

УДК 37.035–056.26

Зарицька В.В.

**РОЗВИТОК САМОКОНТРОЛЮ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА
ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Постановка проблеми. Важливість самоконтролю у формуванні творчої особистості підкреслюється багатьма вченими. Наприклад, Рубен Бар-Он [1, с. 78-86] здатність контролювати свої емоції розглядає як прояв незалежності, а також як здатність відкрито виражати свої почуття, бути твердим і захищати свою точку зору, як прояв самоутвердження.

Самоконтроль виступає і як здатність керувати своїми емоціями. Боязнь проявляти емоції або перебільшений їх прояв – це завжди і психологічний, і фізіологічний процеси. Фізіологічний аспект

проявляється у прискоренні або навпаки зниженні серцебиття, у перепадах артеріального тиску і порушенні гормонального балансу – все це забирає в людини сили і гальмує потенціал. Людина з низьким рівнем самоконтролю як не здатна стримувати емоції, так і не здатна їх проявляти. З цього приводу Д. Гоулман [2] стверджує, що самоконтроль - це внутрішній діалог, той елемент емоційного інтелекту, який не дозволяє нашим почуттям диктувати нам свою волю. Саме самоконтроль додає ясність розуму, наділяє нас енергією, яка так необхідна людині, і спасає людину від впливу руйнівних емоцій. Люди, які добре вміють здійснювати самоконтроль емоцій, завжди життєрадісні, оптимістичні, здатні інших налаштувати на позитивне ставлення до явищ чи подій, в які вони включені на даний момент. Оскільки емоції передаються, як правило, від однієї людини до іншої, то надзвичайно важливим є вміння контролювати власні емоції, щоб не порушувати стосунки з іншими людьми.

Д. Гоулман [2] далі підкреслює, що якщо людина, яка знаходиться у хорошому настрої, розмовляє з людиною, яка характеризується конфліктністю, агресивністю, то наслідки розмови можуть мати два аспекти: перший - якщо людина на агресію відповідає тим же, то закінчується розмова посиленням роздратованості між співрозмовниками; другий – якщо людина не відповідає на тиск на неї агресією, тобто залишається у позитивному настрої, то агресивний індивід має шанс заспокоїтись або у крайньому випадку зменшити роздратованість.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що вміння контролювати власні емоції навіть у несприятливих ситуаціях сприяє збереженню оптимізму і позитивного настрою. Самоконтроль дозволяє людині бути щирим, а така емоційна прозорість є не тільки надбанням людини, особливо лідера, але і суттєвим активом організації, яку він очолює. Щирість у спілкуванні – непідкупна відкритість у почуттях,

впевненості у діях – породжує прямоту і чесність, а це викликає довіру до цієї людини. По відношенню, наприклад, до лідерів, які наділені високим рівнем самоконтролю, то вони допускають ту ступінь ширості, яка дозволяє їм почувати себе комфортно з точки зору відкритості людям. Це, на нашу думку, стосується будь-якої людини, а не тільки лідера, щоб підтримувати з іншими людьми щирі, доброзичливі стосунки.

Д. Гоулман [2] в самоконтроль включає такі здібності як: вміння контролювати власні емоції, відкритість, адаптивність, волю до перемоги, ініціативність, оптимізм. Вміння контролювати свої емоції він характеризує як здатність зберігати спокій навіть у складних чи стресових ситуаціях; відкритість характеризує як щирий прояв своїх почуттів і переконань; адаптивність – як здатність гнучко реагувати і пристосовуватись до обставин; волю до перемоги проявляти за рахунок підвищення якості роботи, самовдосконалення і удосконалення роботи тих, хто працює поряд; ініціативність як здатність порушувати застарілі правила чи методи роботи і висловлювати нетрадиційні пропозиції, спрямовані на покращення роботи чи розв'язання проблеми; оптимізм – як здатність знайти у будь-якій ситуації сприятливу можливість, щоб її розв'язати, а не загрозу, керуючись правилом, що усі зміни слід сприймати як зміни на краще.

