Тема 9. Емоційно-вольова сфера та саморегуляція особистості

План лекції

9.1. Емоційна сфера особистості та теорії емоцій

9.2. Регуляція емоцій та емоційний інтелект

9.3. Воля, самоконтроль і саморегуляція особистості

Література: [6, 7, 13]

9.1. Емоційна сфера особистості та теорії емоцій

Емоційна сфера особистості. Емоційна сфера – сукупність афективних процесів, станів і властивостей, за допомогою яких людина оцінює значущість подій для своїх потреб, цінностей і добробуту та реагує на них. Розрізняють емоції (відносно короткі реакції на оцінку події, що поєднують переживання, тілесні зміни й тенденцію до дії), почуття (стійкіші, предметні ставлення до людей, явищ і себе: моральні, інтелектуальні, естетичні), настрої (тривалі дифузні стани, які не завжди пов’язані з конкретним об’єктом), афекти (інтенсивні короткочасні реакції зі зниженням самоконтролю) та пристрасті (сильні стійкі почуття, що спонукають до діяльності) [6; 7].

Компоненти й функції емоцій. Сучасні автори описують емоцію як узгоджений набір складників: когнітивну оцінку ситуації, суб’єктивне переживання, фізіологічні зміни (вегетативні й нейроендокринні), експресію (міміка, голос, поза) та поведінкову тенденцію (наближення, уникання, напад, завмирання). Емоції виконують оцінну, мобілізувальну, комунікативну та регуляторну функції: вони швидко повідомляють, що відбувається важливе, готують організм до дії й сигналізують іншим про наш стан. Тому «погані» емоції (страх, гнів, смуток) не є дефектом; проблеми виникають тоді, коли їхня сила, тривалість чи вираження не відповідають ситуації.

Класичні теорії емоцій. За теорією У. Джеймса та К. Ланге, емоція є усвідомленням тілесних змін, що виникають у відповідь на подію («ми боїмося, бо тремтимо»). У. Кеннон і Ф. Бард заперечували, що тілесні зміни надто неспецифічні й повільні, щоб бути причиною різних емоцій, і пов'язували переживання та тілесні реакції з одночасною активністю підкіркових структур. С. Шехтер і Дж. Сінгер запропонували двофакторну теорію: емоція виникає з фізіологічного збудження та його когнітивного пояснення залежно від ситуації. Ці моделі показують, що емоція має тілесний, когнітивний і ситуативний вимір, але жодна з них окремо не пояснює всієї різноманітності емоційних явищ.

Теорії оцінювання. Р. Лазарус розвинув ідею, що емоція залежить від когнітивної оцінки: первинної (чи стосується подія моїх цілей і добробуту, чи є вона загрозою або викликом) і вторинної (чи маю я ресурси, щоб упоратися). Той самий подразник (наприклад, публічний виступ) викликає тривогу в того, хто оцінює його як загрозу, і азарт у того, хто бачить виклик. У сучасних теоріях оцінювання емоції розглядають як динамічні процеси, що виникають із послідовної оцінки новизни, значущості, можливості впоратися та відповідності нормам [13]. Ця ідея лежить в основі когнітивної терапії та навчання регуляції емоцій.

Базові емоції та дискусія про їх вираження. П. Екман та його послідовники описали шість–сім «базових» емоцій (радість, смуток, гнів, страх, відраза, здивування, часто додають презирство) з нібито універсальними виразами обличчя. Систематичний огляд доказів, виконаний групою дослідників на чолі з Л. Ф. Барретт, показав, що вираз обличчя суттєво залежить від культури, ситуації й особи, а одна й та сама конфігурація рухів може відповідати різним емоціям; тому висновки про справжні переживання людини лише з її обличчя слід вважати ненадійними. Практичний висновок для психолога: міміку розглядають як одну з підказок, яку перевіряють розпитуванням та іншими даними, а не як «детектор» емоцій чи брехні.

