УДК 349.2
DOI: https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ФОРМУВАННІ УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ: ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ТА ВНУТРІШНІ МЕХАНІЗМИ

В. Т. Лозовецька

ORCID 0000-0001-5817-9259

Дана стаття присвячена вивченню важливої ролі саморегуляції у процесі кар'єрного зростання. Нами досліджено психологічні стратегії та внутрішні механізми, які допомагають індивідам досягати успіху в професійній сфері.

У статті висвітлено поняття саморегуляції, її значення та вплив на кар'єрні досягнення, надаючи важливі інсайти для практикуючих фахівців та дослідників у галузі психології кар'єри. Саморегуляція визначається як процес управління психічним станом та власною особистістю, включаючи цілі, принципи, життєвий шлях та різноманітні види активності, такі як пізнавальна, професійна діяльність та спілкування. В контексті нашого дослідження досліджено саморегуляцію психічних станів як складову загальної саморегуляції, яка впливає на організм та особистість через зовнішні та внутрішні чинники та взаємодію з фізичним та соціальним середовищем. Зроблено висновок, що саморегуляція психічних станів є ключовим елементом управління та коригування діяльності, враховуючи емоційний стан суб'єкта.

Висновки даного наукового дослідження вказують на значущість саморегуляції в контексті різних аспектів життя та професійної кар'єри. Розвиток цієї навички може сприяти досягненню успіху та задоволенню від професійної діяльності. Результати дослідження свідчать про те, що саморегуляція психічних станів визначається як процес управління психічними процесами та внутрішнім станом особистості. Аналіз показав, що ця навичка дозволяє ефективно управляти діяльністю, враховуючи емоційний стан. Дослідження підкреслює важливість розуміння та підтримки психічного здоров'я та успішної професійної діяльності.

Ця робота може послужити основою для розробки стратегій покращення саморегуляції в умовах кризи та при виконанні складних професійних завдань. Додатковим напрямком подальших досліджень може бути поєднання якісних та кількісних методів для отримання

комплексного розуміння феномену саморегуляції психічних станів у кризових ситуаціях серед працівників.

Ключові слова: *професійна кар'єра, кар'єрні переходи. професійне самовизначення, успіх, психічне здоров'я, емоційна саморегуляція, психологічні стратегії, внутрішні механізми.*

Постановка проблеми у загальному виді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасному світі, де конкуренція на ринку праці надзвичайно висока, успіх у кар'єрі часто визначається не лише знаннями і навичками, але й психологічними якостями. Незважаючи на те, що багато досліджень в області психології кар'єри дотримуються тенденції дослідження психологічних аспектів професійного зростання та успіху, ще не було достатньо уваги приділено аналізу психологічних особливостей особистості на різних етапах професійної кар'єри. Проблема полягає в тому, що розуміння та врахування цих особливостей може бути ключовим для розробки ефективних психологічних стратегій, спрямованих на підтримку та поліпшення професійного розвитку та задоволення від роботи протягом усього життя. Психологічні аспекти, такі як мотивація, саморегуляція, стиль мислення, емоційний інтелект та впевненість у собі грають важливу роль у формуванні успішної кар'єри. Проте, на сьогоднішній день, існує недостатня кількість досліджень та конкретних практичних рекомендацій щодо того, як саме ці психологічні аспекти можуть бути використані для досягнення професійного успіху. Таким чином, постановка проблеми полягає у необхідності розробки та дослідженні ефективних психологічних стратегій та внутрішніх механізмів, які сприятимуть формуванню та розвитку успішної кар'єри в сучасному професійному середовищі. Однією з ключових психологічних здібностей, яка може визначати професійне досягнення, є саморегуляція. Саморегуляція – це процес контролю за власними діями, емоціями та думками з метою досягнення поставлених цілей. Це вміння управляти своїми реакціями на зовнішні подразники та ефективно пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Успішна кар'єра вимагає від особистості не лише професійних знань, а й здатності ефективно керувати своїм часом, енергією та емоціями. Саморегуляція допомагає розвивати такі важливі психологічні якості як самоконтроль, вольова напруга та вміння переборювати внутрішні бар'єри на шляху до успіху. Таким чином, розуміння та використання стратегій саморегуляції може значно покращити шанси на досягнення професійних цілей та підвищити рівень задоволення від роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роботи провідних вітчизняних дослідників у психології висвітлюють проблематику

