

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Шпак М. М.

ВСТУП

Соціальні виклики сучасного суспільства загострили увагу вітчизняних і зарубіжних науковців до проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості, який забезпечує здатність розпізнавати, розуміти емоції та керувати ними. Нині дослідники спрямовують свої наукові розвідки на з'ясування його ролі у забезпеченні психологічного благополуччя та психоемоційного здоров'я особистості. Відомо, що особливо вразливою верствою населення є сучасна молодь, зокрема студентство, які через засоби масової інформації, соціальні мережі попадають під різні стресогенні впливи навколишнього середовища. Усе це негативно впливає на емоційне самопочуття молодих людей.

З огляду на зазначене, актуальність дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту в студентському віці пов'язана з низкою чинників, зокрема:

- підвищенням емоційної напруги в сучасному суспільстві у зв'язку з пандемією COVID-19, яка набула світових масштабів і вимагає чималих особистісних ресурсів, особливо від молоді;
- зростанням емоційних розладів, особистісної тривожності, депресивних станів серед студентів в умовах дистанційного навчання в закладах вищої освіти через карантинні обмеження¹;
- професійним становленням студентів у закладах вищої освіти та психологічною готовністю майбутніх фахівців до професійної діяльності.

¹ Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів і факторах, які їх зумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-5-18>.

1. Теоретико-методологічні підходи до дослідження емоційного інтелекту

Вивчення та аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень емоційного інтелекту дають змогу констатувати, що нині увага науковців спрямована на вирішення трьох ключових проблем: 1) визначення змісту поняття «емоційний інтелект»; 2) вимірювання емоційного інтелекту та рівня його розвитку; 3) обґрунтування сфер його практичного застосування.

На сучасному етапі концептуалізація емоційного інтелекту здійснюється в контексті таких теоретичних моделей:

– модель здібностей (Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовеї)², в якій емоційний інтелект визначається як сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями;

– змішана модель (Р. Бар-Он³, Д. Гоулман⁴), в якій емоційний інтелект розглядається як складне своєрідне поєднання когнітивних здібностей та особистісних рис;

– диспозиційна модель (К. Петрідес, Е. Фернхем)⁵, у якій обґрунтовано взаємозв'язок особистісних рис із рівнем розвитку емоційного інтелекту та емоційним функціонуванням особистості загалом;

– інтегративна модель (І.М. Андреева⁶), в якій емоційний інтелект трактується як сукупність інтелектуальних здібностей до розуміння емоцій та управління ними, а також знань, вмінь і навичок, операцій та стратегій інтелектуальної діяльності, пов'язаних із обробкою і перетворенням емоційної інформації.

Ці теоретичні моделі мають важливе значення для розуміння феноменології емоційного інтелекту. Вони розширюють наукові уявлення про цей конструкт, конкретизують його змістове наповнення та функціональне призначення.

Зауважимо, що зазначені теоретичні моделі емоційного інтелекту відрізняються не лише концептуальними підходами,

² Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. September. P. 503–517.

³ Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 150 p.

⁴ Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

⁵ Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 313–320.

⁶ Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии : монография. Новополюк : ПГУ, 2011. 388 с.

а й психодіагностичним інструментарієм щодо його вимірювання. В контексті моделі здібностей для дослідження емоційного інтелекту застосовують здебільшого інтелектуальні тести. Натомість представники змішаної моделі пропонують використовувати для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту опитувальники. Загалом же проблема психологічної діагностики емоційного інтелекту все ще залишається не розв'язаною.

На наш погляд, емоційний інтелект є інтегральною властивістю особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії. Нами теоретико-методологічно обґрунтовано концептуальні основи розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі⁷.

Слід зазначити, що термін «емоційний інтелект» має низку трактувань у вітчизняній психології. На думку О.П. Лящ, емоційний інтелект – «метакогнітивне утворення, ієрархізована система здібностей людини до обробки емоцій як інформації, що передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів щодо постановки та вирішення задач сприйняття, розпізнавання і розуміння власних емоцій, емоцій інших людей, управління емоційними виявами та зумовлює більш високу адаптивність і ефективність особистості в спілкуванні і діяльності»⁸.

Серед сучасних досліджень одним із найбільш повних та інформативних є підхід Є.В. Карпенка⁹, який обґрунтував триангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості у складі інтернального, екстернального й інтегративного модусів. При цьому автором акцентовано увагу на осмисленні ціннісно-цільового потенціалу емоційного інтелекту, який нині залишається не досить вивченим.