На важливості самоконтролю емоцій вказували і П. Селовей та Дж. Майер [1], які стверджували, що точність оцінки і вираження емоцій необхідні тому, що емоції є для людини сигналом про важливі події чи власні потреби, вони впливають на весь її розумовий процес і поведінку, і допомагають зрозуміти, як можна думати і діяти більш ефективно, використовуючи емоції.

Результати досліджень та їх обговорення. Рівень самоконтролю емоцій залежить від характеру прояву емоцій, оскільки вони можуть бути

як бажаними, так і небажаними. Надмірність прояву емоцій, як і їх недостатність можуть дезорганізувати діяльність або погіршити стосунки між людьми, що, як правило, призводить до емоційної напруги.

Психологами виділено ряд прийомів, які сприяють зняттю емоційної напруги, а саме: зосередженість уваги на окремих технічних деталях, тактичних прийомах, а не на значущості результату; зниження значущості діяльності, її цінності, що трохи заспокоїть розхвильовану людину; одержання додаткової інформації, яка знизить емоційну напругу; розробка запасної стратегії дій у випадку невдачі; відсторонення роботи на певний час; фізична розрядка (прогулянка, слухання музики; виконання іншої роботи та ін.); посмішка, утримання якої у випадку негативних переживань, покращить іншим настрій; активізація почуття гумору, бо сміх знижує напругу; м'язове розслаблення (релаксація), яке є елементом аутогенного тренування і рекомендується для зняття напруги.

Стримуючи емоції, інколи людині легше, хоч інколи і важче переносити біль чи інші неприємні відчуття. Контроль вираження власних емоцій (експресії) за дослідженнями психологів проявляється у трьох формах:

- 1) „гальмування” , тобто намагання зовнішньо не проявляти свого емоційного стану;
- 2) „маскування”, тобто заміна вираження істинних емоцій іншими емоціями;
- 3) „симуляції”, тобто вираження зовнішньо емоцій, які людина не переживає.

Дослідженнями І.А. Переверзевої [4] встановлено, що форми прояву емоцій залежать від віку дитини. Чим старша дитина, тим краще вона здатна вибирати форму прояву емоцій у контрольних ситуаціях за умови, якщо її вчили контролювати власні емоції, а якщо не вчили, то

вона може їх проявляти і в дорослому віці безвідносно ситуації чи правилам етикету. І.А. Переверзева виявила таку закономірність: в осіб з переважанням позитивних емоцій не виявлено суттєвої різниці між частотою переживань і частотою вираження різних емоцій, що свідчить про слабкість контролювання своїх емоцій. Ці люди як відчують навколишнє життя, так його у більшості випадків і проявляють. А люди, які схильні до переживань негативних емоцій, мають більш високу ступінь контролю емоційної експресії, за рахунок чого здатні власні негативні емоції „маскувати”, замінюючи їх позитивними емоціями, які вони не переживають. І.А. Переверзевою виявлено, що у осіб із стійкою схильністю до переживання негативних емоцій, по-перше, більш висока ступінь контролю експресії як позитивних, так і негативних емоцій; по-друге, негативні емоції частіше переживаються, ніж виражаються (тобто контроль їх вираження здійснюється у формі „гальмування”), по-третє, позитивні емоції, навпаки, частіше виражаються, ніж переживаються (тобто контроль їх вираження здійснюється у формі „симуляції”). Це пов'язано з тим, що експресія позитивних емоцій сприяє здійсненню спілкування і продуктивної діяльності.

Особливого значення в забезпеченні самоконтролю над емоціями, зокрема С.М. Ємельянов [3] надає формуванню установки на конструктивну поведінку. Він пропонує три основних правила самоконтролю емоцій, які доступні кожній людині і не вимагають спеціальної підготовки.

