



УДК 159.942.5

Лариса Журавльова
ORCID iD 0000-0003-4020-7279доктор психологічних наук, професор,
декан соціально-психологічного факультету,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, 10008 м. Житомир, Україна
lpz2008@ukr.net**Марія Шпак**
ORCID iD 0000-0003-0967-6632кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри практичної психології,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
вул. М. Кривоноса, 2, 46027 м. Тернопіль, Україна
mariashpak@mail.ru

САМОРЕГУЛЯЦІЯ В СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Авторами розкрито поняття емоційного інтелекту особистості як психологічного феномену, проаналізовано його структурно-функціональні особливості. Встановлено, що саморегуляція є структурною складовою емоційного інтелекту. Емоційна саморегуляція передбачає здатність управляти своїм емоційним станом, гнучко афективно реагувати на різні життєві події. Ми розглядаємо емоційну саморегуляцію, з одного боку, як показник конативного компонента емоційного інтелекту, з іншого, як один із найважливіших психологічних механізмів його розвитку. Доведено, що у молодших школярів розвивається довільність регуляції власним емоційним станом та поведінкою. Обґрунтовано, що емоційна саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту загалом забезпечують психологічне благополуччя дитини.

Ключові слова: емоційний інтелект; емоції; емоційна саморегуляція; емоційний самоконтроль; молодші школярі.

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

Суть поняття «саморегуляція» розкриває А. Бандура (Бандура А., 2000) в контексті соціально-когнітивної теорії особистості. На думку вченого, саморегуляція є когнітивною характеристикою людини, яка забезпечує здатність оцінювати і корегувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів.

У психологічній науці виділяють різні види саморегуляції: психічну, емоційну, вольову, поведінкову. Оскільки предметом нашого дослідження є емоційний інтелект як психологічний феномен, то особливу увагу та інтерес у цьому контексті викликає саме емоційна саморегуляція.

Варто зауважити, що введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну науку пов'язано здебільшого з науковими розвідками зарубіжних дослідників (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовеї та ін.). 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'янка, 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» (Носенко Е. Л., Коврига Н. В., 2003). 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, стресозахисну та адаптивну функції (Коврига Н. В., 2003).

Слід зазначити, що багато вчених виділяє саморегуляцію як важливу структурну складову емоційного інтелекту людини, зокрема: Г. Г. Гарскова, Д. Гоулман, Д. В. Люсін, Дж. Мейер, Е. Л. Носенко, П. Селовой та ін. Так, один із найбільш відомих російських дослідників емоційного інтелекту Д. В. Люсін, визначає емоційний інтелект як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними» (Люсін Д. В., 2004, с. 33). У контексті інтегративної моделі емоційний інтелект розглядається І. М. Андреевою як «сукупність інтелектуальних здібностей до розуміння емоцій та управління ними, а також знань, умінь і навичок, операцій та стратегій інтелектуальної діяльності, пов'язаних з обробкою і перетворенням емоційної інформації» (Андреева І. М., 2010, с. 51). Подібною точки зору дотримується і Г. Г. Гарскова, яка трактує емоційний інтелект як «здатність розуміти ставлення особистості репрезентовані в емоції та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу» (Гарскова Г. Г., 1999, с. 26).

Сучасна людина піддається впливу різних стресогенних чинників (інформаційних, соціально-політичних, економічних тощо), тому необхідно навчити її управляти своїм емоційним станом з метою забезпечення психологічного благополуччя. Це зумовлює актуальність проблеми дослідження та доцільність її наукового вивчення.

Метою статті є обґрунтування поняття саморегуляції як структурної складової емоційного інтелекту та аналіз особливостей розвитку емоційної саморегуляції в молодшому шкільному віці.

Результати дослідження ролі та місця саморегуляції в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. З огляду на вищезазначені положення та аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, ми розглядаємо емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації, що забезпечує, у свою чергу, ефективність міжособистісного спілкування та успішність соціальної взаємодії. Природа емоційного інтелекту ґрунтується на динамічній єдності афекту та інтелекту (Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн), і визначається, на нашу думку, взаємодією когнітивних, емоційних, адаптивних та соціальних здібностей. Це зумовило виділення нами у цьому явищі відповідно когнітивного, емоційного, конативного та соціально-комунікативного компонентів. Емоційну саморегуляцію ми розглядаємо, з одного боку, як показник конативного компонента емоційного інтелекту, з іншого, як один із найважливіших психологічних механізмів його розвитку.

