

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра психології розвитку та консультування

**ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

**Збірник наукових праць
за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
(Україна, Житомир, 21 квітня 2020 р.)**

**The 4th International Scientific Online Conference
PERSONAL GROWTH: THEORY AND PRACTICE
Collection of Conference Papers
(Ukraine, Zhytomyr, April 21st, 2020)**

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2020

УДК 159.923.2

О 72

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету ім. Івана Франка
(протокол № 4 від 30 квітня 2020 року)*

Рецензенти:

Ставицький О. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри суспільних дисциплін Національного університету водного господарства та природокористування

Камінська О. В., доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету

Тичина І. М., кандидат психологічних наук, доцент, декан соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка

О 72 Особистісне зростання: теорія і практика: Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.)] / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 280 с.

У збірнику подано наукові праці учасників IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, яка відбулася 21 квітня 2020 року в м. Житомирі на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка за ініціативи кафедри психології розвитку та консультування. Збірник адресовано науковцям, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться сучасними науковими досягненнями, проблемами і перспективами в психології, педагогіці, соціальній роботі, управлінні та ін.

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки редакторів можуть не збігатися з позицією авторів.

УДК 159.923.2

©Автори публікацій, 2020

© Кафедра психології розвитку та консультування
Житомирського державного університету імені Івана
Франка, оригінал-макет, 2020

Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ	120
Бодашевська Ю. ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ ..	120
Давиденко А. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІД ЧАС КРИЗИ «СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»	124
Ісаєвич С. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ	127
Кащук К. РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ ОСВІТИ	130
Мірошниченко О. АДАПТАЦІЯ РІЗНИХ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ ДО УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В АНТАРКТИЦІ	132
Овод Ю. ПЕРЕВАГИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ЗАСОБУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ	136
Пирог Г. ЕМПАТІЯ І ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ СИСТЕМИ ОСВІТИ	139
Радчук Г., Козак О. РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ АКТУАЛІЗАЦІЇ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	142
Самойлюкевич І. ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ЗАСОБАМИ НАВЧАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	145
Узбеков А. РОЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ДРЕВНИХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ПАМЯТНИКОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА-ФИЛОЛОГА	148
Шикирава Н. ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	150
Шпак М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	153

Шпак Марія Мирославівна

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології розвитку та консультування
*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

У процесі навчання студентів-психологів у закладах вищої освіти здійснюється не лише їхня теоретична та практична підготовка, а й відбувається формування психологічної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності у різних складних життєвих ситуаціях.

Майбутні психологи повинні усвідомлювати, що їхня професія належить до професій типу «людина-людина», які характеризуються високим рівнем емоційного напруження та тривоги, що зумовлено наявністю різноманітних стресогенних впливів соціального оточення. Відтак, робота у такому професійному середовищі вимагає від фахівця не лише комунікативних, організаторських здібностей, а й уміння володіти собою, своїм емоційним станом, розуміти власні та чужі емоції, емпатійно ставитися до інших, успішно налагоджувати з ними соціальну взаємодію.

Безперечно, напружена емоційна атмосфера на роботі негативно впливає на психічне здоров'я людини, її емоційне самопочуття. Постійні стреси через часті емоційні контакти зі складним контингентом людей можуть зумовити появу у фахівця-психолога синдрому емоційного вигорання. Це стан людини, коли вона відчуває себе виснаженою фізично, емоційно та розумово, їй все важче виконувати свою професійну діяльність. Людина стає дратівливою, накопичується невдоволення собою, своєю роботою, псується взаємини з оточуючими, знижується професійна мотивація. Щоб не допустити появи синдрому емоційного вигорання, необхідно навчитися здійснювати емоційну саморегуляцію. З огляду на це, постає необхідність розвитку в майбутніх психологів емоційного інтелекту, що дозволить зберегти їхнє психічне здоров'я та забезпечить ефективність професійної діяльності загалом.

