

2. Головенко Х. В., Сопель О. М. Поширеність синдрому емоційного вигорання у медичного персоналу і фактори, які спричиняють його розвиток. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 51–53.
3. Лисенко О. Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2016. Т. I. Вип. 45. С. 61–65.
4. Туз Л. Г. Синдром емоційного вигорання медичних сестер на етапі ранньої професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2020. Т. 9. Вип. 13. С. 371–380.
5. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. June, 2016. P. 1–9.

Марія ШПАК

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

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни в Україні важливим завданням закладів вищої освіти є підтримка і збереження психічного здоров'я студентської молоді, оскільки в складних умовах сьогодення сучасні студенти часто переживають негативні емоції, тривогу, стрес, які впливають на їх психоемоційний стан. Це зумовлює, з одного боку, необхідність створення психологічно комфортного освітнього простору для здобувачів вищої освіти, з іншого – розвиток у них здатності розпізнавати і розуміти емоції як власні, так й інших людей, здійснювати емоційний самоконтроль, довільну регуляцію емоцій, що забезпечить уміння володіти собою, зрештою стане запорукою їх психологічного благополуччя, життєвого та професійного успіху. Саме тому науковці та психологи-практики переконані, що розвиток емоційного інтелекту є значущий ресурс підтримки і збереження психічного здоров'я особистості [1; 3].

Підкреслюючи важливу роль емоційного інтелекту для психічного здоров'я особистості, зупинимося на необхідності розвитку його структурних компонентів. Перш за все, це розуміння власних та чужих емоцій. Якщо розглядати студента як суб'єкта навчально-професійної діяльності, який засвоює нові знання, набуває нових умінь і навичок, при цьому багато спілкується з іншими людьми, то він має також оволодіти умінням розпізнавати емоції, тобто ідентифікувати їх за експресивними ознаками – мімікою, жестами, поставою, інтонаційністю мовлення; вербалізувати емоцію, тобто словесно її виразити; розуміти причини виникнення емоції та наслідки до яких вона може призвести. Це необхідно насамперед для емоційного самоусвідомлення, а також для ефективної соціальної взаємодії з іншими людьми.

Зауважимо, що в стресогенних умовах сучасного суспільства, які негативно впливають на психічний стан молодих людей, їх емоційне самопочуття, особливу увагу викладачі мають приділяти емоційним переживанням студентів, які виникають у процесі навчальної діяльності. Адже, як відомо, позитивні емоції стимулюють пізнавальну активність студентів, бажання вчитися. Негативні емоції, навпаки, можуть ускладнювати міжособистісні стосунки з одногрупниками і викладачами, зумовлювати виникнення психосоматичних захворювань. Тому педагоги мають уміти не лише пояснити новий навчальний матеріал, зацікавити студентів, а й зняти у них емоційну напругу, переключити увагу, психологічно підтримати у стресових навчальних ситуаціях та складних життєвих обставинах загалом.

Наголосимо, що позитивне емоційне ставлення до себе, інших людей, до навчальної діяльності та життя в цілому, свідчить про сприятливий емоційний стан студента, відчуття психологічного благополуччя. Негативне ставлення студента до себе та інших людей, підвищена тривожність, погане самопочуття – тривожні симптоми для викладачів та практичного психолога закладу освіти, оскільки вони вказують на наявність у нього емоційних проблем, низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Це дає підставу стверджувати про доцільність і

необхідність розвитку у студентів ще одного структурного компонента емоційного інтелекту – уміння управляти емоціями.

