

ISSN 2518-7503

Міністерство освіти і науки України



**ПСИХОЛОГІЯ:
РЕАЛЬНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

Випуск 11

Рівне – 2018

Міністерство освіти і науки України



**ПСИХОЛОГІЯ:
РЕАЛЬНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

Випуск 11

Засновано у 2013 році

Рівне – 2018

**Ministry of Education and Science of Ukraine
Rivne State University of the Humanities**



PSYCHOLOGY: REALITY AND PERSPECTIVES

Compilation of scientific papers

Issue 11

Founded in 2013

Rivne – 2018

Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 11 / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред. кол. : Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова, В. І. Безлюдна. – Рівне : РДГУ, 2018. – 214 с.

Збірник наукових праць «Психологія: реальність і перспективи»
включено до Переліку наукових фахових видань України з психології
(на підставі Рішення Атестаційної колегії МОН України від 29 вересня 2016 р.
та Наказу Міністерства освіти і науки України від 07.10.2016 р., № 1222)

Свідectво про державну реєстрацію: Серія KB № 18713-7513 P

Збірник наукових праць містить статті з актуальних проблем психології. Опубліковані матеріали можуть бути корисними для науковців, практичних психологів, вихователів, учителів, викладачів та студентів вищих навчальних закладів.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор:

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Заступник головного редактора:

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Відповідальний секретар:

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ РАДИ:

Максименко Сергій Дмитрович – академік-секретар відділення психології, вікової фізіології дефектології НАПН України, дійсний член НАПН України, директор Інституту психології імені Г. С. Костюка.

Левовицький Тадеуш – доктор гуманістичних наук, професор відділення педагогіки і психології професійно-технічної освіти, ректор Вищої педагогічної школи, м. Варшава (Республіка Польща).

Ягієло Ярослав – доктор хабілітований, професор Академії імені Яна Длугоша, м. Ченстохова (Республіка Польща).

Пасічник Ігор Демидович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психолого-педагогічних дисциплін, ректор Національного університету «Острозька академія».

Шугаєва Людмила Михайлівна – доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософії Рівненського державного гуманітарного університету.

ЧЛЕНИ РЕДКОЛЕГІЇ:

Вірна Жанна Петрівна – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Гошовський Ярослав Олександрович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогічної та вікової психології Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Івашкевич Едуард Зенонович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.

Камінська Ольга Володимирівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.

Кулаков Руслан Станіславович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Литвиненко Світлана Анатоліївна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету.

Михальчук Наталія Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і практики англійської мови та прикладної лінгвістики Рівненського державного гуманітарного університету.

Назаревич Вікторія В'ячеславівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Немеш Олена Миколаївна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової і педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Павелків Віталій Романович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Петренко Оксана Борисівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології, завідувач кафедри теорії і методики виховання Рівненського державного гуманітарного університету.

Созонюк Ольга Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Ямницький Вадим Маркович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету.

Упорядники: **проф. Р. В. Павелків, проф. Н. В. Корчакова.**

Науково-бібліографічне редагування: **наукова бібліотека РДГУ.**

Рецензент: **Журавльова Лариса Петрівна** – доктор психологічних наук, професор, академік Академії наук вищої освіти України, завідувач кафедри теоретичної психології та психології розвитку Житомирського державного університету імені І. Франка.

Друкується за рішенням Вченої ради РДГУ (протокол № 11 від 27 листопада 2018 року).

За достовірність фактів, дат, назв і т. п. відповідають автори статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ШЛЯХ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З ПРИВОДУ НАВЧАННЯ

Стаття присвячена з'ясуванню способів реалізації спеціально організованого процесу розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів у закладі вищої освіти з метою оптимізації їхніх емоційних переживань з приводу навчання. На основі аналізу наукових праць виявлено, що емоційні переживання, які забезпечують емоційно-почуттєве відображення світу, піддаються впливу з боку особистості в напрямі зміни модальності і знаку за умови розвиненості її емоційного інтелекту. Доведено, що розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів можна забезпечити шляхом цілеспрямованого впливу на їх когнітивну та емоційну сфери під час аудиторних занять, з допомогою спецкурсів та тренінгів та водночас за умови забезпечення емоційної освіти науково-педагогічних працівників, які викладають навчальні дисципліни, визначені змістом професійної підготовки.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційне переживання, емоція, емоційний стан, когнітивний стан, управління емоціями, майбутні психологи, навчальна діяльність, навчання.

Статья посвящена определению способов реализации специально организованного процесса развития эмоционального интеллекта будущих психологов в учреждениях высшего образования. На основе анализа научных трудов обнаружено, что эмоциональные переживания, которые предоставляют эмоционально-чувственное отображение мира, подчиняются воздействию со стороны личности в направлении изменения модальности при условии развитости её эмоционального интеллекта. Доказано, что развитие эмоционального интеллекта будущих психологов можно обеспечить путем целенаправленного воздействия на их когнитивную и эмоциональную сферы во время занятий, с помощью спецкурсов и тренингов и одновременно при условии обеспечения эмоционального образования научно-педагогических работников, которые преподают учебные дисциплины, определённые содержанием профессиональной подготовки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональное переживание, эмоция, эмоциональное состояние, когнитивное состояние, управление эмоциями, будущие психологи, учебная деятельность, обучение.

