

УДК 159.942:[378.091.212:15

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Тесленко Марина Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

ORCID ID: 0000-0003-4676-7736

Тесленко Інна Віталіївна,

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

ORCID ID: 0000-0003-1312-171X

У статті представлено результати теоретично-емпіричного дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і саморегуляцією. Визначено, що емоційний інтелект (EQ) розглядається як здатність особистості управляти власними емоціями й емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії. Це інтегративна властивість особистості, що полягає у здатності розпізнавати, відстежувати й усвідомлювати власні емоції; сприймати, оцінювати та розуміти емоції інших; мотивувати самого себе й інших (попри труднощі, наполегливо йти до досягнення мети); стримувати імпульсивні дії, контролювати свій настрій. З'ясовано, що емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним утворенням, що зумовлює успішність міжособистісної взаємодії майбутнього психолога із клієнтом. Підкреслено, що сформованість спроможності до ідентифікації емоційних станів у студентів-психологів виступає проявом сформованості їхньої особистісної та професійної зрілості, вагомим аспектом їхньої готовності до професійної діяльності. Установлено, що вагомим чинником та показником професійної готовності визначаються як рівень розвитку емоційного інтелекту, так і показник усвідомленої саморегуляції. Визначено, що роль емоційного інтелекту в досягненні професійного успіху ґрунтується на спроможності майбутнього психолога адекватно розпізнавати витоки власних емоцій і емоцій інших, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки із клієнтами. Установлено, що показники емоційного інтелекту студентів-психологів пов'язані з рівнем самореалізації як проявом інтегральної якості готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності. Зокрема, студенти-психологи з високим рівнем самореалізації, справді, характеризуються розвиненим емоційним інтелектом, спроможністю чітко диференціювати емоції, керувати ними, спроможні до їх прийняття. Натомість досліджувані з низьким рівнем саморегуляції характеризуються зниженими показниками емоційного інтелекту, труднощами в диференціації та регуляції емоцій, не здатні до розпізнання, прийняття й управління як своїми емоціями, так і емоціями інших людей.

Ключові слова: ментальне здоров'я, емоційний інтелект, саморегуляція, емоційна обізнаність, результативність.

Teslenko Maryna, Teslenko Inna. Emotional intelligence in the structure of self-regulation of psychology students

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the correlation between emotional intelligence and self-regulation. It has been determined that emotional intelligence (EI) is considered to be the ability of an individual to manage his own emotions and the emotions of others during interpersonal interaction. It is an integrative quality of the personality. EI consists of the following abilities: to recognize, monitor, and be aware of one's own emotions; perceive, evaluate, and understand persons' emotions; to motivate yourself and others (despite difficulties, persistently go towards achieving the goal); restrain impulsive actions, and control your mood. It has been found that emotional intelligence is a dynamic and integral psychological formation that determines a future psychologist's success in interpersonal interaction with the client. It has been emphasized that the development of psychologists-students' ability to identify emotional states is a display of their personal and professional maturity development, an essential aspect of their readiness for professional activity. It has been found that both the level of emotional intelligence development and the level of conscious self-regulation are determined as a crucial factor

and indicators of professional readiness. It has been determined that the role of emotional intelligence in achieving professional success is based on future psychologists' ability to adequately recognize the origins of their emotions and the persons' emotions, exercise self-control on this basis, and maintain friendly relations with clients. It has been determined that indicators of students' emotional intelligence are related to the level of self-realization as a display of the integral quality of the future specialist's readiness for professional activity. In particular, students majoring in psychology with a high level of self-realization are indeed characterized by developed emotional intelligence, the ability to differentiate emotions, manage them, and are capable of accepting them. On the other hand, persons with a low level of self-regulation are indeed characterized by reduced indicators of emotional intelligence, difficulties in differentiation and regulation of emotions, and the ability to recognize, accept, and manage both their own emotions and the emotions of other people.

Key words: *mental health, emotional intelligence, self-regulation, emotional awareness, resilience.*

Вступ

Сучасна психологічна наука відносить емоційну сферу особистості до однієї з найбільш актуальних дослідницьких проблем як в теоретичному, так і в емпіричному аспектах. Саме емоції як реакція-переживання, ставлення й імпульс до дії, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють вагому роль у регулюванні психічного стану.