Емоційний інтелект упродовж останніх десятиліть став предметом наукового пізнання вітчизняних і зарубіжних психологів. Дедалі більше зростає інтерес учених до дослідження цього феномена. Поряд з вивченням природи, структури, функцій емоційного інтелекту, різних видів здібностей та компетентностей, які входять до його складу, з'ясовується його місце в системі інших психічних явищ особистості. Зокрема, обґрунтовано взаємозв'язок емоційного інтелекту з успішністю професійної діяльності особистості, зокрема у професіях соціономічного типу (О. М. Амплєєва, Ю. В. Бреус, В. В. Зарицька,

М. О. Манойлова, Н. М. Петрова, А. С. Петровська); фізичним, психічним, психосоматичним здоров'ям (І. М. Андрєєва, Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова); ефективністю розв'язання кризових ситуацій та подоланням стресогенних чинників (Н. В. Коврига, Е. Л. Носенко, Т. І. Солодкова); життєдіяльності людини загалом (Д. Гоулман, В. Ф. Калошин, О. І. Савенков, І. Ю. Філіппова, А. Г. Четверик-Бурчак). Так, Д. Гоулман стверджує, що успіх в житті людини залежить не стільки від її загального інтелекту – IQ, скільки від здатності управляти своїми емоціями – EQ. Емоційний інтелект, на його думку, більшою мірою, ніж загальний, визначає життєвий успіх людини, зокрема і в професійній діяльності [1].

Н. В. Ковригою та Е. Л. Носенко доведено, що емоційний інтелект виконує стресозахисну та адаптивну функції [3]. Варто зазначити, що стрес – це глобальна проблема, яка охопила сучасний світ, багатьох людей різного віку, статі, професій. Вона є закономірним наслідком напруженого емоціогенного способу життя, який сьогодні веде людство. Стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, втрати (когось або чогось), коли є реальна невідповідність між вимогами зовнішнього середовища і внутрішніми потребами людини, її психічними та фізичними ресурсами, які необхідні для задоволення цих потреб [4]. Якщо стресогенний чинник за своєю силою перебільшує адаптивний ресурс особистості, викликаючи негативні емоції: тривоги, роздратованості, люті, відбувається емоційний зрив («дистрес»), наслідком якого стає невроз, а відтак і різноманітні психосоматичні захворювання.

Тому неабиякого значення у контексті збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя майбутніх психологів, набуває емоційний інтелект, який допомагає запобіганню та подоланню стресу в складних професійних ситуаціях. Так, встановлено, що у людей з високим рівнем емоційного інтелекту добре розвинена стресова толерантність та контроль імпульсивності [6]. Д. В. Люсін наголошує, що здатність до управління емоціями як структурний компонент емоційного інтелекту означає, що людина може: контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, стримувати надмірно сильні емоції; контролювати зовнішнє вираження емоцій; за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію [2, с. 33]. Це досягається шляхом когнітивної обробки емоційної інформації. Адекватне сприймання та оцінювання зовнішніх подій, високий рівень емоційного самоконтролю сприяють зниженню рівня прояву стресу.

Результати наших власних емпіричних досліджень показали, що людина з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатна розпізнавати та розуміти власні емоції та емоції інших людей, вербалізувати емоцію, визначати причини, що викликали цю емоцію, та усвідомлювати наслідки, до яких вона приведе, регулювати свої емоції, стримувати чи виявляти різні емоційні переживання, адекватно до ситуацій та умов, соціокультурних норм. Емоційний інтелект забезпечує здатність бути емоційно стійким, проявляти емпатійність та емоційну

гнучкість у взаєминах, позитивно ставитися до себе, інших людей та навколишнього світу загалом [5].

Звичайно, в емоційно напружених ситуаціях професійної діяльності кожна людина, особливо фахівець-психолог, піддається впливу різних стресогенних чинників (інформаційних, соціальних, емоційних тощо). Тому уміння майбутніх психологів регулювати емоції, контролювати їх прояв, необхідне як для збереження їх психічного здоров'я, так і психологічного благополуччя інших людей, з якими вони співпрацюють. З цією метою нами розроблено навчальний спецкурс «Психологія емоційного інтелекту» для магістрантів, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Він спрямований на систематичний і планомірний розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів, а також застосування ними набутих емоційних компетенцій у їхній професійній діяльності.

Література

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. П. Исаевой. Москва: АСТ: Астрель, 2011. 478 с.
2. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва: Ин-тут психологии РАН, 2004. С. 29-36.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
4. Соколова Е. Д., Березин Ф. Б., Барлас Т. В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия. *Materia Medica*. 1996. № 1 (9). С. 5-25.
5. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
6. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.