⁷ Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І.С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12).

⁸ Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. С. 95–96.

⁹ Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.

З огляду на складність і багатогранність феномена емоційного інтелекту, дослідження його структурних складників і показників розвитку здійснюється сучасними дослідниками в контексті різних напрямів психологічної науки, зокрема, аналізуються проблеми розвитку емоційного інтелекту в руслі індивідуальної та групової позитивної психотерапії (Є.В. Карпенко¹⁰), гештальт-терапії (М.М. Стасюк¹¹).

Зауважимо, що нині актуальним залишається питання вивчення вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту на різних онтогенетичних етапах становлення особистості, професійного самовизначення та особистісного зростання.

Проблема розвитку емоційного інтелекту в студентському віці вивчається у сучасних психологічних дослідженнях (Ю.В. Бреус¹², О.І. Власова¹³, В.В. Зарицька¹⁴), зокрема, у процесі професійної підготовки психологів (Г.А. Кошонько¹⁵), педагогів (М.О. Манойлова¹⁶), студентів ІТ-спеціальностей (М.М. Стасюк¹⁷). Емоційний інтелект досліджується як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища

¹⁰ Карпенко Є.В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2014. Вип. 1 (5). С. 90–97.

¹¹ Стасюк М.М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. 13. Т. 2. 2020. С. 139–147. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.23>.

¹² Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.

¹³ Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.

¹⁴ Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 303 с.

¹⁵ Кошонько Г.А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2013. № 4 (69). С. 341–350.

¹⁶ Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков : ПППИ, 2004. 60 с.

¹⁷ Стасюк М.М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. д-ра філософії: 053 Психологія. Львів, 2020. 346 с.

(С.П. Дерев'яно¹⁸); механізм впливу на успішність життєдіяльності особистості (А.Г. Четверик-Бурчак¹⁹). Однак специфіка розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів залишається не досить з'ясованою, що й зумовило вектор нашого дослідження.

2. Методи дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в студентському віці

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості та рівень розвитку емоційного інтелекту в студентському віці, зокрема в контексті професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Для дослідження психологічних особливостей та рівня розвитку емоційного інтелекту в студентському віці нами використано комплекс методів: а) *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення отриманих результатів; б) *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики: опитувальник «ЕМІН» (Д.В. Люсін²⁰) – для з'ясування інтегрального показника рівня сформованості емоційного інтелекту та його структурних складників у студентів; методика «Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (В.В. Бойко²¹) – для дослідження чинників, пов'язаних з емоційною сферою, які заважають налагодженню конструктивних міжособистісних стосунків; тест самооцінки стресостійкості особистості (С. Коухена, Г. Вілліансона)²² – для визначення рівня емоційної стійкості та здатності студентів протистояти впливу стресу.

У дослідженні взяло участь 120 осіб студентського віку, які навчаються за спеціальністю «Психологія» в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира

¹⁸ Дерев'яно С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.

¹⁹ Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 20 с.

²⁰ Люсін Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИН. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3–22.

²¹ Практическая психодиагностика. Методика и тесты : учеб. пособие / редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. С. 591–593.

²² Щербатых Ю.В. Психология стресса. Москва : ЭКСМО, 2006. 304 с.

Гнатюка. Вік респондентів становить від 18 до 22 років. Дослідження здійснювалося впродовж 2019-2020 років.

У процесі емпіричного дослідження ми ставили собі за мету визначити рівень розвитку емоційного інтелекту, його структурні компоненти та їх показники, а також виявити основні чинники, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в студентському віці.

Програма емпіричного дослідження реалізовувалася за традиційною схемою, яка включала такі етапи:

1. Розробка процедури емпіричного дослідження.
2. Вибір методів і психодіагностичних методик дослідження відповідно до завдань роботи.
3. Проведення емпіричного дослідження за допомогою обраних методик.
4. Кількісний та якісний аналіз результатів психодіагностичного дослідження розвитку емоційного інтелекту в студентському віці.
5. Визначення рівнів розвитку емоційного інтелекту та його структурних компонентів і показників у студентів-психологів.

