

УДК159.9

І.М. Періг канд. псих. наук, В.Д. Дроздюк

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

I.M. Perig Ph.D., V.D. Drozdyuk

EMOTIONAL SELF-ADJUSTMENT IN ADOLESCENTS

У повсякденній діяльності підліток постійно стикається з необхідністю керування емоційними станами та пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції.

Емоційну регуляцію визначають як один із рівнів у загальній системі психічної регуляції діяльності, де регулюючим фактором є емоції [4]; цілісний комплекс психічних процесів, що забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену, опосередковану зміну або подолання актуального емоційного стану [1].

Засновник концепції усвідомленої саморегуляції активності людини О. Конопкін визначає саморегуляцію як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки й управління різними видами й формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей [3, с. 38]. Компонентами цієї системи є планування мети, модель значущих умов, програма виконавських дій, оцінювання та корекція результатів.

Н. Капітоненко виокремлює в системі емоційної регуляції поведінки такі компоненти: когнітивний, що відповідає за оцінку значущості емоціогенних явищ і ситуацій; експресивний, що проявляється в емоційних переживаннях (психофізіологічні зміни, виразні рухи); організаційно-контролюючий, що здійснює зміну наявного емоційного стану [1].

О. Конопкін визначає загальну здатність особистості до саморегуляції як здатність до самостійної усвідомленої побудови регуляції в нових видах і формах діяльності, здатність до продуктивної творчої саморегуляції, що проявляється зовні в успішному оволодінні новими видами й формами довільної активності, в ефективному подоланні нестандартних ситуацій, у завзятості й наполегливості в досягненні мети, а внутрішньо – в усвідомленому перебігу окремих ланок саморегуляції одночасно з контролем адекватності їхнього функціонування зовнішнім і внутрішнім умовам.

Саморегуляція характеризується також як забезпечення особистісної активності індивіда, яка передбачає прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках та діях; саморегуляція – це «процес, спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта і умовами, в яких він діє» [9]; «регуляція означає створення спеціально психологічних режимів діяльності в залежності від стратегії й тактики її здійснення суб'єктом. Принцип саморегуляції засновується на ідеї централізованої регуляції психіки суб'єктом».

Саморегуляція поведінки у підлітковому віці є інтегративною структурою, яка вмщує інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, мотиваційні сфери. Головною проблемою є недостатній рівень саморегуляції поведінки підлітків, зумовлений кризою підліткового віку, а негативні зміни в самосвідомості чітко проявляються в манерах поведінки. Відповідно «оволодіння саморегуляцією поведінки підлітком дає можливість самостійно приймати рішення, встановлювати суспільно-значущі цінності, обирати шляхи самоствердження, ставити перед собою цілі й засоби їх досягнення».

Характеризуючи емоційну сферу сучасних підлітків, дослідники (І. Дубровіна, О. Захаров, Г. Крайг, С. Колот, С. Максименко та ін.), перш за все, відзначають її

особливу уразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, депресивних станів, нейротизму, агресії тощо. Особливості емоційності підлітків виявляються також у розширенні патернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри. Якісна структура емоційності підлітка представляється патернами таких емоційних переживань, як спокій, радість і гумор, гнів, страх, печаль, байдужість.

Формування емоційної саморегуляції підлітків може бути успішним за умови врахування психологічних особливостей вікового періоду. Серед них: негативна або несформована Я-концепція; низька витривалість до труднощів; підвищений егоцентризм; схильність до опору, протесту, неприйняття виховних авторитетів; незрілість моральних переконань; тяжіння до невідомого, ризикованого; здатність до ускладнення проблем; криза самоідентифікації; деперсоналізація та дереалізація у сприйнятті себе і навколишнього світу; амбівалентність та парадоксальність характеру; загострене тяжіння до дорослішання; тяжіння до незалежності та відриву від сім'ї; хвороблива реакція на пубертатні зміни; гіпертрофовані поведінкові реакції: емансипація, об'єднання у групи, хобі, сексуальні, дитячі (відмова від контактів, ігор, їжі, імітація, компенсація та гіперкомпенсація) тощо [5, с. 151].

Розвиток психологічних механізмів саморегуляції поведінки починає протікати інтенсивніше саме у підлітковому віці. Емоційна саморегуляція 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 повинні спрямовуватися на ліквідацію емоційних переживань, формування душевного комфорту та емоційної стабільності. Прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти особі керувати своїм настроєм, впливати на нього.

Отже, саморегуляція у підлітковому віці є інтегративною структурою, яка вміщує інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, мотиваційні властивості. Головною проблемою визначено недостатній рівень емоційної саморегуляції, пов'язаний із кризою підліткового віку, що зумовлює зовнішні негативні прояви поведінки та внутрішньо особистісні переживання. Відповідно оволодіння підлітком емоційною саморегуляцією це дає можливість керувати проявом власних емоцій, адекватно поводитися в соціальному середовищі, успішно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми.

Література

1. Капитоненко Н. В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. – 2007. – №5. – С. 267–274.
2. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Кириченко. – К., 2001. – 20 с.
3. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 38–48.
4. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра /Б.І.Кочубей,Є.В. Новікова. – К. : Освіта,1998. – 237 с.
5. Чудина Е. А. Эмоциональная зрелость личности : определение понятия и выделение критериев / Е. А. Чудина // Личность и проблемы развития : сборник работ молодых ученых. – М., 2003. – С. 112–116.