саморегуляції в професійній сфері та розглядають модель особистісної саморегуляції як складну систему, що має два рівні. Перший рівень, фізіологічний, базується на процесах, які відповідають за енергобаланс та включають в себе вегетативний контроль станів. Другий рівень, психодинамічний, визначає різноманітні моделі саморегуляції, переважно на рівні керування поведінкою та емоційними станами. Цей рівень є надзвичайно складним і має широкий спектр варіацій, що відображається у його структурній цілісності (Osnitsky & Korneeva, 2020, p. 1). Дослідження Л. Коломієць, Л. Макарук підтверджує, що особам, які використовують механізми вмілого та вольового регулювання у своїй діяльності, властиві більш зрозумілі та цілісні уявлення про свої стани (Kolomiiets & Makaruk, 2022, p. 144). Це означає, що вони краще розуміють і контролюють свої емоції та реагують на зміни в навколишньому середовищі. У дослідженнях М. Лі (Li et al., 2023, p. 5) було показано, що декілька методів саморегуляції можуть покращити результативність навчання онлайн, таких як комп'ютерні сліди, протоколи міркувань вголос та інші. Також інші дослідження, зокрема проведені М. Неєстані, показали, що успішні студенти застосовують більше саморегульованих стратегій, ніж їхні менш успішні колеги (Mirzaei Neyestani et al., 2023, p. 17). У контексті професії юриста саморегуляція грає важливу роль (Okhrimenko, 2022, p. 15). Викладачі, згідно з дослідженнями С. Делбарі, також повинні розуміти та використовувати концепції саморегуляції для ефективної роботи (Delbari et al., 2020, p. 6). Б. Хейден і співавтори підкреслюють, що викладачам важливо аналізувати свої практики та переконання (Van der Heijden et al., 2022, p. 10). Ці дослідження мали на меті розширити знання в професійній літературі двома способами. По-перше, вони показали, що працівники, які активно інвестують у свою кар'єру, мають вищі показники працевлаштування. Це свідчить про те, що люди, які вкладають зусилля у свій професійний розвиток, мають більше можливостей для успішної кар'єри. По-друге, дослідники перевірили, чи може здатність до працевлаштування виступати як посередник у зв'язку між кар'єрними зобов'язаннями з одного боку та об'єктивним та суб'єктивним успіхом у кар'єрі – з іншого. Це допомогло зрозуміти, як саме інвестування у кар'єру впливає на результати працевлаштування та загальний успіх у професійній діяльності. Його результати доповнили наші знання про те, як кар'єрні зобов'язання та інвестування у професійний розвиток впливають на працевлаштування та успіх у різних сферах життя. Ці дослідження підтверджують важливість саморегуляції для успішної роботи вчителя, що відповідає попереднім теоретичним та емпіричним дослідженням. Феномен «кар'єри» розглядається І. Охріменко (Mirzaei Neyestani et al., 2023, p. 17). Згідно з першим підходом, якому приділяють увагу такі вчені, як

С. Е. Сулліван, А. Аріс (Sullivan & Al Ariss, 2021, p. 100727), «кар'єра» вважається послідовністю ролей, які людина виконує у різних аспектах свого життя, не обмежуючись тільки професійною сферою. З іншого боку, другий підхід до розуміння «кар'єри» обмежує його виключно професійною сферою діяльності. В цьому розумінні «кар'єра» розглядається лише у контексті професійного розвитку особистості. Крім того, існують різні моделі розвитку кар'єри, які були запропоновані різними вченими, зокрема В. Рао (Rao & Rao, 2009, p. 150) та М. Інзліхт (Inzlicht et al., 2021, p. 344). Ці дослідження описують різні стадії життєвого циклу людини та її професійного розвитку, враховуючи її потреби та зміни, що відбуваються протягом кар'єри.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження у галузі «кар'єри» підкреслюють важливість різних якостей, які впливають на успіх у професійній та особистій сферах життя. Такі якості, як мотивація досягнення, наполегливість, вміння спілкуватися, фізична витривалість, прогнозування подій і гнучкість, допомагають досягти високих результатів та відчувати впевненість в собі. Проте на шляху до професійного зростання можуть виникати різні бар'єри. Ці перешкоди можуть бути зовнішніми та внутрішніми, а також мати психологічні аспекти.

