requires application of complex psychological correction-developing influence on the process of educational-cognitive activity. Such influence comes true by the receptions of adjusting of the emotional state and carry the name of comping- strategies. The basic forms of such strategies are training of training, psychological training of prognostication situation of success.

Key words: emotions, emotional state, emotional adjusting, comping-strategies, psychological training.