

**Рівненський державний
гуманітарний університет**

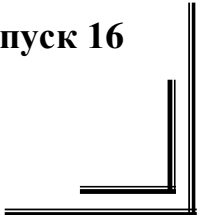


**Актуальні питання
психологічної науки**

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 16

Рівне - 2022



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Рівне: РДГУ, 2022. Вип. 16. 120 с.

Головний редактор:

Ямницький В.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та психотерапії РДГУ.

Редакційна колегія:

Воробійов А.М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Главінська О.Д. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Павелків В.Р. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету РДГУ;

Павелків Р.В. – доктор психологічних наук, професор, академік АВШ, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, директор Інституту психології та педагогіки РДГУ, перший проректор РДГУ;

Романюк В.Л. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Ставицька О.Г. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ.

Друкується за рішенням вченої ради РДГУ (протокол № 5 від 26 травня 2022 р.)

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2022

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2014.
Т. 11. Вип. 10. С. 15–26.

3. Основи теорії гендеру: навч. посібник. Київ: «К.І.С.», 2004. 481 с.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Парчук Тетяна, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Савуляк В.О., старший викладач

В емоційно напружених умовах сучасного суспільства уміння людини регулювати емоції, контролювати їх прояв необхідне як для збереження її фізичного, так і психічного здоров'я.

Оскільки предметом нашого дослідження є емоційний інтелект як психологічний феномен, то особливу увагу та інтерес у цьому контексті викликає саме емоційна саморегуляція.

Аналіз наукових праць засвідчує, що поняття «емоційний інтелект» є відносно новим у психологічній науці. Емоційний інтелект забезпечує процес професійного та емоційного розвитку людини, як особлива інтегральна характеристика функціонування психічного. При цьому особлива увага вчених щодо змістовно-структурних компонентів феномену «емоційний інтелект» відводиться у ракурсі поєднання з професійною та індивідуально-особистісною успішністю людини. Тому таке психологічне явище як емоційний інтелект та саморегуляція потребує ретельного вивчення.

Мета публікації полягала в аналізі структурних компонентів емоційного інтелекту та саморегуляції як структурної складової емоційного інтелекту та аналізі особливостей розвитку емоційної саморегуляції у студентів.

Суть поняття «саморегуляція» представлено А. Бандурою в контексті соціально-когнітивної теорії особистості. Вчений вважав що, саморегуляція є когнітивною характеристикою людини, вона здатна оцінити й скорегувати поведінку на основі внутрішніх стандартів. Психологія виділяє такі види саморегуляції: психічна, емоційна, вольова, поведінкова. Оскільки предметом для нашого дослідження є емоційний інтелект, то у цьому контексті привертає увагу та інтерес саме емоційна саморегуляція. Поняття «емоційний інтелект» у психологію увели зарубіжні дослідники: Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовей та ін. [1]. У працях цих учених виокремлено даний конструкт та обґрунтовано теоретичні підходи до його концептуалізації. Проблема розвитку емоційного інтелекту

особистості стала предметом наукового дослідження вітчизняних учених порівняно недавно (О. І. Власова, С. П. Дерев'яноко, Н. В. Коврига, Е. Л. Носенко та ін.). Так, зокрема, теоретико методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е. Л. Носенко і Н. В. Ковригою та розкрито у монографії «Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції». Він базується на урахуванні провідного принципу вітчизняної психології – єдності внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного. Емоційний інтелект, на думку цих учених, становить єдність диспозиційних (внутрішніх) та перцептивно оцінюваних (зовнішніх) компонентів. Внутрішніми (диспозиційними) компонентами емоційного інтелекту запропоновано розглядати чотири з п'яти «великих» факторів особистості (емоційну стійкість, сумлінність, відкритість новому досвіду, доброзичливість у спілкуванні); зовнішніми – такі параметри, як інтенсивність, знак, модальність актуальних переживань людини, зміст чинників, що їх зумовлюють. Доведено, що емоційний інтелект виконує, в першу чергу, стрессозахисну та адаптивну функції [3].

У загальному розумінні емоційний інтелект розглядається як здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Сюди відноситься вміння розпізнавати емоції, визнавати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями. Це певна людська здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій [1].

Дослідники Джон Мейер та Пітер Селоуей, які наприкінці 20-го ст. вперше описали це поняття, називають чотири напрямки емоційного інтелекту: як ми оцінюємо та виражаємо емоції; що про них знаємо; як ними керуємо; як на їх основі приймаємо рішення [4].

Загальний інтерес до емоційного інтелекту виник близько 20-и років тому, коли психолог Деніель Гоулман випустив книгу, в якій розповів про його важливість. Сьогодні багато вчених підтверджують, що цей показник відіграє в успішності та загальному благополуччі людини більшу роль, ніж IQ (коефіцієнт інтелекту). Розвивати емоційний інтелект краще і легше в дитинстві [4].