З метою визначення інтегрального показника рівня розвитку емоційного інтелекту та сформованості його структурних компонентів у студентському віці нами використано опитувальник «EmIn» Д.В. Люсіна. В основу опитувальника автором покладено трактування ЕІ як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. З огляду на це у структурі емоційного інтелекту вчений виокремлює внутрішньоособистісний ЕІ, спрямований на розуміння своїх емоцій та управління ними, та міжособистісний ЕІ, спрямований на розуміння емоцій інших людей та управління ними. Опитувальник включає 4 шкали (міжособистісний ЕІ; внутрішньо-особистісний ЕІ; розуміння емоцій; управління емоціями) та 5 субшкал (розуміння чужих емоцій; управління чужими емоціями; розуміння своїх емоцій; управління своїми емоціями; контроль експресії). Крім того, шляхом простого підсумовування відповідних субшкал можна отримати інтегральний показник загального емоційного інтелекту.

На основі отриманих результатів нами виокремлено три групи майбутніх психологів за рівнями розвитку емоційного інтелекту: з високим, середнім і низьким рівнем (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники та рівні розвитку емоційного інтелекту
в студентів-психологів**

Показники емоційного інтелекту	Рівень					
	високий		середній		низький	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Розуміння своїх емоцій	12	10	86	71,7	22	18,3
Управління своїми емоціями	27	22,5	68	56,7	25	20,8
Розуміння чужих емоцій	22	18,3	80	66,7	18	15
Управління чужими емоціями	15	12,5	72	60	33	27,5
Контроль експресії	35	29,2	64	53,3	21	17,5
Розуміння емоцій	18	15	82	68,3	20	16,7
Управління емоціями	28	23,3	63	52,5	29	24,2
Внутрішньоособистісний інтелект	16	13,3	80	66,7	24	20
Міжособистісний інтелект	20	16,7	82	68,3	18	15
Загальний рівень EI	17	14,2	84	70	19	15,8

Як видно з табл. 1, більшість студентів-психологів (70% осіб) мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Вони здатні правильно розпізнавати емоції за експресивними ознаками, розуміти власні емоції та емоції інших, однак часто не можуть визначити причини їх виникнення, не завжди можуть управляти емоціями, особливо стримувати вияв негативних емоцій, є не досить емоційно гнучкими у спілкуванні з іншими.

У 15,8% досліджуваних діагностовано низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Ці студенти є не досить емоційно обізнаними, не завжди можуть правильно ідентифікувати емоції, не розуміють причин їх виникнення, тому в процесі спілкування з іншими людьми часто виявляють неадекватну реакцію на вияви емоцій іншими. Вони не здатні контролювати власні емоції, що ускладнює процес міжособистісної взаємодії.

Найменше виявлено студентів із високим рівнем емоційного інтелекту (14,2% осіб). Вони здатні правильно розпізнавати та розуміти як власні емоції, так й емоції інших людей, вербалізувати їх, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки їх вияву. У різних ситуаціях соціальної взаємодії здійснюють емоційний самоконтроль та регуляцію емоцій.

За результатами емпіричного дослідження у студентів-психологів діагностовано середній рівень розвитку більшості показників емоційного інтелекту.

Порівнюючи окремі показники емоційного інтелекту, слід зазначити, що здатність управляти своїми емоціями краще розвинена у студентському віці порівняно зі здатністю розуміти власні емоції. На нашу думку, це пов'язано з тим, що в юнацькому віці емоційний інтелект найбільш інтенсивно розвивається на креативно-суб'єктному рівні і пов'язаний з емоційною креативністю особистості як вищою формою емоційно-інтелектуальної активності людини, яка спрямована на перетворення внутрішнього світу з метою емоційної самозміни. Студенти здатні передбачати наслідки своїх емоційних реакцій до того, як вони будуть реально виявлені, тому намагаються контролювати вияв емоцій. При цьому нами встановлено, що вміння керувати своїми емоціями, володіти собою краще розвинено у майбутніх психологів, ніж розуміння емоцій.

Водночас студенти-психологи демонструють вищі показники розуміння чужих емоцій, ніж власних. Очевидно, це зумовлено тим, що в професійній діяльності психологів більше значення має розуміння емоційного стану іншого з метою надання йому адекватної психологічної допомоги. Хоча, на нашу думку, найбільш повне розуміння інших людей не можливе без відповідного емоційного самоусвідомлення.