Завданням статті є розглянути вплив саморегуляції на успішність кар'єри та виявити психологічні стратегії і внутрішні механізми, які сприяють формуванню успішної професійної кар'єри.

Виклад основного матеріалу. Зростання складності діяльності в сучасних соціально-економічних умовах призводить до підвищення потреби у високому рівні пам'яті та уваги. Це вимагає від людини усвідомлення, аналізу та оцінки її фізичного та психічного стану, зокрема рівня напруженості або втоми. Психологічні стратегії саморегуляції є важливими інструментами для керування своїми діями, емоціями та думками з метою досягнення поставлених цілей та підвищення ефективності. Самоусвідомлення допомагає усвідомлювати власні думки, емоції та поведінку, що дозволяє виявляти сильні та слабкі сторони та розуміти власні потреби та цінності. Внутрішня увага включає зосередження на внутрішніх процесах, таких як думки, емоції та фізичні відчуття, що допомагає розпізнавати свої емоційні реакції та реагувати на них адекватно. Управління емоціями – це важливий аспект саморегуляції, який передбачає вміння виявляти, розуміти та контролювати свої емоційні стани, щоб вони не заважали досягненню поставлених цілей. Планування допомагає структурувати свої дії та час з метою досягнення конкретних результатів, включаючи визначення мети, розробку стратегій та встановлення пріоритетів. Мета виступає як ціль, яка мотивує нас до дії, надаючи

напрямок і значення нашій діяльності. Фокус і концентрація відіграють важливу роль у досягненні успіху, допомагаючи зосереджувати увагу на важливих завданнях та уникати відволікань. Чітке визначення пріоритетів і зосередження на них допомагають зберігати енергію та ресурси для досягнення успіху в кар'єрі. У наукових дослідженнях, що досліджують використання механізмів саморегуляції в інформаційній діяльності, виділяють різні рівні саморегуляції, що пов'язані з різними аспектами діяльності людини. Залежно від того, який компонент структури діяльності переважає, можна вирізнити чотири рівні психічної саморегуляції. Перший рівень – це рівень автоматичної активації, який пов'язаний з неусвідомлюваними та непомітними процесами. На цьому рівні людина застосовує механізми стимуляції або гальмування, що не пов'язані з конкретними складовими діяльності, але дозволяють пристосовувати рівень активації до потреб діяльності. Другий рівень – це рівень активаційно-емоційної сфери, який має визначений ступінь довільності та усвідомленості. На цьому рівні спосіб саморегуляції визначається в умовах складної діяльності або дискомфорту і супроводжується фізичною реакцією, такою як зміна дихання, фізична та вербальна активність.

Внутрішні механізми, які сприяють формуванню успішної професійної кар'єри, включають:

1. Самоствердження: вміння вірити у власні здібності та можливості, впевненість у собі допомагає подолати перешкоди та досягти успіху.

2. Саморегуляція: здатність контролювати власні емоції, дії та реакції у важливих ситуаціях сприяє збереженню фокусу та продуктивності.

3. Цілеспрямованість: чітке уявлення про цілі та пристрасність до їх досягнення допомагає утриматися на шляху до успіху навіть у важкі часи.

4. Адаптивність: здатність адаптуватися до нових ситуацій у кар’єрних переходах, змін та викликів дозволяє швидше реагувати на обставини та знаходити ефективні рішення.

5. Мотивація до саморозвитку: прагнення постійно вдосконалюватися, навчатися та розвиватися професійно сприяє досягненню високих результатів у кар'єрі.

Внутрішні механізми саморегуляції – це внутрішні процеси та ресурси, які ми використовуємо для керування своїми поведінкою та емоціями. Мотивація є внутрішнім стимулом, який підштовхує нас до дії. Вміння управляти своєю мотивацією допомагає нам досягати поставлених цілей та долати труднощі. Цінності відображають наші основні переконання та пріоритети. Вони визначають, що для нас є важливим та значущим, і впливають на наші рішення та дії. Наша внутрішня мова – це те, що ми говоримо собі подумки. Позитивна внутрішня мова сприяє нашій

самомотивації та підтримує позитивний емоційний стан. Переконання – це наші уявлення про себе, світ та наше місце в ньому. Позитивні переконання про наші можливості сприяють нашій самовпевненості та впливають на успіх у досягненні цілей. Здатність вирішувати проблеми є важливою складовою саморегуляції. Це включає аналіз ситуації, пошук альтернативних шляхів та вибір оптимального рішення. А також постійний розвиток та самовдосконалення допомагають нам розвивати нові навички та адаптуватися до змін у своєму оточенні. Це передбачає постійну саморефлексію, виявлення сильних та слабких сторін та прийняття заходів для покращення особистості та досягнення успіху в кар'єрі. Саморегуляція грає ключову роль у формуванні успішної кар'єри, оскільки вона впливає на різні аспекти професійного життя та особистісного розвитку.

