

УДК 159.942(045)

В.В. Зарицька

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті розкрито сутність поняття "саморегуляція емоцій", обґрунтовано важливість здатності особистості до саморегуляції емоцій в її життєдіяльності; висвітлено підходи вчених до обґрунтування значущості цього феномену в структурі емоційного інтелекту; виокремлено види, рівні та шляхи розвитку саморегуляції емоцій.

**Ключові слова:** емоції, саморегуляція емоцій, емоційний інтелект.

### I. Вступ

Актуальність проблеми саморегуляції емоцій як важливої складової емоційного інтелекту зумовлена необхідністю наявності в людини здатності регулювати власні емоції, щоб адекватно реагувати на різні життєві ситуації, бо неадекватна реакція провокує деструктивні дії оточення і сама людина не здатна діяти згідно із загальнолюдськими нормами поведінки в конкретному соціумі.

### II. Постановка завдання

Мета статті – обґрунтувати важливість здатності особистості до саморегуляції емоцій в її життєдіяльності та можливості оволодіння цією здатністю власними зусиллями або з допомогою інших.

Завдання: розкрити поняття "саморегуляція емоцій", висвітлити підходи вчених до обґрунтування значущості цього феномену в структурі емоційного інтелекту; охарактеризувати види і рівні саморегуляції; показати, як можна досягти високої ефективності саморегуляції, яку ще називають самоефективністю, котра забезпечує емоційну стійкість, рівень якої можна вимірювати й розвивати.

### III. Результати

Вивченню сутності та змісту саморегуляції емоцій і розкриттю механізмів її розвитку значну увагу приділяли такі вчені, як: А. Бандура, Л.В. Виноградова, Е. Ізард, Дж. Капрара, Дж. Роттер, Д. Сервон, Е. Скінер, М.А. Холодна, О.А. Чернігова, Л.В. Чуніхіна та ін. Вони вважають, що для вибору поведінки, адекватної певній ситуації, важливо вміти регулювати власні емоції, що виникли.

Здатність регулювати власні емоції одержали в психологічній науці назву саморегуляції, хоча слід зазначити, що поняття "саморегуляція" у різних психологічних дослідженнях трактується по-різному. Це пояснюється, перш за все, різним ступенем спільності процесів, які описуються цими поняттями. Зокрема Л.В. Чуніхіна зазначає, що [11, с. 27–28] серед основних підходів до пояснення сутності саморегуляції в науковій літературі називаються такі.

Саморегуляція – це:

- 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 у цілому;
- цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дії;
- "внутрішня" регуляція поведінкової активності людини;
- взаємодія зовнішньої та внутрішньої поведінки і діяльності індивіда та ін.

Вона стверджує, що багатозначність терміна "саморегуляція" зумовлена, з одного боку, багаторівневою побудовою, численністю аспектів вивчення, а з іншого – 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).

У сучасних дослідженнях виділено багато видів і рівнів саморегуляції, які є об'єктом аналізу і вивчення: соціальна, біологічна, фізіологічна, психологічна, усвідомлена і неусвідомлена, вольова, виконавча, пряма й опосередкована, пізнавальна, особистісна, мотиваційна, інтелектуальна, емоційна, установча, рефлексивна, скрита, жорстка і гнучка, індивідуальна та ін.

З практичної, прикладної точки зору важливо усвідомити, що, по-перше, саморегуляція – це процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; по-друге, саморегуляція суттєво залежить від бажання людини управляти власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою; по-третє, здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається у процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню [11, с. 28]. Це означає, що людину можна навчити так регулювати власні емоції, щоб не переводити їх у деструктивну площину. Для цього треба навчитися, як зазначає Е. Ізард [6, с. 66], аналізувати функції конкретної емоції на трьох рівнях: біологічному, мотиваційному і соціальному.

Біологічна функція емоції полягає в тому, що реакція організму на певний подразник спрямовує потік крові й енергетичні ресурси від м'язів внутрішніх органів до м'язів, які відповідають за рухи, як це буває при переживанні людиною емоції гніву, болю, страху та ін.

