

УДК: 159: 378.011.32.037

© Зарицька В.В., 2015 р.

<http://orcid.org/0000-0002-9300-8276>

В.В. Зарицька
Класичний приватний
університет, м. Запоріжжя

САМОКОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

В статті аналізується поняття та сутність самоконтролю емоцій та його вплив на стресостійкість особистості. Самоконтроль емоцій трактується як контроль над власними емоціями відповідно до ситуації. Сутність його полягає в тому, що він виступає детермінантною якістю особистості, яка забезпечує її стресостійкість у будь-яких емоційно напружених ситуаціях. Доведено, що самоконтроль емоцій надає ясність розуму, наділяє енергією і спасає людину від руйнівних емоцій. Експериментально встановлено, що майже половина молодих людей мають низький або незначний рівень стресостійкості у складних (критичних) ситуаціях, що негативно впливає на їх професійну підготовку і життєдіяльність взагалі.

Існують різні форми і методи розвитку здатності контролювати власні емоції і це треба розвивати ще з дитячого віку.

Ключові слова: емоції, самоконтроль емоцій, емоційне вигорання, стрес, стресостійкість.

В.В. Зарицкая САМОКОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

В статье анализируются понятие и сущность самоконтроля эмоций и его влияние на стрессоустойчивость личности. Самоконтроль эмоций трактуется как контроль над собственными эмоциями в соответствии с ситуацией. Сущность его заключается в том, что он выступает детерминантным качеством личности, которое обеспечивает ее стрессоустойчивость в любых эмоционально напряженных ситуациях. Доказано, что самоконтроль эмоций усиливает ясность ума, наделяет энергией и спасает человека от разрушительных эмоций. Экспериментально установлено, что почти половина молодых людей имеют низкий или незначительный уровень стрессоустойчивости в сложных (критических) ситуациях, отрицательно влияющий на их профессиональную подготовку и жизнедеятельность в целом. Существуют разные формы и методы развития способности контролировать собственные эмоции и их следует развивать еще с детского возраста.

Ключевые слова: эмоции, самоконтроль эмоций, эмоциональное выгорание, стресс, стрессоустойчивость.

V.V. Zarytska

SELF-CONTROL EMOTIONS AS THE DETERMINANT OF STRESS RESISTANCE

The article analyzes the concept and essence of self-control of emotions and its impact on the individual stress resistance. Self-control of emotions is treated as control over one's emotions according to the situation. The problem is that it acts determinant of the quality of the individual, which provides its stress resistance in any emotionally intense situations. It is proved that self emotions give clarity of mind, give energy and save person from the destructive emotions. It was experimentally proved that almost half of young people have low or neg slight levels of stress resistance in difficult (critical) situations that negatively affect their livelihoods and professional training at all. There are various forms and methods of developing the ability to control their own emotions and it should be developed since childhood.

Key words: emotions, self-control emotions, emotional burnout, stress, stress resistance.

Постановка проблеми. Проблема самоконтролю емоцій є однією з важливих психологічних проблем, актуальних для особистісного і професійного зростання.

Значні психологічні навантаження у стосунках між людьми, викликані непередбачуваними, швидко змінюваними подіями у сучасному суспільному житті, часто спричиняють стресові стани різної складності в залежності від здатності людини контролювати власні емоції, які виникають як реакція на несподівані події в суспільстві або стосовно даної особи. Реакція у таких випадках може мати стресовий характер і проявлятися у психічній дезадаптації, емоційно неадекватному спілкуванні і поведінці. А стрес – це такий емоційний стан, характерною особливістю якого є надзвичайно сильна психічна напруга, яка перешкоджає людині адекватно реагувати на ситуацію і негативно впливає на її розв'язання [16].

Самоконтроль емоцій у таких ситуаціях виступає домінантою здатністю особистості, яка дозволить людині швидко зорієнтуватись у ситуації, вибрати міру прояву емоцій відповідно до ситуації, щоб не порушувати передчасно стосунки з іншими людьми. Саме самоконтроль емоцій, як стверджує Д. Гоулман [6, 60], надає ясність розуму, наділяє 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. Якщо людина, яка знаходиться у хорошому настрої, розмовляє з людиною, що характеризується конфліктністю, 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 співрозмовник має шанс заспокоїтись або у крайньому випадку зменшити роздратованість. Самоконтроль емоцій дозволяє людині бути щирою, а така емоційна прозорість є не тільки надбанням людини, але і суттєвим активом не впасти у стресовий стан.