Невміння тримати емоційне життя під контролем призводить до емоційного напруження, різноманітних астенічних психоемоційних станів, страждань від внутрішніх суперечностей, що відображається на ментальному здоров'ї особистості.

Витоки проблеми емоційного інтелекту представлені у працях таких науковців: Р. Бар-Она, Д. Голумана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея й інших. Значний внесок у вивчення цієї проблеми робили: І.М. Андрєєва, Н.І. Буркало, В.В. Зарицька, Ж.В. Ігнатенко, Н.В. Кочерга, Д.В. Люсін, Ю.Я. Мединська, Е.Л. Носенко, О.М. Собченко, А.Г. Четверик-Бурлач, М.М. Шпак та інші. Спільним є те, що емоційний інтелект розглядається всіма дослідниками як управління емоційною сферою особистості [1].

Важливо відмітити, що погляд на процеси, які характеризують емоційний інтелект, позбавлений чіткої форми. Саме тому існують численні його моделі. Емоційний інтелект як сукупність навичок і вмінь описують Д.В. Люсін, В.С. Юркевич, Г.М. Кучинський, Р. Купер, А. Саваф, М.А. Манойлова, Г.Г. Гарскова, І.Н. Андрєєва, О.О. Марютін, А.С. Степанов. Представниками підходу, що вважають особистісні якості, мотиваційні домінанти та ціннісні орієнтації факторами, що задають спрямування розвитку емоційного інтелекту, є Ю.В. Давидова, Є.П. Ільїн, І.Н. Мещерякова, Т.С. Кісельова, Н.П. Александрова.

Положення про стресозахисну функції емоційного інтелекту, а також про його роль у процесі соціально-психологічної адаптації сформував Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко та С.П. Дерев'янку.

Останніми роками посилилась увага дослідників до формування емоційного інтелекту як важливої професійної якості майбутнього психолога. Це дослідження таких учених, як І.М. Мещерякова та В.В. Зарицька.

Узагальнення цих та інших досліджень засвідчує, що, незважаючи на пильну увагу до пізнання емоційного інтелекту, залишається ще багато нез'ясованих теоретичних основ і емпіричних даних щодо його характеристики. Особливо це стосується визначення емоційного інтелекту у структурі саморегуляції студентів-психологів.

Спираючись на викладену позицію, нами була поставлена мета теоретично вивчити й емпірично дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту студентів-психологів з різним рівнем саморегуляції.

Були поставлені такі завдання: по-перше, уточнити основні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту; по-друге, окреслити особливості прояву емоційного інтелекту у процесі професійного становлення студентів-психологів; по-третє, побудувати комплекс пошукових методик, які б дозволяли дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту студен-

тів-психологів з різним рівнем саморегуляції; по-четверте, з'ясувати якою мірою емоційний інтелект студентів-психологів, імовірно, пов'язаний з рівнем саморегуляції як проявом інтегральної якості готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності.

У результаті узагальнення теоретичних і пошуково-емпіричних досліджень, присвячених проблемі емоційного інтелекту, було встановлено, що емоційний інтелект (EQ) розглядається як здатність особистості управляти власними емоціями й емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії. Це інтегративна властивість особистості, що полягає в таких уміннях: розпізнавати, відстежувати й усвідомлювати власні емоції; сприймати, оцінювати та розуміти емоції інших; мотивувати самого себе й інших (попри труднощі, наполегливо йти до досягнення мети); стримувати імпульсивні дії, контролювати свій настрій [1].

Кількість людей, які потребують психологічної допомоги, з кожним роком збільшується, ускладнюються проблеми, з якими звертаються по допомогу. Тому ми усвідомлюємо необхідність спеціалізованої, кваліфікаційної підготовки фахівців із психології, що вплинуло би на рівень надання ними послуг і психологічної допомоги тим, хто її потребує.

Так, Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, С.Д. Максименко, В.П. Москалець зосереджували свою увагу на таких професійно значущих якостях психолога, як готовність до контактів, раціональність у встановленні та підтримуванні стосунків, інтелектуальність, наявність психолого-педагогічного такту, самокритичність, розвиток емоційно-вольових якостей, сформованість морально-регулятивних форм поведінки, комунікативність тощо.