Постановка проблеми. Становлення гуманістичних засад професійної підготовки у закладах вищої освіти зумовлює необхідність посилення уваги до питання забезпечення психологічного комфорту студентів під час навчання, що є можливим за умов сприяння розвитку їхньої емоційної сфери в напрямі посилення емоційної врівноваженості, стриманості, емпатії тощо. Важливість зазначеного завдання підтверджується висновками вчених стосовно взаємозалежності між емоційними феноменами та ефективністю навчально-пізнавальної діяльності особистості (І. Гапійчук, О. Лазуренко, В. Поплужний, О. Тихомиров, О. Чебикін).

Адже, як відомо, навчальна діяльність супроводжуються емоційними переживаннями, що надає кожній навчальній ситуації того чи іншого значення, насичує її емоціями і почуттями, впливає на ставлення студента до учіння та на його результати. Стресогенні ситуації (складання іспитів та заліків, захист курсових та дипломних робіт тощо, отримані оцінки, спілкування з однолітками та викладачами), що мають місце у процесі навчання, нерідко спричиняють переживання, які негативно позначаються на перебігу когнітивних процесів, отже, й на успішності студентів. При цьому, як засвідчує практика, такі переживання притаманні і студентам психологічних спеціальностей, хоча вони краще від інших студентів володіють техніками управління емоціями. Відповідно набуває актуальності проблема пошуку ефективних шляхів цілеспрямованого впливу з метою оптимізації їхніх емоційних переживань під час навчання, а через це – підвищення психологічної комфортності навчання, сприяння ефективності навчальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Упродовж тривалого часу вивчення феномена переживання здійснювалось у контексті наукового аналізу емоцій та емоційних станів людини (Г. Бреслав, К. Ізард, О. Леонтьєв, А. Ліндслі, О. Саннікова), що уможливило висновок про присутність переживання у всіх життєвих подіях та його вплив на формування ставлення до них. Цей висновок отримав особливу підтримку у прихильників діяльнісного підходу (Ф. Василюк, В. Вілюнас, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн), які будують тлумачення переживання у контексті психічної активності суб'єкта щодо відображення життєвих подій у свідомості та вироблення ставлення до них (С. Рубінштейн), вибору мотивів і цілей його діяльності (О. Леонтьєв), перетворення психічної реальності (Ф. Василюк).

З позицій системно-структурного підходу (Б. Ананьєв, Б. Ломов, В. Слободчиков, Б. Теплов) переживання трактується як психічний акт відображення буття людини та зокрема – як форма емоційного відображення та форма виявлення ставлення до кожної ситуації такого буття. Це дає підстави для виокремлення з усієї сукупності переживань емоційні переживання, найбільшою мірою орієнтовані на емоційно-почуттєве відображення світу (Т. Кириленко, І. Давискиба). При цьому, як доводять Л. Бурлачук, М. Жидко, О. Кочарян, викликані ними емоції впливають на перебіг когнітивних та поведінкових процесів і в той же час є залежними від останніх [4, с. 397]. Тобто за умови продукування емоційної неврівноваженості вони можуть перешкоджати успішному когнітивному відображенню дійсності, негативно позначатись на поведінці особистості.

Зазначена думка отримала відображення у низці досліджень, присвячених питанням детермінованості навчання студентів емоційними феноменами (О. Бодальов, Н. Владимірова, Н. Діомідова, Є. Ільїн, О. Леонтьєв, О. Лурія, М. Кузнєцов, О. Овчиннікова). Так, згідно з висновками Н. Діомідової та М. Кузнєцова, один з найсильніших стресорів, що супроводжує навчання, – іспит, здебільшого актуалізує варіативність переживання «психоемоційних станів у студента, які не збігаються з метою навчальної діяльності (страх, тривога, гнів, подив)» і водночас може спричинити виникнення в окремих студентів «деяких позитивних станів, тобто тих, які збігаються з метою навчання (радість, інтерес, почуття впевненості тощо)» [12, с. 4].

У цьому контексті важливими є положення, обґрунтовані в межах гуманістичного підходу про можливість оптимізації емоційних переживань. Надаючи важливого значення переживанню як головній реальності у процесі становлення особистості та її бутті, представники гуманістичної психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл) висловлюють думку про те, що на цей феномен впливають не тільки зовнішні чинники навколишнього світу, але й сама людина, яка спроможна змінити їх модальність і знак. Аналізуючи такі можливості, дослідники зосереджують свої зусилля на розв'язанні проблем вдосконалення емоційної сфери особистості (О. Гребенюк, О. Лазуренко, С. Рубінштейн, В. Сухомлинський), зокрема підготовки майбутніх фахівців до саморегуляції та усвідомленого емоційного реагування на ситуації, пов'язані з навчальною діяльністю студентів та їхньою майбутньою професійною діяльністю (І. Войціх, І. Матійків, І. Ясочкіна), управління емоціями (Ю. Белікова, С. Дерев'янка, Е. Ільїн, В. Коц, С. Коц, Ю. Лещенко).

