

Отже, саморегуляція виконує функцію центрального механізму психологічної адаптації, який формує захисні реакції особистості в умовах бойового стресу. Її високий рівень слугує буфером проти деструктивного впливу травматичного досвіду, тоді як її недостатність підвищує вразливість військовослужбовців до бойових психотравм.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Зубовський Д. С. Становлення науково-психологічного уявлення про позитивні особистісні зміни в результаті впливу психотравмуючих подій. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2017. Вип. 1 (48). С. 91–97.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
4. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки юнаків: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2001. 249 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

**Стринадюк О. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Соціальне, економічне, політичне становище в українському суспільстві зумовлює широке коло особистісних та міжособистісних проблем, які вимагають кваліфікованої фахової психологічної допомоги.

Одним із аспектів цієї проблеми є завдання підвищення ефективності процесу підготовки фахівців-психологів у вищих навчальних закладах за рахунок розвитку якостей особистості студентів відповідно до вимог обраної професії. Узагальнення досліджень Н. Антонової, Т. Жванія [1], І. Павлової [2], О. Саннікової, О. Чебикіна, О. Чудіної та інших фахівців показало, що до професійно важливих якостей особистості психолога належать уміння повно і правильно сприймати людину; уміння розуміти внутрішні стани і особливості людини; здібність до співпереживання; адекватний аналіз власної поведінки; уміння управляти собою і контролювати себе в процесі спілкування тощо, тобто такі особливості, які є ознаками гармонійно розвиненої емоційної сфери особистості, її емоційного інтелекту.

У ряді актуальних досліджень (М. Войтович, Т. Жванія [1], М. Замятіна, В. Зарицька, М. Кокарева, І. Павлова [2], О. Толков)

виявлені особливості емоційних станів та емоційного інтелекту студентів, які навчаються психологічним спеціальностям.

Останніми роками посилилася увага дослідників до формування емоційного інтелекту як важливої професійної якості майбутнього психолога. Зокрема, це дослідження таких вчених як І. Мещерякова та В. Зарицька.

Проте, питання систематизації даних про особливості формування емоційного інтелекту студентів-психологів та чинників, що визначають його динаміку, залишається мало вивченим.

Дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів проведене з використанням методик «Методика дослідження емоційного інтелекту» (Н. Холл) та «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. Люсін). До вибірки дослідження увійшли 90 студентів-психологів (83 дівчини та 7 хлопців), які навчаються на факультеті психології і соціальної роботи за спеціальністю 053 Психологія Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Серед студентів-психологів переважають знижені показники емоційного інтелекту, що зафіксовано за більшістю його показників. 52% відчувають пригніченість своїми емоціями, низький рівень їх усвідомлення. Емоційні реакції цих студентів-психологів протікають за механізмом умовного рефлексу і взагалі, досліджуваним властиві труднощі в диференціації емоційних проявів своїх та оточуючих людей. У той же час 23% студентів-психологів характеризуються середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, можуть більш-менш успішно диференціювати емоційні стани оточуючих людей, реагувати на емоційні виклики у процесі міжособистісного спілкування. Для 25% представників вибірки характерна достатньо точна і чітка диференціація емоційних станів, високо розвинений емоційний інтелект, спроможність успішно і результативно розпізнавати емоції, керувати ними.

Так, лише 23% студентів-психологів мають високий рівень емоційної обізнаності, тобто успішно ідентифікують свій внутрішній стан, емоційні переживання та стани. При цьому, 23% мають середній рівень, а 54% – низький рівень даної якості, що говорить про недостатньо розвинені у них навички усвідомлювати і розуміти свої емоції. Їх уміння диференціювати зміст своєї емоційної сфери не достатньо розвинені. Схожа тенденція зафіксована і з а вираженістю показника керування емоціями, який на низькому рівні характерний 52% представників вибірки, на середньому – 30% та на високому – 18%. Тобто, більшість студентів-психологів досліджуваної вибірки характеризується зниженою спроможністю до здійснення емоційної саморегуляції, що є вагомим проблемою у процесі їх професійного становлення та розвитку.