Ефективне керування своїми діями, емоціями та ресурсами дозволяє людині бути більш продуктивною та досягати поставлених цілей. Емоційна саморегуляція допомагає зосередитися на важливих завданнях та ефективно використовувати час. Один із ключових аспектів успішної кар'єри – це здатність ефективно функціонувати під час стресових ситуацій.

Психологічні стратегії, які сприяють формуванню успішної професійної кар'єри, включають такі:

1. Самомотивація та цілеспрямованість: встановлення конкретних цілей і мотивів допомагає людині у наполегливій праці для досягнення успіху в кар'єрі.

2. Стратегії управління часом: ефективне планування та організація часу допомагають зосередитися на важливих завданнях та досягненні поставлених цілей.

3. Розвиток міжособистісних навичок: вміння спілкуватися, будувати стосунки та працювати в команді є ключовими для успішної кар'єри.

4. Самоаналіз та саморефлексія: вміння оцінювати свої дії та вчинки допомагає розвивати себе, виправляти помилки та досягати високих результатів.

5. Стратегії стресостійкості: вміння ефективно керувати стресом та виходити з складних ситуацій може допомогти зберегти продуктивність і досягти успіху в кар'єрі.

Аналіз вікових характеристик середнього віку є ключовим етапом у дослідженні психологічних умов успішності професійної кар'єри. Наукові дослідження у цьому напрямку можуть сприяти розробці ефективних психологічних стратегій для дорослих, які прагнуть досягти високих результатів у своєму професійному житті на етапі середнього віку.

Вплив вікових особливостей на професійну кар’єру дорослої людини показано в таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив вікових особливостей на професійну кар'єру дорослої людини

Аспект	Вікова характеристика	Вплив на професійну кар'єру
Психологічний	Стійкість у психічних реакціях Самосвідомість та самооцінка Переосмислення цілей та цінностей	Допомагав ефективно подолати стрес і труднощі
Соціо-культурний	Розвиток соціальних навичок та емоційної інтелігентності	Може впливати на професійне самовизначення, вибір та задоволеність професійним шляхом
	Розвиток соціальної взаємодії та комунікаційних здібностей	Може впливати на баланс між сімейним та професійним життям
Фізичний	Культурні зміни та тренди	Важливі для адаптації де нових вимог ринку
	Фізичні зміни та обмеження	Може впливати на фізичну працездатність та вибір професії
	Здоров'я та старість	Важливе для планування пенсійних та медичних аспектів

Саморегуляція допомагає зменшити рівень стресу, контролювати емоційні реакції та швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. Особа з розвиненими навичками саморегуляції здатна краще адаптуватися до змін у робочому оточенні та розвивати свої професійні навички. Вона відчуває більшу впевненість у себе, більш стабільніше реагує на труднощі та має більше можливостей для особистісного зростання.

Для поліпшення психічного стану працівників будь-яких професій, які працюють у напружених умовах, існують різноманітні методи та прийоми. Один з найефективніших способів регулювання психічного стану включає в себе використання таких методів, як самомасаж, гімнастика, дихальна гімнастика, йога, медитація, аромотерапія, арт-терапія, кольоротерапія, музикотерапія, бібліотерапія та інші. Нині існують також сучасні методи саморегуляції, серед яких варто відзначити прогресивну (нервово-м'язову) релаксацію, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, метод імагінації (чуттєвого відтворення образів). Один з найпопулярніших методів емоційної саморегуляції – це застосування технік аутогенного тренування. Його мета

полягає у зниженні рівня емоційної напруги та регулюванні психічного і фізичного стану. Прийоми керування думками є основою для багатьох інших методів саморегуляції. Це вміння контролювати якість мисленнєвих образів подій або призупиняти розгортання розумових концепцій. Розуміння того, що емоційний стан має великий вплив на функціонування фізіологічних структур, є важливою частиною освоєння методів управління функціями власного тіла.

