

ПСИХІЧНЕ РЕГУЛЮВАННЯ У РІЗНИХ ТИПАХ КОМУНІКАТИВНИХ СИТУАЦІЙ

Н.М. Гончарук

доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

О.В. Гудима

доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Психічне регулювання у ситуаціях комунікативної взаємодії виступає одним з організаційних аспектів міжособистісних взаємин, оскільки дає змогу підвищити ефективність комунікації шляхом структурування цього процесу та оптимального спрямування необхідних зусиль на досягнення своїх цілей. Воно залежить від різних чинників: мотиваційно-цільових установок [5; 6], особистісних якостей комунікантів [2], характеристик їхньої нервової діяльності [1], конкретних умов, які впливають на силу регулятивного процесу [5].

У науковій літературі структура психічного регулювання описується особистісними властивостями психічних процесів. Так, відповідно до структури особистості, дослідник С.Д. Максименко виділяє базальну емоційну, вольову та смислову регуляцію [3, с.49]. Психологи І.М. Періг, В.Д. Дроздук у психічному регулюванні виокремлюють такі основні структурні компоненти як інтелектуальний, вольовий та емоційний [4, с.212]).

Емоційне регулювання поведінки, у тому числі комунікативної, вказує на здатність людини керувати своїм емоційним станом, контролювати емоційні переживання та більш стримано виражати емоції. Інтелектуальне регулювання полягає у переосмисленні життєвих цінностей, формуванні життєвих смислів та логічному впорядкуванні комунікативної поведінки. Вольове регулювання забезпечує цілеспрямоване зосередження на подоланні зовнішніх і внутрішніх перешкод у ситуаціях комунікативної взаємодії шляхом вольових зусиль.

Усі вони забезпечують різні сфери особистісного контролю за комунікативною поведінкою. Водночас, у різних типах комунікативних ситуацій ці компоненти функціонують неоднаково. У зв'язку з цим, нами розглянуто особливості психологічного регулювання у трьох типах комунікації: а) ситуаціях інформаційного обміну; б) ситуаціях особистої взаємодії; в) ситуаціях конфлікту.

Ситуації інформаційного обміну полягають у передачі та отриманні в єдиному інформаційному просторі фактів, відомостей, даних або іншої достовірної інформації про особливості довілля. Комунікант-здобувач, який потребує конкретної інформації, повідомляє про свої пізнавальні наміри та потреби, у той час як інформатор аналізує запит і постачає необхідну інформацію.

Найбільш часто ситуації інформаційного обміну супроводжують процес ділового спілкування. Їх психічне регулювання можна проаналізувати на різних рівнях, основними з яких є інтелектуальний, вольовий, емоційний. *Інтелектуальне регулювання* здійснюється шляхом вивчення запиту, моніторингу інформаційної бази даних, логічного обґрунтування фактів, когнітивної оцінки отриманої інформації. *Вольове* забезпечується шляхом постановки пізнавальних цілей та контролю за їх виконанням. *Емоційне* відповідає за активність та швидкість обміну інформаційними ресурсами через актуалізацію гностичних почуттів, таких як цікавість, допитливість, сумніви та ін.

Наступним типом **комунікативних ситуацій** є **особистісна взаємодія**. Такі ситуації є найбільш частими у спілкуванні, й виникають вони на основі взаємної довіри та дружньої прихильності. Для їх перебігу важливим є *емоційне регулювання*, сформоване на позитивному ставленні, довірі, дружній прихильності – це формує базову основу такого виду спілкування. Не менш важливими є інтелектуальне та вольове регулювання. *Інтелектуальне* полягає в аналізованні вчинкових аспектів взаємодії, представлених усвідомленням мотивів поведінки інших людей. Шляхом вчинкового підходу забезпечується й

вольове регулювання, представлене контролем бажань, з одного боку, та свободою дій, з іншого. Воно описується конкретними вчинками, які характеризують готовність прийти на допомогу та підтримати в складних умовах.

Проаналізовані вище ситуації міжособистісної взаємодії мають, зазвичай, конструктивне спрямування. Водночас, у повсякденній комунікації ми час від часу можемо спостерігати конфліктну поведінку, що набуває деструктивного характеру.

Ситуації конфлікту обумовлені різноспрямованими цінностями та очікуваннями, а необхідним їх чинником стає *емоційне регулювання* – здатність керувати емоціями та імпульсами. Витримка, вміння впоратися зі стресом, здатність пригнічувати недобррозичливі почуття, спроможність заспокоїти себе – це все чинники *емоційного регулювання* комунікативної взаємодії. У ситуації конфлікту виникає бажання знецінити, образити, критично висловитись, нашкодити, підірвати авторитет. Вивільнення агресивних емоцій вказує на низький рівень емоційного регулювання. Емоційний дистрес опановується шляхом *вольового регулювання*, яке знешкоджує дисонанс намірів та цілей, підвищує силу особистості та формує самоконтроль. Не менш важливим у ситуації конфлікту стає *інтелектуальне регулювання*, яке полягає у пізнанні мотивів опонентів, власних емоцій та емоцій інших, розумінні різнопланових позицій, та управлінні, на основі цього, стосунками.

Висновок. Отже, проведене наукове дослідження свідчить, що особливості психічного регулювання відрізняються в різних типах комунікативних ситуацій. У проаналізованих ситуаціях інформаційного обміну, особистої взаємодії, конфлікту провідними є різні типи психологічного регулювання. Неоднаковими є й змістові складові цього процесу. У зв'язку з цим, формування здатності до психічного регулювання комунікативних ситуацій повинно мати диференційований характер, який сприятиме повноцінному забезпеченню міжособистісної взаємодії. Розроблення методики психічного

регулювання надасть можливість сформувати психологічну готовність до комунікативної взаємодії та ефективно вирішувати комунікативні завдання.

Література:

1. Горго Ю.П., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Оцінка та керування функціональними станами людини : навч. посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2005. 35 с.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с
3. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Москва : Наука, 2010. 519 с.
4. Періг І.М., Дроздюк В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-технічної конференції конференції молодих учених та студентів : актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль, 2017. Том III. С.212–213.
5. Становських З.Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : метод. посібник. Кіровоград : ІмексЛТД, 2014. 168 с.
6. Zimmerman B.J., Schunk D.H. Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice. Springer Science & Business Media. 2012.