

АНАЛІЗ ІЄРАРХІЧНИХ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ

Хлівна Олександра Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті представлено ієрархічні рівні емоційної саморегуляції особистості як предмет аналізу. Розглянуто погляди вчених на проблему емоційної саморегуляції. Наведено класифікацію моделі емоційної саморегуляції особистості. На підставі теоретичного дослідження психологічної літератури описано три основні рівні емоційної саморегуляції особистості: несвідомий, свідомий вольовий, свідомий смисловий. Проаналізовано механізми емоційної саморегуляції. Виокремлено умови для здійснення смислового рівня саморегуляції.

Ключові слова: емоції, емоційна сфера, регуляція, саморегуляція, психічні стани, емоційна саморегуляція, студенти, самоконтроль.

Khlivna Oleksandra. Analysis of hierarchy levels of emotional self-regulation of personality for use in training

The article presents the hierarchical levels of emotional self-regulation of the individual as an object of analysis. The views of scientists on the problem of emotional self-regulation are considered. The classification of the model of emotional self-regulation of the personality is given. On the basis of theoretical study of psychological literature, three basic levels of emotional self-regulation of the personality are described: unconscious, conscious volitional, conscious semantic. Unconscious emotional self-regulation, aimed at eliminating or reducing the anxiety that arises as a manifestation of violations of emotional and personal equilibrium. Conscious volitional emotional self-regulation, aimed at transforming or suppressing uncomfortable emotional experiences and their manifestations. Conscious semantic emotional self-regulation, aimed at eliminating intrapersonal causes of uncomfortable emotional experiences.

On the basis of the above-described theoretical model of the system of emotional self-regulation of a person, a psychodiagnostic program for studying the hierarchy of levels of emotional self-regulation in a student's age has been developed.

The mechanisms of emotional self-regulation are analyzed. The conditions for implementation of the semantic level of self-regulation are singled out.

Key words: emotions, emotional sphere, regulation, self-regulation, mental states, emotional self-regulation, students, self-control.

Постановка проблеми. Емоції відіграють найважливішу роль в житті особистості: вони дозволяють оцінювати значимість зовнішніх подразників, виступають сигналами про появу нових потреб, є способом маркування, актуалізації значущих цілей. В емоційно напружених умовах сучасного суспільства уміння людини регулювати емоції, контролювати їх прояв необхідне як для збереження її фізичного, так і психічного здоров'я. Суть поняття «саморегуляція» розкриває А. Бандура в контексті соціально-когнітивної теорії особистості. На думку вченого, саморегуляція є когнітивною характеристикою людини, яка

забезпечує здатність оцінювати і корегувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів.

Саморегуляція – це процес, що забезпечує стабільність системи, її відносну стійкість та рівновагу, а також цілеспрямована зміна індивідом механізмів різних психофізіологічних функцій, що стосуються формування особливих засобів контролю за діяльністю.

Вивчення емоційної саморегуляції і її методів в практичному аспекті актуально, так як в даний час змін та стресогенності життя людині важливо знати, якими методами можна саморегулювати емоційний стан. Тому емоційна саморегуляція є одним

з найважливіших компонентів функціонування людини. Здатність до саморегуляції поведінки С. Д. Максименко називає сутнісною ознакою особистості, так і здатність до емоційної саморегуляції можна назвати сутнісною характеристикою особистості. Причому, як і всі інші характеристики і здібності особистості, вона може мати різний рівень розвитку у різних індивідів. Звідси виникає необхідність розробки методів психодіагностики зазначеної особистісної здатності. Це потрібно для всебічного дослідження особистості з метою професійного відбору, психологічного консультування, надання психотерапевтичної допомоги, а також для більш глибокого розуміння механізмів і закономірностей виникнення і розвитку психосоматичної патології, де емоційні переживання мають провідне значення.

У психологічній літературі саморегуляція особистості описується як складний багаторівневий феномен, представлений різноманітними психологічними і психофізіологічними механізмами. Для розробки системи комплексної психодіагностики цього феномена потрібна теоретична модель, яка б адекватно відображала його структурну організацію.

Діяльність сучасної студентської молоді залежить від такого психологічного феномену як емоційна саморегуляція. Дослідженням вищезазваного явища займалися та займаються дослідники Г. О. Балл, В. А. Бодров, М. Й. Боришевський, Л. Ф. Бурлачук, Е. М. Коноз, О. О. Конопкін, А. Б. Кузьміна, Б. Ф. Ломов, В. І. Моросанова, Н. В. Наумчик, С. Д. Смірнов, О. Я. Чебикін, Л. Г. Яновська тощо.