Мотивувальний вплив емоції на людину полягає в тому, що вона напружує й збуджує сприйняття, мислення і поведінку людини. Соціальна функція емоції виражається у тому, що сигнальний аспект життєво важливої системи взаємодії людини з іншими людьми складається із сукупності емоційних проявів. Е. Ізард [6, с. 66] наголошує, що будь-яка емоція виконує сигнальну функцію в цілому і як сигнал відіграє важливу роль не тільки у відносинах і спілкуванні між людьми, а і в розвитку взаємозв'язків між емоцією й когнітивними процесами, у результаті чого і розвивається емоційний інтелект у цілому.

Крім того, Л.В. Чуніхіна [11, с. 28] доводить, що рівень саморегуляції є найбільш яскравим індикатором емоційної стійкості, яка надзвичайно важлива, особливо в професійній діяльності практичного психолога, тому сформувати цю якість є одним із завдань у підготовці такого спеціаліста.

Слід зазначити, що поняття "емоційна стійкість" у науковій літературі також розглядається по-різному.

Найбільш узагальнене визначення дає О.А. Чернікова [11, с. 27], яка під емоційною стійкістю розуміє позитивну психологічну якість, котра виражається у тому, що емоція у відповідальні моменти досягає оптимального ступеня інтенсивності, характеризується при цьому стабільністю якісних особливостей, і має стійку спрямованість на розв'язання поставлених завдань, і нами розглядається як показник готовності до вирішення завдань, тим більше, що ця проблема найбільш гостро стоїть у підлітковому й молодіжному середовищі. Як відомо, цей вік є найбільш чутливим до розвитку емоційної стійкості, свідомої саморегуляції та самоконтролю, бо саме в цей період відбувається найбільш інтенсивно процес самоствердження молодих людей серед ровесників і дорослих.

У зв'язку зі специфікою сучасного виробництва, яке ставить високі вимоги до емоційних ресурсів молодих спеціалістів, виникає необхідність вивчення і розвитку емоційної стійкості вже на етапі оволодіння професією.

Своє бачення змісту поняття "саморегуляція" надає А. Бандура [9, с. 387] на прикладі саморегуляції поведінки в контексті соціально-когнітивної теорії особистості. Цим поняттям він позначив ефект самооцінки. Саморегульовальні спонування посилюють поведінку через свою мотиваційну функцію.

Саморегуляція поведінки, за А. Бандурою, включає три процеси: самоспостереження, самооцінка і самовідповідь.

Самоспостереження (наприклад, якість і швидкість реакцій) змінюється у людини з ряду причин залежно від типу діяльності, спілкування, емоційного стану на конкретний момент.

Самооцінка як елемент саморегуляції поведінки розглядається з погляду відповідності поведінки тим нормам, які існують у конкретному соціумі, тобто визнаним стандартам. Якщо вона відповідає стандартам, то її вважають адекватною, а якщо ні – неадекватною. А. Бандура [9, с. 388–389] стверджує, що широкий спектр поведінки людини регулюється за допомогою реакцій самооцінки, виражених у формі задоволення собою, гордості за свої успіхи або незадоволення собою, самокритики.

Самокритика вважається процесом самовідповіді. За інших рівних умов позитивна самооцінка призводить до заохочувального реагування, а негативна – до карального реагування. А. Бандура [9, с. 380] писав: "Реакції самооцінки набувають і зберігають критерії заохочення та покарання залежно від реальних наслідків. Люди, як правило, задоволені собою, якщо відчувають гордість за свої успіхи, але незадоволені собою, якщо щось в собі засуджують".

Із соціально-когнітивного погляду, люди схильні хвилюватися й осуджувати себе, коли порушують норми поведінки. У них хвилювання і осудження себе виливається у такий ланцюжок подій: проступок – внутрішній дискомфорт – самопокарання – полегшення. Цей ланцюжок подій кладе кінець не тільки хвилюванню від проступку і його можливих соціальних наслідків, а також спрямований на те, щоб повернути схвалення інших. Осуджуючи себе за скоєні вчинки, люди перестають хвилюватися за минуле. Тому самопокарання і є самовідповідальністю за скоєні вчинки. Воно може мати і негативні наслідки: призводити до депресії, алкоголізму, наркозалежності (з метою полегшення відчуття невдачі), неадаптивність. А. Бандура вважає, що це може бути результатом надто суворих внутрішніх норм самооцінки. Для запобігання таких явищ А. Бандура вводить поняття "самоефективність" як здатність людини усвідомлювати свої здібності та вибудовувати поведінку згідно із ситуацією чи специфічним завданням. Це важлива здатність людини, бо те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення або звуження можливостей вибору діяльності, зусиль, які їй доведеться докладати для подолання перешкод, настирливості, з якою буде вирішувати певні проблеми. Отже, самооцінка ефективності впливає на форми поведінки, мотивацію, побудову поведінки і виникнення емоцій. А. Бандура [9, с. 90] доводить, що люди, які усвідом-

