

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ЕІ В СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

Сагайдак Вікторія

Сучасне суспільство ставить дедалі вищі вимоги до освіти, якості підготовки фахівців та рівня розвитку їхніх професійно важливих якостей, які значною мірою формуються під час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО). В Україні сьогодні особливо зросла потреба у кваліфікованих психологах, здатних вирішувати нагальні психологічні проблеми останніх років, що зумовлює гостру необхідність якісної підготовки таких фахівців у ЗВО. Сучасні умови розвитку суспільства роблять особливо актуальною проблему розвитку особистісно-професійних якостей студентів-психологів, включаючи їхній емоційний інтелект. Професійний успіх залежить не лише від загального інтелекту (В. Зарицька, С. Дерев'янка, О. Собченко, М. Шпак), а й від емоційного інтелекту, який допомагає ефективно взаємодіяти з людьми. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє адаптації, самоконтролю та успішній комунікації, що особливо важливо для професій, пов'язаних із соціальними взаємодіями, зокрема психології [1–5].

Метою дослідження є психологічні характеристики емоційного інтелекту студентів-психологів під час їхнього навчання у вищому навчальному закладі.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти і розпізнавати свої і чужі емоції, а значить і наміри, бажання і почуття. І, що найважливіше, – вміння керувати емоціями і почуттями і впливати на свою поведінку та поведінку людей. Таке визначення можна знайти в книзі Деніела Гоулмана. Він наголошував на вирішальній ролі емоційного інтелекту для досягнення успіху як в особистому житті, так і в професійній діяльності та підкреслював, що розвиток емоційних навичок сприяє покращенню взаємодії з оточуючими, зменшенню стресу і розвитку лідерського потенціалу. Вивчення емоційного інтелекту має свою історію, що бере початок у XX столітті, але як окремий предмет дослідження воно оформилося на початку 1990-х. Тоді головний акцент робився на здатності людини

реалізовувати свій потенціал та досягати бажаного. Емоційний інтелект вважали ключовим фактором пристосування до зовнішніх обставин [3, 5].

Для майбутніх психологів емоційний інтелект є комплексом важливих складових: розуміння та керування власними емоціями, здатність до самомотивації, емпатія та вміння розпізнавати емоційний стан інших людей. Основоположники концепції емоційного інтелекту, Пітер Селовей та Джон Майєр, визначили його як ключову здатність усвідомлювати свої та чужі емоції, що є фундаментом для ефективнішої комунікації та професійної поведінки майбутнього психолога [2, 3].

Практична діяльність майбутніх психологів буде залежати від емоційного інтелекту адже саме він є ключем до ефективної взаємодії з клієнтами, розуміння їхнього емоційного стану та встановлення терапевтичного контакту. Без розвиненого емоційного інтелекту майбутній психолог не зможе повноцінно сприймати та інтерпретувати емоції інших, що є фундаментом для надання якісної психологічної допомоги. Емоційний інтелект виступає надійним фундаментом для майбутнього психолога, забезпечуючи його емоційну стійкість, здатність до глибокого емпатичного відгуку на почуття клієнта та можливість приймати виважені рішення в непростих професійних ситуаціях

Для майбутніх психологів одним із першочергових кроків у професійному становленні є проходження особистої терапії, що сприяє глибокому самоаналізу та розумінню власних емоційних реакцій. Дослідження та переосмислення власних цінностей, установок і поведінкових стереотипів є важливим, хоч іноді емоційно непростим етапом. Саме розвинений емоційний інтелект суттєво впливає на те, наскільки ефективно та зріло майбутні фахівці зможуть проживати навчання, процес самопізнання, усвідомлювати та приймати свої емоції, а також використовувати цей досвід для особистісного зростання та професійного розвитку.

Результати дослідження за тестом емоційного інтелекту Н. Холла [5]. Він був використаний для визначення здатності студентів психологів Вінницького

державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, до розпізнавання, оцінки та регулювання своїх емоцій і емоцій інших людей. Загальна кількість учасників становила 90 осіб віком від 20 до 22 років.

Таблиця 1

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Високий рівень	18	20%
Середній рівень	45	50%
Низький рівень	17	18,90%
Дуже низький рівень	10	11,10%

Аналіз даних, отриманих від студентів, показав наступний розподіл рівнів емоційного інтелекту [1, 4]:

Середній рівень (50%, 45 осіб): більшість студентів демонструють здатність усвідомлювати та контролювати власні емоції, хоча іноді можуть відчувати труднощі з точним розумінням емоцій інших. Вони здатні коригувати свою самопрезентацію, але в стресових або складних соціальних ситуаціях їхня поведінка може бути менш гнучкою.

Високий рівень (20%, 18 осіб): п'ята частина студентів відмінно розпізнає та регулює як власні емоції, так і емоції оточуючих. Це забезпечує їм ефективну взаємодію, легку адаптацію самопрезентації до різних соціальних контекстів та успішне налагодження контактів у складних ситуаціях.

Низький рівень (18,9%, 17 осіб): майже 19% студентів мають труднощі з розпізнаванням та регулюванням емоцій, що часто негативно позначається на ефективності їхньої самопрезентації. Ці студенти можуть відчувати складнощі у соціальних взаємодіях, проявляючи недостатню емоційну гнучкість та неадекватно реагуючи на емоційні сигнали інших.

Дуже низький рівень (11,1%, 10 осіб): Близько 11% студентів виявили значні

проблеми з розпізнаванням та регулюванням емоцій, що призводить до серйозних труднощів у соціальній взаємодії та самопрезентації. Студенти з таким рівнем емоційного інтелекту можуть демонструвати неконструктивну поведінку в емоційно складних ситуаціях, що обмежує їхні можливості у спілкуванні та пристосуванні до нових соціальних умов.

Таким чином, емоційний інтелект серед студентів характеризується базовими навичками самоконтролю та частковими труднощами в розумінні емоцій інших. Водночас спостерігається менша частка студентів із високим рівнем емоційного інтелекту, які легко адаптуються до соціальних ситуацій. При цьому майже третина студентів має низький або дуже низький рівень, що створює ризики для їхньої соціальної взаємодії та потребує додаткових заходів щодо розвитку емоційної компетентності. Загалом, загальна динаміка вказує на необхідність удосконалення навичок емоційного інтелекту серед студентів для підвищення їхньої гнучкості та ефективності в міжособистісному спілкуванні.

Список використаних джерел

1. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2010. Т. 15. С.34–57.
2. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. К., 2009. 20 с.
3. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.
4. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. №1(2). С. 282–288.