Багато систем психічної саморегуляції ґрунтуються на управлінні двома тілесними функціями: диханням і м'язовим тонусом. Ці функції доступні для контролю кожній людині. Наприклад, методи регулювання дихання спрямовані на зміну психоемоційного стану шляхом регулювання глибини дихання та відношення тривалості вдиху і видиху.

Проте, деякі підходи, такі як метод І. Шульца в аутотренінгу, мають свої обмеження і протипоказання (Kapitel IX, 2003, p. 3). Вживання таких методів може призвести до різноманітних психологічних і фізіологічних проблем, які потрібно ураховувати. Аутотренінг передбачає свідоме використання психологічних методів впливу на організм і нервову систему з метою досягнення релаксації. Рекомендується працівникам, які часто відчувають значну емоційну напругу, включати аутотренінг у свою практику. Ця методика ефективно поліпшує не лише працездатність та настрій спеціалістів, але й їхній загальний стан здоров'я. Виконання цих вправ допомагає людині ефективно використовувати власні ресурси в повсякденному житті, зокрема, перенаправляючи увагу зовнішнього світу на внутрішні відчуття та чуттєві образи. У повсякденній діяльності, коли організм знаходиться у стані внутрішньої рівноваги і відсутні значні фізичні або емоційні напруження, саморегуляція відбувається без особливих зусиль. Цей процес автоматичний і відбувається навіть без нашого свідомого контролю, завдяки безперервній активації. Організм постійно коригує механізми активації та релаксації відповідно до зовнішнього середовища та ситуаційних потреб. Це дозволяє забезпечити адекватну поведінку та адаптацію організму, включаючи реакції на різні ситуації та підвищену активність психічних процесів під час виконання складніших завдань. Ця саморегуляція майже непомітна, оскільки вона вбудована в процес професійної діяльності, сприяючи підвищенню ефективності цієї діяльності. У ситуаціях, коли ефективність професійної діяльності не відповідає поточному психофізіологічному стану людини, вона змушена свідомо використовувати методи вольової саморегуляції для корекції свого стану і поведінки. Це може бути складним завданням, оскільки вимагає перемикання уваги з основної діяльності на саморегуляцію, що призводить до додаткової напруженості у психіці. У таких випадках ефективність

саморегуляції залежить від можливості тимчасового переключення уваги на вправи саморегуляції, які можуть включати аутотренінг волі, йогу, психогімнастику тощо. Результативність такої діяльності залежить не лише від формування навичок усвідомленої саморегуляції, але й від загального рівня професійних умінь і навичок. Коли умови праці ускладнюються та спостерігається погіршення фізичного та функціонального стану, людина повинна розрізняти два види діяльності: саморегуляцію та професійну. Цей процес дає можливість надавати саморегуляторній активності автономії, ідентифікуючи її мету, мотивацію та кінцевий результат. Це допомагає справлятися з підвищеним стресом і втомою, а також підвищує адаптаційні здібності організму.

У складних ситуаціях, коли потрібно оперативно мобілізувати внутрішні ресурси, необхідно відокремлювати саморегуляційну діяльність від безпосередньої фахової діяльності. У більшості досліджень, що досліджують процеси набору кадрів у правоохоронні органи, зазначається необхідність оцінки негативних психологічних станів як ключової складової успішності в цій сфері (Mirzaei Neyestani et al., 2023, p. 19). Однак багато з цих досліджень зосереджені переважно на вимірюванні актуального рівня функціональних станів та розвитку психічних характеристик особистості, що їх визначають. Традиційна практика професійної діагностики при виборі кандидатів на службу в правоохоронних органах використовує різноманітні тести та оцінювальні інструменти, такі як тести Равена, опитувальники Стреляу, Айзенка, Люшера та інші. Однак ця практика здебільшого зорієнтована на виявлення осіб з очевидними психічними відхиленнями та має обмежений клінічний підхід. Відсутність чітких та психологічно обґрунтованих критеріїв для прогнозування професійного успіху призводить до того, що, за даними МВС України, кожен десятий прийнятий на службу звільняється протягом першого року, а майже половина з них – за негативними мотивами. У зв'язку з цим, метою нашої роботи було вивчення особливостей психічного стану працівників правоохоронних органів з різною успішністю професійної діяльності.

