

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ СТРУКТУРИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

А. П. Мороз,

магістрант спеціальності «Психологія»,

Донецький національний університет

імені Василя Стуса

Науковий керівник: І. В. Пузь, к. психол. н., доцент

У сучасному суспільстві досить гостро постає проблема розуміння особливостей прояву емоцій особистості. З одного боку тенденція до діджиталізації мінімізує живе спілкування людей і нівелює його важливість, з іншого – вплив стресових чинників, різного роду проблеми, замкнутість та ізольованість, що може розвиватися внаслідок безперервного користування гаджетами, які замінюють реальне безпосереднє спілкування, призводить до того, що особистість виявляє неадекватні емоційні реакції та поведінкові прояви у відповідь на несуттєві або незнайомі їй зовнішні обставини. Така ситуація може зумовлювати утруднену адаптацію в новому колективі, конфліктність, важкість або й узагалі неможливість встановити соціальні контакти, побудувати гармонійні стосунки і створити сім'ю. Протилежна ситуація – диференціація та розуміння емоцій як власних, так і оточуючих людей, а також уміння адекватно реагувати на ситуацію, навпаки сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, швидкій та правильній орієнтації у стресових станах і дозволяє зберігати та підтримувати психічне здоров'я на високому рівні. З огляду на це, важливою характеристикою кожної людини стає емоційний інтелект.

Поняття «емоційний інтелект» є відносно новим у психологічній літературі. Праці на відповідну тематику почали з'являтися наприкінці ХХ ст. Дослідники визначають емоційний інтелект (EQ), як здатність відслідковувати емоції та почуття свої й інших людей, розрізняти їх і на цій основі керувати діями (П. Селовей і Дж. Мейер); здатність розуміти свої почуття та почуття інших людей, мотивувати себе та керувати емоціями (Д. Голмен); набір некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, які пов'язані із емоційними, соціальними та персональними особливостями, і впливають на здатність людини справлятися з вимогами і тиском зовнішнього середовища (Р. Бар-Он) (Гацько А. Ф., Смігунова О. В., 2016).

Аналізуючи літературні джерела (Наконечна О. В., 2017; Попова Т. С., Горват-Янушевська І. І., 2014; Подофей С. О., 2019), маємо можливість розглянути структуру емоційного інтелекту. Так, П. Селовей і Дж. Мейер, описали чотирьохкомпонентну структуру: сприйняття і розпізнавання, розуміння, керування емоціями, а також використання емоцій з метою стимуляції мисленневих процесів. Науковець Д. Гоулмен дещо розширив цю модель: самопізнання (розуміння емоцій), саморегуляція, соціальні навички, емпатія та мотивація. Російський дослідник Д. В. Люсін та вітчизняна вчена А. Здойма вважають, що емоційний інтелект варто розглядати з урахуванням внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів. До першого відносяться: усвідомлення власних почуттів, самооцінка, самовпевненість, самоконтроль, оптимізм, спрямованість на досягнення, активність. До другого належать: комунікативні здібності, емпатія, відкритість, повага, здатність знаходитися і працювати в колективі. Українська дослідниця, Марія Шпак, у структурі емоційного інтелекту виділяє 4 компоненти: раціональний, емоційний, комунікативний та конативний, який представляє саморегуляцію поведінки та прояву емоцій.

Узагальнивши погляди на трактування емоційного інтелекту та його структуру, розуміємо, що саморегуляція виступає одним із найважливіших компонентів даного феномену. Найпростішим видається її розуміння, як здатності керувати собою на основі усвідомлення і прийняття власних психічних станів. У широкому визначенні саморегуляція розглядається як здатність зберігати цілісність і єдність психічних явищ, рівновага внутрішніх і зовнішніх сил, рух до поставленої мети, тощо (Сидоренко О. Б., 2017). Психічна саморегуляція виявляється у керуванні людиною власним психоемоційним станом, що досягається через вплив людини на саму себе шляхом використання слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням, тощо. Таким чином, психологічні основи саморегуляції полягають в контролюванні і керуванні пізнавальними процесами, емоціями, діями – реакціями на подразники зовнішнього світу та, як наслідок – поведінкою (Гринців М. В., 2017).

Варто зазначити, що саморегуляція може відбуватися на декількох рівнях життєдіяльності людини (Сидоренко О. Б., 2017): соціально-психологічному, особистісному, рівні психічних процесів і станів, а також на функціональному рівні. Соціально психологічний рівень передбачає регулювання міжособистісних відносин і керування ними. Особистісний виявляється у вмінні контролювати власну поведінку, включаючи мотиви, самооцінку та рівень домагань. Рівень

психічних процесів виявляється в умінні регулювати діяльність. Рівень психічних станів – у керуванні переживаннями. Крім того, виділяється і рівень регуляції функціональних станів.