Міжособистісний емоційний інтелект у студентів-психологів краще розвинений, що свідчить про високий рівень емпатійності, яка є важливою професійно значущою властивістю для психологів. Дещо нижчі показники діагностовано за шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, однак він виявляється здебільшого на середньому рівні. Загальний показник емоційного інтелекту теж має середній рівень розвитку, що, мабуть, достатньо для розуміння емоцій і управління ними у студентському віці, однак замало, на нашу думку, для успішної професійної діяльності майбутніх психологів.

З метою діагностики «перешкод» у встановленні студентами емоційних контактів ми застосовували методика В.В. Бойка. Вона містить 25 тверджень, на які досліджувані повинні дати відповідь «Так» або «Ні». Методика дозволяє визначити ймовірні причини, які заважають ефективно спілкуватися з іншими людьми. Ми

проводили її у груповій формі. Результати відповідей фіксувалися у протоколі.

Дослідження «перешкод» у встановленні емоційних контактів студентів-психологів з оточуючими людьми за методикою В.В. Бойка (табл. 2) показало, що в них спостерігаються певні проблеми у спілкуванні з іншими людьми насамперед через невміння адекватно виражати свої емоції (33,3% осіб) та низьку здатність керувати емоціями, дозувати їх (26,7% осіб), особливо вияв негативних емоцій.

Таблиця 2

Показники вияву емоційних бар'єрів у студентів-психологів у процесі міжособистісної взаємодії

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів	Кількість студентів	
	п	%
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	32	26,7
Неадекватне емоційне вираження	40	33,3
Домінування негативних емоцій	8	6,7
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	23	19,1
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	17	14,2
Разом	120	100

Через не досить адекватне вираження студентами емоцій за допомогою міміки, жестів, невміння вербалізувати емоції, чітко і доступно словесно описати свій емоційний стан інші люди неправильно їх трактують, у зв'язку з чим виникають непорозуміння і конфлікти. Крім того, однією з основних причин, які ускладнюють міжособистісну взаємодію, є невміння керувати емоціями. Тому найбільшого розвитку у студентів-психологів потребує вміння здійснювати емоційну саморегуляцію, яка є невід'ємним атрибутом їх професійної діяльності, а отже детермінантою психологічного благополуччя особистості.

У 19,1% виникають деякі емоційні проблеми у спілкуванні з іншими людьми, зумовлені емоційною негнучкістю. Такі студенти надовго емоційно «застрягають» на певних об'єктах і життєвих чи навчальних ситуаціях, при цьому їх емоційний відгук не завжди адекватно відповідає реальній події. У 14,2% студентів спостерігається небажання зближатися з людьми на емоційній основі, що виявляється у формалізації стосунків, навмисному

блокуванні власних емоцій, замкненості. Вони часто приховують свої емоції через певні установки, які сформувалися в них ще з дитинства. Ймовірно, через недовіру до людей, страх, що їх не почують, не зрозуміють, а, можливо, й будуть ображати.

Найменше виявлено студентів-психологів (6,7%), у яких спостерігаються проблеми у повсякденному спілкуванні через домінування негативних емоцій. Це засвідчує, що у студентському віці переважають позитивні емоції, гарний настрій і позитивне самопочуття. Водночас майбутні психологи оволодівають різними психологічними техніками гармонізації емоційного стану, практичними вміннями зниження емоційного напруження в процесі вивчення різних психологічних дисциплін у закладі вищої освіти.

Порівняльний аналіз отриманих результатів показав, що студенти з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту мають більше емоційних перешкод у процесі соціальної взаємодії з іншими людьми. Вони більш тривожні, замкнуті, оскільки не можуть встановити емоційний контакт з іншими людьми, частіше відчують емоційні бар'єри у спілкуванні з оточуючими. Натомість у студентів з високим емоційним інтелектом не виявлено емоційних бар'єрів у процесі міжособистісної взаємодії.

Для подолання зазначених «перешкод» у встановленні емоційних контактів з оточуючими зі студентами насамперед необхідно проводити корекційно-розвивальну роботу. Одним із найбільш ефективних методів цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту у студентському віці є, як свідчить наш власний досвід практичної діяльності, соціально-психологічний тренінг. При цьому тренінгові програми мають мати теоретично-методологічне підґрунтя, повинні бути технологічно розробленими і спрямованими на підвищення як загального рівня емоційного інтелекту, так і розвиток його основних структурних компонентів та їх показників.