У сучасних дослідженнях успішність розвитку зазначених особистісних здатностей пов'язують з наявністю емоційного інтелекту або емоційної розумності (Н. Александрова, Р. Бар-Он, О. Власова, Д. Гоулман, С. Дубовик, Т. Драбчук, М. Журавльова, Н. Коврига, Д. Коулмен, А. Левицька, Д. Люсін, Дж. Майєр, Е. Носенко, К. Саарні, П. Саловей), що, як вважають більшість дослідників, піддається розвитку шляхом цілеспрямованого впливу (І. Андрєєва, Т. Березовська, С. Дерев'янка, С. Дубовик, О. Ляш, М. Манойлова, О. Щіпановська, М. Шпак). Можливості такого впливу пояснюються наявністю набутих передумов розвитку емоційного інтелекту (ступеня розвитку самосвідомості, впевненості у власні емоційній компетентності, рівня освіти батьків та сімейного доходу, емоційно благополучних відносин між батьками, андрогінності, зовнішнього локусу контролю, релігійності), які у взаємодії з біологічними детермінантами (спадковими задатками емоційної сприйнятливості, властивостями темпераменту та особливостями переробки інформації) утворюють підстави емоційного вдосконалення [1, с. 196].

Однак варто погодитись з думкою, висловленою О. Демчук та О. Єфімець про те, що розв'язанню проблеми відносно розвитку емоційного інтелекту з метою впливу на зміст емоційних переживань студентів перешкоджають існуючі суттєві суперечності між: високим рівнем інтелекту і низькими показниками успішності людини у житті; усталеним традиційним трактуванням значущості інтелектуальних можливостей людини і недооцінкою значущості її емоційного стану; об'єктивною необхідністю розвитку емоційного інтелекту і переважанням суб'єкт-об'єктної орієнтації у взаємодії учасників цього процесу; зовнішньою оцінкою значущості емоцій у прийнятті конструктивних рішень і самооцінкою цієї значущості; емоційним станом людини та її здатністю до прийняття обґрунтованих рішень; високим рівнем інтелектуального розвитку і нездатністю адаптуватися до нових умов у конкретному мікросоціумі; зростаючою потребою підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту і недостатньою розробленістю механізмів і технологій здійснення цього процесу; усвідомленням необхідності розвивати емоційний інтелект студентів і відсутністю належної уваги учасників освітнього процесу у закладах вищої освіти до його розвитку у студентів [10, с. 64]. При цьому варто взяти до уваги ті особливості розвитку досліджуваної якості, якими вирізняються майбутні психологи. Так, як зазначають А. Щерба та Т. Щербак, студенти психологічних спеціальностей досягають досить високого рівня здатності розуміти емоції (свої та інших людей), однак вони здебільшого схильні до управління емоціями інших, що нерідко призводить до маніпулювання ними, і значно менше уваги приділяють управлінню власними емоціями [15, с. 585].

На наш погляд, подолання зазначених суперечностей стає можливим завдяки підвищенню значущості завдання розвитку емоційного інтелекту студентів під час їхньої професійної підготовки у закладах вищої освіти та упровадження до її змісту ефективних програм, розроблених з урахуванням результатів теоретичних досліджень та досягнень освітньої практики щодо вдосконалення емоційної сфери особистості студента.

Формулювання цілей статті. Аналіз способів реалізації спеціально організованого процесу розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів у закладі вищої освіти з метою оптимізації їхніх емоційних переживань з приводу навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Незважаючи на те, що проблема емоційного інтелекту стала предметом дослідження відносно недавно, сьогодні опубліковано досить багато праць, в яких презентовано погляди вчених на сутність цього феномена та можливості його розвитку.

Найширшим є розуміння емоційного інтелекту як здатності (здібності) людини тлумачити емоції (власні та інших людей) та управляти ними, що допомагає їй виявити причини виникнення проблем (Дж. Майер і П. Саловей [17]) та досягати поставлених цілей (С. Дубовик та Т. Драбчук [9]). Конкретизуючи зазначену думку, О. Щіпановська стверджує, що до сфери емоційного інтелекту входять «певна чуттєвість, вміння відчувати ситуацію, справлятися зі стресом, приймати вірні рішення, керуватись раціональними судженнями та інтуїцією, грамотно будувати стосунки з оточенням, знаходити вигідні для себе компроміси та управляти своїми імпульсивними діями» [16, с. 299]. Згідно з висновками Д. Гоулмана, емоційний інтелект характеризується наявністю таких здібностей, як самоусвідомлення, самомотивування, стійкість до фрустрації, контроль за імпульсами, регуляція настрою, емпатія, оптимізм [6], що є підставою для твердження про ймовірність його впливу на життєві досягнення загалом та у навчальній діяльності зокрема. Таким чином, можна погодитись з думкою, висловленою Ю. Бреус про те, емоційний інтелект є складним конструктом «ментальних здібностей, пов'язаних із оперуванням емоційною інформацією та формуванням емоційного досвіду людини» [2, с. 6] і виявляється у здатності до розуміння емоцій (розпізнаванні (усвідомленні) емоційного переживання (власного або іншої людини), ідентифікації емоцій і розумінні причин та наслідків їх виникнення) та управління емоціями (контролю за інтенсивністю емоцій, їх зовнішнім виявом, зміною емоційних переживань) [2, с. 6].

