

УДК 159.928.234

Цілінко І.О.

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Херсонський державний університет

Целинко И.А.

кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры практической психологии
Херсонский государственный университет

Tsilynko I.O.

candidate of Psychological Science,
senior lecturer in Applied Psychology
Kherson State University

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ
THEORETICAL ANALYSIS OF EMOTIONAL SELF-
REGULATION**

Анотація. Стаття присвячена аналізу емоційної саморегуляції. Розглянуто погляди вчених на проблему емоційної саморегуляції. Наведено класифікації методів емоційної саморегуляції особистості. Проаналізовано механізми емоційної саморегуляції. Виокремлено умови для здійснення смислового рівня саморегуляції.

Ключові слова: емоції, саморегуляція, етапи, метод, механізм.

Аннотация. Статья посвящена анализу эмоциональной саморегуляции. Рассмотрены взгляды ученых на проблему эмоциональной саморегуляции. Приведены классификации методов эмоциональной саморегуляции

личности. Проанализированы механизмы эмоциональной саморегуляции. Выделены условия для осуществления смыслового уровня саморегуляции.

Ключевые слова: эмоции, саморегуляция, этапы, метод, механизм.

Annotation. This article analyzes the emotional self-regulation. We consider the views of the scientists on the problem of emotional self-regulation. A classification of methods of emotional self-regulation of personality. The mechanisms of emotional self-regulation. Obtained conditions for meaningful level of self-control.

Keywords: emotions, self-control, the steps, the method mechanism.

Постановка проблеми. Здатність до емоційної саморегуляції виступає важливим фактором психічного здоров'я особистості. Володіння прийомами стабілізації емоційного стану особливо актуальні в ситуаціях стресу, нестабільності оточуючого світу. Виходячи з умов сьогодення, питання емоційної саморегуляції є надзвичайно актуальним. Оскільки в складних умовах життя, неможливість диференціювати власні емоції, розуміти їх сутність, а також застосовувати засоби їх регуляції створюють додатковий фактор психічного напруження, це може мати негативні для особистості наслідки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У психологічній літературі емоційна саморегуляція особистості розглядається як складний багаторівневий феномен, описано також велику кількість методів і методик практичного здійснення емоційної саморегуляції. Вивченню сутності і змісту саморегуляції емоцій та розкриттю механізмів її розвитку значну увагу приділяли такі вчені, як: А. Бандура, Л.В. Виноградова, В.К. Гаврилькевич, В.В. Зарицька, К. Ізард, С.Д.Максименко, Дж. Капрара, В.І. Розов, Дж. Роттер, Д. Сервон, Е. Скінер, М.А. Холодна, О.А. Чернігова, Л.В. Чуніхіна та ін. Вони вважають, що для вибору поведінки, адекватної певній ситуації дуже важливо вміти регулювати власні емоції, що виникли.

Оскільки існує багато підходів до визначення поняття емоційної саморегуляції, **метою** нашої статті є теоретичний аналіз феномену емоційної саморегуляції, виокремлення рівнів і методів саморегуляції емоцій.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети, необхідно розглянути основні тлумачення поняття емоційної саморегуляції вітчизняними та зарубіжними вченими.

Емоції є чинником, що зумовлюють специфіку саморегуляції. М.В.Гринців вказує, що разом з когнітивними процесами, емоції виконують оцінно-регулюючу функцію у людських взаєминах. Вплив емоцій на перебіг процесів регуляції, виявляється в організації і спрямованості зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибіркості пізнавальних процесів, чіткості психомоторних і пізнавальних дій. Саме тому емоції є обов'язковим, значущим чинником внутрішньої регуляції різних видів і форм довільної активності людини, виступаючи суб'єктивною формою вираження актуальних потреб особистості [3].

Ю.В. Саєнко описує емоційну саморегуляцію як вміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно і опосередковано керувати породженням, переживанням і вираженням емоцій; володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні, тобто сприяння продуктивному здійсненню діяльності та спілкування [9].

М.Ю. Горбунова розглядає емоційну саморегуляцію як володіння умінням вільного емоційного «входження» в ситуацію, яке дозволяє продуктивно включатися в те, що відбувається і повністю концентруватися на цьому [7].

В.В. Зарицька вказує, що емоційну регуляцію розглядають як силу, що узгоджує загальну спрямованість і динаміку поведінки з особистісним змістом, який має для людини ця ситуація. Основними регулятивними функціями емоцій є: активація, мобілізація, вибіркості, спонукання, організація діяльності і поведінки особистості. Залежно від тривалості,

інтенсивності, предметності чи невизначеності, а також якості емоцій, усі емоції поділяють на емоційні реакції, емоційні стани та емоційні стосунки [4].