Перше правило самоконтролю – спокійна реакція на явища, процеси або на емоційні дії партнера. Це явище умовно він називає емоційною витримкою, тобто здатністю людини не допустити перебільшення у проявах негативних емоційних реакцій на гострі ситуації.

Друге правило самоконтролю – раціоналізація емоцій, обмін змістом емоційних переживань в процесі спокійного спілкування. Дотримання цього правила передбачає, що коли партнер знаходиться в стані емоційного збудження, то не потрібно піддаватися його настрою, щоб самим не ввійти у цей стан. З цією метою пропонується задавати самому собі такі запитання: „Чому ця особа веде себе так?“, „Які мотиви його такої поведінки?“, „Чи пов’язана його поведінка з його індивідуальними особливостями або з якоїсь іншої причини?“ та ін. Задаючи собі такі запитання і відповідаючи на них, людина має ряд переваг перед іншими людьми:

- по-перше, в критичних ситуаціях людина змушує активно працювати свідомість і тим самим додатково захищати себе від емоційного вибуху;

- по-друге, своєю поведінкою людина дає своєму співрозмовнику проявити свої емоції на повну силу;

- по-третє, раціоналізація емоцій відволікає людину від непотрібної, а часом шкідливої інформації, яку може оприлюднити співрозмовник у стані збудження;

- по-четверте, відповідаючи собі на запитання, людина розв’язує надзвичайно важливе і складне завдання – шукає причину і намагається зрозуміти мотиви такого емоційного стану співрозмовника.

Третє правило самоконтролю – підтримка високої самооцінки як основи конструктивної поведінки, бо однією з причин небажаних емоційних реакцій співбесідників часто є заниження ними самооцінки. Неадекватність емоційної поведінки у цьому випадку пояснюється одним із механізмів психологічного захисту – регресією. Щоб виключити небажані емоційні реакції, потрібно підтримувати високий рівень самооцінки у себе і у співрозмовника.

Рівень здатності особистості до самоконтролю визначає рівень володіння своїми емоціями. Зокрема І.Н. Андреева [1], самоконтроль визначає як здатність контролювати власні емоції, виокремлювати їх як окремий об'єкт, адекватно оцінювати, оприлюднювати, контролювати емоційну експресію (стриманість). Вона наголошує саме на важливості розвитку здатності мати адекватну емоційну експресію, яка є важливим фактором фізичного і психічного здоров'я, доводячи, що надмірне стримування емоцій обумовлює виникнення різних захворювань. В той же час безконтрольність емоційної експресії утруднює міжособистісне спілкування. Серед причин труднощів у вираженні емоцій І.Н. Андреева називає, наприклад, такі:

- засвоєння форм прояву емоцій, які панують у сім'ї і найближчому оточенні і не є нормою в суспільстві;
- відсутність знань про визнані суспільством форми вираження емоцій;
- боязнь оприлюднити власні почуття пов'язане і страхом викликати осуд серед оточуючих;
- окремі вродженні фактори, хоча вирішальне значення має все-таки рівень наочності.

Основні кроки наочності самоконтролю пропонує Альберт Бандура [5]. Він доводить, що ці кроки прийняті як для внутрішнього (психологічного) так і для зовнішнього (поведінкового) самоконтролю. В контексті нашого дослідження ми охарактеризуємо ці кроки по самоконтролю емоцій з точки зору його соціально-когнітивної теорії особистості.

Перший крок самоконтролю – визначення точної форми прояву емоцій в даній ситуації. На жаль, цей крок є набагато складний, ніж

здається на перший погляд. Він вимагає вдумливого ставлення до ситуації.

Другий крок – збір основних даних, тобто одержання інформації про саму ситуацію, причини її виникнення, характер протікання, особливості людей, які включені в цю ситуацію.

Третій крок – розробка програми дій тобто вибір способу реагування на ситуацію, включення емоційного досвіду, самопідкріплення, самонаказ, врахування оточення та ін.