З-поміж запропонованих ученими тлумачень привертає увагу погляд щодо розуміння емоційного інтелекту, висловлений Н. Ковригою та Е. Носенко. Він базується на виокремленні у моделі особистості таких його чотирьох диспозиційних компонентів, як сумлінність, доброзичливість, емоційна стійкість, відкритість новому досвіду. На думку авторів, саме ці фактори зумовлюють стабільність емоційних переживань, схильність до позитивних чи негативних переживань, що позначається на оцінці життєдіяльності особистості [14, с. 21-22] та детермінують «рівень розумності емоційного реагування» [14, с. 23]. При цьому дослідники особливо наголошують на виконанні зазначеним особистісним конструктом стресозахисної та адаптивної функцій і у цьому контексті розглядають його «як один з аспектів виявлення суб'єктивного (внутрішнього) світу особистості, що відбиває міру позитивного ставлення людини до світу (як такого, у якому вона може досягти успіху); до інших (як таких, що гідні доброзичливого ставлення); до себе (як спроможного діяти активно і гідного поваги)» [14, с. 71], що отримує інтегральне відображення у свідомості людини як почуття психологічного благополуччя і представлено диференційовано у вигляді «самооцінки та стратегій подолаючої поведінки, які людина свідомо і доволіно обирає при виникненні критичних ситуацій життєдіяльності» [14, с. 73].

Водночас варто взяти до уваги думку згаданих авторів, а також О. Щіпановської про те, що емоційний інтелект є складовою емоційної компетентності і виступає, як стверджує О. Щіпановська, її основою, що охоплює чотири компетенції (усвідомлення своїх емоцій; управління своїми емоціями; усвідомлення емоцій інших людей; управління емоціями інших людей). Таким чином, можна погодитись з тим, що розвиток емоційного інтелекту пов'язаний з розвитком знань, навичок та вмінь, які наповнюють кожну з вказаних компетенцій [16, с. 298]. Відповідно у науковій літературі пропонуються різноманітні шляхи і моделі розвитку емоційного інтелекту студентів, розроблені з метою виконання завдань щодо вдосконалення його когнітивної, емоційної та поведінкової складових, розширення емоційного досвіду (Ю. Бреус, М. Грудцина, С. Дерев'янка, Н. Діомідова, А. Капацина, Г. Кошонько, М. Кузнецов, О. Ляш, І. Мещерякова, А. Щербак, Т. Щербак).

Цінними, на наш погляд, є пропозиції дослідників стосовно використання можливостей викладача впливати на вдосконалення емоційної сфери студента під час викладання навчальних курсів. Так, наприклад, І. Мещерякова вважає незайвим застосовувати у ході групових занять потенціал активних методів навчання як способу розпізнавання емоцій і почуттів інших та налагодження на цій основі взаємодії з ними [13]. На думку М. Грудциної, розв'язанню поставленої проблеми можуть сприяти ті методи, які вимагають поєднання раціонального й емоційного способів навчальної діяльності майбутніх психологів, що можна забезпечити шляхом їх ознайомлення та вправлення у професійній взаємодії,

орієнтації студентів на виконання практико-орієнтованих завдань (застосування методів case-study та інциденту) [7]. У зазначеному контексті викликає інтерес досвід В. Зарицької стосовно запровадження технології розвитку емоційного інтелекту під час занять з вивчення конфліктології, а саме: вивчення емоційних станів, які руйнують конфліктну взаємодію; виявлення подій, що спричинили виникнення емоцій; аналіз реакцій на події (переживання, поведінка); визначення аутентичних та деструктивних почуттів; обговорення можливостей вибору аутентичних почуттів та відмови від деструктивних почуттів; обмін думками з приводу отриманого досвіду [11]. Водночас варто погодитись з думкою дослідників про те, що одним з найбільш ефективних способів впливу на розвиток особистості загалом та її емоційного інтелекту зокрема є тренінг. Як слушно стверджують з цього приводу Н. Діомідова та М. Кузнецов: «Реалізація розвивально-корекційних впливів саме у формі тренінгу може виявитися найбільш ефективним способом формування у студентів навичок і вмінь саморегуляції психоемоційних станів, активації і зміцнення станів, які відповідають меті навчально-пізнавальної діяльності та стримування станів, які перешкоджають її досягненню» [12, с. 124]. Керуючись цією тезою, дослідники розробили розвивально-корекційну тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту, переважно спрямовану на зміну власних психоемоційних станів студентів. Розроблена на засадах діяльнісного, системного, когнітивного, гуманістичного та поведінкового підходів, вона забезпечує можливості для системного прогресивного розвитку емоційної сфери студентів, научіння способам емоційного мислення, асиміляції емоційних переживань, стимулювання до емпатійності та рефлексії, актуалізації здатностей до розуміння і довільного управління емоційними станами, навчання способам емоційної поведінки та експресивного реагування на навчальні ситуації, що реалізується на послідовних (мотиваційному, емоційно-інтелектуальному, регулятивному та рефлексивному) етапах. На увагу заслуговує висловлене переконання з приводу необхідності ознайомлення студентів з теоретичними основами розвитку емоційного інтелекту – автори програми цілком слушно стверджують, що студентів треба ознайомлювати з цією проблемою і вносять до її змісту не тільки систему вправ, але й міні-лекції та самостійну роботу студентів з вивчення низки теоретичних питань, а до традиційних для тренінгу вправ, ролевих ігор та психогімнастики долучити малювання, групові дискусії, мозковий штурм, метод кейсів та метод проектів [12].