Інструментом діяльності психолога-практика є спілкування, яке розгортається у вигляді комунікації, інтеракції та перцепції, оскільки процес надання психологічної допомоги реалізується через міжособистісне спілкування фахівця із клієнтом.

М.М. Рева зазначає, що необхідним фундаментом для підвищення ефективності взаємодії з іншими та спілкування є бажання людини слухати і чути. Звідси випливає, що ефективність спілкування, як прояву інтегральної якості готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності, значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту [6].

Згідно з моделлю міжособистісного спілкування (Ч. Кулі, Дж. Мід), особистість у результаті інтеракцій із соціумом навчається дивитися на себе очима інших, тобто думати про себе так, як і про інших, а також розуміти поведінку людей [2]. Емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним утворенням, що зумовлює успішність міжособистісної взаємодії майбутнього психолога із клієнтом.

Загалом, можемо зауважити, що сформованість спроможності до ідентифікації емоційних станів у студентів-психологів виступає проявом сформованості їхньої особистісної та професійної зрілості, вагомим аспектом їхньої готовності до професійної діяльності. Адже залежно від того, наскільки фахівець спроможний ідентифікувати емоційні стани свої та інших людей, керувати ними, залежить і успішність його діяльності, можна зробити висновок про сформованість його особистісної зрілості [7].

Вагомим чинником і показником професійної готовності майбутнього психолога визначаються як рівень розвитку емоційного інтелекту, так і показник усвідомленої саморегуляції.

За даними пошукових досліджень (О.П. Ляш, О.В. Хуртенко, С.В. Марчук), до поняття «емоційний інтелект» належать такі явища, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, нервово-психологічна стійкість, толерантність до невизначеності тощо [3].

Професія психолога є однією з найбільш виснажливих і енергозатратних в інтелектуальному й емоційному сенсі. Психологи часто виконують свої обов'язки в надто напружених, навіть екстремальних умовах, що потребує високого рівня нервово-психічної стійкості, яка являє собою сукупність уроджених особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування індивіда в несприятливих і стресових умовах.

Серед сучасних закордонних досліджень саморегуляції варто виокремити праці Д. Шунка, П. Елмер, М. Бокартс, П. Пінтріха (саморегуляція та самоефективність студентів); Б. Циммермана (саморегуляція та мотивація навчальної діяльності студентів); К. Забруцькі, Г. Шроу, К. Гриппен, К. Рес (метакогнітивні аспекти дослідження саморегуляції навчальної діяльності); Дж. Сан, Р. Руеда (поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти саморегуляції студентів) тощо [4].

Процес саморегуляції є ефективним насамперед за умови усвідомлення його самими особистостями. На деяких етапах розвитку особистість починає свідомо ставитись до організації та здійснення власної діяльності, визначення напрямів власного розвитку тощо. Людина отримує здатність стати суб'єктом своєї життєдіяльності, що характеризується якісно новим способом самоорганізації та саморегуляції особистості.

Більшість студентів-психологів усвідомлюють необхідність саморегуляції, її важливу роль у їхній майбутній професійній діяльності, проте не досить уміють визначати свої сильні та слабкі боки, планувати конкретні цілі щодо поліпшення своєї діяльності та контролю за її ефективністю.

Д. Маєр і П. Саловей стверджували, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають визначені емоційні здібності та навички, пов'язані з регуляцією власних і чужих емоцій. Це означає, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть точно сприймати емоції в собі й інших (наприклад, гнів або смуток) і регулювати емоції в собі та інших [7].

Погоджуємося з Е.Л. Носенко, що роль емоційного інтелекту в досягненні професійного успіху ґрунтується на спроможності майбутнього психолога адекватно розпізнавати витoki власних емоцій і емоцій інших, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки із клієнтами [1].

Методи та дослідження

Для реалізації мети статті було використано методи теоретичного характеру (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація отриманої інформації, інтерпретація даних), які дозволили проаналізувати наукову літературу щодо вивчення проблеми емоційного інтелекту та резильєнтності викладачів і майбутніх психологів. Для проведення емпіричного дослідження було використано методики дослідження рівнів резильєнтності й емоційного інтелекту, а саме: опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, методику дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін), застосовувався якісний, кількісний і кореляційний аналіз емпіричних даних.

