

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології
та соціальних комунікацій

XI

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

25-26 квітня 2024 року

Матеріали

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ**



**СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО
СУСПІЛЬСТВА**

**МАТЕРІАЛИ ХІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ, АСПІРАНТІВ,
ВИКЛАДАЧІВ ТА СПІВРОБІТНИКІВ**

(Суми, 25-26 квітня 2024 року)

Суми, 2024

С-70 Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства:

Матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 25–26 квітня 2024 р.)

/ уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024.

300 с.

До збірника увійшли наукові матеріали, присвячені актуальним проблемам сучасного перекладу, етнолінгвістики, стилістики, методики та методології сучасних мовознавчих та літературознавчих дисциплін. Складовою збірника є наукові розвідки з питань релігії та культури, соціальних і міжкультурних комунікацій, психологічної теорії та практики, соціологічних досліджень.

Для викладачів закладів вищої освіти, аспірантів, студентів, учителів загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв та коледжів, усіх, хто цікавиться питаннями соціогуманітарного напрямку.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Тетяна Іванова,

канд. психол. наук

доцент кафедри психології, політології та соціокомунікативних технологій

Сумського державного університету

Валерія Маслак,

студентка Сумського державного університету

САМОКОНТРОЛЬ У СПІЛКУВАННІ ЯК УМОВА СОЦІАЛЬНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

Людина існує у просторі міжособистих відносин, тому контроль у спілкуванні є важним чинником як ефективності соціальної взаємодії, так і стабільності соціальних відносин в цілому. Реалізація самоконтролю та можливості розробки релевантних методів його розвитку передбачає необхідність аналізу його структурних компонентів та факторів формування. Саме тому метою даної розвідки є психологічний аналіз понятійної структури самоконтролю у спілкуванні.

Існує багато підходів до тлумачення поняття самоконтролю, а також умов і методів його розвитку. З. Оніпко було зазначено, що самоконтроль – це здатність особи самостійно аналізувати і оцінювати свою особистість, інтелектуальні та морально-психологічні якості, а також вміння використовувати їх у різних ситуаціях, контролюючи свої дії та реакції [2].

Р. Баумейстер писав про самоконтроль, що це вміння витримувати спокуси та пригальмовувати імпульсивні або автоматичні реакції, щоб узгодити свою поведінку з вищими довгостроковими цілями або соціальними нормами [4].

Часто самоконтроль вважають однією з ключових складових понять «саморегуляція» та «самоуправління», розглядаючи його як складову цих понять. Самоуправління є більш широким терміном, ніж саморегуляція, і самоконтроль виступає основною передумовою динамічності та активності цих процесів [1].

Концепція «кільця в кільці», розкриває особливості самоконтролю. У цій моделі психічного самоврядування саморегуляція є складовою частиною, а

самоконтроль пронизує всі аспекти психічного життя та відіграє ключову роль у його організації. Таким чином, мова йде про замкнений цикл самоуправління, де самоконтроль не лише є компонентом, але й пронизує всю сферу психічних процесів, станів та якостей, що складають психологічний зміст самоуправління. Самоконтроль є необхідним як на рівні самоуправління, так і на рівні саморегуляції, а також при переході між ними. Згідно з Нікіфоровим, функціонування самоконтролю полягає у порівнянні отриманої інформації з певним еталоном, що веде до відповідної корекції дій у відповідності з встановленим стандартом.

У структурі самоконтролю Ю. Куль виділяє два основні компоненти: когнітивний та афективний. Під когнітивним компонентом розуміється здатність до постановки мети, планування кінцевого результату, передбачення можливих наслідків та визначення шляхів поетапного досягнення цілей. Афективний компонент включає подолання внутрішніх перешкод, пов'язаних з емоційно-чуттєвою сферою, подолання стресових реакцій, негативних переживань і тривоги. Здатність подолати негативні емоції, а саме емоційний самоконтроль, дозволяє не лише уникнути емоційної жорсткості, а й адекватно виражати свої почуття в процесі діяльності відповідно до ситуації (як зовнішньої, так і внутрішньої) [5].

Самоконтроль в спілкуванні – це вміння людини керувати своєю поведінкою і, отже, впливати на враження, що складаються про неї в інших людей. Особи з високим рівнем вміють ефективно контролювати враження, яке вони справляють на інших. Натомість люди, які більше дотримуються внутрішніх установок, характеризуються менш вираженим самоконтролем в спілкуванні [5].

Здатність до самоконтролю часто варіюється від людини до людини, що вважається рисою особистості та визначається здатністю адаптувати свою поведінку до соціальних ситуацій. Люди, зацікавлені у виразній самопрезентації, зазвичай уважно слідкують за своєю аудиторією, щоб забезпечити доречний або бажаний публічний виступ. Самоспостереження можна використовувати для

того, щоб зрозуміти, як окремі люди та групи реагують на виступ. Деякі люди поведуться спонтанно (низький рівень самоконтролю), тоді як інші навмисно відстежують і свідомо коригують свою поведінку (високий рівень самоконтролю).