Конструктивістський погляд. Альтернативні (конструктивістські) підходи розглядають конкретну емоцію не як вроджену «програму», а як результат того, як мозок інтерпретує тілесні сигнали й ситуацію з урахуванням попереднього досвіду та понять, засвоєних у культурі. З цього погляду багата «емоційна лексика» (здатність точно називати переживання) не просто прикраса мови, а умова гнучкого реагування: чим точніше людина диференціює свої стани, тим легше їх регулювати. Спостереження узгоджується з практикою психотерапії, де розрізнення та називання емоцій є першим кроком регуляції.

Емоційність як риса особистості. Індивідуальні відмінності в частоті, силі та тривалості емоцій описуються рисами: нейротизм відображає схильність до негативних емоцій (тривога, гнів, смуток), екстраверсія – до позитивних емоцій і соціальної активності. Крім того, виокремлюють емоційну експресивність – індивідуальну виразність емоцій у міміці, жестах і мові. Вона зумовлена темпераментом, соціальним досвідом і культурними нормами «дозволеного» вираження емоцій, тому порівнювати людей із різних культур слід обережно. Емоційність не тотожна «слабкості»: висока чутливість може бути ресурсом (емпатія, художність), якщо людина вміє регулювати її наслідки.

Тривожність як риса й стан. Ч. Спілбергер розрізняв тривогу як стан (тимчасовий напружений стан у відповідь на загрозу) та тривожність як рису (стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі й реагувати на них посиленою тривогою). Помірна тривога мобілізує та підвищує якість підготовки, надмірна – руйнує увагу, пам’ять і прийняття рішень, провокує уникання. Високу тривожність тісно пов’язують із нейротизмом та вразливістю до розладів настрою і тривожних розладів [13]. Реагуючи на тривожність, психолог відрізняє адаптивну тривогу від патологічної за інтенсивністю, тривалістю, відповідністю ситуації та рівнем порушення функціонування, а також перевіряє наявність травматичних подій.

Емоційна сфера в професійній діяльності психолога. Для майбутнього психолога емоції є водночас предметом пізнання та робочим інструментом:

розпізнавання станів клієнта, емпатійне налаштування, власна емоційна стійкість, уміння не «заражатися» чужим стражданням і не знецінювати його. Постійний контакт із горем, травмою та насильством підвищує ризик емоційного виснаження й вторинної травматизації, тому регулярна супервізія, відпочинок та піклування про себе є частиною професійних вимог, а не «розкішшю».

Практичне правило розпізнавання емоцій. Оскільки вираз обличчя не є надійним «дзеркалом» переживання, висновок про емоційний стан людини формують з кількох джерел: контексту ситуації, мови та інтонації, поведінки, фізіологічних ознак і, головне, її власного опису. Доречно уточнювати («Що ти зараз відчуваєш?», «Що відбувається всередині, коли ти про це говориш?»), а не приписувати емоцію за зовнішніми ознаками. Такий підхід зменшує ризик помилкового тлумачення, особливо під час роботи з людьми з іншого культурного середовища чи з особливостями комунікації.

9.2. Регуляція емоцій та емоційний інтелект

Поняття регуляції емоцій. Дж. Гросс визначає регуляцію емоцій як процеси, за допомогою яких люди впливають на те, які емоції в них виникають, коли саме, як вони їх переживають і виражають. Регуляція може бути внутрішньою (власних станів) та зовнішньою (допомога іншим), автоматичною або свідомою, спрямованою на посилення, послаблення чи підтримання емоцій як негативних, так і позитивних. У практиці допомоги ця здатність є центральною: розлади настрою, тривожні, травматичні й особистісні розлади часто описують як порушення регуляції емоцій.

Процесуальна модель регуляції. Модель Гросса розташовує стратегії регуляції за часом їх застосування в процесі виникнення емоції. До неї належать п’ять груп: вибір ситуації (наприклад, уникнути конфліктної зустрічі чи, навпаки, шукати підтримки), зміна ситуації (змінити обставини, що викликають емоцію), спрямування уваги (відвернення, зосередження,

румінація), когнітивна зміна (переоцінювання значення події) та модуляція реакції (вплив на вже виниклу емоцію: пригнічення вираження, фізична активність, дихання). Модель корисна, бо вказує, на якому етапі можна втрутитися та які саме інструменти доречні.