Аналіз наукових джерел з проблеми дослідження показав, що емоційна саморегуляція трактується

вченими, як здатність емоційно гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціально прийнятних норм. Вона є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації.

С. Д. Максименко виділяє три послідовні етапи становлення саморегуляції в системі інтеграції особистості: а) базальна емоційна саморегуляція; б) вольова саморегуляція; в) смислова, ціннісна саморегуляція (Максименко С. Д., 2006, с. 49).

З огляду на це, В. К. Гаврилькевич (Гаврилькевич В. К., 2009, с. 54) виділяє три рівні емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідомо вольова емоційна саморегуляція; 3) свідомо смислова емоційна саморегуляція. Ці рівні є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції особистості. Домінування того чи іншого рівня можна розглядати, на нашу думку, як показник рівня розвитку емоційного інтелекту особистості.

Перший рівень емоційної саморегуляції, на думку В. К. Гаврилькевич, забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і спрямовані на те, щоб захистити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Це особлива форма переробки травмуючої інформації, система стабілізації особистості, що виявляється в усуненні або зведення до мінімуму негативних емоцій. Тут виділяють такі психологічні механізми: заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проекція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та ін.

Другий рівень – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. Сюди також належить вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань (психомоторних і вегетативних). На цьому рівні емоційної саморегуляції свідомо воля спрямована не на вирішення мотиваційного конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивного та об'єктивного проявів.

Третій рівень – свідомо смислова емоційна саморегуляція – спрямована, як стверджує В. К. Гаврилькевич, на усунення причин емоційного дискомфорту, що досягається шляхом осмислення та переосмислення власних потреб і цінностей, а також породження нових життєвих смислів. Для здійснення емоційної саморегуляції на даному рівні необхідні вміння чітко мислити, розпізнавати і описувати за допомогою слів найбільш тонкі відтінки своїх емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, знаходити сенс в переживаннях. Ці перераховані вміння належать до компетенції особливої інтегративної

розумової діяльності, а саме, на нашу думку, до сфери емоційного інтелекту.

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. Гулман, 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.

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.

У першому значенні частіше використовується поняття «емоційна регуляція» (Г. М. Бреслав, Є. П. Ільїн), при цьому диференціюються два компоненти: внутрішня емоційна регуляція (у значенні «саморегуляція») та зовнішня емоційна регуляція (як «контроль експресії»). Як зазначає Л. В. Чуніхіна (Чуніхіна Л. В., 2004, с. 27) саморегуляція – це процес впливу суб'єкта на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан. Для того, щоб здійснювати емоційну саморегуляцію треба, на думку К. Ізарда (Ізард К., 2008), навчитися аналізувати функції конкретної емоції на трьох рівнях: біологічному, мотиваційному і соціальному.

Натомість, у другому значенні використовується власне поняття «управління емоціями», яке, переважно, інтерпретується як управління власними емоціями та емоціями інших людей (Д. В. Люсін, М. А. Манойлова, Дж. Мейер, П. Селовей). Це дозволяє нам вважати, що поняття «управління емоціями» є більш широким, ніж поняття «емоційна саморегуляція», бо воно передбачає керування емоціями не тільки своїми, а й інших людей. Доведено, що управління емоціями оточуючих здійснюється у процесі емпатійної міжособистісної взаємодії, яка забезпечує здатність розуміти внутрішній світ Іншого, співпереживати, співчувати (Журавльова Л. П., 2007). На нашу думку, саме емпатія дозволяє зрозуміти емоційний стан Іншого та знайти шляхи конструктивної взаємодії. Вагому роль у формуванні емпатійного ставлення відіграє родина як культурогенний фактор актуалізації та розвитку емпатії особистості (Журавльова Л. П., 2016).

