

5. Yehuda R., McFarlane A., Shalev A. Predicting the development of posttraumatic stress disorder from the acute response to a traumatic event. *Biological psychiatry*. 1998. Vol. 44(12). P. 1305-1313.

**Іванна АНДРІЙЧУК**

*кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

**Оксана ТИСЛЮК**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

**Соломія АНДРІЙЧУК**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Емоційний інтелект за певних умов починає формуватися ще в дитинстві, проте його розвиток відбувається протягом всього життя. У роки студентства, людині стає все цікавіше саморозвиватися, краще розуміти себе та знаходити спільну мову з оточуючими. Нерозуміння та незнання своїх емоцій призводить лише до негативних наслідків, у той час, коли добре розвинутий емоційний інтелект допомагає студентові не вигоріти у складних життєвих ситуаціях.

Мета статті – дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту студентської молоді, його формування, становлення та розвиток.

Емоційний інтелект – це ментальні здібності, які беруть участь у розумінні та усвідомленні своїх емоцій та емоцій оточуючих. Це вміння розуміти, оцінити, виразити, контролювати власні емоції та аналізувати емоції інших. Його можна і потрібно розвивати, щоб досягати поставлених цілей у житті, оскільки неправильні емоції та почуття в певний момент сильно впливають на діяльність

та її результат, на стосунки з людьми і собою. Розвиваючи інтелект, автоматично особистість стає впевненішою в собі, розвиває самооцінку, самоконтроль, мотивацію, здатність адаптуватися, емпатію, стресостійкість, стає здоровішою як ментально, так і фізично.

Слід зазначити, що дослідженням емоційного інтелекту займалися як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Концепції емоційного інтелекту (Г. Гарднер, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф, К. Кеннон, Дж. Готтман та інші): Д. Гоулман розробив теорію емоційної компетентності, Р. Бар-Он – не когнітивну теорію емоційного інтелекту, Дж. Маєр, П. Саловей та Д. Карузо – теорію емоційно-інтелектуальних здібностей. Досліджували емоційну складову особистості: І. Гербата, Я. Коменський, Дж. Локк, І. Песталоцці, Ж. Руссо, І. Бех, Г. Ващенко, С. Русова, К. Ушинський, В. Сухомлинський.

Д. Люсін представив двокомпонентну теорію емоційного інтелекту, Т. Березовська довела, що емоційний інтелект можна розвинути шляхом спеціально організованого навчання, А. Панкратова проаналізувала різні підходи до формування емоційного інтелекту та здібностей, які входять до його складу, С. Дерев'янку довела ефективність психологічного тренінгу в розвитку емоційного інтелекту. Е. Носенко досліджувала проблему концептуалізації емоційного інтелекту, його функції. Г. Березюк вивчала емоційний коефіцієнт як детермінант внутрішньої свободи особистості.

М. М. Шпак у своїх працях трактує емоційний інтелект як інтегративну особистісну властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню та самореалізації через збагачення емоційного та соціального досвіду [1, с. 43].

Д. Гоулман є представником змішаної моделі емоційного інтелекту, саме поняття він розглядає як здатність усвідомлювати власні емоції, вміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати та розуміти

емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з оточуючими [1, с. 39].

Ще з дитинства людину вчать ідентифікувати емоції, які проявляються в неї та в оточуючих у різних ситуаціях. Умови формування емоційного становлення студента проявляються у різних ситуаціях та ставленнях. Основою гармонійного емоційного розвитку є достатньо реалістичне сприйняття себе та здатність до прийняття себе. Емоційні реакції найближчого оточення на поведінку дитини є не лише умовами розвитку синтонії, а й формують її подальше ставлення до себе, своїх емоційних проявів та прийняття себе. Студенти ж знаходяться вже у такому віці, коли дані аспекти вже більш розвинуті, проте часто все одно залежать від емоційних реакцій оточуючих. Їхній емоційний інтелект залежить також від генотипу та стосунків батьків, спадковості, виховання, соціального середовища, темпераменту, особливостей функціональної асиметрії мозку, особливостей переробки інформації мозком, рівня розвитку самосвідомості, гендерних особливостей виховання, андрогінності, емоційних знань та навичок, зовнішнього локусу контролю, релігійності.