Переоцінювання та пригнічення. Найкраще вивчено дві стратегії. Когнітивне переоцінювання змінює значення ситуації («це не загроза, а завдання, яке можна розв'язати»), діє на ранньому етапі й зазвичай змінює і переживання, і поведінку з відносно невисокою фізіологічною ціною. Пригнічення експресії відбувається на пізнішому етапі: людина ховає зовнішні ознаки емоції, проте внутрішнє переживання і збудження зберігаються, а когнітивні ресурси витрачаються на самоконтроль. У дослідженнях частіше пов'язують звичне пригнічення з гіршим настроєм, слабшими близькими стосунками та вищими фізіологічними витратами, а переоцінювання – з кращим благополуччям. Водночас стримана зовнішня поведінка іноді необхідна (під час рятувальної операції, переговорів), тож питання не в тому, чи «погана» ця стратегія, а в тому, чи доречна вона в ситуації і як довго використовується.

Гнучкість регуляції. Сучасні роботи підкреслюють, що ефективність стратегії залежить від контексту: інтенсивності емоції, контрольованості ситуації, цілей людини та культурних норм. Наприклад, за дуже сильного афекту доречнішим першим кроком буває фізіологічне заспокоєння або відволікання, після чого можна повертатися до осмислення. Найціннішою вважають гнучкість – здатність спостерігати за ситуацією, добирати стратегію з набору й змінювати її, якщо вона не діє.

Дезадаптивні способи регуляції. До малоефективних у довгостроковій перспективі належать румінація (повторне «пережовування» причин і наслідків невдачі), уникання (відмова від ситуацій і почуттів, що підтримує тривогу), катастрофізація, емоційне «заїдання» чи алкоголь, імпульсивна агресія. Вони можуть швидко знижувати напругу, але закріплюють проблему. Психологічна

допомога передбачає навчання альтернативних способів: розпізнавання тригерів, заземлення, дихання, поведінкова активація, переосмислення, соціальна підтримка.

Емоційний інтелект: модель здібності. Дж. Мейєр, Д. Карузо та П. Саловей визначають емоційний інтелект як здібність обробляти емоційну інформацію та використовувати її для мислення. Модель містить чотири гілки: сприйняття емоцій (в обличчі, голосі, творах мистецтва), використання емоцій для полегшення мислення, розуміння емоцій (їх причин, змін, поєднань) і управління емоціями (власними та чужими). Такий емоційний інтелект вимірюють тестами на виконання (як-от MSCEIT), де відповідь порівнюють із критеріями експертів або консенсусом. Здібність відрізняють від риси емоційного інтелекту, яку вимірюють самозвітом і яка близька до рис особистості.

Значення емоційного інтелекту й критика. Показники здібності помірно пов’язані із соціальною адаптацією, якістю стосунків та успішністю в професіях, де потрібна робота з людьми; автори, однак, застерігають від переоцінки: емоційний інтелект не є «універсальним ключем до успіху», а його вимірювання залишається складним завданням, оскільки правильні відповіді не завжди очевидні. Тренінги розвитку емоційного інтелекту корисні, коли поєднуються з практикою та зворотним зв’язком, а не зводяться до лекцій чи тестів.

Емоційна компетентність. Ширше за емоційний інтелект поняття емоційної компетентності охоплює знання, навички та ставлення, необхідні для ефективного поводження з емоціями: розпізнавання та називання власних станів, адекватне вираження, емпатійне розуміння інших, регуляцію і використання емоцій для досягнення цілей. Для фахівців допомоги важливо розвивати здатність розрізняти «співчуття» та «зараження»: співпереживання без втрати кордонів дає змогу підтримувати людину й зберігати власну стійкість. Складність розпізнавання й вербалізації власних емоцій (алекситимія)

ускладнює і самодопомогу, і терапію, тому її враховують під час планування допомоги.

