

Марчук С.В.

аспірантка 2 року навчання

кафедри психології та соціальної роботи

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського,

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Дослідники вказують, що емоційний інтелект впливає на усі сфери особистості: когнітивну, емоційну та поведінкову. У першому випадку високий рівень емоційного інтелекту передбачає конгруентне бачення себе та оточуючих людей. В емоційній сфері відбувається регулювання емоційних проявів, а, відповідно, і менший вплив стресу, який має місце у всіх сферах життєдіяльності. Високий рівень емоційного інтелекту передбачає комфортне самопочуття, відсутність або конструктивне вирішення навчальних, виробничих та сімейних стосунків, адекватність реакцій життєвим ситуаціям. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту прагнуть до навчання, з задоволенням черпають нову інформацію, синтезують її та застосовують на практиці, цінують дружні стосунки та родинні звичаї і традиції, беруть активну участь у громадському та політичному житті, піклуються про своє здоров'я. Поведінковий аспект людини з розвиненим емоційним інтелектом виявляється в умінні організувати і спрямувати своє життя таким чином, аби повністю самореалізуватися у всіх сферах життєдіяльності та мінімізувати ризик впливу негативних та стресових чинників. З огляду на життя сучасної молоді високий рівень емоційного інтелекту є надзвичайно важливим і потрібним. Він допомагає уникати стресів, позитивно реагувати на життя та оточуючих людей, втілювати свої плани та задуми, знаходити однодумців і адекватно сприймати інформацію під час воєнного стану.

Щодо дослідження особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях – цим займалися зарубіжні та вітчизняні вчені. Так, В. Томас і Ф. Знанецький вважають, що сукупність економічних, соціальних, релігійних та інших цінностей особистості впливають на психічний стан в даний момент. Виходячи з цього, кожна конкретна активність особистості – це рішення нею певної ситуації [1, 135].

Самоконтроль включений в перебіг психічних процесів і є однією з основних умов адекватного відображення внутрішнього світу та складових об'єктивної дійсності. Зовнішній сектор стресостійкості виявляється в розвитку емоційного інтелекту [2; 3]. Узагальнюючи дані, можна говорити про те, що

емоційний інтелект відіграє значну роль в процесах емоційної саморегуляції. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, розуміти власні емоції та емоції інших людей, асимілювати їх в мислення. Емоційний інтелект лежить в основі емоційного сприйняття, пізнання, регуляції емоційної сфери [3; 26]. Емоційний інтелект стає основою формування емоційної компетентності – здатності особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями і цілеспрямованою поведінкою. Психофізіологічною передумовою емоційної компетентності служить комплекс властивостей, що виявляються у чутливості до розбіжності між очікуваним і отриманим результатом, в почутті задоволеності досягнутим. Підсумовуючи вищесказане, ми визначаємо емоційний інтелект як фактором, який з однієї сторони регулює структуру особистості у екстремальних умовах та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982. 232 с.
- 2.Циганчук Т. В. Психологія стресу: навчальний посібник. К., 2016. 177 с.
- 3.Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2010. № 8. С. 18-30.

УДК 378.147

Krychkivska Oksana
*Senior lecturer at the Department of
Educology and Pedagogy
Faculty of Humanities and Social Sciences
West Ukrainian National University*

PECULIARITIES OF PROFESSIONAL TRAINING OF FOREIGN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR IN UKRAINE

It is no secret that a large number of students from around the world (about 148 countries) still study in Ukraine. In addition, every year the number of incoming students tends to increase. Thus, from 2011 to 2014, the number of foreign students increased by 20,000 (from 50,000 to 70,000). At present, this figure is still at its peak, as the number of students has dropped significantly (to around 60,000) due to the difficult situation in the country since that year.