В.В. Зарицька підсумовуючи різні підходи до тлумачення поняття «саморегуляція», визначає його, по-перше, як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; по-друге, саморегуляція суттєво залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою; по-третє, здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню [4].

Це означає, що людину можна навчити так регулювати власні емоції, щоб не переводити їх у деструктивну площину. Для цього треба навчитися, як зазначає К. Ізард [5], навчитися аналізувати функції конкретної емоції на трьох рівнях: біологічному, мотиваційному і соціальному.

О.О. Чудіна вважає, що по відношенню до сильних емоцій емоційно зріла людина залишається стійкою, емоції не надають руйнівних наслідків на неї, на інших людей, або діяльність, яку людина здійснює. Емоційно зрілі люди здатні переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх [10].

Отже, аналіз тлумачення поняття емоційної саморегуляції дозволяє стверджувати, що емоційна саморегуляція передбачає володіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до певної життєвої ситуації. Але для володіння цими прийомами важливо мати внутрішню мотивацію, а також вміння аналізувати функції конкретних емоцій.

На сьогоднішній день в науковій літературі описано багато методів емоційної саморегуляції. Розглянемо основні класифікації та загальні механізми саморегуляції.

Л. П. Гримак детально розглядає загальні механізми саморегуляції та, зокрема, їх застосування для подолання різноманітних тяжких емоційних станів. Він виділяє такі рівні саморегуляції за механізмом її здійснення:

1) інформаційно-енергетичний – регуляція рівня психічної активності організму за рахунок інформаційно-енергетичного притоку (сюди відносить реакцію «відреагування», катарсис, зміну притоку нервової імпульсації, ритуальні дії);

2) емоційно-вольовий рівень саморегуляції життєдіяльності (самосповідь, самопереконавання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення);

3) мотиваційний – саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості (неопосередкована і опосередкована);

4) особистісний – самокорегування особистості (самоорганізація, самоствердження, самодетермінація, самоактуалізація, самовдосконалення «містичної свідомості»). Основним засобом саморегуляції він вважає спілкування людини з самою собою, яке може відбуватися в двох основних умовах: у стані неспання та на фоні змінених станів свідомості [2].

В. І. Розов виділяє декілька груп методів емоційної саморегуляції:

1) фізичні та фізіологічні (антистресове харчування, фіторегуляція, фізична підготовка);

2) психофізіологічні (адаптивне біоуправління з біологічним зворотним зв'язком, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, систематична десенсибілізація, різноманітні дихальні техніки, тілесно-орієнтовані техніки, медитація);

3) когнітивні (нейро-лінгвістичне програмування, когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Елліса, методи саногенного і позитивного мислення, парадоксальна інтенція);

4) особистісні (метод психосинтезу субособистостей Р. Асаджіолі, гештальт-техніки усвідомлення потреб, особистісна самоорганізація часу життя);

5) методи оптимізації сну і аналізу сновидінь (гештальт-техніки, онтопсихологічні техніки, техніки усвідомлених сновидінь) [8].

В.К. Гаврилькевич здійснюючи аналіз наявних в науці класифікацій емоційної саморегуляції, виводить власну:

- 1) несвідома емоційна саморегуляція;
- 2) свідома вольова емоційна саморегуляція;
- 3) свідома смислова емоційна саморегуляція.

Ці рівні є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції людини. Домінування того чи іншого рівня можна розглядати як показник розвитку емоційно-інтегративних функцій свідомості людини.

Перший рівень емоційної саморегуляції забезпечується механізмами психологічного захисту, що діють на рівні підсвідомості та спрямовані на те, щоб огородити свідомість від неприємних, травмуючих переживань пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги й дискомфорту. Це особлива форма переробки травмуючої інформації, система стабілізації особистості, що проявляється в усуненні або зведенні до мінімуму негативних емоцій (тривоги, угризння совісті). Тут виділяють такі механізми, як: заперечення, витіснення, пригнічення, ізоляція, проекція, регресія, знецінювання, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та інші [1].

Другий рівень – свідома вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. Сюди ж відноситься вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань: психомоторних та вегетативних. Більшість методів і методик емоційної саморегуляції, описаних у літературі, відносяться саме до цього рівня. Це такі методи, як: сугестивні (аутотренінг та інші види самонавіювання й самогіпнозу), прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, релаксація на основі біологічного зворотного зв'язку, дихальні вправи, переключення уваги на фактори, що відволікають від неприємних переживань, активізація приємних спогадів, психотехніки на основі візуалізації, емоційна розрядка через фізичну активність, працю,

вольовий вплив безпосередньо на почуття – пригнічення їх або активізація, відреагування емоцій назовні через крик, сміх або плач (катарсис) та інші [1].