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, як стверджує Л. В. Чуніхіна (Чуніхіна Л. В., 2004), 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 молодшому шкільному віці є актуальною на сучасному етапі розвитку початкової 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 молодших школярів умінь 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).

Емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку вивчали такі вчені, як: Л. І. Божович, Л. А. Венгер, О. В. Запорожець, В. В. Зеньковський, О. Л. Кононко, О. І. Кульчицька, В. С. Мухіна, П. М. Якобсон та інші. Дослідженню саморегуляції в навчальній діяльності молодших школярів як провідній у цьому віці присвячені праці В. В. Давидова, Д. Б. Ельконіна, А. К. Маркової, О. Я. Чебикіна та ін. На думку цих учених, емоційна саморегуляція є новоутворенням молодшого шкільного віку. В учнів початкових класів розвивається довільність процесу регуляції власним емоційним станом та поведінкою (спостерігається втрата дитячої безпосередності, дитина починає усвідомлювати зміст почуттів, її переживання набувають смислу, вони узагальнюються, формується логіка почуттів).

Фундаментальному аналізу афективно-потребової сфери як компонента психологічної готовності дітей до школи присвячені праці Л. І. Божович (Божович Л. І., 1968). Основним критерієм цієї готовності відомий психолог вважає довільність, яка виникає при переході від дошкільного до молодшого шкільного віку. Дане новоутворення визначає характер емоційної поведінки молодшого школяра: він уже більш стримано виражає свої емоції, особливо у класному колективі. У нього розвивається

уміння володіти своїми почуттями (В. С. Мухіна, П. М. Якобсон та ін.).

Слід зазначити, що процес довільності як основи емоційної саморегуляції розглядається у психологічних наукових концепціях, які мають різновекторне спрямування. Зокрема, прихильники поведінкового підходу (М. Я. Басов, К. Левін та ін.) стверджують, що воля та емоції є внутрішніми регуляторами діяльності і поведінки людини. Прибічники когнітивного підходу визначають довільність як когнітивну характеристику, вважають, що емоції є інтелектуально опосередкованими, оскільки існує єдність афекту та інтелекту (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн). При цьому переконливо доводять як сам факт емоційної регуляції мислительної діяльності, так і те, що емоційна активація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності (О. К. Тихомиров). Представники мотиваційно-регуляційного підходу (В. К. Вілюнас, Б. І. Додонов, С. С. Занюк та ін.), стверджують, що довільність регуляції визначається співвідношенням мотивів, потреб та мети діяльності.

Довільність емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку вивчала О. І. Маляр (Маляр О. І., 2015). На думку ученої, вона полягає у здатності вольовим зусиллям підпорядковувати свої бажання свідомо поставленим цілям та мотивам, контролювати перебіг власних емоцій та поведінку при їх досягненні. Окрім цього, авторка виділяє основні чинники, які впливають на розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів: психофізіологічні (індивідуально-особистісні характеристики учня); психолого-педагогічні (ситуація шкільної взаємодії учня); соціально-психологічні (сімейна ситуація розвитку дитини); соціальні (вплив телепередач та комп'ютерних ігор на емоційні стани молодшого школяра) (Маляр О. І., 2015, с. 49).

Отже, перед батьками, вчителями і шкільними психологами постає важливе завдання: навчити дитину управляти своїм емоційним станом. Ми вважаємо, що як і здібності, які розвиваються на базі природних задатків індивіда, емоційні

знання, уміння і навички набуваються у процесі життєдіяльності людини, її цілеспрямованого навчання і виховання та відображають її емоційну компетентність, яка проявляється у конкретній діяльності, спілкуванні та міжособистісній взаємодії. З огляду на це, нами розроблено та апробовано програму психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, одним із завдань якої було формування у дітей уміння здійснювати емоційний самоконтроль та емоційну саморегуляцію.

Висновки. 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 молодшому шкільному віці розвивається довільність процесу регуляції власним емоційним станом та поведінкою. Емоційна саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту загалом забезпечують психологічне благополуччя дитини.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні структурних складових емоційного інтелекту молодших школярів, зокрема експериментальному визначенні у них рівня емоційної саморегуляції.