Поділяючи думку про важливість теоретичної підготовки та орієнтуючись на засади когнітивного, гуманістичного і поведінкового підходів, С. Дерев'янюк розробляє двокомпонентну програму розвитку емоційного інтелекту, до якої увійшли спецкурс «Феноменологія емоційного інтелекту: соціально-психологічні аспекти», призначеного розширювати знання студентів про цей феномен та мотивувати до його вдосконалення, та соціально-психологічний тренінг «Розвиток емоційного інтелекту», що має забезпечити розвиток когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості, впливаючи на її оцінки, емоційні переживання та поведінку [8]. Зазначені методологічні положення стали основою для розроблення еклектичної програми розвитку емоційного інтелекту студентів соціонічних спеціальностей, запропонованої Ю. Бреус. Як стверджує дослідниця, використання когнітивних технологій дає змогу для досягнення та продукування способів емоційного мислення, які підтримують ефективну емоційну поведінку; з допомогою тренінгу, розробленого в межах гуманістичного напрямку, стають можливими асиміляція емоційних переживань, стимулювання вираження почуттів, актуалізація здібностей до рефлексії та емпатії, розуміння емоційних станів (своїх та інших людей), що актуалізує здібності до управління емоціями; дотримання положень біхевіористичного (поведінкового) напрямку сприяє засвоєнню довільних способів управління емоціями та їх вираження (поведінковий напрям) [3, с. 6-7].

Водночас бачиться важливим підкреслити, як це роблять І. Андрєєва, І. Войціх, Н. Моргунова, Г. Цветкова, що результати розв'язання суперечностей у розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціального організованого впливу на студентів будуть неповними, якщо ігнорувати проблему підвищення рівня емоційної культури педагогів, котрі здійснюють викладання усього спектру навчальних дисциплін, що входять до змісту професійної підготовки. Ми погоджуємось з твердженням І. Войціх про те, що крім спеціальних та загальнокультурних знань викладач повинен володіти знанням «основ емоційної діяльності, значення емоцій у житті людини та в освітньому процесі, сучасних теорій емоційного інтелекту, правил організації емоційної взаємодії, основ конструктивних комунікацій» [5]. А також необхідно, щоб він усвідомлював значення емоційних переживань та сприймав їх як цінності, «був відкритим до нових вражень, подій і життєвих змін; об'єктивно оцінював і визнавав свої переваги і недоліки через самоаналіз; був відповідальним за власні емоційні реакції; умів ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції, які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо; умів аналізувати емоції, почуття, причини їх виникнення; оптимістично мислив, акцентуючи увагу на позитивних аспектах життя, конструктивно ставлячись до помилок» [5].

На наш погляд, емоційна освіта науково-педагогічних працівників може бути реалізовано у різноманітних формах: тренінгу, лекторію, семінару тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Досягнення майбутніми психологами високого рівня емоційного інтелекту може сприяти оптимізації їхніх емоційних переживань, а через них – підвищенню ефективності навчальної діяльності. Розвиток емоційного інтелекту в закладі вищої освіти може бути результативним за умов застосування цілеспрямованого впливу на студентів у взаємопов'язаних напрямках підвищення їхньої обізнаності із зазначеним питанням і підготовки до управління емоціями й емоційною поведінкою (власною та інших людей), що можна реалізувати шляхом спеціального навчання (застосування навчальних курсів, міні-лекцій тощо), тренінгів і водночас шляхом надання знань та розвитку вмінь управляти емоціями під час вивчення навчальних дисциплін.

При цьому важливим є забезпечення емоційної освіти науково-педагогічних працівників з метою їхньої підготовки до емоційної насиченої взаємодії зі студентами, вироблення здатності розуміти, приймати і поважати емоційні переживання (свої і студентів), змінювати їх за необхідності та управляти емоційною поведінкою.

Перспективним бачиться розроблення еклектичної комплексної програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів та науково-педагогічних працівників з метою оптимізації емоційних переживань з приводу навчання.