Показник самомотивації студентів-психологів також відображають зафіксовану вище тенденцію. Зокрема, майже половина

(46%) представників вибірки характеризується зниженою спроможністю до стимуляції власної емоційної сфери, віднаходження емоційних стимулів для реалізації потенціалу. Лише третина, 28% студентів-психологів має виражену здатність до самомотивації, спроможна до успішного стимулювання у себе позитивних емоційних налаштувань.

Також, майже половина досліджуваних має низький рівень емпатії (42%), не спроможна до включення в емоційну сферу партнера по спілкуванню. Виражена спроможність до емпатії характерна лише для 22% представників вибірки, які здатні ефективно співпереживати партнеру по спілкуванню. Це є вагомою професійною якістю практичного психолога з огляду на переважання емоційного компоненту у його професійному спілкуванні.

Також, 44% представників вибірки не спроможні до успішного і ефективного розпізнавання емоцій інших людей, відчують труднощі при цьому, що ускладнює їх професійну підготовку і взаємодію з клієнтами в майбутньому. Третина досліджуваних (27%) має високий показник розпізнавання емоцій партнерів по взаємодії, успішно може диференціювати емоційні стани оточуючих.

Для студентів-психологів характерне переважання внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, над його проявами у міжособистісній площині, оскільки 38% мають високий показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, розуміння своїх емоцій (35%) та управління ними (35%). Натомість, високі рівні міжособистісного емоційного інтелекту становлять за інтегральним показником – 22%, спроможністю до ідентифікації емоцій – 18% та керівництвом емоційними станами оточуючих людей – 16%. Відповідно, обернена тенденція спостерігається за показниками низького рівня емоційного інтелекту досліджуваних, що більше виражений у площині міжособистісного інтелекту і становить 42% (порівняно з даними внутрішньоособистісного емоційного інтелекту – 33%), розуміння чужих емоцій (46%) та управління ними (46%), на відміну від низького рівня ідентифікації власних емоційних станів – 33% та емоційної саморегуляції (37%). Отже, студенти-психологи більше спроможні до ідентифікації та керування своїми емоційними станами та явищами, ніж переживаннями та емоційними станами оточуючих людей. Їх внутрішньоособистісний емоційний інтелект краще розвинутий, спроможність до ідентифікації своїх емоцій вища, ніж розуміння оточуючих людей. Таку закономірність можемо пояснити процесом професійної підготовки, коли студенти кращу навчилися розпізнавати свої емоційні прояви, проте ще мають деякі труднощі в ідентифікації емоційних станів інших людей.

Також, виявлено закономірно знижені показники розуміння емоцій та керівництва ними. Так, студенти-психологи більше

спроможні до ідентифікації емоційних станів, оскільки низький рівень даної якості характерний для 39% представників вибірки, в керування емоціями – 48%.

Отже, досліджувані студенти-психологи характеризуються переважанням знижених показників емоційного інтелекту, відчувають труднощі в ідентифікації та керуванні емоційними станами оточуючих людей, натомість, мають краще розвинений внутрішньоособистісний емоційний інтелект.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Жванія Т. В. Проблема емоційної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2013. Вип. 51. С.52–62.
2. Павлова І. Г. Розвиток емоційної зрілості студентів-майбутніх психологів управління. *Наука і освіта*. 2015. №3. С.73–77.

## КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Тимарєв Д. В.**

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*denys.ddpu@gmail.com*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування психологічної резилієнтності особистості в умовах воєнного стану, коли зростає рівень стресу, тривоги та невизначеності. У таких обставинах критичне мислення виступає важливим когнітивним ресурсом, який забезпечує здатність до усвідомленого аналізу ситуацій, зваженого прийняття рішень і збереження внутрішньої стабільності. Розвиток критичного мислення сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, підвищенню саморегуляції та опору деструктивному інформаційному впливу. Осмислене ставлення до подій і вміння відокремлювати факти від емоцій допомагають особистості підтримувати психологічну рівновагу навіть у кризових умовах. Таким чином, дослідження взаємозв'язку критичного мислення та психологічної резилієнтності є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити роль критичного мислення як ресурсу розвитку психологічної резилієнтності особистості в умовах воєнного стану.

Методика дослідження ґрунтується на застосуванні теоретичного аналізу наукових джерел, узагальнення сучасних підходів до вивчення