З метою полегшення розумового та емоційного навантаження та відновлення нервово-психічної працездатності працівників правоохоронних органів, що брали участь у нашому дослідженні, проводився тренінг з саморегуляції психофункціональних станів. Крім того, у ході проведення тренінгу працівники ОВС отримували навички саморегуляції нервово-психічного тонусу та зниження ризику негативних нервових реакцій і станів. Це призводить до того, що саморегуляція стає самостійною діяльністю з виділеною метою, мотивацією та уявленням про кінцевий результат (Професійна підготовка та адаптація до трудової діяльності, 2024).

Проаналізувавши результати досліджень таких авторів, як М. Неєстані, І. Охріменко та М. Інзліхт нами було побудовано таблицю, яка містить дані про взаємозв'язок показників психічних станів та рівня саморегуляції.

У таблиці 2 представлено показники психічних станів та їх вплив на рівень саморегуляції. Кожен рядок представляє певний показник, а кожен стовпчик – різні аспекти саморегуляції. Напрямок впливу визначається числовим значенням, де позитивне значення вказує на позитивний вплив, а від'ємне – на негативний. Особистісна тривожність та ситуативна тривожність мають великий вплив на всі аспекти саморегуляції, що вказує на їхню значимість для психічного стану та здатність до саморегуляції. Самопочуття та активність мають відносно позитивний вплив на більшість аспектів саморегуляції, що може свідчити про їхню сприятливу роль у підтримці психічного здоров'я. Настрій також впливає на рівень саморегуляції, але його вплив менше виражений порівняно з іншими факторами. Фрустрація має негативний вплив на більшість аспектів саморегуляції, що вказує на важливість управління цим психічним станом для забезпечення ефективної саморегуляції.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу показників емоційної саморегуляції та психічного стану-працівників (власні дослідження)

Індикатори психологічного стану	Універсальна здібність до саморегуляції	Вивчення конфліктів	Прогноз	Формулювання цілей	Організація	Критерії оцінки ефективності	Вибір рішення	Самокерування	Адаптація
Особистісна тривожність	-0,34	-0,149	-0,387	-0,308	-0,196	-0,195	-0,370	-0,304	-0,199
Ситуативна тривожність	-0,334	-0,135	-0,360	-0,146	-0,194	-0,137	-0,333	-0,353	-0,359
Самопочуття	0,307	0,063	0,197	0,163	0,331	0,097	0,348	0,344	0,316
Активність	0,117	0,033	0,106	0,055	0,167	0,140	0,143	0,185	0,40
Настрій	0,063	0,001	0,060	-0,005	0,118	0,043	0,073	0,109	0,053
Фрустрація	-0,316	-0,338	-0,353	-0,305	-0,335	-0,090	-0,317	-0,133	-0,330

Дослідники визначають кілька стадій адаптації фахівців у професійному середовищі: ознайомлення, пристосування, асиміляція і ідентифікація. В нашому дослідженні ми використовували цей підхід для вивчення основних аспектів адаптації до діяльності в екстремальних умовах.

У ситуаціях, коли людина займається професійною діяльністю в умовах кризи, напруженості або екстремальних обставин, вона стикається з різними рівнями складності проблем, які потребують вирішення, включаючи різні види діяльності. Під час професійної діяльності можуть виникати ситуації, які вимагають психофізіологічної саморегуляції. Це може бути складно вирішити через чергування різних видів діяльності. В кінцевому підсумку, домінуючим може бути лише один тип діяльності – чи то професійна, чи пов'язана з саморегуляцією.

Залежно від особистісних характеристик та індивідуально-типологічних особливостей, людина адаптується до динамічних умов. Це може призводити до розширення можливостей саморегуляції або, навпаки, до зниження здатності до саморегуляції та адаптації. Екстремальні умови можуть сприйматися як умови, що небезпечні для життєдіяльності, або як умови, що вимагають мобілізації аварійних можливостей організму. Для кількісного визначення рівня безпеки діяльності людини важливо класифікувати всі можливі умови екстремальної діяльності та ситуації, що можуть впливати на безпеку. Це враховує ступінь загрози, складність можливих загроз безпеки і вимоги до функціональності організму. З урахуванням ступеня створеної загрози для безпеки практичної діяльності всі можливі екстремальні ситуації поділяють на чотири категорії (Професійна підготовка та адаптація до трудової діяльності, б. д.).