люють свою самоефективність, докладають більше зусиль для виконання складних завдань, ніж люди, котрі сумніваються у своїх можливостях. Висока самоефективність, пов'язана з очікуванням успіху, як правило, приводить до позитивних результатів і сприяє нарощуванню самоповаги. Учений передбачив, що набуття самоефективності може відбуватися чотирма шляхами або їх комбінаціями: здатність вибудувати поведінку, опосередкований досвід, вербальне переконання, емоційний підйом. А. Бандура стверджує, що найбільш важливим джерелом самоефективності є минулий досвід, який допомагає вибудувати відповідну поведінку й емоційний стан людини. Хоча і не такий ефективний як власний досвід, опосередкований досвід (досвід, одержаний шляхом спостереження за іншими людьми) теж допомагає вибудувати певну поведінку відповідно до ситуації. Наприклад, студенти, які бояться ставити запитання викладачу на лекції, спостерігаючи, як інші студенти ставлять запитання, одержують від викладача відповіді без негативних наслідків для себе, стають сміливішими і на подальших лекціях починають ставити запитання викладачам. Водночас коли у викладача негативна реакція на запитання студентів, інші студенти не будуть їх ставити. Самоефективність людини може підвищуватися і за рахунок того, що хтось зумів переконати її в її високих можливостях, здібностях до виконання певних дій. А. Бандура висунув гіпотезу про те, що сила вербального переконання обмежується усвідомленим статусом і авторитетом переконуючого. Зважаючи на те, що люди порівнюють рівень самоефективності з рівнем емоційного напруження у стресових або загрозованих ситуаціях, будь-який спосіб, що знижує збудження, підвищить прогноз ефективності. Чоловік, який відчуває невпевненість, наприклад, у спілкуванні із жінкою, може відчувати, як його серце починає прискорено калатати і долоні стають мокрими, коли він телефонує жінці, призначаючи їй побачення. Якщо ці фізіологічні реакції відносити до хвилювання, то можна вирішити, що він нервує, якщо ж він спокійний, набираючи номер, то можна сказати, що він більш ефективний, ніж передбачав. Таким чином, люди, які не напружені й емоційно спокійні, мають більше можливостей досягти успіху.

Із соціально-когнітивного погляду А. Бандура [9, с. 402] припускає, що ефективність будь-якої події, прояву будь-яких емоцій визначається, перш за все, здатністю людини підвищувати усвідомлену самоефективність. Далі вчений стверджує, що старанність і настирливість людини перед перешкодами чи невдачами регулюється очікуванням ефективності. Підвищені очікування особистої ефективності підштовхують людину робити різні кроки, які мають важливе значення для покращення психо-

соціального функціонування. А. Бандура розглядає самоефективність як когнітивний механізм, який містить в основі боротьбу з різними емоційними станами, такими як хвилювання, страх, тривога. Цей механізм використовують навіть у медицині як практичне лікування, спрямоване на припущення рівня усвідомлення самоефективності. На основі аналізу численних досліджень А. Бандура доводить, що зміни в очікуваннях ефективності сприяють змінам у стилі життя людини, тому можна вважати, що розвиток самоефективності – це саморегульовані зміни, завдяки яким людина стає більш емоційно врівноваженою та розсудливою.