Для дослідження рівня стресостійкості студентів ми застосували тест самооцінки стресостійкості особистості (С. Коухена, Г. Вілліансона). Він містить 10 запитань, на які необхідно дати відповідь. Оцінювання здійснюється за шкалою від 0 до 4 балів залежно від того, наскільки ці твердження відповідають поведінці досліджуваного у різних ситуаціях життєдіяльності та відображають його переживання, емоційний стан. Методика проводилася у груповій формі. Відповіді досліджуваного фіксувалися у протоколі. Отримані

результати щодо рівня стресостійкості майбутніх психологів відображено на діаграмі (рис. 1).

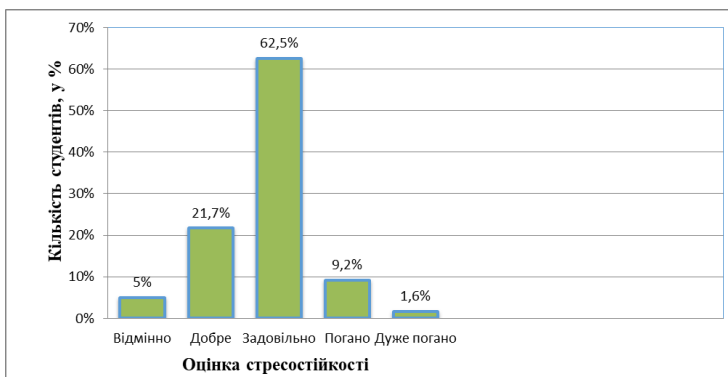


Рис. 1. Самооцінка стресостійкості студентів-психологів за результатами тесту С. Коухена і Г. Вілліансона

Як видно з діаграми 2.1, більшість майбутніх психологів мають середній рівень стресостійкості (62,5%). Вони оцінили його на оцінку «задовільно». Це свідчить про не досить сформовану здатність здійснювати емоційний самоконтроль, саморегуляцію емоцій, що призводить до порушення емоційного благополуччя людини. Ці досліджувані характеризуються емоційною нестійкістю, зумовленою, на нашу думку, індивідуально-психологічними особливостями, внутрішньою конфліктністю, високою напруженістю роботи, особливо під час екзаменаційних сесій, інтелектуальним і фізичним перевантаженням, прагненням досягнути якнайкращих результатів у навчанні, що однак не завжди їм вдається. Через це вони зазнають деяких труднощів при виникненні стресових ситуацій, але готові боротися з ними.

Лише 5% студентів-психологів мають високий рівень стресостійкості, що відповідає оцінці «відмінно». Ці респонденти досить стійкі до впливу стресових чинників, у тому числі стресових ситуацій, пов'язаних із навчально-професійною діяльністю, оцінюванням знань, вмінь і навичок, здачею іспитів та заліків.

У 21,7% студентів рівень стресостійкості достатній. Студенти оцінили його на оцінку «добре». При цьому в них спостерігається позитивне емоційне самопочуття, однак часто підвищена емоційна чутливість. Це може бути зумовлено підвищеною особистісною

тривожністю, відчуттям постійної нестачі часу, недооцінкою своїх власних сил, що призводить до невпевненості в собі, гіперактивності і, як наслідок, до зниження ефективності навчально-професійної діяльності.

У 9,2% студентів діагностовано низький рівень стресостійкості, що відповідає оцінці «погано». При цьому в них спостерігаються часті і різкі зміни настрою, порушення емоційної рівноваги, легко провокується дратівливість. Це пов'язано з такими особистісними якостями та особливостями поведінки, як напружена боротьба за досягнення успіху, суперництво, підвищена відповідальність, агресивність, що часто призводить до виникнення конфліктних ситуацій з одногрупниками і викладачами.

У 1,6% студентів-психологів виявлено дуже низький рівень стресостійкості. Вони оцінили його на оцінку «дуже погано», що свідчить про високу схильність особистості до стресу, нездатність протистояти впливу стресогенних чинників навколишнього середовища. Це може бути наслідком тривалого переживання негативних емоційних станів, постійної емоційної напруженості при відсутності навичок цілеспрямованої саморегуляції емоції, а також зумовлено індивідуально-психологічними особливостями. Як наслідок, дуже низький рівень стресостійкості може зумовити виникнення і прояв у майбутніх психологів синдрому «емоційного вигорання» у процесі професійної діяльності.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можемо констатувати, що у майбутніх психологів переважає досить висока емоційна чутливість, сприйнятливості до стресів, середній рівень стресостійкості. Враховуючи особливості їхньої майбутньої професійної діяльності, яка пов'язана з численними соціальними контактами та ризиками емоційного вигорання, необхідно проводити зі студентами корекційно-розвивальну роботу, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості, формування вміння емоційної саморегуляції.