Вивчення сучасної наукової літератури дає змогу класифікувати концепції емоційного інтелекту [2] [3]. Аналіз концепцій емоційного інтелекту (див. табл. 1) дав можливість стверджувати, що окремі структурно-змістовні складові емоційно-інтелектуального аспектів співвідносяться з відповідною групою здібностей – емоційних, когнітивних, соціальних та адаптаційних.

Класифікація концепцій емоційного інтелекту

№ з.п.	Автори	Класифікація	Характеристика
1.	Дж. Меєр, Д. Карузо, П. Саловей	«моделі здібностей», «змішані моделі»	- емоційний інтелект – сукупність певних здібностей; - своєрідне поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик
2.	К. Петридес, А. Фенхейм	«емоційний інтелект як риса» «емоційний інтелект як здібності»	- оцінка певних особливостей поведінки в різноманітних ситуаціях – використання опитувальників; - засади психології інтелекту – підбір завдань, аналогічних типу завдань інтелектуальних тестів
3.	Д. В. Люсин	«здібності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними»	- людина може розпізнати емоцію, ідентифікувати її; зрозуміти причини, що викликали дану емоцію, і наслідки, до яких вона приведе; - людина може контролювати інтенсивність емоцій; здатна контролювати зовнішнє вираження емоцій; при необхідності викликати ту або іншу емоцію

Виділимо основні компоненти емоційного інтелекту:

- ідентифікація емоцій як ряд пов'язаних між собою таких здібностей, як сприйняття емоцій, їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій, їх імітації;

- використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності. Включає здатність використовувати емоції для напряду уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють розв'язанню задач, використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему;

- розуміння емоцій як здатність зрозуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції;

- управління емоціями як здібність до контролю за емоціями, зниженню інтенсивності негативних емоцій, усвідомленню своїх емоцій, до

рішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних з ними негативних емоцій [2].

Отже, емоційна саморегуляція полягає в системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм (А. Бандура, Ю. Виноградов, Д. Гоулман, К. Ізард та ін.).

Слід зазначити, що вчені використовують низку термінів, пов'язаних з «управлінням емоціями», зокрема: «емоційна саморегуляція», «регуляція емоцій», «емоційний самоконтроль», «управління стресом», «емоційна стійкість». Це свідчить про те, що у сучасній психології немає чіткого і однозначного трактування сутності цього психологічного явища [3].

Аналіз наукових джерел показав, що дослідники розглядають поняття «управління емоціями» з різних методологічних позицій: 1) як загальну емоційну здібність; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту.

Отже, емоційна саморегуляція є одним із ключових і найважливіших психологічних механізмів емоційного інтелекту, бо саме від уміння особистості керувати своїм емоційним станом, корегувати прояв емоцій, особливо негативних, залежить психічне здоров'я людини. З іншого боку, завдяки саморегуляції емоцій і поведінки, забезпечується здатність людини гармонійно співіснувати з самою собою і з навколишнім середовищем, успішно адаптуватися до соціуму.

Відтак, це дає нам можливість розглядати емоційну саморегуляцію і як показник конативного компонента емоційного інтелекту. При цьому здатність до саморегуляції не дається людині від народження, а розвивається у процесі життя, тобто піддається формуванню і удосконаленню. Це твердження є особливо значущим у контексті нашого дослідження. Проблема вивчення особливостей емоційної саморегуляції у студентському віці є актуальною на сучасному етапі розвитку вищої освіти. Це зумовлено наявністю різноманітних стресогенних ситуацій у навчальній діяльності (контрольні роботи, екзамени, перевірка знань тощо), які призводять до прояву в учнів різних емоційних розладів. Усе це негативно впливає на психічне здоров'я дитини, її емоційне самопочуття. Тому виникає необхідність розвитку в юнаків уміння управляти своїм емоційним станом, особливо коригувати прояв негативних переживань. Ось чому саме розвиток емоційного інтелекту науковці розглядають як чинник забезпечення психологічного благополуччя особистості (Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак), як значущий фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому (І. М. Андреева) [4].

Отже, на основі теоретичного аналізу наукових праць та власних досліджень, можемо констатувати, що емоційна саморегуляція є структурною складовою емоційного інтелекту особистості.

Емоційну саморегуляцію ми розглядаємо, з одного боку, як показник конативного компонента емоційного інтелекту, з іншого, як один із найважливіших психологічних механізмів його розвитку. Емоційна саморегуляція забезпечує здатність людини управляти своїм емоційним станом, емоційно гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціально прийнятних норм, успішно адаптуватися до навколишнього середовища. Емоційна регуляція включає два компоненти: внутрішню емоційну регуляцію (саморегуляція інтенсивності, тривалості прояву емоцій) та зовнішню емоційну регуляцію (контроль експресії).