Результати

Загальну вибірку становили 78 студентів-психологів (71 жіночої статі, 7 чоловічої статі), які навчаються на 3 та 4 курсі першого освітнього ступеня (бакалавр) денної форми навчання. Дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування з Google Forms.

Результати, отримані за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, подано на рис. 1.

У процесі дослідження було виявлено, що лише 24% респондентів мають високий показник рівня сформованості саморегуляції за загальною шкалою. Такі студенти гнучко й адекватно реагують на зміну умов, вибір і досягнення мети в них значною мірою усвідомлені. За високої мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, упевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи у звичних видах діяльності. 30% досліджуваних мають низький показник рівня сформованості саморегуляції за даною шкалою. У таких студентів потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, вони більш залежні від ситуації

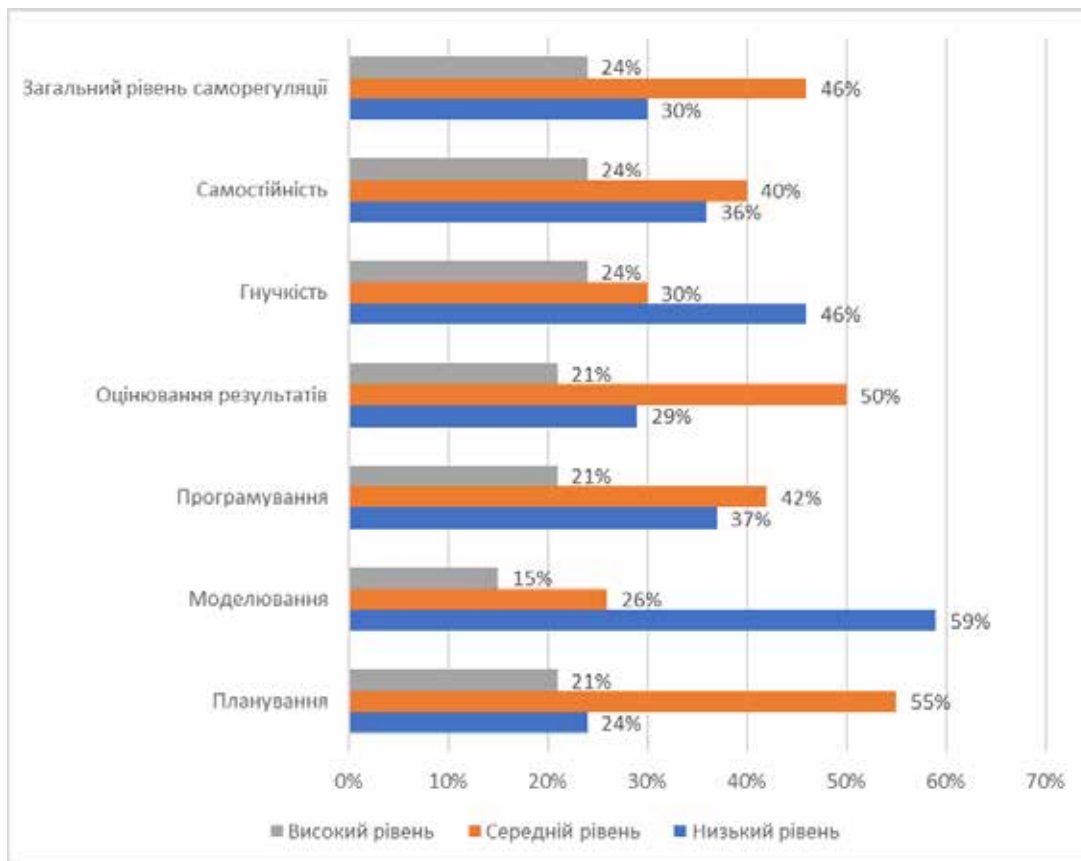


Рис. 1. Особливості саморегуляції студентів за результатами методики «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової

та думки інших людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, порівняно з піддослідними з високим рівнем регуляції. Отже, успішність опанування нових видів діяльності великою мірою залежить від відповідності стильових особливостей регуляції та вимог опанування виду активності.