Типові помилки у ставленні до емоцій. У побутових уявленнях трапляються міфи: «емоції треба стримувати», «позитивне мислення вирішує все», «чутливість – вада». Такі установки підтримують пригнічення та знецінення почуттів, ускладнюють звернення по допомогу. Психолог, навпаки, допомагає відрізняти переживання від поведінки: усі емоції припустимі, але не всі способи їх вираження прийнятні. Такий підхід підтримує толерантність до неприємних станів і є основою як терапевтичного альянсу, так і самопідтримки.

Чотири кроки роботи з емоцією. Практичну послідовність допомоги можна подати так: (1) назвати емоцію якомога точніше та визнати її право на існування; (2) з’ясувати, яку функцію вона виконує (сигнал про загрозу, втрату, несправедливість, потребу в підтримці); (3) обрати стратегію, що відповідає ситуації (відновити ресурс, змінити ситуацію, змінити її оцінку, скерувати увагу, звернутися по підтримку); (4) оцінити наслідки й за потреби скоригувати вибір. Такий алгоритм узгоджується з уявленням про гнучкість регуляції: корисним є не один «ідеальний» спосіб, а вміння добирати стратегії залежно від умов.

Психоедукація про емоції. Нормалізація реакцій допомагає зменшити страх перед власними переживаннями: сильні емоції після небезпечних подій є очікуваними, мають тривалість, зазвичай ослаблюються з часом, і їхня поява не свідчить про «слабкість». Водночас психолог пояснює, які ознаки (тривалі порушення сну, втрата здатності працювати, думки про самоушкодження, зловживання речовинами) потребують консультації лікаря або тривалішої психологічної допомоги. Роз’яснення подають простими словами, без перевантаження термінами, і закріплюють короткими письмовими нагадуваннями.

9.3. Воля, самоконтроль і саморегуляція особистості

Воля: поняття та функції. Воля – здатність людини свідомо керувати своєю поведінкою й діяльністю, долаючи внутрішні та зовнішні перешкоди заради мети. Її функціями вважають ініціювання дії (запуск потрібної поведінки), гальмування (стримування небажаних імпульсів), мобілізацію сил для подолання труднощів та стабілізацію зусиль у часі. Вольову регуляцію необхідно відрізняти від імпульсивної поведінки та від звичок: вона передбачає усвідомлену мету та зусилля щодо її досягнення [6; 7].

Вольові якості. До вольових якостей традиційно відносять цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримку, самостійність, ініціативність та організованість. Вони формуються в діяльності, що має посильну складність, зворотний зв’язок та значущу для людини мету; примусом чи поблажливістю їх виховати складно. У термінах сучасної психології вольові якості перетинаються з сумлінністю (Велика п’ятірка), навичками виконавчих функцій та навичками самоконтролю [13]. Важливо, що вольові прояви залежать від мотивації: «слабка воля» нерідко виявляється відсутністю значущої цілі, виснаженням чи дефіцитом навичок планування.

Структура вольового акту. Класична схема вольової дії містить кілька етапів: виникнення мотиву й постановку мети, оцінювання можливостей, боротьбу мотивів, ухвалення рішення, планування й виконання, оцінювання результату. У сучасній психології мотивацію й волю розглядають як послідовні фази: спершу людина обирає мету (мотиваційна фаза), потім планує дії та долає перешкоди (вольова фаза). Для переходу від наміру до дії ефективним виявився прийом «наміри реалізації» – формулювання «якщо виникне ситуація X, я зроблю Y»; метааналіз численних досліджень засвідчив помітний позитивний вплив таких планів на досягнення цілей. У практиці допомоги цей прийом застосовують для підтримки лікування, фізичної активності, відмови від шкідливих звичок.

Самоконтроль і його значення. Самоконтроль – здатність стримувати імпульси, відкладати задоволення та узгоджувати поведінку з довготривалими цілями. У лонгітюдному дослідженні понад тисячі дітей, яких спостерігали від народження до 32 років, рівень самоконтролю в дитинстві передбачав стан здоров'я, фінансове становище та кримінальну поведінку у зрілому віці незалежно від інтелекту та соціального походження. Висновок: самоконтроль важливий, але не є єдиним чинником життєвого успіху, а його розвиток залежить і від середовища.