Висновок. Підводячи підсумок даного наукового дослідження можна стверджувати, що саморегуляція впливає на різні аспекти життя та кар'єри і може стати важливим фактором у досягненні успіху та задоволення від професійної діяльності. Інвестування у розвиток цієї важливої навички може призвести до значних покращень у професійній кар'єрі та особистісному зростанні. У ході дослідження були проаналізовані психологічні аспекти саморегуляції та встановлено методи, які допомагають покращити цей процес. На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації, спрямовані на підтримку формування саморегуляції психічних станів серед працівників з урахуванням впливу кризових ситуацій. Дослідження спрямоване на збільшення ефективності управління власними емоціями та реакціями на стресові ситуації, що може значно поліпшити якість життя та професійну діяльність працівників. Результати, отримані в результаті дослідження показують, що саморегуляція психічних станів визначається як процес управління психічними процесами та внутрішнім станом особистості, так і різними видами активності суб'єкта.

У контексті нашого дослідження ми розглядали саморегуляцію психічних станів як складову загальної саморегуляції, яка впливає на реакцію на зовнішні та внутрішні чинники, що виникають у кризових

умовах. Аналіз показав, що саморегуляція психічних станів дозволяє суб'єкту ефективно управляти своєю діяльністю, враховуючи емоційний стан. Особливу увагу було приділено кореляційному аналізу показників емоційної саморегуляції та психічного стану працівників, що є важливим аспектом для розуміння та підтримки психічного здоров'я та успішної професійної діяльності в складних умовах.

Література

1. Професійна підготовка та адаптація до трудової діяльності. Stud. URL: https://stud.com.ua/25456/psihologiya/profesiyna_pidgotovka_adaptatsiya_trudovoyi_diyalnosti (дата звернення: 23.03.2024)
2. Delbari S. Rajaipour S., Abedini Ya. Investigating the relationship between career development and productivity with the mediating role of self-regulation among university staff. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 2020. P. 1–20.
3. Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., & Roberts B. W. Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, 2021. *Vol. 72, No. 1.* P. 319–345.
4. Kapitel IX. Das autogene Training; ed. by Schultz. Stuttgart, 2003.
5. Kolomiiets L. I., Makaruk L. Iu. Psychological features of career growth of young specialists. *Habitus,* 2022. *No. 41.* P. 141–145.
6. Li M., Fan W., Zhang L. Career adaptability and career choice satisfaction: Roles of career self-efficacy and socioeconomic status. *The Career Development Quarterly*, 2023. *Volume 71, Issue 4,* P. 300-314.
7. Mirzaei Neyestani M., Nemati Sales S. G., Khodakarami M., Salehi S., Ahmadi S., Javaheri Z., & Bagherzadeh A. The Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation in the Relationship between Self-compassion and Anxiety among University Students. *Caspian Journal of Health Research*, 2023. *Vol. 8, No. 1.* P. 11–20.
8. Okhrimenko I. Psychological Foundations of Planning and Developing a Professional Career of a Lawyer. *Ûridična psihologìâ,* 2022. *Vol. 30, No. 1.* P. 7–13.
9. Osnitsky A., Korneeva S. From self-regulation of functions to self-regulation of personal activity. X*VI International interdisciplinary congress "Neuroscience for Medicine and Psychology*", 2020. P. l.
10. Rao, V. S. H., Rao P. R. S. Self-Regulation. *Dynamic Models and Control of Biological Systems*, 2009. New York, NY. P. 117–173.
11. Sullivan S. E. Making sense of different perspectives on career transitions: A review and agenda for future research / Sherry E. Sullivan, Akram Al Ariss. *Human Resource Management Review*, 2021. *Vol. 31, No. 1.* P. 100727.
12. Van der Heijden B. I. J. M., Davies E. M. M., Linden D., Bozionelos N., & De Vos A. The relationship between career commitment and career success among university staff: The mediating role of employability. *European Management Review,* 2022. P. 564-580.