Щирість у спілкуванні, невідкупна відкритість у почуттях, впевненість у діях породжує прямоту і чесність, а це викликає довіру до цієї людини і характеризує її як стресостійку у найскладніших емоційних ситуаціях, бо це такий емоційний стан, який виникає під час постанови завдання (як діяти необхідно саме в цей час), стимулює спрямованість і вибірковість мислення обумовленого кінцевою метою розв'язання проблеми в даному конкретному випадку, побудовою плану дій, що приведе до кінцевого результату.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що вміння контролювати власні емоції навіть у несприятливих ситуаціях сприяє збереженню оптимізму, впевненості у досягненні мети.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему самоконтролю емоцій досліджувало багато вітчизняних і зарубіжних вчених. Зокрема, Л.М. Назарець, обґрунтовуючи значущість самоконтролю емоцій у життєдіяльності людини і нездатність його здійснювати значною кількістю людей доводить, що «одним із чинників, що не сприяють стабілізації позитивно-емоційного стану особистості, ще й досі залишається авторитарний характер навчального процесу в закладах освіти, коли увага зосереджується лише на процесі засвоєння знань формування умінь і навичок, але відсутні постійно діючі засоби зняття емоційної напруги, стимулювання позитивних емоцій» [12, 298], які часто призводять до емоційних зривів, стресових станів у дітей, молоді у період навчання і доводять до емоційного вигорання в роботі. Так, І. Андреева, досліджуючи проблему «емоційного вигорання» у професійній діяльності людей, теж наголошує на необхідності формувати здатність до самоконтролю емоцій ще у період навчання, щоб попередити цей синдром під час виконання ними професійних обов'язків [2, 3]. Адже професійний обов'язок змушує приймати виважені рішення, долати роздратованість, відчай, прояви гніву на тлі невдач у професійній діяльності, як зазначає І. Андреева [1, 31]. Часто повторювані несприятливі емоційні стани призводять до закріплення негативних особистісних якостей, які глибоко позначаються на ефективності діяльності і взаємостосунках із співробітниками, що в подальшому може призвести до загальної незадоволеності професією, доводить у своїх дослідженнях Є. Семенова [14]. А причиною стає несформованість стресостійкості як особистісної якості, так необхідної не тільки у професійній діяльності, а і в життєдіяльності людини взагалі.

З огляду на вище зазначене, самоконтроль взагалі згідно «Великого тлумачного словника української мови» трактується як контроль над самим собою, своєю поведінкою, роботою, своїм станом, щоб регулювати свою поведінку, свої дії і свій емоційний стан відповідно до ситуації [5, 1099]. А, наприклад, Р. Бар-Он 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 (асертивності) [4].

На важливості самоконтролю емоцій вказували П. Селовей і Дж. Майер, 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, поведінку і допомагають зрозуміти, як можна думати і діяти більш ефективно використовуючи емоції [9]. Рівень самоконтролю емоцій залежить від характеру їх прояву, 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, або навіть стресу.

Виділення невирішених раніше загальної проблеми.

Проблема стресостійкості особистості у повсякденному житті і професійній діяльності існує у достатньо великій кількості людей. Емоційна неврівноваженість спричинює безліч малих і великих конфліктів, емоційних зривів, стресових станів, які знижують комфортність життя і трудової діяльності людей.

Мета статті: проаналізувати погляди сучасних вчених на значущість стресостійкості у житті людини; розкрити сутність і цінність самоконтролю емоцій у формуванні стресостійкості, експериментально дослідити стан самоконтролю емоцій і реакцій у період кризових ситуацій, зокрема, студентів різних факультетів вищого навчального закладу; показати деякі шляхи навчання самоконтролю власних емоцій як засобу розвитку стресостійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Рівень розвитку самоконтролю емоцій визначався з методикою С.В. Дідато «Чи вмієте ви себе контролювати?» [7, 30], а реакції і дії студентів у кризових ситуаціях, тобто рівень стресостійкості визначався за методикою С.В. Дідато «Паралізують вас кризові ситуації, чи стимулюють до дії?» [7, 140-141]. В опитуванні брали участь 1757 студентів. Результати опитування засвідчили, що, як правило, не втрачають терпіння, коли чогось чи когось треба чекати 33,6% студентів, інколи втрачають терпіння 50% студентів і 16,4% студентів надто нетерплячі. Часто натхненно працюють, намагаються все робити якнайкраще, бути першими