Література

1. **Андреева И. Н.** О новой теории эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Весник БДУ. Сер.3. – 2010. – №3. – С. 48-51.
2. **Бандура А.** Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. **Божович Л. И.** Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование / Л. И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
4. **Гаврилькевич В. К.** Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця / В. К. Гаврилькевич // Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. – Луганськ: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2009. – № 1(21). – С. 53-61.
5. **Гарскова Г. Г.** Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конференции «Ананьевские чтения». – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 26.
6. **Журавльова Л. П.** Психология эмпатии: Монография / Л. П. Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.
7. **Изард К.** Психология эмоций / К. Изард; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.

8. **Коврига Н. В.** Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Наталія Валентинівна Коврига. – К., 2003. – 20 с.
9. **Люсин Д. В.** Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Ин-тут психол. РАН, 2004. – С. 29-36.
10. **Максименко С. Д.** Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
11. **Маляр О. І.** Довільність емоційної регуляції та чинники її розвитку у молодших школярів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Олена Іванівна Маляр. – К., 2015. – 279 с.
12. **Носенко Е. Л.** Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
13. **Чунихина Л. В.** Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л. В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 27-29.
14. **Zhuravlova Larysa.** Family as a Cultural Factor of Personality's Actualization and Empathy Development. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2016, tom 21, numer 1, s. 34-42, DOI: 10.14656/PFP20160102

САМОРЕГУЛЯЦІЯ В СТРУКТУРЕ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКІВ

Журавлева Лариса, доктор психологічних наук, професор, декан соціально-психологічного факультета, Житомирський державний університет імені Івана Франка, ул. Большая Бердичевская, 40, 10008 г. Житомир, Україна, lpz2008@ukr.net

Шпак Марія, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, ул. М. Кривоноса, 2, 46027 г. Тернопіль, Україна, mariashpak@mail.ru

Авторами раскрыто поняття об емоціональному інтелекті людини як психологічному феномені, проаналізовані його структурно-функціональні особливості. Установлено, що саморегуляція являється структурною складовою емоціонального інтелекту. Емоціональна саморегуляція передбачає здатність керувати своїм емоціональним станом, емоціонально гнучко реагувати на різні життєві події. Ми розглядаємо емоціональну саморегуляцію, з однієї сторони, як показник конативного компонента емоціонального інтелекту, з іншої, як один з найважливіших психологічних механізмів його розвитку. Доведено, що у молодших школярів розвивається произвольність регуляції своїм емоціональним станом і поведінкою. Обґрунтовано, що емоціональна саморегуляція і розвиток емоціонального інтелекту в цілому забезпечують психологічне благополуччя дитини.

Ключевые слова: *младшие школьники; эмоции; эмоциональная саморегуляция; эмоциональный интеллект; эмоциональный самоконтроль.*

SELF-REGULATION IN THE EMOTIONAL INTELLIGENCE STRUCTURE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

Zhuravlova Larysa, Psy.D, Professor, Dean of Social Psychology Faculty, Zhytomyr Ivan Franko State University, Velyka Berdychivska str. 40, 10008 Zhytomyr, Ukraine, lpz2008@ukr.net

Shpak Mariia, Ed.D, Associate Professor of Practical Psychology Department, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, M. Kryvonosa str. 2, 46027 Ternopil, Ukraine, mariashpak@mail.ru

The article deals with the concept of the emotional intelligence of the individual as a psychological phenomenon, it is analyzed its structural and functional features. It is designated that self-regulation is a structural component of the emotional intelligence. We define the emotional intelligence as an integral feature of personality which reflects the cognitive ability of a person to understand emotions and manage them through cognitive processing of the emotional information. The emotional self-regulation provides the ability to manage your emotional state, emotionally easy respond to various life events.

The analysis of scientific sources has shown that the concept of «emotion management» is seen in the following meanings: 1) as a general emotional capability; 2) as a structural component of the emotional intelligence.