З метою визначення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та стресостійкістю студентів-психологів, емоційними «перешкодами» у процесі міжособистісної взаємодії, ми застосували метод математично-статистичної обробки даних, зокрема лінійний кореляційний аналіз Пірсона.

За результатами кореляційного аналізу нами встановлено статистично значущі зв'язки між загальним рівнем емоційного інтелекту і стресостійкістю студентів ($r=0,27$ при $p \leq 0,01$). Це

свідчить про те, що високий емоційний інтелект забезпечує здатність людини володіти собою, протистояти стресу, керувати своїм емоційним станом, бути емоційно стійкою. Крім того, виявлено обернені статистичні зв'язки між внутрішньоособистісним емоційним інтелектом і невмінням керувати емоціями, дозувати їх ($r=-0,22$ при $p\leq 0,05$), неадекватним емоційним вираженням ($r=-0,18$ при $p\leq 0,05$). Це дозволяє стверджувати, що високий рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту забезпечує емоційне самопізнання, емоційний самоконтроль. Також виявлено, що міжособистісний емоційний інтелект негативно корелює з небажанням зближатися із людьми на емоційній основі ($r=-0,63$ при $p\leq 0,05$). Це сприяє розумінню майбутніми психологами емоцій інших людей.

ВИСНОВКИ

Нині проблема розвитку емоційного інтелекту особистості привертає увагу багатьох фахівців із різних галузей науки. Особливо поглиблено вона вивчається вітчизняними та зарубіжними психологами. Розроблено низку теоретичних моделей і концепцій емоційного інтелекту. Встановлено, що емоційний інтелект забезпечує здатність розпізнавати, розуміти емоції та управляти ними.

Намагаючись розширити наукові уявлення про феномен емоційного інтелекту особистості, нами проведено теоретико-експериментальне дослідження, спрямоване на визначення психологічних особливостей і рівня розвитку емоційного інтелекту у студентському віці, зокрема в контексті професійної підготовки майбутніх психологів.

Проблема розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді є однією із актуальних в сучасній психолого-педагогічній науці. Навчальна діяльність майбутніх психологів у закладах вищої освіти, як і в подальшому їхня професійна діяльність, пов'язані з соціальними контактами і спілкуванням з іншими людьми, в процесі яких часто виникають різні стресогенні ситуації, в контексті яких студенти повинні виявляти здатність розуміти власні та чужі емоції й управляти ними. Від цього значною мірою залежить їхнє психологічне благополуччя та психоемоційне здоров'я загалом.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження показали, що як структурні компоненти, так і загальний показник емоційного інтелекту знаходяться у майбутніх психологів

здебільшого на середньому рівні розвитку. Отримані дані свідчать, що емоційний інтелект є не досить розвиненим у студентському віці, тому постає необхідність його цілеспрямованого розвитку у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти.

Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів може здійснюватися у таких напрямках:

1) просвітницька робота зі студентами з метою підвищення їх емоційної обізнаності, емоційного самопізнання, що передбачає проведення просвітницьких бесід, психологічних лекторіїв, навчально-методичних семінарів. Наприклад, «Феноменологія емоційного інтелекту: проблеми та перспективи дослідження», «Сучасні психологічні техніки розвитку емоційної саморегуляції», «Емоційна компетентність як чинник успішної професійної діяльності майбутніх фахівців-психологів»;

2) розробка та впровадження в навчальний процес закладів вищої освіти навчальних курсів «Психологія емоційного інтелекту», «Психологія емоцій», «Психологія стресу», спрямованих на формування психологічного уявлення студентів про емоційний інтелект особистості, застосування набутих емоційних компетенцій у їхній професійній діяльності.