Людина, яка володіє прийомами саморегуляції, буде ефективно взаємодіяти з оточуючими у будь-якому соціальному інституті: сім'ї, неформальних організаціях, на роботі, тощо, адже її поведінка завжди відрізнятиметься відповідністю вимогам ситуації. Конфлікуватиме така особистість також досить мало і рідко, що буде наслідком уміння стримати негативні емоції чи агресію, де це потрібно, та замінити їх більш доцільними та прийнятними. Саморегуляція надзвичайно важлива і для тих осіб, які знаходяться в епіцентрі постійної дії дистресу. Уміння стабілізувати свій психоемоційний стан у першу чергу дасть можливість мобілізувати адаптаційні резерви організму і скерувати дії таким чином, аби конструктивно вийти із проблемної ситуації, якщо така наявна. Добрий рівень володіння психічною саморегуляцією дає можливість оцінити будь-яку ситуацію зі всіх боків, намітити можливі варіанти її вирішення та обрати найбільш прийнятний, що дозволяє виключити або зменшити ризик виникнення проблем із будь-якою сферою здоров'я. Варто зауважити, що саморегуляція не зводиться до вибору окремих вчинків (Гринців М. В., 2017). Вона впливає на індивідуальний стиль діяльності, формування особистості, як такої, а також є однією зі складових, які забезпечують гармонійне життя та функціонування людини.

У науковій літературі описуються різні прийоми саморегуляції (Василенко І. С., 2013; Сидоренко О. Б., 2017). Пропонуємо коротко ознайомитися з кожним із них. Рефлексія, як механізм, дозволяє людині поглянути на себе об'єктивно, проаналізувати і зіставити різні події власного життя. Вона фіксує процес діяльності, відчужує і об'єктивує його, що і робить можливим усвідомлений вплив на цей процес. Іншим засобом є смислове зв'язування. Цей прийом дає можливість проаналізувати всю множину чинників, які впливають на емоції та поведінку, як власну, так і оточуючих людей. Відповідно, усвідомити мотивацію і на основі цього вибудувати стратегію власних дій. Досить поширеним методом саморегуляції є аутогенне тренування. Воно полягає у досягненні стану розслаблення м'язів, після чого відбувається самонавіювання, спрямоване на ті чи інші органи або функції організму, в даному випадку – емоційне та поведінкове реагування. Одним із нових методів є ідеомоторне тренування. Його суть полягає у наступному: чим точніше і яскравіше людина уявляє певний рух, мімічний вираз або дію, тим легше буде

відтворити їх у реальній діяльності. Досить дієво працює метод уявної репетиції. Людина оцінює ситуацію, обмірковує, якими можуть бути її кроки та дії учасників. Шляхом співставлення та аналізу обирається найбільш доцільний сценарій, який кілька разів, покроково, ніби, репетирується в уяві. Схожою є техніка ментального імаго-тренінгу. Для її реалізації також використовується уява. Різниця лише у тому, що людина створює картину подій, яка їй потрібна і вживається у бажаний образ. Така техніка дає можливість зобразити себе ким завгодно і подивитися на ситуацію, ніби, збоку. Досить широко вона поширена у психодрамі. До психотренінгу вольової уваги належать прийоми і вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, навичок тактичного мислення і грамотного мовлення, тощо. Усі вищеописані прийоми, а також їхні варіації часто об'єднуються у комплекс, названий ментальним імаго-тренінгом. Він дає можливість якісно та на високому рівні регулювати психоемоційний стан і поведінкові прояви.

Таким чином, розуміємо, що саморегуляція виступає не лише частиною структури емоційного інтелекту, але й вкрай необхідним умінням у сучасному світі. Володіючи навичками та техніками саморегуляції, кожна людина зможе підвищити ефективність соціальної взаємодії, зменшити дію стресорів на неї, та ефективно реалізовувати власний потенціал.

ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ФІЗИКІВ

*Д. М. Мороз,
магістрант спеціальності «Середня освіта (фізика)»,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса
Науковий керівник: І. М. Зарішняк, к. пед. н., доцент*

Студенти технічних спеціальностей мають характерні особливості мислення. Переважно абітурієнти, які подають заяву про вступ до технічного університету, складають іспити з точних і фундаментальних дисциплін, тобто мають схильність до вивчення точних наук. Для таких людей характерна логічність мислення, певний технократизм у міркуваннях, схильність до аналітики, систематизування та узагальнення інформації, знаходження логічних