Відкладене задоволення. Класичні експерименти з «зефірним тестом» (В. Мішел) наводили як доказ того, що здатність відкласти винагороду в 4–5 років передбачає майбутні досягнення. Концептуальна реплікація на більшій і різноманітнішій вибірці показала, що зв'язок значно слабший і значною мірою пояснюється сімейним середовищем та ранніми когнітивними здібностями дітей. Практично це застерігає від надмірно простих висновків: поведінка дитини в ситуації вибору залежить від довіри до дорослих та досвіду надійності обіцянок, а не лише від «сили волі».

Теорія ресурсів самоконтролю. За теорією Р. Баумейстера, самоконтроль спирається на обмежений ресурс: після напруженого самоконтролю виникає «виснаження его», що знижує результативність у наступних завданнях. Тривалий час цей ефект вважали добре встановленим, проте масштабна попередньо зареєстрована мультилабораторна реплікація виявила ефект, що практично не відрізняється від нуля. Дискусія триває: частину результатів намагаються пояснити зміною мотивації та пріоритетів, а не «вичерпанням енергії». Висновок для практики: не варто покладатися на уявлення про «м'яз волі», ефективніше змінювати середовище, формувати звички й плани, а також забезпечувати відпочинок і сенс діяльності.

Саморегуляція як процес. Саморегуляція – цілісний процес керування власними думками, емоціями, діями та мотивацією для досягнення цілей. А. Бандура наголошував, що людина є «агентом», а не лише об'єктом впливів, і

виокремлював чотири властивості агентності: інтенційність (наміри), прогнозування (постановка цілей і передбачення наслідків), самореактивність (моніторинг і коригування поведінки) та саморефлексію (оцінювання своїх можливостей і цінностей). Саморегуляція включає цикл: визначення мети, спостереження за собою, порівняння з еталоном, корекцію, оцінювання результату. Цю логіку застосовують у навчанні, реабілітації та підготовці до дій у складних умовах.

Локус контролю. Дж. Роттер запровадив поняття локусу контролю як узагальнених очікувань щодо того, чи залежать підкріплення (результати) від власних дій («внутрішній» локус), чи від випадку, долі та інших людей («зовнішній» локус). Внутрішній локус частіше пов’язують із наполегливістю, пошуком інформації та кращою адаптацією, зовнішній – із пасивністю та вразливістю до депресії; водночас оцінка контролю має відповідати реальності: у ситуації справжньої небезпеки чи втрат віра в те, що людина «все контролює», може призвести до самозвинувачення, а усвідомлення меж контролю – до психологічної гнучкості. Тому завданням допомоги часто є розрізнення зон впливу й зон, де контроль недосяжний.

Самоефективність. Самоефективність – переконання людини у власній здатності організувати й виконати дії, необхідні для досягнення результату в конкретній сфері. Вона формується на основі досвіду власних успіхів, спостереження за успішними моделями, вербального переконання та інтерпретації фізіологічних станів; визначає вибір діяльності, докладені зусилля, стійкість у разі невдач та реакцію на стрес. Самоефективність є специфічною для сфери (людина може вірити у свої сили у спорті й сумніватися у публічних виступах). Практичне значення мають посильні кроки, що забезпечують досвід успіху, модельні приклади та підтримувальний зворотний зв’язок.

Стрес і саморегуляція. Під впливом сильного стресу погіршуються увага, робоча пам’ять та гальмування імпульсів, зростає реактивність, тому навички,

що потребують свідомого контролю, виконуються гірше. Відповідно, у професіях з високим навантаженням (рятувальники, військові, медики, психологи в кризі) застосовують тренування до автоматизму, чіткі алгоритми, дихальні та релаксаційні техніки, командну підтримку та відновлення після змін. Особливості копінг-поведінки військовослужбовців і цивільного населення в умовах бойових дій розглянуто в українському дослідженні.

