

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

*І.О. Цілінко*

кандидат психол. наук, доцент кафедри практичної психології

Херсонського державного університету

В технологічно розвинутому суспільстві ігнорується і нівелюється роль емоцій у регуляції діяльності особистості, що призводить до втрати вміння їх конструктивного переживання і порушенню психічного і соматичного здоров'я.

Так, за М.В. Гринцив, емоції є засобом відображення відношення особистості до значимих об'єктів оточуючого світу. Це суб'єктивна форма існування потреб: емоції сигналізують особистості про потреби і спонукають до спрямування діяльності. Емоції відображають відношення суб'єкта до світу і до самого себе, інформують про задоволення чи незадоволення потреб, а також про можливість її задоволення чи незадоволення у майбутньому [1].

Емоції відіграють значну роль у житті особистості і виконують ряд функцій: оцінюючу, спонукальну, регулюючу, активуючу, експресивну. Вочевидь, задоволеність потреб буде виражатись у формі позитивних емоцій, і незадоволення відповідно навпаки. У зв'язку з цим актуальним є питання аналізу можливих шляхів конструктивного аналізу та проживання емоцій, що сигналізують про незадоволення потреб особистості, тобто про їх регуляцію.

Регуляція емоцій, за В.В. Зарицькою – це усвідомлення особистістю власних емоційних переживань, біологічно і соціально цілеспрямоване їх використання для досягнення мети і задоволення потреб. Регуляція емоцій передбачає використання знань про власні емоції для вирішення проблем, про які вони сигналізують. Важливим є те, що регуляція емоцій передбачає максимально можливий зовнішній прояв, розрядку емоційних станів конструктивними засобами, які не порушують інтереси, права і

свободи інших людей. Використання енергії емоційних переживань для організації конструктивної цілеспрямованої поведінки називається копінгом. Здатність особистості долати негативні емоціогенні ситуації призводить до збереження емоційної рівноваги [2].

Є.А. Чудіна розглядає два типи копінга: а) копінг, спрямований на зміну зовнішнього світу, або копінг, орієнтований на проблему (інтерпсихічні форми копінгу). Найбільш оптимальний, оскільки активні дії знижують дію стресорів на особистість; б) копінг, спрямований на зміну внутрішнього світу (інтрапсихічні форми копінгу). Змінює відношення до проблеми і є дієвим, якщо проблема фактично є невіршальною, тобто не підлягає контролю і трансформації зі сторони суб'єкта [4].

У зв'язку з розглянутими стратегіями подолання негативних емоційних переживань, доцільно зупинитись саме на аналізі засобів регуляції емоційної сфери особистості.

Ю.В. Саєнко пропонує наступну класифікацію засобів регуляції емоцій:

1. Емоційне відреагування. Емоція усвідомлюється і задовольняється в діяльності, спрямованій на вирішення проблеми, або у непрямих видах активності, після яких суб'єкт переходить до вирішення проблем. Емоція розряджується фізично або вербально. Емоційне відреагування послаблює інтенсивність негативних емоцій і може відбуватись в одній із двох форм: а) пряме розрядження емоційного переживання відбувається під час вирішення проблеми; б) емоційне відреагування відбувається непрямыми засобами, після чого виконується діяльність і проблема вирішується.

У будь-якому випадку проблема, що породила емоцію, вирішується. Засобами емоційної регуляції виступають вербалізація почуттів, усвідомлення емоцій, музикотерапія, плач і т.д.

2. Емоційна трансформація. Небажана емоція змінюється на бажану, змінюється відношення до проблеми – емоціогенного об'єкта, але сама проблема не вирішується, потреба залишається незадоволеною і розрядження

емоційної напруги не відбувається. Емоційна трансформація відбувається в ситуаціях, коли вирішення проблеми від суб'єкта не залежить. Засобами емоційної регуляції у даному випадку можуть виступати когнітивні техніки.

3. Емоційне заглушення. Емоція не відредагується, а витісняється із свідомості у несвідоме. Проблема не вирішується, пригнічені емоції акумулюються, що погрожує деструктивним формам розрядження, спрямованих або на себе (психосоматичні захворювання, аддукції), або на інших людей (агресивні афекти). Частково енергія, мобілізована первинною емоцією, може знайти вихід у непрямій фізичній активності – спорт, фізична праця, при цьому емоція, породжена проблемою, не усвідомлюється, і проблема об'єктивно залишається невирішеною, а потреба – незадоволеною. Емоційне заглушення використовується частіше, коли суб'єкт має змогу вирішити проблему, але відмовляється від цього, ніж коли проблема об'єктивно невирішувана. Техніки емоційного приглушення відволікають від вирішення проблеми, перемикають свідомість на іншу активність. До таких методів відносять релаксацію, медитацію, аутотренінг, використання психоактивних препаратів, використання захисних механізмів і т.д. Однак, у користь емоційного приглушення існує і позитивний аргумент: цей засіб регуляції емоцій дозволяє покращити самопочуття і підвищити адаптивний потенціал, що є необхідним для наступної зміни установок і вирішення проблем.

Зупинимось на технічних прийомах, що можуть бути використані для перелічених засобів регуляції емоцій:

1. Емоційне відреагування: прослуховування музики; плач (з встановленим лімітом часу); усвідомлення і переживання емоцій (усвідомлення тілесних відчуттів, завершення незакінчених справ, використання нудьги для усвідомлення власних потреб, проведення моніторингу емоцій (дисбаланс емоцій, повторюваність, адекватність, інтенсивність і т.д.), вербалізація емоцій (використання психологічних прийомів, що полегшують вербалізацію емоцій і почуттів).

2. Емоційна трансформація: пояснення собі ситуації, що склалася, виходячи з того, що партнери мали найкращі наміри; розгляд негативної події з позитивної точки зору, знаходження переваг та вигоди із ситуації; розробка альтернативної стратегії досягнення мети на випадок невдачі; гумор – висміювання емоціогенної події, знаходження її абсурдності.

3. Емоційне приглушення: регуляція за рахунок іншої емоції, уваги, мислення; відволікання; переключення уваги; моторна регуляція; релаксація; захисні механізми [3].

Отже, розглянуті засоби емоційної регуляції дозволяють особистості відновити внутрішній баланс. Однак, ми бачимо, що використання емоційного відреагування буде продуктивнішим за емоційне приглушення. Не зважаючи на різну інтенсивність користі для кожної конкретної особистості, дані засоби дозволяють розширити уявлення про можливості взаємодії з власними емоціями і дозволяють більш продуктивно взаємодіяти з собою та навколишнім світом.

### **Література:**

1. 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.

2. 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.

3. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю.В.Саенко // Вопросы психологии. — 2010. — № 3. — С. 83-93.

4. 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.