М.М. Васильєв [2, с. 26–27] доводить, що реакцію на певні явища чи події можна самому відрегулювати, змінити навіть якщо вони перетворилися у звичку, хоча на цей рахунок існують різні думки. Він пропонує в першу чергу зусиллям волі змусити себе діяти не так як звик, а так як вимагає конкретна ситуація. Така реакція називається контрольованою свідомістю, у результаті поведінка і прояв емоцій будуть адекватними ситуації, що склалася. Складність полягає в тому, що коли ситуація, наприклад, конфліктна, то в людини значно знижується можливість свідомої регуляції поведінки і вона діє часто за звичкою. Незважаючи на це, і в психотерапії, і в психотехніці ведуться пошуки методів, якими може людина відійти від стереотипів емоційної реакції та свідомо здійснювати саморегуляцію емоцій. М.М. Васильєв виділяє п'ять етапів у протіканні емоцій і пропонує відповідні методи саморегуляції:

1) процес сприйняття події, формування психологічного образу і символізація його у свідомості. Основний метод – зміна спрямованості процесу сприйняття події;

2) емоційне оцінювання події. Основний метод – емоційно оцінити подію з позиції іншої людини;

3) внутрішнє емоційне переживання. Основний метод – змусити себе зусиллям волі заспокоїтись;

4) поведінкова реакція. Основний метод – намагатись максимально наблизити прояв емоції згідно із ситуацією так, щоб це могли спостерігати інші;

5) емоційний наслідок після виходу із ситуації. Основний метод – змусити себе виявляти спокій і зовнішньо позитивний емоційний стан.

Вищезазначені методи саморегуляції є ефективними не завжди з першого разу.

Зусилля людини нарощуються поступово. Це явище зумовлене як біологічними, так і психологічними особливостями людини. Говорячи мовою нейробіології, процеси збудження – гальмування підкорюються механізму “засвоєння ритму”, відкритим А.А. Ухтомським і підтвердженим дослідженням Л.В. Грачова, В.П. Мішина, Л.Г. Охнянської

[4, с. 14]. Учені зазначають, що чим стійкіша звичка реакції на певну подію, тим важче людині перебудуватись, хоча все залежить від її здатності вийти за межі душевного дискомфорту. Існують типи особистості, яким властивий широкий діапазон ритмів, доводить Л.В. Грачова. Такі люди ведуть себе спокійно навіть у найбільш гострих ситуаціях, хоча це не означає, що вони емоційно не сприймають ситуацію, просто вони не зациклюються на негативних емоціях, а легко переключають, наприклад, стресовий стан на спокій, але не очікують на виникнення стійких нервових зв'язків і посилення емоційного напруження. Дослідниця доводить, що здатність до саморегуляції емоцій можна розвивати до рівня звички за принципом тренування процесів збудження – гальмування.

Свій шлях розвитку здатності до саморегуляції емоцій пропонує А.Г. Грецов [5, с. 103]. Він вважає, що процес саморегуляції емоцій, наприклад, у випадку маніпулятивного впливу, включає:

а) розпізнання самого факту маніпулятивного впливу;

б) збереження емоційного спокою (маніпулятори, як правило, "ловлять" свою жертву саме на емоціях);

в) планомірне відстоювання своїх інтересів або прояв спокійної реакції на подію, ситуацію, незважаючи на емоції та поведінку маніпулятора.

Дотримуючись цих складових у кожній запропонованій людині вправі, А.Г. Грецов довів, що виконання циклу певних вправ, можна, розвиваючи здатність до саморегуляції емоцій, розвинути здатність протистояти будь-яким негативним впливам. Це можуть бути вправи, спрямовані на те, щоб: особа подивилась на свій емоційний стан "чужими очима", внутрішньо відсторонилась від ситуації; відрегулювала свій емоційний стан відповідно до ситуації; відрегулювала інтонацію мовлення, міміку, рухи; вибудувала адекватну реакцію на якусь незвичайну подію, ситуацію явну чи уявну; стримувала емоції (сміх, тривогу, злість та ін.); спокійно реагувала на неприємну інформацію про себе, друзів та ін.

Нарешті, як доводять дослідники, здатність до саморегуляції емоцій забезпечує хороший настрій, позитивне ставлення до себе, бо як зазначає М.М. Бубліченко [1, с. 37–38], хронічний поганий настрій, внутрішній емоційний дискомфорт (агресивність, депресія, роздратованість та ін.) на підсвідомому рівні призводять до різних розладів в організмі, послаблюють імунітет, спричиняють розвиток різних неврозів та ін.