Методи вивчення емоційної сфери та саморегуляції. Для вивчення тривожності застосовують шкали тривоги як риси й стану (зокрема опитувальник STAI Ч. Спілбергера); для регуляції емоцій – Опитувальник регуляції емоцій (ERQ), шкали румінації та пригнічення; для емоційного інтелекту – тест здібностей (MSCEIT) і опитувальники риси; для самоконтролю – шкали самоконтролю; для локусу контролю – шкалу Дж. Роттера, для самоефективності – шкали загальної самоефективності. Доповнюють їх поведінкові завдання (відкладене задоволення, завдання на гальмування), щоденникові методи, психофізіологічні показники (частота серцевих скорочень, шкірно-гальванічна реакція) та клінічна бесіда. Кожен метод має обмеження, тому висновки роблять за кількома джерелами даних [13].

Практичні висновки для клінічної, реабілітаційної та екстремальної психології. По-перше, навчання регуляції емоцій є ядром багатьох психотерапевтичних підходів і реабілітаційних програм. По-друге, оцінюючи самоконтроль, слід враховувати контекст (стрес, втома, середовище) і не зводити проблеми до «слабкої волі». По-третє, самоефективність і відчуття контролю зміцнюють через посильні кроки, а не гасла. По-четверте, під час роботи з людьми у кризі корисно спочатку стабілізувати фізіологічні реакції та лише потім переходити до осмислення. По-п’яте, самому психологові необхідні навички саморегуляції та підтримки, інакше ризик вигорання стає високим.

Приклад використання плану «якщо – то». Пацієнт, який проходить реабілітацію після травми, розуміє необхідність щоденних вправ, але часто їх

пропускає. Разом із фахівцем він формулює конкретні плани: «Якщо я закінчу сніданок, то одразу виконаю комплекс вправ перед тим, як сісти до телефону»; «Якщо відчуватиму біль більше за обумовлений рівень, то зроблю паузу та повідомлю лікаря». Така конкретизація зменшує потребу в силі волі в момент вибору, оскільки пов'язує бажану дію з визначеним сигналом. Ефективність плану перевіряють через тиждень і за потреби коригують.

Щоденник самоспостереження. Для розвитку саморегуляції корисно вести записи у трьох колонках: ситуація, реакція (думки, емоції, тілесні відчуття, дії), результат і можливі альтернативи. Через два–три тижні людина бачить ситуації, що повторюються, і типові способи реагування, які раніше залишалися неусвідомленими. Фахівець допомагає зробити висновки без самозвинувачення, виокремити ресурси (що допомагало) і запланувати невеликі експерименти з новою поведінкою.

Ключові поняття теми: *емоційна сфера; емоція, почуття, настрій, афект; компоненти й функції емоцій; теорії емоцій (Джеймса–Ланге, Кеннона–Барда, Шехтера–Сінгера, Лазаруса); теорії оцінювання; базові емоції; емоційність; емоційна експресивність; тривожність як риса й стан; регуляція емоцій; процесуальна модель Гросса; когнітивне переоцінювання; пригнічення експресії; гнучкість регуляції; румінація; емоційний інтелект (модель здібності); емоційна компетентність; алекситимія; воля; вольові якості; структура вольового акту; наміри реалізації; самоконтроль; виснаження его; відкладене задоволення; саморегуляція; агентність; локус контролю; самоефективність.*

Питання для самоперевірки

1. Що таке емоційна сфера особистості та чим відрізняються емоції, почуття, настрої й афекти?

2. Які положення мають класичні теорії емоцій і теорії оцінювання, яка критика стосується концепції базових емоцій?

3. Чим відрізняються тривога як стан і тривожність як риса, як вони пов’язані з нейротизмом?

4. Які стратегії регуляції емоцій виділяє процесуальна модель Дж. Гросса, у чому різниця між переоцінюванням і пригніченням?

5. Що таке емоційний інтелект за моделлю здібності та які його складники?

6. Які функції має воля, які вольові якості виділяють і з яких етапів складається вольова дія?

7. Що показала мультилабораторна реплікація теорії виснаження его та що таке локус контролю й самоефективність?