На думку дослідників, сфера саморегуляції характеризується насамперед свободою вибору цілей і засобів їх досягнення, усвідомленістю їх вибору, свободою думки, самокритичністю, умінням співвідносити свою поведінку з діями інших людей, рефлексією, оптимістичністю. Саме емоційна саморегуляція допомагає особам краще взаємодіяти з іншими у середовищі, яке їх оточує. В практичній психології питання емоційної саморегуляції залишається неоднозначним, його трактування та розуміння у різних вченнях є різним.

Мета статті – розкриття специфіки формування емоційно-психологічної компетентності майбутніх фахівців.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати наукову літературу з проблеми емоційної саморегуляції; здійснити теоретичний огляд рівнів саморегуляції як важливої складової професійної підготовки студентів.

2. На підставі теоретичного аналізу медичної та психологічної літератури вивчити роль емоційних переживань і емоційної саморегуляції особистості в аспекті психологічного здоров'я людини.

3. Визначити сутність емоційної саморегуляції особистості як психологічного феномену, розробити теоретичну модель системи емоційної саморегуляції особистості.

4. Відібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження основних рівнів вищезазваної системи.

5. Провести клініко-психологічне та експериментально-психологічне обстеження дорослих людей та виявити відмінності між цими групами за структурно-функціональними особливостями системи емоційної саморегуляції особистості.

Результати теоретичного дослідження. В даній науковій статті нами представлено аналіз психологічного феномену емоційної саморегуляції. Зокрема, уточнено зміст базових понять, таких як: регуляція – приведення чогось у відповідність до певних норм і правил; керування – спрямовування, вести щось у відповідності з певними правилами; контроль – полягає в спостереженні за явищем і відстежуванні відхилень від заданих норм; емоційна саморегуляція – внутрішня активність особистості, спрямована на приведення емоційних явищ до певних правил і норм; самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку [2]. На основі загально-психологічної концепції особистісної саморегуляції поведінки, спираючись на праці С. Д. Максименка, М. Й. Боришевського, Б. В. Зейгарник, Г. С. Никифорова, Н. В. Наумчика та інших, дослідником В. К. Гаврилькевим розроблено теоретичну модель системи емоційної саморегуляції особистості дорослих людей, у якій виділено три основні ієрархічні рівні: несвідому емоційну саморегуляцію; свідому вольову емоційну саморегуляцію; свідому смислову (ціннісну) емоційну саморегуляцію. Деталь-

ніше представимо дану систему, оскільки вона виступає для нашого пошуку методологічною основою.

Несвідома емоційна саморегуляція, спрямована на усунення або зменшення тривоги, що виникає як прояв порушення емоційно-особистісної рівноваги. Свідома вольова емоційна саморегуляція, спрямована на трансформацію або пригнічення дискомфортних емоційних переживань та їх проявів. Свідома смислова емоційна саморегуляція, спрямована на усунення внутрішньо-особистісних причин дискомфортних емоційних переживань [3].

На підставі вищеописаної теоретичної моделі системи емоційної саморегуляції особистості розроблено психодіагностичну програму дослідження ієрархії рівнів емоційної саморегуляції в студентському віці.

Для розв'язання поставлених завдань будуть застосовуватись такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукових джерел, психологічне спостереження, інтерв'ю, анкетування і тестування. Використовуватиметься такий психодіагностичний інструментарій відповідно до рівнів емоційної саморегуляції [1].

Зокрема, для психодіагностики несвідомої емоційної саморегуляції пропонується:

- методика виявлення психологічних захистів Келлермана–Плутчика. Ця методика являє собою опитувальник із 97 пунктів і дозволяє виявити вісім основних механізмів захисту: заперечення, пригнічення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення.