Отже, розвиваючи саморегуляцію емоцій особистість не тільки зберігає емоційний спокій, а й власне здоров'я.

#### IV. Висновки

Аналіз саморегуляції емоцій як складової емоційного інтелекту дає змогу зробити такі висновки.

Саморегуляція емоцій вивчається і досліджується багатьма вченими як важливий компонент емоційного інтелекту і розглядається ними як внутрішній діалог між емоціями та розумом, який спонукає до прояву емоцій тією чи іншою мірою, у якій потрібна в конкретній ситуації.

Саморегуляцією емоцій визначається певна поведінка людини, яка включає три процеси: самоспостереження, самооцінка і самовідповідь.

Саморегуляції емоцій сприяє самоконтроль, і як наслідок, виявляється у поведінці індивіда. У науковій літературі немає єдиного трактування поняття "саморегуляція емоцій". Відсутність єдиного погляду на цей феномен зумовлена багаторівневою побудовою та численністю аспектів його вивчення.

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 ступеня інтенсивності, спрямованої для вирішення поставлених завдань.

А. Бандура таку якість називає самоефективністю і доводить, що її можна досягати чотирма шляхами або їх комбінаціями:

1) здатністю вибудовувати поведінку відповідно до ситуації;

2) використовувати опосередкований досвід;

3) застосовувати вербальне переконання;

4) вибирати оптимальний варіант прояву емоцій.

Самоефективність А. Бандура вважає когнітивним механізмом, який лежить в основі саморегуляції різних емоційних станів.

Науково доведено, що існує механізм саморегуляції емоцій, який включає п'ять етапів розвитку цієї здатності та методи здійснення цього процесу.

Багато дослідників пропонують конкретні шляхи напрацювання досвіду саморегуляції емоцій (виконання вправ, спеціальних тренінгів, ігрових методів та ін.), який забезпечує не тільки емоційний комфорт, а й сприяє збереженню здоров'я.

Встановлено, що рівень здатності до саморегуляції емоцій можна вимірювати і для цього існують науково обґрунтовані методи, тести; що цій здатності можна людину навчити і для цього вченими та практичними спеціалістами розроблено спеціальні механізми, шляхи, методи роботи у цьому напрямі.

#### Список використаної літератури

1. Бубліченко М.М. Научись общаться! –
- 2: руководство для хорошего собесед-

- ника / М.М. Бубличенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 220 с.
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. – СПб. : Речь, 2007. – 174 с.
3. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций / Л.В. Виноградова // Психологический журнал. – 2004. – № 6. – С. 21–28.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л.В. Грачева. – СПб. : Речь, 2004. – 120 с.
5. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов / А. Грецов. – СПб. : Питер, 2008. – 192 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2007. – 464 с.
7. Капара Дж. Психология личности / Дж. Капара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 563 с.
8. Практический интеллект / под ред. Р. Стернберга и др. – СПб. : Питер, 2002. – 489 с.
9. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
10. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с.
11. 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.
12. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J.B. Rotter // Psychological monographs. – 1966. – V. 80. – № 1.

*Стаття надійшла до редакції 23.07.2012.*

---

### **Зарицкая В.В. Саморегуляция эмоций как важная составляющая эмоционального интеллекта**

В статье раскрывается сущность понятия “саморегуляция эмоций”, обосновывается важность способности личности к саморегуляции эмоций в ее жизнедеятельности; раскрываются подходы ученых к обоснованию значимости этого феномена в структуре эмоционального интеллекта; выделены виды, уровни и пути развития саморегуляции эмоций.

**Ключевые слова:** эмоции, саморегуляция эмоций, эмоциональный интеллект.

### **Zaritskaya V. The emotions self-regulation as the important part of the emotional intelligence**

*The article describes the concept essence of “the emotions self-regulation”, the importance of the individual’s ability to the self-regulate emotions in its vital activity are settled, the scientists approaches to the significance justification of this phenomenon in the emotional intelligence structure are revealed, the self-regulation of the emotion types, levels and the development trends of are pointed out.*

**Key words:** emotions, emotions self-regulation, emotional intelligence.