References

1. Profesiina pidhotovka ta adaptatsiia do trudovoi diialnosti [Professional training and adaptation to work] Stud. Retrieved from: https://stud.com.ua/25456/psihologiya/profesiyna_pidgotovka_adaptatsiya_trudovoyi_diyalnosti (date of appeal: 23.03.2024) (ukr).
2. Delbari, S., Rajaipour, S., & Abedini, Y. (2020). Investigating the relationship between career development and productivity with the mediating role of self-regulation among university staff. *Journal of Applied Research in Higher Education.* 1-20 (eng).
3. Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology, 72(1),* 319–345 (eng).
4. Kapitel IX. (2003). In Schultz (Editor.). Das autogene Training. Georg Thieme Verlag (ger).
5. Kolomiiets, L. I., & Makaruk, L. I. (2022). Psychological features of career growth of young specialists. *Habitus, (41),* 141–145 (eng).
6. Li, M., Fan, W., & Zhang, L. (2023). Career adaptability and career choice satisfaction: Roles of career self-efficacy and socioeconomic status. *The Career Development Quarterly. Volume 71, Issue 4.* 300-314 (eng).
7. Mirzaei Neyestani, M., Nemati Sales, S. G., Khodakarami, M., Salehi, S., Ahmadi, S., Javaheri, Z., & Bagherzadeh, A. (2023). The Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation in the Relationship between Self-compassion and Anxiety among University Students. *Caspian Journal of Health Research, 8(1),* 11–20 (eng).
8. Okhrimenko, I. (2022). Psychological Foundations of Planning and Developing a Professional Career of a Lawyer. *Ûridična psihologìâ, 30(1),* 7–13 (eng).
9. Osnitsky, A., & Korneeva, S. (2020). From self-regulation of functions to self-regulation of personal activity. In XVI International interdisciplinary congress "Neuroscience for Medicine and Psychology". LLC MAKS Press. 1 (eng).
10. Rao, V. S. H., & Rao, P. R. S. (2009). Self-Regulation. In Dynamic Models and Control of Biological Systems. Springer New York. 117–173 (eng).
11. Sullivan, S. E., & Al Ariss, A. (2021). Making sense of different perspectives on career transitions: A review and agenda for future research. *Human Resource Management Review, 31(1),* 100727 (eng).
12. Van der Heijden, B. I. J. M., Davies, E. M. M., Linden, D., Bozionelos, N., & De Vos, A. (2022). The relationship between career commitment and career success among university staff: The mediating role of employability. *European Management Review.* 564-580 (eng).

THE ROLE OF SELF-REGULATION IN FORMING A SUCCESSFUL CAREER: PSYCHOLOGICAL STRATEGIES AND INTERNAL MECHANISMS

V. T. Lozovetska

The article "The Role of Self-regulation in the Formation of a Successful Career: Psychological Strategies and Internal Mechanisms" is devoted to studying the critical role

of self-regulation in the career growth process. We have explored the psychological strategies and internal mechanisms that help individuals achieve success in the professional sphere. The article highlights the concept of self-regulation, its importance and its impact on career achievement, providing essential insights for career psychology practitioners and researchers. Self-regulation is the process of managing one's mental state and personality, including goals, principles, life path and various types of activity, such as cognitive, professional activity and communication. In the context of our research, we investigated self-regulation of mental states as a component of general self-regulation, which affects the body and personality through external and internal factors and interaction with the physical and social environment. Therefore, self-regulation of mental states is a critical element of management and activity adjustment, considering the subject's emotional state. The conclusions of this scientific study indicate the importance of self-regulation in the context of various aspects of life and professional careers. Developing this skill can contribute to success and job satisfaction. The study results indicate that self-regulation of mental states is defined as the process of managing mental processes and the individual's internal state. The analysis showed that this skill allows us to effectively manage the activity, considering the emotional state. The research highlights the importance of understanding and supporting mental health and successful careers. This work can serve as a basis for developing strategies for improving self-regulation in crises and when performing complex professional tasks. An additional direction of further research can be a combination of qualitative and quantitative methods to obtain a comprehensive understanding of the self-regulation of mental states in employee crises.

Keywords: *professional career, success, mental health, emotional self-regulation, psychological strategies, internal mechanisms.*

Лозовецька Валентина Терентіївна – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри технологічної освіти факультету технологій та дизайну, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ, Україна). E-mail: lozovetska@ukr.net

Lozovetska Valentyna Terentiivna – Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Technological Education, Faculty of Technologies and Design, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University (Kyiv, Ukraine). E-mail: lozovetska@ukr.net