51,2% студентів, 36,4% студентів працюють, але не проявляють великого натхнення, не турбуються про першість серед інших, а 8,4% студентів не часто проявляють натхнення і бажання якісно працювати. Ставлення студентів до тих, хто їм намагається допомагати неоднозначне, але негативними його назвати не можна, бо у 70% студентів не часто виникає почуття роздратування, а у 30% – інколи це почуття виникає, особливо в транспорті.

Відчувають себе більш кмітливими, ніж інші, і часто це проявляється у 33% студентів, у 42% студентів таке почуття виникає інколи, рідко це почуття виникає у 25% студентів. В цей час у людини відбувається внутрішній діалог між емоціями і розумом, в результаті якого людина усвідомлює якість своїх дій порівняно з іншими і відповідно реагує на ситуацію, яка складається на той час. Наскільки студенти втрачають контроль над собою у складних ситуаціях свідчать такі дані: 70% студентів відзначили, що в цих ситуаціях вони рідко втрачають контроль над собою; у 21,6% студентів – це відбувається періодично, а 8,4% студентів відзначили, що такий стан для них характерний у складних ситуаціях, їм притаманне щось розкидати і розбивати, щоб трохи заспокоїтись.

Не втрачають спокою, коли спостерігають несерйозне ставлення людей до своєї роботи 10% студентів, 33,3% студентів інколи така ситуація роздратує, а 56,7% студентів часто нервують з цього приводу. Це студенти, які звикли відповідально ставитись до роботи і їм важко усвідомлювати, як люди можуть бути такими безвідповідальними на роботі або безвідповідально ставитись до навчання під час професійної підготовки.

Коли у студентів поганий настрій через певні навчальні чи життєві проблеми, то 67,2% з них здатні стримувати емоції, 18,8% – не завжди до кінця контролюють свої емоції, а 14% - проявляють своє незадоволення, роздратування у вигляді пошуку докорів іншим, проявляють нестриманість у спілкуванні, у поведінці в транспорті та інше.

Коли щось не виходить в процесі роботи чи навчальної діяльності, то 15,5% студентів настирливо намагаються довести справу до кінця, 33,3% студентів інколи втрачають терпіння, сердяться незрозуміло на кого, а 51,2% студентів часто проявляють нетерпіння, сердяться і переробляють, поки не зроблять так, як треба, або кидають роботу невиконаною. Студенти засвідчили, що коли вони гніваються, виконуючи якесь завдання, то 25% з них не втрачають контролю над собою, як правило, і невдоволення проявляють рідко, 42% студентів періодично свої негативні емоції проявляють у присутності інших, а 33% студентів у такому стані часто втрачають контроль над своїми емоціями.

Якщо трапляються між студентами сутички, певні образи, то 36,4% з них швидко їх забувають, прощають і продовжують нормально спілкува-

тися чи співпрацювати, 33,3% студентів інколи не можуть простити образника, людину, яка зробила їм боляче, а 30,3% студентам дуже нелегко забути образи і простити людину, яка зробила їм боляче. Вони довго носять в собі цей біль, образу, що супроводжується змінами у ставленні до цих людей. Більш виразно одержані нами результати тестування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники самоконтролю емоцій

№ п/п	Зміст запитань	Показники (%)		
		Рідко	Інколи	Часто
1	Ви втрачаєте терпіння, коли вам доводиться стояти в черзі чи когось чекати?	33,6	50	16,4
2	Ви натхненно працюєте, намагаєтесь все робити якнайкраще, бути першим?	8,4	36,4	51,2
3	Якщо у транспорті хтось намагається вас підтримати, все це роздратовує?	70	30	-
4	Ви більш кмітливий, ніж більшість ваших друзів?	25	42	33
5	Коли ви гніваєтесь, ви ламаєте чи розбиваєте речі, посуд та інше?	70	21,6	8,4
6	Вас роздратовує, коли люди ставляться до роботи несерйозно?	10	33,3	56,7
7	Коли ви роздратовані, ви кидаєтесь з докорами на інших на роботі, в транспорті, в сім'ї та інше?	67,2	18,8	14
8	Ви сердитесь, коли щось робите, а у вас не виходить?	15,5	33,3	51,2
9	Коли ви гніваєтесь, ви прискорюєте темп роботи, рухаєтесь швидше?	25	42	33
10	Вам не легко забути образи і ви не прощаєте людину, яка зробила вам боляче?	36,4	33,3	30,3

