

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Смисложиттєві орієнтації	Охоплюють віру студентів в майбутнє, надію, відчуття сенсу життя, усвідомлення власних цілей і перспектив	Зміцнюють внутрішню мотивацію, допомагають не втрачати життєву перспективу та підтримують психологічну стійкість
Креативність	Виявляється у здатності студентів шукати нові методи і підходи, нестандартно розв'язувати труднощі та продукувати нові способи дій	Розширює адаптаційні можливості особистості та сприяє ефективнішому подоланню кризових ситуацій

Отже, розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах війни визначається сукупністю взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників, які охоплюють як ресурси соціального середовища, так і внутрішньоособистісні можливості самої молоді людини. Зокрема, соціальна підтримка, позитивні міжособистісні взаємини, освітня активність, залучення до волонтерської та громадської діяльності, наявність смисложиттєвих орієнтацій, а також розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, адаптивності та когнітивної гнучкості створюють сприятливі умови для збереження емоційної рівноваги, подолання стресових впливів в умовах війни. Врахування цих чинників має важливе значення для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на забезпечення їх емоційної стійкості та розвиток резильєнтності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 5 (58). С. 5–13.
2. Божок Н. Психологічні особливості студентського віку. Психологія особистості. 2013. № 1 (4). С. 187–194.
3. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
4. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 197–202.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
6. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / за ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
7. Шевченко О. Т. Психологічні передумови розвитку резильєнтності у медичних сестер. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. № 3. С. 297–313.

*Юнік Тетяна
Науковий керівник – проф. Шпак Марія*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасні соціокультурні трансформації, зростання рівня емоційного навантаження та ускладнення міжособистісних взаємодій актуалізують проблему розвитку емоційного інтелекту як важливої складової професійної підготовки майбутніх психологів. Умови професійної діяльності психолога передбачають постійну взаємодію з людьми, необхідність розуміння їхніх емоційних станів, надання психологічної підтримки, а також здатність до саморегуляції та

Магістерський науковий вісник. – № 46 67

емоційної стійкості. У цьому контексті емоційний інтелект постає не лише як особистісна характеристика, а й як ключова професійна компетентність.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів, що сприятиме підвищенню ефективності їхньої підготовки до професійної діяльності. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій сфері, питання цілеспрямованого формування емоційного інтелекту у студентів-психологів потребує подальшого теоретичного осмислення та практичного впровадження.

Метою статті є теоретичний аналіз та обґрунтування психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Згідно з науково-психологічними підходами, емоційний інтелект розглядається як: інтегральна властивість, яка виявляється у здатності індивіда до розпізнавання, розуміння та керування емоціями (як власними, так і емоціями інших людей) (Т. Бредберрі, Г. Гарскова, Дж. Грівз, Дж. Майєр, П. Саловей), зокрема, з метою використання емоцій у діяльності та спілкуванні (О. Верітова); здатність людини сприймати та виражати емоції, посилювати мислення за їх допомогою, розуміти емоції та рефлексивно управляти ними таким чином, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо); здатність до розуміння та осмислення емоцій (О. Лелюх-Степанчук); сукупність ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою та перетворенням емоційної інформації (Ю. Бреус); здатність керувати своїми почуттями та позитивно взаємодіяти з іншими людьми (М. Елліас, С. Тобіас) [6]. Відповідно до моделі, запропонованої Дж. Майєром та П. Саловей, емоційний інтелект охоплює здатність сприймати та виражати емоції, використовувати їх у мисленні, розуміти емоційні процеси та керувати емоціями [10]. Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект як компетентність, спрямовану на розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей для реалізації ефективної соціальної взаємодії. Автор у структуру емоційного інтелекту включає самосвідомість, самоконтроль, самомотивацію, емпатію й соціальні навички [9].

У контексті теорії емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она підкреслюється значення адаптивних можливостей особистості, її здатності ефективно взаємодіяти з оточенням та долати стресові ситуації [7]. З позицій диспозиційного підходу К. Петрідес та А. Фернхем розглядають емоційний інтелект як сукупність стійких рис особистості, пов'язаних із емоційною саморегуляцією [11].

Однією з найбільш відомих моделей емоційного інтелекту є ієрархічна модель здібностей Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо. Автори характеризують його як своєрідну ієрархічну структуру із чотирма послідовними й взаємозалежними рівнями, кожний з яких складається з когнітивних здібностей, спрямованих не лише на розуміння власних емоцій, а й на розуміння емоцій інших людей. До них належать:

- 1) точність оцінювання та вираження емоцій;

- 2) фасилітація мислення за допомогою емоцій;
- 3) розуміння емоцій;
- 4) управління емоціями [3].

Ю. Бреус розуміє емоційний інтелект як складний конструкт ментальних здібностей, що пов'язані з оперуванням емоційною інформацією та формуванням емоційного досвіду людини. Авторка виділяє три рівні функціонування емоційного інтелекту: когнітивний, емоційний і поведінковий. Так, на когнітивному рівні відбувається прийом, обробка та систематизація емоційної інформації; на емоційному рівні визначаються особливості емоційних реагувань; на поведінковому – відбувається застосування емоційних знань на практиці. Дослідниця констатує, що виконання функцій емоційного інтелекту забезпечують його змістові характеристики, безпосередньо пов'язані з оперуванням емоційною інформацією, здатністю до розуміння емоцій та управління ними. У результаті функціонування емоційного інтелекту формуються емоційні компетенції, які забезпечують здатність розуміти власні емоції та емоції інших, вміння адекватно виявляти емоційне ставлення до ситуацій, інших людей. Крім того, емоційні компетенції передбачають продуктивну взаємодію та психологічну гнучкість у взаєминах з іншими людьми, формують емоційний досвід людини, що є комплексом емоційних знань, які людина отримує протягом життя та використовує при взаємодії зі світом [1].