Водночас вивчення та аналіз нами педагогічної практики засвідчують, на жаль, тривожні тенденції трансформації вітчизняної системи вищої освіти: емоційний розвиток особистості, її почуття, переживання фактично витісняються домінуванням інформаційно-знаннєвої компетентності. Нині актуалізується такий аспект проблеми емоційності навчання, як задіяння усіх психолого-педагогічних ресурсів для розвитку емоційного інтелекту студентів. Навчальні програми зазначених вище навчальних курсів повинні включати окремі змістові модулі та теми, які були б спрямовані на формування психологічного уявлення студентів про емоційний інтелект особистості, специфіку його розвитку та функціонування на різних етапах онтогенезу, аналіз, порівняння та узагальнення вікових та індивідуально-психологічних особливостей його розвитку у представників різних вікових категорій. Для цього під час практичних і лабораторних занять із цих курсів можна формувати у майбутніх психологів вміння вимірювати рівень емоційного інтелекту за допомогою різних психодіагностичних тестів та опитувальників, розробляти психологічні поради та

рекомендації педагогам і батькам щодо розвитку емоційного інтелекту у дітей.

Ми виходимо із визнання принципової важливості засвоєння майбутніми психологами знань про феноменологію емоційного інтелекту особистості вже на етапі професійної підготовки у закладах вищої освіти. Розуміємо, що це слугуватиме методологічним орієнтиром студентства у питаннях їх компетентного застосування під час професійної діяльності. Водночас відповідатиме європейським тенденціям професійної підготовки психологів;

3) корекційно-розвивальна робота, спрямована на розвиток у майбутніх психологів вмій і навичок емоційного самоконтролю, емоційної саморегуляції. Основним методом роботи зі студентами може бути соціально-психологічний тренінг, мета якого полягає у розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту;

4) консультативна робота зі студентами з метою підвищення їхньої емоційної компетентності в контексті діяльності психологічної служби в закладах вищої освіти.

Такий комплексний підхід до проблеми розвитку емоційного інтелекту забезпечує психолого-педагогічний вплив на його формування і сприяє підвищенню його рівня розвитку у студентів

Отже, розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів є цілеспрямованим і багатоаспектним процесом, який повинен здійснюватися в теоретичному і практичному напрямках із застосуванням різних форм і методів роботи в процесі професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці психодидактичних технологій розвитку емоційного інтелекту в майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки у закладах вищої освіти.

АНОТАЦІЯ

У науковій праці розкрито психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. Обґрунтовано теоретико-методологічні підходи до дослідження емоційного інтелекту. На сучасному етапі концептуалізація емоційного інтелекту здійснюється в руслі таких теоретичних моделей: модель здібностей (Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовей); змішана модель (Р. Бар-Он, Д. Гоулман); диспозиційна модель (К. Петрідес,

Е. Фернхем); інтегративна модель (І.М. Андрєєва). Охарактеризовано змістові та структурно-функціональні особливості емоційного інтелекту. На нашу думку, емоційний інтелект є інтегральною властивістю особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії.

Емпірично визначено психологічні особливості та рівень розвитку емоційного інтелекту в студентському віці, зокрема в контексті професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Встановлено, що більшість студентів-психологів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Тому постає необхідність його підвищення і цілеспрямованого розвитку в процесі проведення просвітницької, корекційно-розвивальної, тренінгової роботи зі студентами. Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів можна здійснювати в контексті діяльності психологічної служби в закладах вищої освіти, а також у процесі вивчення професійно зорієнтованих навчальних курсів і фахових психологічних дисциплін.

Література

1. Андрєєва І.Н. Емоціональний інтелект как феномен современной психологии : монографія. Новополюк : ПГУ, 2011. 388 с.
2. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
3. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
4. Дерев'янюк С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
5. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 303 с.
6. Карпенко Є.В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2014. Вип. 1 (5). С. 90–97.

7. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.

8. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів і факторах, які їх зумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-5-18>.

9. Кошонько Г.А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2013. № 4 (69). С. 341–350.

10. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3–22.

11. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 458 с.

12. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков : ПГПИ, 2004. 60 с.

13. Практическая психодиагностика. Методика и тесты : учеб. пособие / редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. С. 591–593.

14. Стасюк М.М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. 13. Т. 2. 2020. С. 139–147. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.23>.

15. Стасюк М.М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. д-ра філософії: 053 Психологія. Львів, 2020. 346 с.

16. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 20 с.

17. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І.С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12)

18. Щербатых Ю.В. Психология стресса. Москва : ЭКСМО, 2006. 304 с.

19. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 150 p.

20. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

21. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. September. P. 503–517.

22. Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 313–320.

Information about the author:

Shpak M. M.,

Doctor of Sciences in Psychology, Associate Professor,
Professor at the Department of Developmental Psychology
and Counseling

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
2, M. Kryvonosa str., Ternopil, 46027, Ukraine