Можна припустити, що на рівні задатків емоційний інтелект притаманний кожній людині. При цьому умови сучасного соціуму не підтримують їх розвитку. Сучасне суспільство орієнтоване на підтримку когнітивного способу життя з певним знеціненням емоційності, яка часто прирівнюється до афективності. Від особистості вимагається певною мірою витіснити емоції, «переступати» через них до повного контролю над ними. У зв'язку з цим, в тому числі, погіршується якість стосунків і життя особистості [5].

Чимало науковців досліджують емоційний інтелект з прикладної точки зору, щоб дізнатися, як він пов'язаний із різними сферами життя, з роботою, з лідерством, зі щастям, зі щоденними звичками. Наприклад, австралійські дослідники Емі Чан та Пітер Капуті виявили залежність між емоційним інтелектом та задоволеністю життям: чим вищий у людини емоційний інтелект, тим більше вона задоволена власним життям [3].

Важливе значення емоційний інтелект студента має для його успішності у навчанні, досягання власних цілей та задоволення своїх потреб. Психічний стан безпосередньо впливає на засвоєння нової інформації. Коли людина перебуває в емоційному піднесенні, мозок виділяє ендорфіни – хімічні речовини, схожі на природні заспокійливі засоби. Вони в свою чергу стимулюють виникнення потоків ацетилхоліну, важливого нейротрансмітера, який спричинює засвоєння нової інформації в різних частинах мозку. Тому позитивна атмосфера при навчанні – запорука успіху [2].

Слід визнати, що коли ми розглядаємо приклади успішних людей чи лідерів великих компаній, стає зрозуміло, що всі ці особи демонструють високий рівень емоційного розуму. З цього можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту прямо впливає на добробут та якість життя [4].

Підсумком до сказаного є те, що єдність емоцій та інтелекту є важливою та робить міжособистісне спілкування ефективнішим. Емоційний інтелект допомагає краще зрозуміти себе й оточуючих, стимулює прагнення до самовдосконалення, підвищує рівень самоповаги. Аналізуючи матеріали, можна дійти висновку, що він займає важливе місце у житті студентів, оскільки впливає на побудову стосунків з іншими людьми, на ставлення до себе, розуміння себе та інших людей, на розвиток сучасної освіти та досягнення бажаного, самореалізацію, саморозвиток та продуктивність.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL Volume 5 Issue 7*, 2019. С. 34–49.
2. Клименко А. О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. *International scientific e-journal ΛΟΓΟΣ. ONLINE*, 2020. № 15. 9 с.
3. Смоляр Л. Що таке емоційний інтелект, і як він впливає на життя. Українська правда. Життя, 2017. 9 с. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957/> (дата звернення: 15.10.2017).

4. Шамонова О. Що таке емоційний інтелект та як він впливає на добробут людини. Українська правда. Життя, 2021. 6 с. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/01/17/243676/> (дата звернення: 17.01.2021).

5. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*, 2014. № 5. С. 104–109.

### **Надія ХАЄЦЬКА**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

### **Марина ОРАП**

*доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПРОМОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦЮВАТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Сучасний етап розвитку нашої держави характеризується воєнною кризою та значущими стрімкими змінами у політичному, економічному та соціальному житті, а також пов'язаними з ними порушеннями життєдіяльності багатьох верств населення. Ці виклики охоплюють малозабезпеченість, безробіття, вимушену зміну місця проживання та недостатній рівень соціальної захищеності громадян.

У сучасному світі, де життя людини і суспільства постійно піддається трансформації, а нестабільність і невизначеність стали нормою, ситуація невизначеності стає джерелом значного стресу, фрустрації та негативного впливу на психологічне здоров'я та загальний стан добробуту. В умовах такої невизначеності особистість часто знаходиться під впливом різних факторів, які сприяють формуванню стану психологічного напруження та дискомфорту. У цьому контексті важливо досліджувати психологічні особливості, які дозволяють індивідам більш ефективно адаптуватися до умов невизначеності та зберігати