М. Снайдер запропонував ідею, що різноманітність індивідуальних характеристик пояснюється різними рівнями самоконтролю в спілкуванні і намалював портрети людей з високим та низьким рівнем цієї якості. За словами М. Снайдера, рівень самоконтролю залежить від джерел інформації, якими люди керують своєю поведінкою. Люди з високим рівнем спираються на інформацію про те, що вважається адекватною у конкретній ситуації, тоді як ті, у кого рівень низький, враховують власні внутрішні стани, установки та схильності [6].

Люди з високим рівнем самоконтролю в спілкуванні мають різні способи реагування у соціальних ситуаціях. Вони можуть: 1) точно виражати свої реальні емоції через експресивну поведінку; 2) точно виражати штучно створений емоційний стан, який може відрізнитися від їхнього справжнього емоційного досвіду; 3) приховувати свої справжні емоції і ставати безвиразними; 4) приховувати свої справжні емоції і виглядати так, ніби вони переживають інші; 5) виглядати так, ніби вони переживають певні емоції, коли насправді вони нічого не відчують, оскільки байдужість є неприйнятною в соціальних взаємодіях. Вибираючи реакцію, люди з високим рівнем самоконтролем керуються різними факторами, включаючи експресивну поведінку інших людей у цій ситуації.

Люди з високим рівнем самоконтролю уважно реагують на емоційні та поведінкові сигнали інших у ситуаціях, коли вони не впевнені, як вчинити. Їхня поведінка залежить від конкретних обставин. Такі люди можуть виявляти неузгодженість між своїм виразом обличчя та тоном голосу, що відображає різні емоційні стани. Вони частіше проявляють свої справжні емоції тільки у ситуаціях, де має місце мінімальний емоційний вплив ззовні. Взагалі, такі люди завжди враховують соціальний контекст своєї поведінки, беруть до уваги емоційну експресію оточуючих та використовують її як орієнтир для власного

виразу. Вони ефективно керують своєю поведінкою і легко створюють відповідне враження на інших. Виявлено, що люди з високим самоконтролем в спілкуванні більш схильні приєднуватися до соціальних ситуацій, коли вимоги до поведінки є чіткими. Наприклад, вони обирають ситуації, де необхідно виявити товариськість у конкретній формі, а не загалом. У той же час, люди з низьким рівнем не роблять розрізнення між цими двома типами ситуацій. Їхня готовність приєднатися залежить від того, як відповідає ситуація їхнім особистісним рисам: наприклад, екстраверти можуть обирати обидві ситуації, тоді як інтроверти відмовляться від обох.

Особи з низьким рівнем соціального самоконтролю не відчують такої стурбованості щодо відповідності своєї поведінки та емоційного вираження соціальним нормам, і вони не приділяють уваги дрібницям у поведінці оточуючих. Це не означає, що вони менш емоційно виразні. Просто їхня поведінка та емоції більше залежать від їх внутрішнього стану, а не від вимог ситуації. Це призводить до більшої стабільності поведінки у різних ситуаціях та більшої узгодженості у вираженні емоцій через різні канали. У цілому, можна сказати, що особи з низьким рівнем соціального самоконтролю не володіють розвинутими навичками контролю та управління своєю поведінкою.

Таким чином самоконтроль в спілкуванні означає здатність людини керувати своєю поведінкою та вираженням емоцій у соціальних ситуаціях. Людина, бажаючи справляти враження на інших та адаптуватися до соціальних умов, використовує різні способи комунікації – як вербальні, так і невербальні. Якість та ефективність цих засобів виразності може варіюватися залежно від рівня самоконтролю.

Люди, які вміло володіють навичками самоконтролю, зазвичай досягають успіху в своїй професійній діяльності. Вони здатні ефективно управляти своїм часом та завданнями, враховуючи можливі наслідки кожного свого кроку. Високий рівень самоконтролю допомагає подолати відкладання справ на потім, встановлювати ефективний графік роботи та відпочинку, що впливає на загальне психічне та фізичне благополуччя людини. Сфера взаємовідносин між людьми

дуже потребує вміння керувати собою. Особистості з високим рівнем самоконтролю мають більші шанси на побудову згуртованих та спокійних відносин з іншими. Це пояснюється тим, що високий рівень самоконтролю допомагає уникати конфліктів, управляти емоціями та реакціями, знаходити конструктивні рішення при суперечках та вміло впливати на розвиток комунікації.

Список використаних джерел:

1. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів : дис. докт. психолог. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 504 с.
2. Оніпко З. С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. *Габітус*. 2022. С. 133–137.
3. Терещенко К. Комунікативний самоконтроль як чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2022. 2(26). Р. 115–120.
4. Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. 13(2). Р. 141–145.
5. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. *Motivation and self-regulation across the life span*. New York, 1998. Р. 15–49.
6. Snyder, M. Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974. 30(4). Р. 526–537.