В емоційно напружених умовах воєнного стану в Україні уміння студентів здійснювати емоційний самоконтроль, емоційну саморегуляцію, необхідне як для збереження їх психічного здоров'я, так і сприятиме адекватному прояву емоцій у різних навчальних та життєвих ситуаціях. Психологи наголошують, що управління емоціями як структурний компонент емоційного інтелекту передбачає здатність людини контролювати інтенсивність емоцій, перш за все, стримувати надмірно сильні негативні емоції; контролювати зовнішнє вираження емоцій; за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію; проявляти емоційну креативність шляхом самотворення людиною емоційного простору з метою його гармонізації [2]. Для цього студенти мають бути обізнані з методами емоційної саморегуляції – від найпростіших (повноцінний сон; слухання улюбленої музики; прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії та подорожі; фізична активність, спорт) до більш складних (дихальні вправи, техніки м'язової релаксації тощо). Одним із найбільш ефективних методів розвитку емоційної саморегуляції у студентів, ми вважаємо, соціально-психологічний тренінг. У процесі групової взаємодії студенти обговорюють свій емоційний стан, при цьому усвідомлюють, що в кризових ситуаціях подібні емоції виявляються у багатьох із них, відтак намагаються спільно віднайти способи вирішення проблеми.

У процесі індивідуальних бесід із студентами ми з'ясували, що дівчата з метою регуляції власного емоційного стану частіше використовують зовнішні ресурси – вони потребують більше соціальної підтримки, їм необхідно обговорити проблемну ситуацію і поспілкуватися з кимось (подругою, батьками, психологом). Хлопці, щоб подолати емоційний дискомфорт, намагаються використовувати більше внутрішні ресурси – зайнятися улюбленою, цікавою справою (послухати спокійну музику, пограти ігри на мобільному телефоні, позайматися у спортзалі тощо). Таким чином, емоційна саморегуляція забезпечує, на нашу думку, здатність людини володіти собою, емоційно гнучко

реагувати на стресові події, адекватно поводитися відповідно до соціально прийнятих норм і правил поведінки, успішно адаптуватися до навколишнього середовища. Можемо узагальнити, що внутрішньоособистісний емоційний інтелект забезпечує здатність розуміти власні емоції та керувати ними.

Відомо, що у процесі навчально-професійної діяльності студентам доводиться багато спілкуватися (з викладачами, одногрупниками, роботодавцями). Для того, щоб забезпечити ефективність спілкування та успішність соціальної взаємодії необхідно також розвивати у студентів міжособистісний емоційний інтелект, який забезпечує здатність розуміти емоції інших людей та конструктивно впливати на їх емоційний стан. На нашу думку, емоційно-позитивне ставлення до оточуючих, розвинуті емпатія та співпереживання, вміння студента застосовувати емоційні компетенції у соціальній взаємодії, налагоджувати емоційні контакти у процесі спілкування з іншими людьми, готовність вступати з ними в діалог, конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації є важливими показниками розвитку міжособистісного емоційного інтелекту.

Отже, узагальнюючи вищезазначене, можемо констатувати, що емоційний інтелект особистості є надзвичайно багатограним і водночас складним структурним утворенням. Розвиток емоційного інтелекту у студентської молоді є важливим завданням практичних психологів і викладачів закладів вищої освіти, оскільки він сприяє збереженню і зміцненню психічного здоров'я особистості. Тому постає необхідність розробки психодидактичних технологій розвитку емоційного інтелекту студентів у процесі їх професійної підготовки у вищій школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г., Пашенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 74–79.

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

3. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6 (97). С. 15–21.

Тетяна ЯБЛОНСЬКА

доктор психологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

Мирослава КОНОНЧУК

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Проблема чинників агресивної поведінки особистості під час війни є мало вивченою, що зумовлює актуальність вивчення даної теми. Слід зазначити, що зустрічаються поодинокі дослідження вивчення проявів агресії у співвідношенні з депресивністю, ситуативною та особистісною тривожністю. Розуміння чинників агресивної поведінки дає психологам більше інформації для розроблення певних стратегій або корекційних програм щодо запобігання та управління нею, що в кінцевому результаті сприятиме психологічному благополуччю особистості та зниженню напруги в суспільстві.

Серед чинників агресивної поведінки науковці виокремлюють: індивідуально-психологічні (високий рівень особистісної тривожності, емоційна нестабільність, несформованість навичок самоконтролю поведінки), соціально-психологічні (статус в суспільстві, низький рівень соціальної адаптації, вплив засобів масової інформації та комп'ютерних ігор), характеристики спрямованості та самосвідомості особистості (низький рівень сформованості моральних уявлень, неадекватні самооцінка та рівень домагань). Повномасштабна російсько-українська війна має значний вплив на