Поняття «управління емоціями» є більш широким, ніж поняття «емоційна саморегуляція», бо воно передбачає керування емоціями не лише власними, а й інших людей.

У студентському віці розвивається довільність процесу регуляції власним емоційним станом та поведінкою. Емоційна саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту загалом забезпечують психологічне благополуччя особистості. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні структурних складових емоційного інтелекту юнаків, зокрема експериментальному визначенні у них рівня емоційної саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. *Тезисы науч.-практ. конференции «Ананьевские чтения»*. СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1999. С. 26–29.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
3. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608> (дата звернення 17.11.2021).
4. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.

Зміст

Вступ	3
Артемова О. Психосоціальна допомога в умовах кризи	4
Бабак К. Роль прив'язаності у сприйманні романтичних взаємин чоловіками та жінками.....	6
Главінська О. Особливості психологічного супроводу призovníків строкової служби.....	8
Романюк В. Механізм боротьби або втечі як модель поведінки: психофізіологічні та клінічні аспекти.....	9
Рудюк О. Ціннісні пріоритети суб'єктів освітнього процесу у вищій школі.....	13
Савуляк В., Камінський А., Чичук Ю. Використання групового фокусованого інтерв'ю при підготовці соціальних проєктів для внутрішньо переміщених осіб.....	16
Савуляк В., Курята Н., Бабак А. Порівняльний аналіз ефективності кількісних і якісних методів соціально-психологічних досліджень	20
Андрійчук М. Особистісно-професійне самовизначення у ранній юності	25
Апостол М. Основні напрямки вивчення самореалізації особистості у психологічній науці.....	27
Бабак А. Психологічні чинники виникнення інтернет-адикції в підлітковому віці	30
Байдак В. Волонтерська діяльність студентської молоді	33
Балаушко О. Психологічні особливості виникнення шкільної дезаптації у дітей молодшого шкільного віку.....	34
Вінярська М. Особистісне самовизначення студентів у освітньому процесі.....	36
Воробей О. Психологічні особливості дітей підліткового віку та їх урахування в педагогічному процесі	39
Гамчук М. Психокорекційна робота з батьками, які виховують дітей з особливими потребами.....	42
Грицюк К. Психологічні особливості подолання тривожності студентів-психологів в умовах війни	43
Гурінчук Д. Професійне самовизначення: теоретичний аналіз.....	46
Гуцало Д. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переселених осіб	48
Дереженко С. Психокорекція соціально-психологічного клімату в групі підлітків.....	51
Зайчук О. Військові дії як чинник міжособистісного конфлікту в	

підлітковому віці	53
Касянчик Л. Емпіричне дослідження психологічних чинників девіантної поведінки дітей підліткового віку	56
Кобець Д. Проблема креативності в психологічній науці	58
Козенюк М. Співвідношення емоційного інтелекту та комунікативної компетентності студентської молоді	60
Козенюк М. Теоретичний аналіз проблеми комунікативної компетентності студентської молоді	64
Конончук А. Психологічні особливості розвитку юнацького віку	66
Крук Я. Психологічні чинники підвищеної агресивності у дітей молодшого шкільного віку	69
Куришко А. Психологічні чинники подолання інтернет-залежності у підлітків	71
Курята Н. Дослідження життєстійкості як умови професійного зростання студента психолога	73
Левандовська А. Психологічні дослідження емоційного інтелекту у сучасній науці	75
Микитюк В. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці	78
Мельникович І. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці	80
Мовчко О. Вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на виникнення депресивних станів	83
Осіпчук А. Особливості формування гендерної ідентичності особистості у підлітковому віці	85
Парчук Т. Емоційний інтелект як чинник саморегуляції студентської молоді	88
Подерня Н. Психологічні чинники успішної адаптації особистості у соціальному середовищі	93
Пшенична Л. Емпатія як чинник розвитку міжособистісних відносин	95
Радчук О. Вплив емоційного інтелекту на розвиток міжособистісних стосунків сучасної молоді	98
Романюк О. Психологічні особливості впливу емпатії на розвиток комунікативної компетентності студентів	100
Сова Я. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів	102
Хома О. Психологічні підходи до вивчення феномену академічної прокрастинації у студентському віці	105
Хомюк І. Психологія конфлікту у сучасній науці	108
Цицюра Д. Експериментальне дослідження проявів булінгу в освітньому середовищі	111

Цицюра О. Самоактуалізація майбутніх психологів у процесі професійної підготовки	114
Шуріна В. Психологічна корекція комунікативних навичок студентів	116
Зміст	118

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 16

Наукове редагування – доц. Романюк В.Л.
Відповідальний за випуск – проф. Воробйов А.М.

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 5,9.