Четвертий крок – договір з самим собою про міру і характер прояву емоцій в даній ситуації з урахуванням усіх необхідних чинників.

П'ятий крок – максимально точно передбачити кінцевий результат прояву тієї чи іншої емоції. У кінцевому підсумку емоційні реакції мусять призвести до позитивного виходу із ситуації, стати черговим етапом у напрацюванні досвіду адекватного прояву емоцій у тій ситуації, в якій опиняється людина.

Висновки. Аналіз самоконтролю емоцій як складових емоційного інтелекту дозволяє зробити наступні висновки.

1. Самоконтроль емоцій як важлива складова емоційного інтелекту розглядалися багатьма спеціалістами у цій галузі, а саме Р. Бар-Он, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Гоулман, А. Бандура, Дж. Роттер, І.Н. Андреева, І.А. Переверзева та ін. Самоконтроль розглядається як контроль над самим собою, над своїм емоційним станом, це внутрішній діалог між емоціями і розумом, який не дозволяє нашим почуттям диктувати свою волю, а спонукає до прояву емоцій у тій мірі, у якій потрібно у конкретній ситуації.

2. Вченими встановлено, що вміння контролювати власні емоції навіть за несприятливих умов допомагає людині зберігати оптимізм, позитивний настрій, проявляти щирість у спілкуванні, відкритість у

почуттях, впевненість у діях, що викликає довіру до цієї людини оточуючих.

3. Самоконтроль включає такі здатності: вміння контролювати власні емоції; відкритість; адаптивність; волю до перемоги, ініціативність, оптимізм.

4. Самоконтроль емоцій проявляється у трьох формах: 1) „гальмування” (намагання зовнішньо не проявляти свого емоційного стану); 2) „маскування” (заміна істинних емоцій іншими); 3) „симуляція” (вираження зовнішньо емоцій, які людина насправді не переживає).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. - № 3. – С. 78-86.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ.. – М.: Альбина Бизнес Букс, 2007. – 301 с.
3. Ємельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб: Питер, 2001. – 400 с.
4. Переверзева И.А. Проявление индивидуальных различий на эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией // Вопросы психологии, 1989. - № 1. – С.113-117.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. - Спб.: Питер, 2006. - 607 с.

АНОТАЦІЯ

Зарицька В.В. Розвиток самоконтролю як важлива складова формування творчої особистості. В статті розкривається сутність поняття „самоконтроль емоцій” обґрунтовується важливість здатності особистості до самоконтролю власних емоцій; аналізується

важливість його розвитку; представлено основні правила самоконтролю емоцій, труднощі, з якими стикається особистість в процесі вираження емоцій та викладені основні кроки, які сприяють розвитку здатності здійснювати самоконтроль емоцій.

Ключові слова. *Емоції, самоконтроль, самоконтроль емоцій.*

АННОТАЦИЯ

Зарицкая В.В. Развитие самоконтроля как важная составляющая формирования творческой личности. В статье раскрывается сущность понятия „самоконтроль эмоций”, обосновывается важность способности личности к самоконтролю собственных эмоций; анализируется важность её развития; представлены основные правила самоконтроля эмоций, трудности, с которыми сталкивается личность в процессе выражения эмоций и изложены основные шаги, которые содействуют развитию способности осуществлять самоконтроль эмоций.

Ключевые слова. *Эмоции, самоконтроль, самоконтроль эмоций.*

SUMMARY

Zaritskaya V.V. Development of self-control as important constituent of forming of creative personality. Essence of concept „self-control of emotions” is considered in the article, importance of ability of personality is grounded to self-control of own emotions; importance of its development is analysed; the basic rules of self-control of emotions, difficulties, into which personality runs in the process of expression of emotions and basic steps which assist to development of ability to carry out self-control of emotions are presented.

Key words. *Emotions, self-control, self-control of emotions.*