The term «emotional regulation» is more often used in the first meaning, while two components are differentiating: an internal emotional regulation (in the sense of «self-regulation») and an exterior emotional regulation (as

a «control expression»). The term «emotional control» is actually used in the second meaning, which is mainly interpreted as a control of one's own emotions and the emotions of other people.

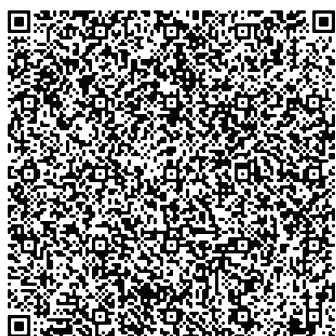
We consider the emotional self-regulation on the one hand, as an indicator of behavioral component of emotional intelligence, on the other, as one of the most important psychological mechanisms of its development.

It is proved that the arbitrariness of regulation of one's emotional state and behavior is developed with the primary school pupils. It is defined that the emotional self-regulation and the development of emotional intelligence in general provide psychological welfare of the child, helps to preserve his/her mental health.

Key words: emotional intelligence; emotional self-control; emotional self-regulation; emotions; primary school pupils.

Стаття надійшла до редакції 12.05.2016

Прийнято до друку 26.05.2016



УДК 159.92

Олеся Осадько

ORCID iD 0000-0001-9644-421X

кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник Інституту соціальної
та політичної психології, НАПН України,
вул. Андріївська, 15, 04070 м. Київ, Україна
oolesya2005@mail.ru

КОМУНІКАТИВНІ УМОВИ РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена проблемі становлення життєздатності людини - її вмінню управляти ресурсами свого біо-психо-соціального здоров'я. Автор розглядає цю проблему в контексті можливостей розвитку саногенного потенціалу особистості засобами міжсуб'єктної взаємодії. Результати теоретичного дослідження розкривають психологічні закономірності саморозвитку особистості в процесі конструювання смислової основи життєвих виборів. На основі виявлених закономірностей в статті визначається специфіка впливу різних моделей міжсуб'єктної взаємодії на реалізацію і розвиток суб'єктом вибору свого особистісного потенціалу в процесі розв'язання життєвих завдань.

Ключові слова: життєздатність; засвоєння смислових суперечностей; психологічна допомога; саногенний потенціал особистості; фасилітація.

Вступ. Проблема зміцнення біо-психо-соціального здоров'я людини є провідною для теоретичної та прикладної психології особистості. Науковими планами розв'язання цієї проблеми є, з однієї сторони, створення сприятливих для особистісного здоров'я умов життя, з другої – розвиток здібності особистості перетворювати ризики і виклики нашого недосконалого світу в ресурси власного зростання. Оскільки перспективи створення безпечного для здоров'я світу залишаються недосяжними, то нагальною задачею психології є оптимізація практичної допомоги особистості в розвитку її саногенного потенціалу – здібності створювати смислові основи для здоров'я-розвивальних (саногенних) життєвих виборів.

Саногенний потенціал особистості є психологічною основою життєздатності людини – її вміння управляти ресурсами свого здоров'я, її здатності не просто виживати, а жити повноцінним, задовольняючим її життям (Осадько О. Ю., 2014;

Рыльская Е. А., 2009; Maddi S., Khoshaba D., 1994; Rogers C., 1961; Ungar M., 2005). Саногенний потенціал особистості (СПО) визначається дослідниками як «специфічний життєвий ресурс, який можна ототожнити з ресурсами опірності, стійкістю до стресу, емоційною стійкістю, копінг-механізмами, механізмами психологічного захисту, позитивним мисленням, відчуттям пов'язаності, резилентністю, потенціалом позитивних змін після переживання травматичних подій» (Аршава І. Ф., Репіна О. Г., 2010, с 18).

Загальновизнаним в психології вважається факт залежності біо-психо-соціального здоров'я людини від рівня розвитку СПО як особистісної здібності створювати смислову основу здоров'я-розвивальних життєвих виборів. Закономірності впливу на якість життя людини тих особистісних смислів, що опосередковують її взаємодію зі світом, розкриваються в дослідженнях життєвого світу особистості (К. О. Абульханова-Славская,