При цьому свідомо воля спрямована не на розв'язання потребово-мотиваційного конфлікту, що лежить у основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивних та об'єктивних проявів. Тому, за своєю суттю цей рівень емоційної саморегуляції є симптоматичним, а не етіологічним, оскільки трансформуючий вплив здійснюється не на причини емоційного дискомфорту, а на психологічні та психофізіологічні механізми його проявів. Ця особливість є спільною для свідомої вольової та для несвідомої емоційної саморегуляції. Кардинальна відмінність між ними полягає лише в тому, що одна здійснюється на свідомому рівні, а інша на підсвідомому. Проте жорсткої межі між цими двома рівнями немає, оскільки вольові регулятивні дії, що спочатку здійснюються за участю свідомості, автоматизуючись, можуть переходити на підсвідомий рівень здійснення.

Третій рівень – свідомо смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція – являє собою якісно новий спосіб вирішення проблеми емоційного дискомфорту. Вона спрямована на усунення його причин – на розв'язання внутрішнього потребово-мотиваційного конфлікту, що досягається шляхом осмислення й переосмислення власних потреб і цінностей та породження нових життєвих сенсів. Вищим аспектом смислової саморегуляції є саморегуляція на рівні екзистенційних потреб і сенсів, що, являє найбільш глибинний і, в той же час, найбільш вищий рівень саморегуляції, доступний людині на сучасному етапі її розвитку [1].

Для здійснення емоційної саморегуляції на цьому рівні необхідне вміння чітко мислити, розпізнавати й описувати за допомогою мови найтонші відтінки власних емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, розуміти значення емоцій, знаходити сенс навіть у неприємних переживаннях та скрутних життєвих обставинах. Ці перераховані вміння відносяться до компетенції особливої інтегративної розумової діяльності, що інтенсивно досліджується в науці

протягом останніх десятиліть і отримала назву «емоційний інтелект». До основних функцій емоційного інтелекту відносять: емоційну обізнаність, довільне керування власними емоціями, здатність до самомотивації, емпатію та розуміння емоційних переживань інших людей і керування емоційним станом інших людей [1].

Дещо схоже тлумачення знаходимо у С.Д. Максименко, який також вказує на три послідовні етапи становлення саморегуляції поведінки в системі інтеграції особистості: 1) базальна емоційна саморегуляція; 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція.

Базальна емоційна саморегуляція забезпечується неусвідомлюваними механізмами, що працюють незалежно від бажання людини, і сенс їхньої роботи полягає в забезпеченні психологічно комфортного і стабільного стану внутрішнього світу.

Вольова і смислова саморегуляції стосуються свідомого рівня. Вольова базується на вольовому зусиллі, яке спрямовує поведінкову активність у потрібному напрямку, але не знімає внутрішнє протистояння мотивів і не забезпечує стану психологічного комфорту.

Смислова ґрунтується на механізмі смислового зв'язування, що полягає в осмисленні та переосмисленні існуючих цінностей і породженні нових життєвих сенсів. Завдяки такій свідомій перебудові особистістю структури власної ціннісної сфери розв'язується внутрішній мотиваційний конфлікт, знімається психічна напруженість, і гармонізується внутрішній світ особистості [6].

Висновки і перспективи. Отже, аналіз емоційної саморегуляції доречно здійснювати, відштовхуючись від рівня емоційно-інтегративних функцій свідомості людини. Для досягнення найвищого, смислового рівня емоційної саморегуляції неодмінною умовою виступає вміння розпізнавати та вербально описувати відтінки власних емоційних переживань; усвідомлення власних потреб та цінностей; розуміння значення емоцій, що виникають.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямі буде аналіз впливу груп методів емоційної саморегуляції та їх вплив на емоційно-інтегративні функції свідомості особистості.

Список літератури:

1. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості // В.К.Гаврилькевич // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2008. – Т. X, ч. 5. – С. 104-113.
2. Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
3. Гринцив М.В. Роль емоцій в розвитку способности к саморегуляции / М.В. Гринцив // Збірник наукових праць «Психологічні науки» Том 2, Випуск 10 (91). – 2014.- С. 84-88.
4. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди "Психологія". – 2010. - №6. – С. 33-37.
5. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард / Перев. с англ. – СПб: Издательство «Питер», 1999. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д.Максименко. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
7. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / І.Г.Павлова. — Одеса, 2005. — 19 с.
8. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности: Учебное пособие / В.И. Розов. – К.: КНТ, 2006. – 268 с.
9. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю.В.Саенко // Вопросы психологии. — 2010. — № 3. — С. 83-93.

10. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев / Е.А. Чудина // Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых ученых. — М., 2003. — С. 112-116.