Як зазначає І. Васильківський, спільним конструктом усіх моделей емоційного інтелекту є здатність людини ефективно здійснювати ідентифікацію, розуміння емоцій та управління ними. Характерною відмінністю є наявність міжособистісних здібностей, навичок та особистісних компетентностей [2]. Так, зокрема, у центрі уваги моделі здібностей – емоції та їх взаємодія з мисленням.

Сучасні дослідження вказують на багатовимірність феномена емоційного інтелекту та різноманітність підходів до його вивчення. М. Шпак розглядає емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, що відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій й управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії [5].

Є. Карпенко розглядає емоційний інтелект крізь призму аксіологічного підходу, у межах якого виокремлює такі його компоненти, як організмичне чуття та емоційну компетентність, що нерозривно пов'язані одне з одним та взаємно детерміновані. Перше сприяє ідентифікації афекту та первинної емоції, має виражений інтернальний вектор, тоді як емоційна компетентність відповідає за втілення в життя найбільш вдалого з точки зору ситуації передбачення, сконструйованого мозком. Їй притаманна соціальна спрямованість і домінуюча роль у наративному способі життєздійснення. Таким чином, організмичне чуття постає механізмом розуміння, а емоційна компетентність – інтерпретації. Організмичне чуття, своєю чергою, забезпечує розуміння значущих у контексті життєздійснення передбачень, генерованих мозком, та є запорукою вдалого вибору траєкторії життєвого шляху [4].

Особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту саме у період професійного становлення особистості, що припадає на студентський вік. У цей період відбувається інтенсивне формування самосвідомості, розвиток рефлексивних здібностей, становлення професійної ідентичності та формування системи цінностей. Саме тому розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів має свої специфічні психологічні особливості.

Однією з ключових особливостей є підвищення рівня емоційної усвідомленості, що передбачає здатність розпізнавати та вербалізувати власні емоційні стани. Це є основою для формування професійної рефлексії та розвитку здатності до саморегуляції. Важливим аспектом є також розвиток емпатії як здатності розуміти емоційні переживання інших людей, що є необхідною умовою ефективної психологічної допомоги [8].

Не менш значущою є здатність до регуляції емоційних станів, що дозволяє майбутньому психологу зберігати професійну ефективність у складних та стресових ситуаціях. У цьому контексті важливим є формування навичок емоційного самоконтролю, подолання тривожності, розвитку стресостійкості та внутрішньої стабільності. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою адаптацією до професійної діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя [12].

Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів відбувається у процесі професійної підготовки та може бути цілеспрямовано сформований за допомогою спеціально організованих психолого-педагогічних умов. До таких умов належить створення емоційно безпечного освітнього середовища, що сприяє відкритому вираженню емоцій та формуванню довірливих міжособистісних взаємин. Важливу роль відіграє також включення студентів у різні види практичної діяльності, що передбачають розвиток емоційної компетентності.

Ефективними засобами розвитку емоційного інтелекту є тренінгові заняття, рольові ігри, моделювання професійних ситуацій, групові дискусії та рефлексивні вправи. Такі методи сприяють розвитку навичок емоційного самопізнання, емпатії, комунікативної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії. Важливим є також використання технік, спрямованих на розвиток емоційної рефлексії, зокрема аналіз власних емоційних переживань, ведення емоційних щоденників, обговорення складних життєвих ситуацій. Крім того, значну роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє особистість викладача, який виступає зразком емоційної компетентності. Через спостереження та наслідування студенти засвоюють ефективні стратегії емоційної поведінки, вчаться регулювати власні емоції та будувати конструктивні взаємини з іншими. Важливою умовою є також інтеграція теоретичних знань із практичним досвідом, що забезпечує глибше розуміння емоційних процесів.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів є складним і багатовимірним процесом, що передбачає взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних компонентів. Його ефективність залежить від цілеспрямованої організації

освітнього процесу, використання інтерактивних методів навчання та створення сприятливого психологічного клімату в закладі вищої освіти.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки забезпечує ефективність їхньої діяльності, сприяє розвитку емпатії, саморегуляції та комунікативних навичок. Психологічні особливості його розвитку полягають у формуванні емоційної усвідомленості, розвитку емпатії, здатності до регуляції емоцій та професійної рефлексії. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на розробку тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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. Київ : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.
2. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
3. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
4. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. Т. 1, № 15. С. 54–66.
5. Шпак М. М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
6. Avhustiuk M. M. Main scientific and psychological approaches to the study of emotional intelligence. Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology. 2021. № 1. P. 81–86.
7. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). 2006.
8. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional Intelligence. 2011.
9. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
10. Mayer J. D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? New York: Basic Books, 1997.
11. Petrides K. V., Furnham A. Trait Emotional Intelligence. 2001.
12. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. Emotional Intelligence. 2009.

Фльорик Наталія

Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор

САМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ У ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Вступ. Самотність – це проблема, яка в нинішній час є актуальною, особливо для підлітків. Незважаючи на те, що існують інтернет, соціальні мережі, телефони та інші способи спілкування, багато молодих людей все ж таки відчують себе самотніми. Вони можуть перебувати серед однолітків, у школі чи вдома, але внутрішнє відчуття порожнечі не зникає. Часто навіть навпаки – чим більше можливостей для спілкування, тим сильніше відчуття самотності.