Список використаних джерел

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю. В. Бреус ; Київ. ун-т ім. Б. Гринченка. – Київ, 2015. – 19 с.
3. Бреус Ю. В. Модель розвитку емоційного інтелекту студентів соціонімічних професій на етапі професійного становлення / Ю. В. Бреус // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : Темат. вип. «Проблеми емпіричних досліджень у психології». – 2014. – № 4 (31). – С. 131–138.
4. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с.
5. Войцях І. Педагогічні умови формування емоційної компетентності [Електронний ресурс] / І. Войцях // Вісник Національної академії Держної прикордонної служби України. Серія : Педагогіка. – 2016. – Вип. 4. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2016_4_6.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс] / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : АСТ : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ 2009. – 478 с. – Режим доступа : <https://monster-book.com/emocionalnyy-intellekt-0>.
7. Грудцина М. В. Эмоциональный интеллект как фактор эффективности профессиональной подготовки [Электронный ресурс] / М. В. Грудцина // Горизонты образования. – 2012. – С. 14–18. – Режим доступа : <https://psychologicalimpact.wordpress.com/2012/02/24/22/>
8. Деревянко С. П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов / С. П. Деревянко // Инновационные образовательные технологии. – 2007. – № 1 (9). – С. 92–95.
9. Дубовик С. Г. Развитие эмоционального интеллекта как условия их успешной деятельности / С. Г. Дубовик, Т. І. Драбчук // Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент». – 2014. – Вип. 5 (60). – С. 8–14.
10. Єфімець О. О. До проблеми емоційного інтелекту студентів / О. О. Єфімець, О. О. Демчук // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту. – 2014. – Вип. 3. – С. 62–64.
11. Зарицька В. В. Соціальні технології розвитку емоційного інтелекту як складової соціального капіталу [Електронний ресурс] / В. В. Зарицька // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. – 2014. – Вип. 64. – С. 62–70. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/staptp_2014_64_10.
12. Кузнецов М. А. Емоційний інтелект як чинник емоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія / М. А. Кузнецов, Н. Ю. Діомідова. – Харків : Діса-плюс, 2017. – 189 с.
13. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе [Электронный ресурс] / И. Н. Мещерякова // Вестник ТГУ. – 2010. – Вып. 1 (81). – С. 157–161. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-emotsionalnogo-intellekta-studentov-psihologov-v-protssesse-obucheniya-v-vuze>.
14. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ : Вища шк., 2003. – 159 с.

15. Щербак Т. І. Розвиток емоційного інтелекту у період професійної підготовки психологів / Т. І. Щербак, А. П. Щерба // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Вип. 9. Т. IX. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. – С. 582–589.

16. Щіпановська О. Емоційний інтелект як складова ділової та особистої успішності керівника [Електронний ресурс] / О. Щіпановська // Пространство литературы, искусства и образования – путь к миру, согласию и сотрудничеству между славянскими народами : міжнар. конф. – НТУ «ХП». – 2013. – С. 296–300. – Режим доступу : <http://archive.kpi.kharkov.ua/View/31686/>

17. Mayer J. D. The Intelligence of emotional intelligence [Electronic resource] / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V. 17, № 4. – P. 433–442. – Access mode : <https://eclass.teicrete.gr/modules/document/file.php/IP-ERLSF116/Mayer-Salovey.1993-libre.pdf>

Reference

1. Andreeva Y. N. Эмотыональный интеллект как феномен современной психологии / Y. N. Andreeva. – Novopolotsk : PHU, 2011. – 388 s.

2. Breus Yu. V. Emotsiyni intelekt yak chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv sotsionimichnykh profesii u vyshchikh navchalnykh zakladakh : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07 / Y. V. Breus ; Kyiv. un-t im. B. Hrynenka. – Kyiv, 2015. – 19 s.

3. Breus Yu. V. Model rozvytku emotsiynoho intelektu studentiv sotsionimichnykh profesii na etapi profesiinoho stanovlennia / Yu. V. Breus // Humanit. visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody» : temat. vyp. «Problemy empiirnykh doslidzhen u psykholohii». – 2014. – № 4 (31). – S. 131–138.

4. Burlachuk L. F. Psykhoterapiya : ucheb. dlia vuzov / L. F. Burlachuk, A. S. Kocharian, M. E. Zhydko. – SPb. : Pyter, 2007. – 480 s.

5. Voitsikh I. Pedahohichni umovy formuvannia emotsiynoi kompetentnosti [Elektronnyi resurs] / I. Voitsikh // Visnyk Nats. akademii Derzh. prykord. sluzhby Ukrainy. Seriya : Pedahohika. – 2016. – Vyp. 4. – Rezhym dostupu : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2016_4_6.

6. Houlman D. Эмотыональный интеллект [Электронный ресурс] / D. Houlman ; per. s anhl. A. P. Ysaevoi. – M. : AST : AST MOSKVA ; Vladymyr : VKT 2009. – 478 s. – Rezhym dostupa : <https://monster-book.com/emocionalnyy-intellekt-0>.

7. Hrudtsyna M. V. Эмотыональный интеллект как фактор эффективности профессиональной подготовки [Электронный ресурс] / M. V. Hrudtsyna // Горизонты образования. – 2012. – S. 14–18. – Rezhym dostupa : <https://psychologicalimpact.wordpress.com/2012/02/24/22/>

8. Derevianko S. P. Rol emotsiynalnoho yntellekta v protsesse sotsialno-psykholohicheskoi adaptatsiyi studentov / S. P. Derevianko // Ynnovatsyonnye obrazovatelnye tekhnolohyy. – 2007. – № 1 (9). – S. 92–95.

9. Dubovyk S. H. Rozvytok emotsiynoho intelektu yak umova yikh uspishnoi diialnosti / S. H. Dubovyk, T. I. Drabchuk // Visnyk Sumskoho nats. ahrarnoho un-tu. Seriya «Ekonomika i menedzhment». – 2014. – Vyp. 5 (60). – S. 8–14.

10. Iefimets O. O. Do problemy emotsiynoho intelektu studentiv / O. O. Yefymets, O. O. Demchuk // Psykholohiia: realnist i perspektyvy : zb. nauk. pr. Rivnen. derzh. humanit. un-tu. – 2014. – Vyp. 3. – S. 62–64.