Результати методики «Емоційний інтелект» Н. Холла представлено на рис 2.

Після аналізу результатів методики Н. Холла можемо зауважити, що у студентів-психологів за майже всіма шкалами емоційного інтелекту переважає середній рівень їхньої сформованості. Так, більшість студентів-психологів, а саме 57%, мають середній рівень за шкалою «Емоційна обізнаність», за шкалою «Самотивація» 44% майбутніх психологів мають середній рівень, за шкалою «Емпатія» – 46% бакалаврів, за показником «Розпізнавання емоцій інших людей» – аж 60% студентів мають сформованість зазначеного критерію емоційного інтелекту на середньому рівні. Інтегративний рівень емоційного інтелекту також у більшості студентів-психологів сформований на середньому рівні, а саме у 57% респондентів. Водночас варто звернути увагу на показники емоційного інтелекту за шкалою «Управління своїми емоціями», оскільки у більшості студентів цей показник сформований на низькому рівні, тобто у 64% досліджуваних, що також підтверджує актуальність і доцільність нашого дослідження.

Як бачимо, студенти-психологи нашої вибірки на середньому рівні емоційно поінформовані, тобто не лише розпізнають емоції, але також розуміють, яким чином вони виникають, як саме впливають на поведінку й ухвалення рішень, проте мають проблеми з їх «приборкуванням» та спрямуванням.

Показники емоційного інтелекту студентів-психологів, що вивчено за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д.В. Люсін), представлено на рис 3.