В таблиці представлені дані, які свідчать про те, яка частина студентів і як відповідають на кожне з запитань. Якщо ж підрахувати бали по кожному з студентів, та буде видно їх рівень самоконтролю емоцій. Одержані дані представлені в таблиці 2. З таблиці 2. видно, що 13% студентів відповідно до методики С.В. Дідато, ведуть не дуже активний спосіб життя, беруть свої нервові клітини, витрачають на подолання життєвих

перепон відповідну, необхідну для цього кількість енергії і зусиль – не більше і не менше, що відповідає високому рівню самоконтролю і здатності стримувати свої емоції.

Таблиця 2

Рівень самоконтролю емоції студентами		
Рівні самоконтролю і саморегуляції емоцій	Показники	
	Кількість балів	%
Високий	1-13	13
Достатній	14-19	46,5
Середній	20-24	33
Низький	24-30	7,5

Але час від часу кожна людина живе по напруженому графіку і якщо поведінка людини не відповідає розумному використанню енергії і зусиль, це обов'язково означає, що вона не завжди здатна спокійно реагувати на окремі ситуації і намагається розв'язати їх в стані певної напруги, емоційної неврівноваженості. Так характеризуються студенти з достатнім рівнем самоконтролю. Їх виявилось 46,5%. Середній рівень самоконтролю показали 33% студентів. Студенти з низьким рівнем самоконтролю складають 7,5%. За дослідженнями вчених вони схильні відчувати нервову напругу, намагаючись стати хазяїном життя. Вони люблять дискусії, суперництво і надзвичайно чутливі до неповаги з боку інших, компенсують свої недоліки шляхом прояву свого надмірного незадоволення, надмірною нервовою збудженістю, безконтрольністю своїх емоцій у спілкуванні з іншими. Ця категорія студентів потребує спеціальної уваги і роботи з ними, спрямованої на розвиток у них адекватного реагування на життєві ситуації і спокійного ставлення до людей у процесі їх розв'язання, що надзвичайно важливо у професійній діяльності.

Для визначення здатності студентів зберігати спокій у складних, кризових ситуаціях використана методика «Паралізують вас кризові ситуації, чи стимулюють до дії?», розроблена С.В. Дідато. У опитуванні брали участь ці ж самі 1757 студентів. Одержані дані засвідчили, що рідко схильні або майже не схильні песимістично дивитись на речі, події та ін. 44,8% студентів, інколи схильні до песимізму 52% студентів і 3,2% частіше налаштовані песимістично, ніж оптимістично, що в цілому дає підставу говорити, що студенти люди оптимістичні у абсолютній більшості.

Незначні неприємності рідко викликають спалахи гніву, роздратованості у 54,4% студентів, інколи такий стан мають 36% студентів і часто – 9,6% студентів. Якщо ситуація складна, то для розв'язання її інколи застосовують заспокійливе 17,6% студентів, останні 82,4% студентів застосовують його дуже рідко.

Таблиця 3

Показники реакцій і дій студентів у період кризових ситуацій

№ п/п	Зміст тестових завдань	Показники (%)		
		Рідко	Інколи	Часто
1	Я схильний песимістично дивитись на речі, не зважаючи на те, що все зазвичай закінчується добре.	44,8	52	3,2
2	Незначні неприємності викликають у мене сильні спалахи гніву, роздратованості.	54,4	36	9,6
3	Перш ніж розв'язувати складну ситуацію, мені необхідно вжити заспокійливе.	82,4	17,6	0
4	Якщо мені швидко треба прийняти якесь рішення, я тягну до останнього моменту.	36	44,8	19,2
5	Кризові ситуації впливають на моє здоров'я – головні болі, болі в шлунку, поясниці, швидке стомлювання.	32	48,8	19,2
6	Якщо мене щось турбує або роздратовує, я не схильний знайомитись з новими людьми чи зустрічатись з друзями	52,8	37,6	9,6
7	Коли мене щось турбує, я не висипаюсь, мені сняться погані сни.	36,4	40	23,6
8	Коли мене щось турбує, я не можу сконцентрувати увагу, коли читаю книгу	24	48,8	27,2
9	Коли я знаходжусь у стресовому стані, я не отримую задоволення від роботи, яку виконую.	38,4	33,6	28
10	Якщо я знаходжусь у стресовому стані, мої звички змінюються	51,2	28	20,8
Середні показники		45,24	38,72	16,04