11. Zarytska V. V. Sotsialni tekhnolohii rozvytku emotsiynoho intelektu yak skladovoi sotsialnoho kapitalu [Elektronnyi resurs] / V. V. Zarytska // Sotsialni tekhnolohii: aktualni problemy teorii ta praktyky. – 2014. – Vyp. 64. – S. 62–70. – Rezhym dostupu : http://nbuv.gov.ua/UJRN/staptp_2014_64_10.

12. Kuznietsov M. A. Emotsiyni intelekt yak chynnyk emotsiynykh staniv studentiv v umovakh ispytu : monohrafiia / M. A. Kuznietsov, N. Yu. Diomidova. – Kharkiv : Disa-plus, 2017. – 189 s.

13. Meshcheriakova Y. N. Formyrovanyie emotsiynalnoho yntellekta studentov-psykholohov v protsesse obucheniia v vuze [Электронный ресурс] / Y. N. Meshcheriakova // Vestnyk THU. – 2010. – Vp. 1 (81). – S. 157–161. – Rezhym dostupa : <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-emotsionalnogo-intellekta-studentov-psiologov-v-protse-ssobucheniia-v-vuze>.

14. Nosenko E. L. Emotsiyni intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii : monohrafiia / E. L. Nosenko, N. V. Kovryha. – Kyiv : Vyshcha shk., 2003. – 159 s.

15. Shcherbak T. I. Rozvytok emotsiynoho intelektu u period profesiynoi pidhotovky psykholohiv / T. I. Shcherbak, A. P. Shcherba // Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainu. – 2016. – Vyp. 9. Т. IX. Zahalna psykholohiia. Etnichna psykholohiia. Istorychna psykholohiia. – S. 582–589.

16. Shchipanovska O. Emotsiyni intelekt yak skladova dilovoi ta osobystoi uspishnosti kerivnyka [Elektronnyi resurs] / O. Shchipanovska // Prostranstvo lyteratury, yskusstva y obrazovaniia – put k myru,

sohlyasyiu y sotrudnychestvu mezhdru slavianyskymy narodamy : mizhnar. konf. – NTU «KhPI». – 2013. – S. 296–300. – Rezhym dostupu : <http://archive.kpi.kharkov.ua/View/31686/>

17. Mayer J.D. The Intelligence of emotional intelligence [Electronic resource] / J.D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. – 1993. – V. 17, № 4. – P. 433–442. – Access mode : <https://eclass.teicrete.gr/modules/document/file.php/IP-ERLSF116/Mayer-Salovey.1993-libre.pdf>

O.V. Dzherera DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS WAYS OF OPTIMIZATION EXPERIENCES OF FUTURE PSYCHOLOGISTS REGARDING LEARNING.

The article is devoted to the identification of ways to implement a specially organized process of developing the emotional intelligence of future psychologists in a higher education institution in order to optimize their emotional feelings regarding learning. On the basis of the analysis of scientific works, it was discovered that emotional experiences that provide an emotional reflection of the world are reflected in the course of cognitive processes, hence the success of students, and at the same time exposed to the individual in the direction of changing the modality and the sign, provided that its emotional intelligence is developed. It has been determined that emotional intelligence is the ability (ability of a person to interpret emotions (own and other people) and to manage them, helping them to identify the causes of problems and achieve their goals, reflects the degree of positive attitude of man to the world, to others and to himself, gets reflected in the minds of a person as a sense of psychological well-being. It is proved that the development of the emotional intelligence of future psychologists is associated with the development of knowledge, skills and abilities, first of all, awareness of their emotions; managing your emotions; awareness of the emotions of other people; managing the emotions of other people.

It is concluded that such result can be achieved through targeted influence on the cognitive and emotional sphere of future psychologists during classroom sessions, with the help of special courses and trainings, and at the same time, provided the emotional education of scientific and pedagogical workers, who teach teaching disciplines, are defined by the content of vocational training.

Key words: emotional intelligence, emotional experience, emotion, emotional state, cognitive state, emotional control, future psychologists, educational activity, training.

УДК 519.922 : 316.612

І. Г. ЗБРОДСЬКА

ПРОЦЕСУАЛЬНИЙ ПІДХІД У ДОСЛІДЖЕННІ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У статті розкрито феномен емоційного вигорання з точки зору процесуального підходу. У контексті історичного екскурсу обговорюються питання виокремлення феномену вигорання, здійснено опис його змістової сутності та динаміки розгортання. Висвітлюються зарубіжні процесуальні моделі вигорання особи у професійній діяльності. Розкриті симптоми явища вигорання в емоційній, фізичній та поведінковій сферах. Окреслено вплив особистісних, соціальних та організаційних детермінант, які сприяють або запобігають розвитку емоційного вигорання

Ключові слова: емоційне вигорання, процесуальний підхід, етапи вигорання, стрес, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків, особистісні, соціальні та організаційні детермінанти, симптоми.

