

Л.Б. Бекіньова

E-mail: lilu_zp@ukr.net

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)

Проблема емоційної саморегуляції є однією із найактуальніших у сучасній психолого-педагогічній науці, тому що саме від вміння особистості керувати своїм психічним станом, залежить психічне здоров'я людини, її здатність гармонійно співіснувати з навколишнім середовищем.

Сучасне життя в цілому є емоційно напруженим, то вміння особистості регулювати свій стан є дуже важливим. Емоційна напруженість особистості характеризується переживанням негативних емоцій, надмірним збудженням, виснаженням нервової системи. Це призводить до психологічного стресу, заважає особистості продуктивно діяти з соціумом. Відсутність емоційної напруженості проявляється у збереженні оптимістичного настрою, відсутності страху, пригніченості у нестандартних ситуаціях, найповніше використовувати свої потенційні можливості, здатності стримувати свої негативні емоції в складних ситуаціях, і як наслідок – здатність швидко приймати правильне рішення.

Розробкою проблеми саморегуляції поведінки особистості займалися вчені, які досліджували:

- окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності – О. Конопкін, Г. Нікіфоров, А. Осніцький, І. Трофімова та ін.;
- моральна стійкість особистості – В. Чудновський;
- проблема саморегуляції в дослідженнях рефлексії – І. Бех, В. Давидов, А. Зак, Б. Зейгарник, К. Поливанова та ін.;
- моральний вчинок як основа саморегуляції – І. Бех, М. Савчин, С. Рубінштейн, В. Татенко, В. Ядов, П. Якобсон та ін.

Засновник концепції усвідомленої саморегуляції активності людини О. Конопкін розглядає усвідомлену саморегуляцію як «...системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілей» [3]. Компонентами цієї системи є планування Меті, модель значущих умов, програма виконавських дій, оцінювання та корекція результатів.

В межах цього підходу В. Моросанова розглядає індивідуально-типову своєрідність саморегуляції й реалізації довільної активності людини. Так, до індивідуально-типових (стильових) особливостей саморегуляції вона відносить, по-перше, індивідуальні особливості основних регуляторних процесів (висування цілей, моделювання умов, програмування дій, оцінювання й корекція результатів). По-друге, стильові особливості, які

характеризують функціонування цілісної системи всіх ланок саморегулювання є одночасно регуляторно-особистісними властивостями (самостійність, надійність, гнучкість тощо) [4].

Як зазначає Л. Чуніхіна, [6] серед основних підходів до пояснення сутності саморегуляції в науковій літературі розкриваються такі:

- особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- управління людиною своїми емоціями, почуттями, переживаннями;
- цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів в цілому;
- цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дії;
- «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини;
- взаємодія зовнішнього і внутрішнього поведінці і діяльності індивіда та ін.

Також Л. Чуніхіна стверджує, що багатозначність терміну «саморегуляція» обумовлена, з одного боку, багаторівневою побудовою, численністю аспектів вивчення, а з іншого боку – подвійним значенням кореня «само» (який вказує на активність людини, здатність здійснювати усвідомлені «довільні» дії – і тим, що процеси можуть протікати начебто «самі по собі», спонтанно).

На думку таких вчених, як А. Бандура [5], В. Зарицька [1], саморегуляцією емоцій визначається певна поведінка людини, яка включає три процеси: процес самоспостереження, самооцінку і самовідповідь.

Як зазначає В. Зарицька, саморегуляції емоцій сприяє самоконтроль, і, як наслідок, проявляється у поведінці індивіда. Рівень саморегуляції є найважливішим індикатором емоційної стійкості. Під емоційною стійкістю розуміється позитивна психологічна якість людини, яка виражається в тому, що емоція у відповідальні моменти досягає оптимального ступеню інтенсивності, спрямованої для розв'язання поставлених завдань [1].

З точки зору Е. Пенькова, саморегуляція поведінки особистості повинна бути розглянута тільки у взаємодії «суспільство-особистість» і «особистість-суспільство», тому що кожна особистість повинна вміти передбачувати характер реакції на свої дії, вчинки з боку суспільства [2].

Під саморегуляцією в структурі самосвідомості у вузькому сенсі, на нашу думку, мається на увазі така форма саморегуляції поведінки, яка передбачає момент включеності в неї результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе, причому ця включеність актуалізована на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи від мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки.

Емоційна саморегуляція є різновидом психічної саморегуляції. Вона забезпечує емоційне регулювання діяльності та її корекцію з врахуванням актуального емоційного стану.

Емоційна саморегуляція полягає в системі розумових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на гальмування, стабілізацію.

Розумові дії з саморегуляції мають бути спрямовані на ліквідацію цих емоційних переживань, на формування душевного комфорту та емоційної стабільності. Прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти особистості керувати своїм настроєм, впливати на нього.

Емоційна саморегуляція полягає в керуванні своїми переживаннями, почуттями, уявленнями, увагою тощо. Вона включає вміння:

- змінювати емоційний стан, стримувати гнів, роздратування, образу;
- викликати спокій, робочий настрій;
- демонструвати впевненість, доброзичливість та оптимізм.

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що в науковій літературі немає єдиного трактування поняття «емоційна саморегуляція». Відсутність єдиного погляду на цей феномен обумовлена багаторівневою побудовою та численністю аспектів його вивчення. З нашої точки зору, під саморегуляцією емоцій визначається певна поведінка людини, яка включає три процеси: процес самоспостереження, самооцінку і самовідповідь. Саморегуляції емоцій сприяє самоконтроль, і, як наслідок, проявляється у поведінці індивіда.

Література:

1. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – Харків: ХНПУ. – 2010. – Серія : Психологія. – Вип. 35. – С. 66-77.

2. Зинченко В.П. Методологические проблемы психологического анализа деятельности / В.П. Зинченко, В.М. Гордон // Системные исследования. – М., 1976. – С. 82-127.

3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 255 с.

4. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С.118-127.

5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Спб.: Питер, 2006. – 607 с.

6. Чунихина Л.В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л.В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 27-29.