Якщо треба прийняти якесь важливе рішення швидко, то намагаються відтягувати його як можна довше 19,2% студентів, 44,8% студентів таку позицію займають інколи, а 36% студентів, як правило, здатні одразу приймати рішення. Кризові ситуації дуже рідко впливають на здоров'я у 32% студентів, у 48,8% студентів такі ситуації інколи викликають головний біль, болі в шлунку, поясниці, викликають швидке стомлювання, а у 19,2% студентів такі стани мають місце часто в кризових ситуаціях. У такому стурбованому стані не схильні знайомитись з новими людьми чи

зустрічатися з друзями 9,6% студентів, у 37,6% студентів таке бажання виникає інколи, а у 52,8% студентів – дуже рідко. Стурбованість впливає на сон. Про те, що він неспокійний у такий період засвідчили 23,6% студентів, порушується інколи сон у такому стані у 40% студентів і 36,4% студентів засвідчили, що у них у будь-якому стані сон майже завжди спокійний, повноцінний. Стурбованість, чи якісь кризові ситуації майже ніколи не вибивають із звичного ритму життя, не впливають на концентрацію уваги при читанні чи виконанні якоїсь роботи у 24% студентів, у 48,8% інколи концентрація уваги в такому стані порушується, а у 27,2% – вона порушується дуже часто. В стресовому стані рідко з задоволенням виконують роботу 38,4% студентів, інколи – 33,6%, часто – 28% студентів. У стресовому стані змінюються повсякденні звички у 20,8% студентів, інколи ці зміни відчують 28% студентів і рідко – 51,2% студентів. Більш виразно ці дані представлені в таблиці 3.

Середні показники відповідей студентів свідчать про те, що трохи менше половини з них (45,24%) в цілому спокійно реагують на кризові ситуації, звідки можна зробити висновок про їх здатність контролювати власні емоції. Останні 54,76% (38,72% і 16,04%) студентів потребують більш пильної уваги до самоконтролю своїх емоцій у складних ситуаціях, причому 16,04% з них реагують на все у кризових ситуаціях неадекватно. Зробивши підрахунки у балах, які набрав кожний із студентів, було виявлено їх здатність зберігати спокій у складних, кризових ситуаціях.

Таблиця 4

Показники рівня здатності студентів зберігати спокій у складних кризових ситуаціях

Рівні	Показники	
	Кількість балів	%
Високий	10-14	18,3
Достатній	15-19	26,35
Середній	20-24	32,25
Низький	25-30	23,1

Із таблиці 4 видно, що, відповідно до методики автора, 18,3% студентів мають високий рівень здатності контролювати свої емоції, зберігаючи спокій у складних ситуаціях. Вони непогано справляються з щоденними труднощами і можуть себе похвалити за свій емоційний стан, за свою емоційну врівноваженість. Достатній рівень цієї здатності засвідчили 26,35% студентів.

Середній рівень здатності зберігати спокій у складних ситуаціях виявили 32,25% студентів. Це означає, що їх здатність справлятися із стре-

совими ситуаціями не виходить в цілому за межі норми. Хоча будь-яка неприємність може вивести людину на певний час з рівноваги. С.В. Дідато радить враховувати у таких випадках три фактори, від яких залежить уміння долати стреси: наявність симптомів, тривалість їх прояву і ступінь їх негативного впливу на працездатність людини. Якщо ці фактори не враховуються, то здатність долати стреси знижується і людина може певний час перебувати в напруженому стані, що негативно позначиться на її працездатності і треба докласти зусиль, щоб повернутися до нормального життя і навчання. Низький рівень здатності долати стресові стани показали 23,1% студентів. Для цієї категорії студентів характерно довгий період повернення до нормального стану. Вони потребують відповідної допомоги. Для виявлення складності емоційного стану людини в стресовій ситуації існує п'ять ознак, за якими можна стверджувати, що людина не може справлятися з кризовою ситуацією: 1) несприятливі обставини або спілкування з людьми викликає надто емоційну реакцію; 2) значне погіршення здоров'я; 3) порушення природних функцій; 4) надмірна тривожність; 5) загальне зниження життєвого тону.