В статье раскрыт феномен эмоционального выгорания с точки зрения процессуального подхода. В контексте исторического экскурса обсуждаются вопросы изучения феномена выгорания, осуществляется анализ его содержания и динамики. Обсуждаются зарубежные процессуальные модели выгорания личности в профессиональной деятельности. Раскрыты симптомы эмоционального выгорания в эмоциональной, физической и поведенческой сферах. Обозначено влияние личностных, социальных и организационных детерминант, которые способствуют или препятствуют развитию эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, процессуальный подход, этапы выгорания, стресс, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных обязанностей, личностные, социальные и организационные детерминанты, симптомы.

Постановка проблеми. Уже більше сорока років феномен вигорання є предметом наукового аналізу як у вітчизняній, так і зарубіжній психологічній науці. Зростаюча стурбованість щодо здоров'я та благополуччя особистості, спонукає до вивчення цього багатфакторного феномена в
Випуск 11, 2018. Збірник наукових праць РДГУ

З М І С Т

Павелків Р.В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості.....	5
Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання.....	10
Артемова О.І. Творчий потенціал та креативність педагога як запорука професіоналізму.....	17
Безлюдна В.І., Осьмак Л.П. Диспозиційна детермінація непродуктивної взаємодії між дітьми.....	22
Березюк Т. П. Модель формування професійної компетентності майбутніх менеджерів в умовах ВЗО.....	28
Білецька О. Д. Психологічні аспекти вікових криз особистості від народження до юнацтва.....	35
Дерев'янка Н. З. Соціально-психологічні особливості поведінки у підлітковому віці.....	41
Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання.....	46
Збродська І. Г. Процесуальний підхід у дослідженні феномену емоційного вигорання.....	53
Іванюта О. В., Яницька О.Ю. Методика розвитку візуального мислення підлітків.....	59
Карпова А. В. Соціалізація підлітків в середовищі молодіжних субкультур.....	66
Коноплицька Ю. І., Ставицька О. Г. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	70
Корчакова Н.В., Ковбаса А.Р. Психологічні особливості функціонування феномену прокрастинації у студентської молоді.....	75
Кулакова Л.М., Кулаков Р.С. Психологічні прийоми формування моральних цінностей у молодших школярів в процесі позаурочної діяльності.....	80
Курилюк-Делчева Н.В., Гуцуляк Н.М. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку.....	85
Литвиненко С. А. Феномен гри в сутнісно-буттєвому вимірі.....	90
Лісна М. В. Розвиток творчих здібностей арт-засобами в дошкільному віці.....	95
Михальчук Ю. О. Практична підготовка студентів до психологічної роботи з дітьми-інвалідами.....	99
Онісковець Б. І., Ставицька О. Г. Мотиваційні чинники перфекціонізму сучасної студентської молоді.....	104
Павелків В. Р. Діагностичний компонент дослідження особистісних деструкцій представників молодіжних субкультур.....	109
Панасюк В. М. Соціально-психологічні особливості інкорпорації підлітків у середовище деструктивних молодіжних субкультур.....	117
Работій М. В., Артемова О.І. Формування позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів.....	123
Савуляк В. О., Бакун К. О. Вікові особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та розвитку соціального інтелекту (на матеріалі дослідження школярів).....	128
Співак Л. М. Особливості становлення самооцінки власного національного «Я» у студентської молоді.....	134
Ставицька О. Г., Бунечко Ю. В. Вплив рівня домагань на прагнення до самоактуалізації студентської молоді.....	140
Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів.....	144
Ставицький О. О., Ставицький Д. О. Психосемантичні аспекти дослідження моральної свідомості.....	149

Степанюк І. М. Корекція дитячих страхів в дошкільних дитячих закладах методами арт-терапії.....	155
Сторож О. В. Вікові закономірності розвитку творчої соціалізації юнаків.....	160
Хомич І. С. Дослідження особливостей особистісних цінностей молодших школярів.....	165
Хупавцева Н.О., Речун Н.В. Проблема дослідження конфліктної поведінки в юнацькому віці (гендерний аспект).....	172
Чорноус Н. О. Роль і місце арт-терапії у формуванні комунікативних навичок дітей з особливими потребами.....	177
Широких А. О. Самопізнання як передумова ефективності життєвого проектування юнаків.....	183
Шпак Л. В. Особливості застосування ігрової терапії в роботі практичного психолога.....	188
Щерба Т. В. Адаптація дітей до школи з затримкою психічного розвитку.....	192
Яницька О.Ю., Іванюта О. В. Психолого-педагогічні особливості організації самостійної роботи студентів в умовах навчання за ECTS.....	197
Яцюк Н. О. Аналіз сучасних досліджень рефлексії.....	201
Відомості про авторів	211



Наукове видання

ПСИХОЛОГІЯ: РЕАЛЬНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць

Випуск 11

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Науково-бібліографічне редагування:

наукова бібліотека РДГУ



П-86 **Психологія: реальність і перспективи:** зб. наук. пр. Вип. 11 / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова ; ред. кол. : Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова, В. І. Безлюдна. – Рівне : РДГУ, 2018. – 214 с.

УДК 159.9+316.6



Підписано до друку 11.12.2018 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсетний. Гарнітура "Times New Roman". Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 24,88. Наклад 300. Зам. № 85.

Надруковано в друкарні видавництва «Волинські обереги».
м. Рівне, вул.16 Липня, 38;тел./факс (0362) 62-03-97
e-mail:oberegi97@ukr.net
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої справи
ДК №270 від 07.12.2000 р.