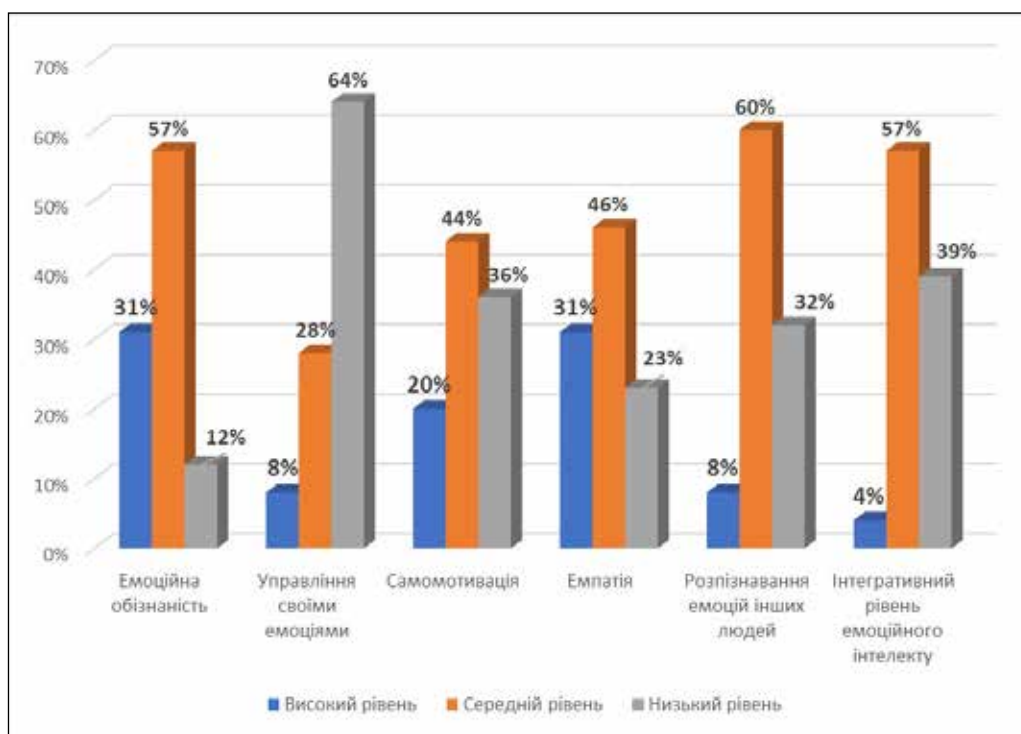


Рис. 2. Прояви емоційного інтелекту у студентів за методикою Н. Холла

Для студентів-психологів характерне переважання внутрішньоособистісного емоційного інтелекту над його проявами в міжособистісній площині, оскільки 64% мають середній показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, розуміння своїх емоцій (56%) і управління ними (52%). Натомість середні рівні міжособистісного емоційного інтелекту становлять за інтегральним показником лише 36%, за спроможністю керування експресією – 40%, щодо управління емоційними станами інших людей – 40%. Отже, обернена тенденція спостерігається за показниками низького рівня емоційного інтелекту досліджуваних, що більше виражений у площині міжособистісного інтелекту та становить 20% (порівняно з даними внутрішньоособистісного емоційного інтелекту – 12%), розуміння чужих емоцій (16%) і управління ними (8%), на відміну від низького рівня ідентифікації власних емоційних станів – 32% та емоційної саморегуляції (24%).

Отже, студенти-психологи більше спроможні до ідентифікації та керування своїми емоційними станами та явищами, ніж переживаннями й емоційними станами інших людей. Їхній внутрішньоособистісний емоційний інтелект краще розвинутий, спроможність до ідентифікації своїх емоцій вища, ніж розуміння оточення. Таку закономірність можемо пояснити процесом професійної підготовки, коли студенти краще навчилися розпізнавати свої емоційні прояви, проте ще мають деякі труднощі в ідентифікації емоційних станів інших людей.

Також виявлено закономірно знижені показники розуміння емоцій і управління ними. Так, студенти-психологи більше спроможні до ідентифікації емоційних станів, оскільки низький рівень даної якості характерний для 32% представників вибірки, до керування емоціями – 24%.

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

Отриманий результат цієї частини дослідження підтверджує наші припущення та відповідає тій інформації, яку ми отримали в результаті проведеного аналізу літературних джерел, адже досліджувані з високим рівнем саморегуляції характеризуються більш вираженим показ-