Називаючи ці ознаки, С.В. Дідато наголошує на тому, що корінь проблеми не в стресі, а в тому, як людина справляється із життєвими злетами і падіннями. На нашу думку, треба з такою категорією студентів проводити спеціальну роботу, спрямовану на зміну ставлення до проблем: намагатись не страждати, а шукати шляхи виходу із стресового стану, і таких шляхів існує багато.

Сучасні психологи сходяться на думці, відповідно до якої стрес на початковому етапі розвитку здійснює позитивний вплив на людину, оскільки він сприяє мобілізації психічних сил і не викликає фізичних змін. Або коли він поступово переростає у так званий дістрес, то здійснює негативний вплив на організм, в результаті чого може виникнути психосоматичне або інше психічне відхилення [1]. Оскільки сучасне суспільство часто є джерелом кризових ситуацій, то дуже важливим є навчитися боротися зі стресом, зокрема, формуванням здатності до самоконтролю емоцій.

В. Дружинін, наприклад, пропонує такі способи зняття емоційної напруги, стресу і забезпеченням стресостійкості, як:

- зосередженість уваги на окремих технічних деталях, тактичних прийомах, а не на значущості результату;
- зниження значущості діяльності, її цінності, що трохи заспокоїть розхвилювану людину;
- одержання додаткової інформації, яка знизить емоційну напругу, стрес;
- 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 настрої; активізація почуття гумору, бо сміх знижує напругу;

- м'язове розслаблення (релаксація), яке рекомендується для зняття напруги [13, 134-135].

Контроль вираження власних емоцій (експресії), за дослідженнями Є.П. Ільїна, може проявлятися у трьох формах:

1) «гальмування», тобто намагання зовнішньо не проявляти свого емоційного стану;

2) «маскування», заміна вираження істинних емоцій іншими емоціями;

3) «симуляція», тобто вираження зовнішньо емоцій, які людина не переживає [9].

Крім вище означеного, важливого значення у здійсненні самоконтролю над емоціями і забезпеченні стресостійкості, зокрема, С. Ємельянов надає формуванню установки на конструктивну поведінку. Він пропонує дотримуватись трьох основних правил самоконтролю емоцій, які доступні кожній людині, які доступні кожній людині і не вимагають тривалої підготовки.

Перше правило самоконтролю – спокійна реакція на явища, процеси або емоційні дії партнера (емоційна витримка).

Друге правило самоконтролю – раціоналізація емоцій, обмін змістом емоційних переживань у процесі спокійного спілкування.

Третє правило самоконтролю – підтримка високої самооцінки як основи конструктивної поведінки у себе і у співрозмовника [8].

Основні кроки навчання самоконтролю пропонують Л. Хьелл і Д.Зіглер [16], спираючись на соціально-когнітивну теорію особистості А. Бандури і п'ятикроковий процес поведінкового самоконтролю Уотсона і Тарпа. *Перший* крок – визначення для себе точної форми прояву емоцій в даній ситуації. *Другий* крок – збір інформації про саму ситуацію, причини її виникнення, характер протікання, особливості людей, які включені в цю ситуацію. *Третій* крок – вибір способу реагування на ситуацію, враховуючи власний емоційний досвід. *Четвертий* крок – договір з самим собою про міру і характер прояву емоцій в даній ситуації з урахуванням усіх наявних чинників. *П'ятий* крок – максимально точно передбачити кінцевий результат прояву тієї чи іншої емоції перед тим, як їх проявляти.

Вище названий процес навчання самоконтролю емоцій, призводить до здатності людини прогнозувати власну поведінку у складних (стресових, кризових) ситуаціях [10], яка, безумовно, супроводжується надмірним проявом емоцій, і вибирати емоційно виважену модель поведінки з

метою змінити ситуацію на краще. Проаналізовані дослідження дають підстави для розширення меж дослідницької роботи з розвитку здатності особистості до самоконтролю емоцій ще з шкільних років [11], вчити з початкових класів уміти стримувати або проявляти емоції у відповідності до обставин, використовуючи для цього різні форми виховуючих ситуацій в процесі навчальної діяльності, що сприятиме поступовому формуванню здатності попереджувати стреси, розвитку стресостійкості як особистісної якості людини.

