

Ірина Кочергіна,
аспірантка, асистентка кафедри психології
Львівського національного
університету імені Івана Франка

ДО ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Саморегуляція є особливим психічним механізмом оптимізації стану людини. Такий підхід відображений практичними галузями психології якими розроблені спеціальні прийоми та техніки самовпливу [2]. Саморегуляція має безпосереднє відношення до різних проявів самоактивності та входить у структуру різних складних процесів і систем. Тобто, вона може розумітись більш широко, якщо у цей процес включається не лише регуляція власного стану до оптимального рівня, але й інші процеси управління на рівні власної особистості, її цілей, принципів, життєвого шляху (самодетермінація, самореалізація), на рівні різних видів активності суб'єкта: управління пізнавальною активністю (регуляція процесами пам'яті, уваги, мислення), поведінкою, діяльністю, спілкуванням (самоорганізація). Згідно точки зору О. Конопкіна, В. Моросанової, А. Осницького саморегуляція виступає процесом ініціювання людиною власних цілей активності, а також управління поведінкою для досягнення цих цілей [2; 3; 4].

В. Зарицька, підсумовуючи різні теоретичні підходи до тлумачення поняття саморегуляції, визначає її як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан. Окрім цього, авторка зазначає, що саморегуляція суттєво залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою. Здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню [1].

У психологічній науці існує велика кількість розроблених методів, методик і технік емоційної саморегуляції. Такий підхід орієнтований на розуміння емоційної саморегуляції як вольового зусилля.

Емоційна саморегуляція є процесом самоуправління, в який входить і безліч інших процесів, за допомогою яких здійснюється контроль власної поведінки. Існує кілька моделей управління процесами, які забезпечують регуляцію емоційної сфери:

1. Модель цілеспрямованої емоційної саморегуляції. Дана модель передбачає, що людина здійснює постійний моніторинг поточного емоційного стану і порівнює його з бажаним станом, і якщо виникають певні неузгодженості, то особа докладає зусиль, щоб привести власні емоційні переживання ближче до бажаного емоційного стану [6]. Тут важливу роль відіграє когнітивний контроль емоційної сфери. Зазначається, що саморегулятивні системи такого роду, як правило,

ієрархічні, від цілей більш низького порядку, що стосуються контролю конкретних поведінкових проявів (наприклад, «Зробіть глибокий вдих і порухайте до 10») до цілей вищого порядку, що орієнтовані на більш абстрактні принципи (наприклад, «Я хочу вміти контролювати свої емоції»).

2. Модель потребнісно-орієнтованої емоційної саморегуляції. Основою цієї моделі є уявлення про те, що емоційна саморегуляція особистості здійснюється через задоволення гедоністичних потреб – шукати задоволення і уникати болю. Бажання отримати позитивні емоційні стимули і уникнути негативних афективних подразників може також здійснюватись автоматично і без свідомого наміру [5].

3. Модель особистісно-орієнтованої емоційної саморегуляції. Поняття саморегулятивного процесу емоційної сфери виходить за рамки фрагментів себе (наприклад мети, гедоністичних потреб, як у попередніх моделях) і охоплює функціонування людини в цілому. В особистісно-орієнтованій саморегуляції емоцій функціонування людини координується інтеграцією необхідних підсистем та процесів для підтримання обраного напрямку дій. Виділяють два способи, в яких регулювання емоцій може координувати роботу всієї особистості. По-перше, особистісно-орієнтована емоційна саморегуляція сприяє гнучкості у глобальному функціонуванні особистості, зменшуючи її зацикленість на мотиваційно-емоційних станах, перемикаючи увагу на інші процеси. По-друге, шляхом сприяння зміні емоційного стану, емоційна саморегуляція особистісному зростанню [7].

Отож, емоційна саморегуляція є таким процесом, який скерований на перетворення власного емоційного стану та є присутньою у повсякденному житті людини, оскільки емоції супроводжують усі види діяльності. Розширені функції регулювання емоцій включають в себе задоволення потреб, цілей, завдань, а також координацію загального функціонування особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5–12.
3. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии, 2000. — №2. – С. 188–127.
4. Осницкий А. К. Роль осознанной саморегуляции в учебной деятельности подростков / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 42–51.
5. Chen M. Nonconscious avoidance and approach behavioral consequences of the automatic evaluation effect /, M. Chen, J. Bargh // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1999. – No 25. – P. 215–224.
6. Erber R. Task effort and the regulation of mood: The absorption hypothesis /, R. Erber, A. Tesser // Journal of Experimental Social Psychology. – 1992. – No. 28. – P. 339–359.
7. Koole S. The psychology of emotion regulation: An integrative review / S. Koole // Cognition and Emotion. – 2009. – No. 23. – P. 4–41.