Для психодіагностики свідомої вольової емоційної саморегуляції пропонується:

- тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (ВСК) (А. В. Зверькова і Є. В. Ейдмана). Опитувальник ВСК містить 30 пунктів, з яких 24 робочих і 6 маскувальних. Тест-опитувальник ВСК спрямовано на визначення узагальненого оцінювання індивідуального рівня вольової регуляції, розвиток вольової сфери особистості – здатності свідомо керувати власними діями, емоціями та станами. Окрім загального рівня «володіння собою», тест оцінює ступінь активності та емоційної зрілості людини, її впевненість у собі, самостійність, реалістичність погля-

дів та стійкість намірів, а також дозволяє прогнозувати поведінку людини під час стикання з труднощами.

- опитувальник для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Г. С. Никифорова, В. К. Васильєва, С. В. Фірсової. Опитувальник, запропонований Г. С. Никифоровим містить 36 пунктів і дозволяє визначити рівень самоконтролю за трьома шкалами: самоконтроль в діяльності, емоційний та поведінковий (соціальний) самоконтроль. Загалом, ця методика допомагає визначити, в якій мірі емоційні явища досліджуваного знаходяться під контролем його свідомої волі, в якій мірі вони виявляються назовні та впливають на його діяльність і поведінку.

- опитувальник способів оволодіння складною ситуацією (адаптація методики WCQ), крім шкали «позитивна переоцінка». Методика являє собою опитувальник, що складається із 50 тверджень. Вона дає змогу виявити найбільш застосовувані способи вольової емоційної саморегуляції, а також ступінь вираженості смислової саморегуляції, про яку говорить шкала позитивної переоцінки та шкала взяття відповідальності.

Для психодіагностики свідомої смислової емоційної саморегуляції пропонується:

- шкала «позитивна переоцінка» опитувальника способів оволодіння складною ситуацією (адаптація методики WCQ);

- методики оцінки емоційного інтелекту Н. Холла. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: 1) емоційна обізнаність; 2) керування своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); 3) самомотивація (довільне керування своїми емоціями); 4) емпатія; 5) розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

- Торонтська алекситимічна шкала (TAS-26), адаптована в інституті ім. В. М. Бехтерева. Містить 26 питань і діагностує ступінь уміння чи невміння вербалізувати власні емоції та почуття. Алекситимія – невміння описувати словами власні почуття та емоції – є антиподом розвиненої емоційної розумності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, як показав аналіз джерел з проблеми дослідження, перспективним та актуальним сьогодні

є проблематика емоційної саморегуляції особистості. Шляхом теоретичного аналізу медичної та психологічної літератури встановлено, що всі види емоційно-особистісних факторів (емоційні реакції, емоційні стани, емоційно-особистісні якості, емоційна саморегуляція особистості) відіграють велику роль в характері гармонізації різних сфер психологічного здоров'я особистості.

Нами проаналізовано зміст і співвідношення основних понять, які стосуються психології емоційної саморегуляції, таких як: регуляція, керування, контроль, емоційна саморегуляція, самоконтроль. А також виділено методологічну основу до нашого наукового пошуку, на підставі загально-психологічної концепції особис-

тисної саморегуляції поведінки, яка включає: несвідому, свідому вольову та свідому смислову емоційну саморегуляцію. Відповідно до цієї моделі системи емоційної саморегуляції особистості нами відібрано батарею психодіагностичних методик для її дослідження в студентському віці.

Перспективою подальшого дослідження є індивідуальні особливості емоційної саморегуляції особистості, які потребують подальшої перевірки та вивчення. Для цього необхідні емпіричні дослідження на великій вибірці та удосконалення системи психодіагностичних методів і методик дослідження емоційної саморегуляції, розробка індивідуальних психокорекційних програм психологічної допомоги в студентському віці та їх своєчасне впровадження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *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. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33–37.
3. Наумчик Н. В. К проблеме психической саморегуляции личности. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 1.

REFERENCES:

1. Gavrilkevich V. K. Psychodiagnostic tools for a comprehensive study of emotional self-regulation of personality // V.K.Gavrylkevich // Problems of general and pedagogical psychology: Sb. sciences etc. / ed. S. D. Maksimenko; Institute of Psychology them. G.S. Kostiuk APS of Ukraine. – K., 2008. – T. X, part 5. – P. 104–113.
2. Zaritskaya V. V. Self-regulation of emotions in the structure of emotional intelligence / V.V. Zaritsky // Bulletin of the Kharkiv National Pedagogical University named after GS Pans "Psychology". – 2010. – No. 6. – P. 33–37.
3. Naumchik N. V. On the problem of psychic self-regulation of the person // Practical psychology and social work. – 2005. – No. 1.