Висновки. Самоконтроль емоцій виступає домінантною ознакою стресостійкості людини у будь-яких життєвих ситуаціях, бо дозволяє швидко зорієнтуватися у конкретних випадках, вибрати відповідну міру прояву емоцій, чим сприяти зниженню психологічної напруги і більш успішному розв'язанню проблеми, що виникла. Встановлено, що самоконтроль емоцій надає ясність розуму, спасає людину від руйнівних емоцій, чим стимулює спрямованість і вибірковість мислення, обумовленого кінцевою метою розв'язання проблеми. На значущість здатності особистості до самоконтролю емоцій вказують багато вчених – психологів, називають причини слабкого розвитку цієї здатності, головною з яких вважають недостатню увагу до цієї проблеми навчально-освітніх закладів, що потім у дорослому віці призводить до емоційного вигорання, непомірних емоційних станів (психологічної напруги, стресу).

Слабка стресостійкість є причиною безлічі конфліктів між людьми, бо люди не здатні адекватно реагувати на складні, критичні ситуації, тому і рішення приймаються часто поспішні невважені тому і неефективні. Експериментальні дослідження засвідчили, що четверта частина молодих людей студентського віку неспроможна зберігати спокій у складних ситуаціях, а третина це здатна робити тільки у окремих випадках. Це означає, що ще з шкільних років вони не навчені стримувати емоції, а будувати поведінку на основі аналізу ситуації і аналізу того, які наслідки можуть мати ті чи інші прояви емоцій.

Існує багато шляхів розвитку здатності до самоконтролю емоцій ще з дитячого віку, тільки треба докладати зусиль спеціалістам, членам сімей, щоб цьому навчити дітей і молодь вчасно і сформувані у них стресостійкість як важливу людську якість, так необхідну у сучасному складному суспільному житті.

Література

1. Андреева И.Н. Когнитивные стратегии эмоциональной саморегуляции в педагогической деятельности / И.Н. Андреева // Вести БДПУ. — 2008. — № 4. — С. 31-35.

2. Андреева И.Н. Синдром эмоционального выгорания у студентов педагогических и юридических специальностей / И.Н. Андреева // Феномен человека в психологических исследованиях и в специальной практике: Матер. I Международ. науч.-практ. конф. (31 октября – 1 ноября 2003 г., г. Смоленск). — Смоленск: СПТУ, 2003. — С. 5-7.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 78-86.
4. Большая психологическая энциклопедия. — М.: Эксмо, 2007. — 544 с.
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [укад. і гол. ред. В.Т. Бусел]. — К.; Ірпінь: Перун, 2002. — 1440 с.
6. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Гоулман Д., Бояцис Р., Макки М.; пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2007. — 301 с.
7. Дидато С.В. Большая книга личностных тестов / Дидато С.В.; пер. с англ. Е.М. Нефедовой. — М.; АСТ: Астрель, 2006. — 244 с.
8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов. — СПб.: Питер, 2001. — 400 с.
9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2007. — 783 с.
10. Кузнецов М.А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності / М.А. Кузнецов, Н.Ю. Дюмідова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 35. — Х.: ХНПУ, 2010. — С. 149-154.
11. Кузнецов М.А. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання / М.А. Кузнецов, І.В. Бабарикіна. — Х.: ХНПУ, 2012. — 227 с.
12. Назарець Л.М. Емоційна регуляція пізнавальних процесів як чинник духовного ставлення підлітків / Л.М. Назарець // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / [за ред. С.Д. Максименка]. — К., 2007. — Т. IX. — Ч. 6. — С. 298-303.
13. Психология: учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2007. — 656 с.
14. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е.М. Семенова. — М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. — 224 с.
15. Хомуленко Т.Б. Потенциал теории установки для исследований в психосоматике и психологии здоровья / Т.Б. Хомуленко // Матеріали Международной научной конференции «Научное наследие Д.Н.Узнадзе и современность», посвященной 125-летию со дня рождения Д.Н. Узнадзе (ХНУ имени В.Н.Каразина, 9 – 10 декабря 2011 года) // Вісник ХНУ. — № 981. — 2011. — С. 218-221.
16. Хелл Л. Теории личности / Хелл Л., Зиглер Д. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.