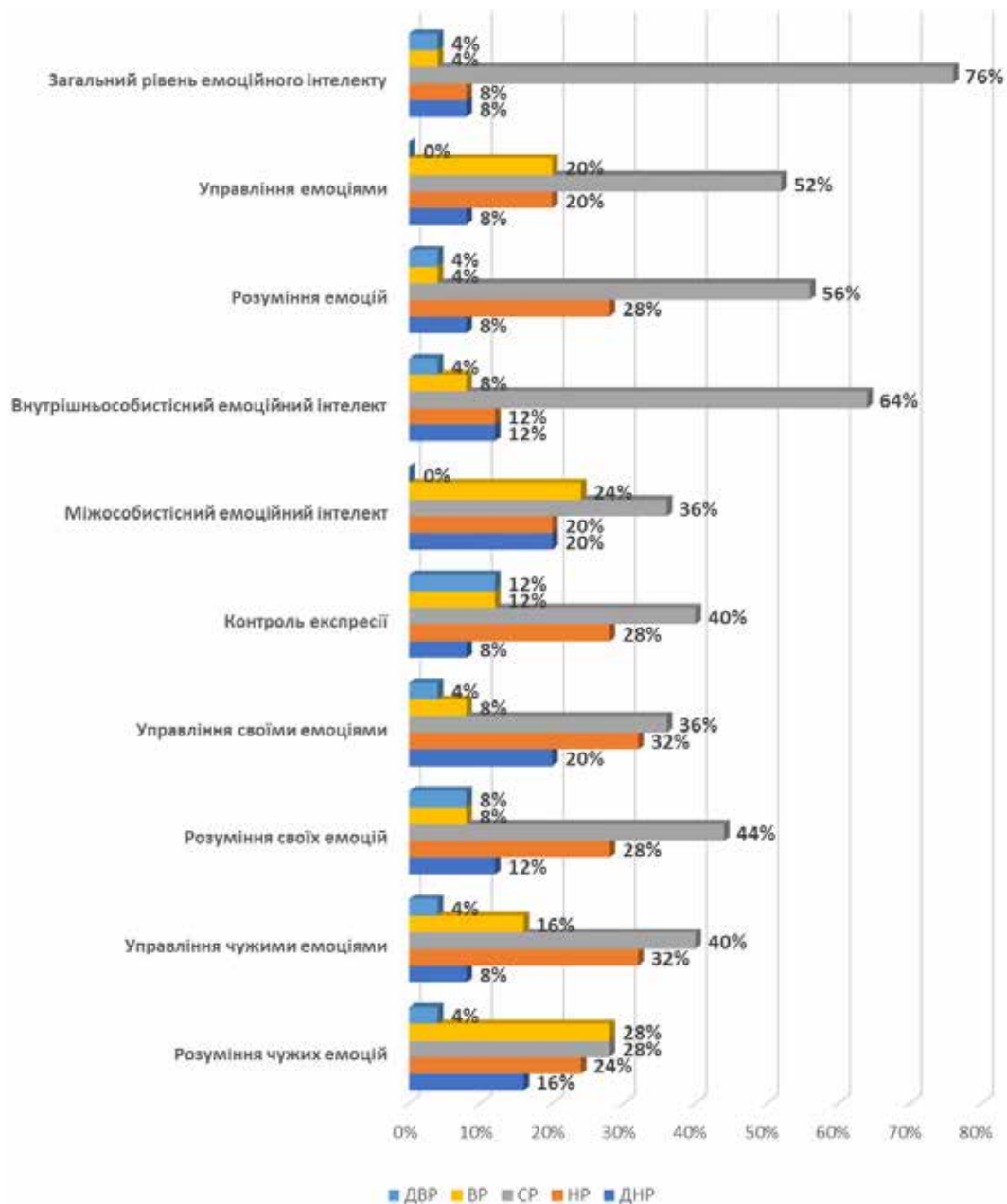


Рис. 3. Показники компонентів емоційного інтелекту студентів-психологів

ником сформованості емоційного інтелекту, що зафіксовано на дуже високому, високому та середньому рівнях вираженості за всіма шкалами. Тобто студенти-психологи, які мають високий рівень саморегуляції, мають більш виражені вміння диференціації емоційних явищ, більш успішно керують своїми емоційними проявами та розуміють їх. Узагальнюючи, можемо зазначити, що рівень саморегуляції має зв'язок з рівнем емоційного інтелекту, оскільки ця компетентність у сфері прояву та регуляції емоційних явищ є одним з аспектів успішної самоактуалізації психолога-професіонала.

Отримані емпіричні дані було опрацьовано за допомогою математичної статистики з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Після порівняння отриманих значень – емпіричного із критичним, 5,423 ($p \leq 0,05$), 9,210 ($p \leq 0,01$) і $k=2$, можемо говорити про наявність вираженої статистичної відмінності за показниками емоційної обізнаності, керування емоціями, самомотивації, розпізнавання емоцій, прийняття власних емоцій, загального рівня емоційного інтелекту та контролю експресії між групами студентів-психологів із різним рівнем самореалізації.

Висновки

Емоційний інтелект є здатністю особистості управляти власними емоціями й емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії. Вагомими чинниками та показниками професійної готовності студентів-психологів визначаються рівень розвитку емоційного інтелекту та показник їх саморегуляції. Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження й аналізу даних за двома методиками, ми можемо констатувати, що показники емоційного інтелекту студентів-психологів пов'язані з рівнем самореалізації як проявом інтегральної якості готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності. Зокрема, студенти-психологи з високим рівнем самореалізації характеризуються розвиненим емоційним інтелектом, спроможністю чітко диференціювати емоції, керувати ними, здатні до їх прийняття. Досліджувані з низьким рівнем саморегуляції характеризуються зниженими показниками емоційного інтелекту, труднощами в диференціації та регуляції емоцій, не здатні до розпізнання, прийняття й управління як власними емоціями, так і емоціями інших людей.

Література:

1. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
2. Борисенко К.Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. № 1 (1). С. 83–90.
3. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості / О.П. Лящ та ін. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. № 4 (74). С. 79–86.
4. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. ... дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
5. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / ред. кол. : Т.В. Коломієць та ін. ; за наук. ред. Л.П. Журавльової. Житомир : вид. О.О. Євенок, 2020. 308 с.
6. Рева М.М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 143–153.
7. Emotional intelligence in the structure of personality self-regulation / I. Korniienko. *Psychology Travellers : Scientific Journal*. 2023. Issue 3. P. 146–153.