

УДК 159.942-021.484-027.1]:37.091.212  
DOI: 10.31732/2663-2209-2022-71-176-183

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

*Наталія Гриньова<sup>1</sup>, Лариса Данилевич<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: grineva-n@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7261-9871>

<sup>2</sup>Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: lar62ko@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2321-4285>

## DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESISTANCE OF FUTURE TEACHERS

*Nataliia Hryniova<sup>1</sup>, Larisa Danilevich<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Ph.D. (Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: grineva-n@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7261-9871>

<sup>2</sup>Ph.D. (Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: lar62ko@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2321-4285>

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню проблеми розвитку емоційної стійкості, як важливої особистісної та професійної властивості майбутніх педагогів. Метою статті є теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості особистості майбутніх педагогів – здобувачів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Здійснено аналіз підходів до визначення понять «емоційна стійкість», «емоційний інтелект», їх взаємозв'язок. Проаналізовано сучасні підходи визначення сутності емоційної стійкості, її складових. Розкрито сутність емоційної стійкості як складної динамічної інтегративної властивості особистісної, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах та збереження психічного здоров'я. Визначено сутність та особливості емоційного інтелекту як єдності інтелектуальних та емоційно-вольових особливостей і властивостей особистості. Представлено результати емпіричного дослідження емоційної стійкості та емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО, проведено порівняння розвитку емоційних станів та здібностей здобувачів I-ого та IV-ого курсів. Було встановлено, що у здобувачів IV-го курсу, у порівнянні зі здобувачами I-го курсу, компоненти емоційної стійкості (екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відособленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість; експресивність – практичність) знаходяться на більш високому рівні розвитку. Діагностика самооцінки психічних станів (тривожність, фрустрація, агресія, ригідність) засвідчила, що їх рівень станів у здобувачів IV-го курсу нижчий, ніж у здобувачів I-го курсу. Визначено, що розвиток складових компонентів емоційної стійкості та емоційного інтелекту є важливим для підтримки психічного здоров'я педагога.

**Ключові слова:** майбутні педагоги, емоційна стійкість, емоційний інтелект, психічне здоров'я, емоційна сфера особистості.

**Формули: 0; рис.: 0; табл.: 3; бібл.: 13**

**Abstract.** The article is devoted to the study of the problem of developing emotional stability, as an important personal and professional attribute of future teachers. The purpose of the article is a theoretical and empirical study of the psychological features of the emotional stability of the personality of future teachers - graduates of the Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna. An analysis of approaches to defining the concepts of "emotional stability", "emotional intelligence", and their relationship was carried out. The essence of modern approaches to determining the essence of emotional stability is revealed and its components are analyzed. The essence of emotional stability is revealed as a complex dynamic integrative personal property that ensures high productivity and efficiency of activity and behavior in difficult emotionally stressful conditions and preservation of mental health. The essence and features of emotional intelligence as a unity of intellectual and emotional-volitional features and properties of the personality are defined. The results of an empirical study of emotional stability and emotional intelligence of students of higher education while studying at a higher education institution are presented, and a comparison of the development of emotional states and abilities of students of the 1st and 4th courses is made. It was established that the components of emotional stability (extraversion - introversion; attachment - detachment; self-control - impulsivity; emotional instability - emotional stability; expressiveness - practicality) are at a higher level among students of the 4th year, compared to students of the 1st year. levels of development. Diagnostics of self-assessment of mental states (anxiety, frustration, aggression, rigidity) proved that their level of states in the 4th year students is lower than in the 1st year students. It was determined that the development of the constituent components of emotional stability and emotional intelligence is important for maintaining the mental health of the teacher.

**Keywords:** future teachers, emotional stability, emotional intelligence, mental health, emotional sphere of personality.

**Formulas: 0; fig.: 0, tabl.: 3, bibl.: 13**

**Постановка проблеми.** Успішність педагогічної діяльності майбутніх педагогів, їхня адаптація в освітньому середовищі в системі взаємодії «людина-людина», що відбувається в щоденних особливих умовах підвищеного рівня відповідальності за навчання, виховання дітей і пов'язана з різними стресогенними або конфліктними ситуаціями (відчуття соціальної незахищеності, конфліктні стосунки з батьками тощо) – залежить від здатності підтримувати у *рівновазі власний емоційний стан та розвиненої емоційної стійкості*. Особливо наразі, в період військової російської агресії та трагічних подій, відчутною для кожної людини є проблема емоційної стабільності, вміння відновлювати внутрішні ресурси особистості, розвивати життєстійкість.

Для сучасної системи вищої освіти актуальним є завдання пошуку шляхів підвищення рівня емоційної стійкості особистості майбутніх педагогів, її розвиток, як професійно важливої якості, ще в період підготовки до професійної діяльності. Перед дослідниками постає завдання пошуку шляхів розвитку навичок у майбутніх педагогів підтримувати як власні особисті ресурси, емоційну рівновагу задля ефективної педагогічної діяльності, так і для допомоги дітям у стресогенних та напружених ситуаціях (Сингаївська, 2015). Адже, володіння емоційною стійкістю в процесі професійної діяльності, в умовах постійних змін, дає можливість швидко знаходити рішення в складних ситуаціях і зберегти при цьому витримку і самоконтроль, своє психічне здоров'я (Пилипенко, 2010).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема розвитку емоційної стійкості є однією з актуальних у психологічній науці. Дослідження емоцій та емоційної стійкості особистості на різних вікових етапах здійснено в роботах таких учених: І. Аршава, О. Запорожець, О. Рева, Я. Неверович та інші; взаємозв'язок емоційної стійкості з індивідуальними та психофізіологічними властивостями вивчали дослідники І.

Аршава, М. Корольчук, Г. Лапшинська, Я. Овсяннікова, І. Султанова та інші (Лапшинська, 2014).

Важливими для сучасної психологічної науки та практики є вивчення емоційної стійкості як особистісної якості, пошуки засобів розвитку її чинників в період оволодіння професійною діяльністю, досліджені у працях учених К. Пилипенко, Н. Кордунової, Н. Дмитріюк, Г. Лапшинської.

Аналіз психологічних досліджень свідчить, що проблема визначення особливостей розвитку емоційної стійкості у майбутніх фахівців педагогічної діяльності є недостатньо дослідженою, що не дає можливості обґрунтувати шляхи її розвитку у майбутніх педагогів під час навчання та практичної підготовки.

#### **Формулювання мети статті.**

Метою нашої статті є теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості особистості майбутніх педагогів в період фахової підготовки.

Для досягнення мети було визначено наступні завдання: проаналізувати підходи до визначення особливостей емоційної стійкості майбутніх педагогів, ролі індивідуально-психологічних властивостей особистісної емоційної стійкості; емпірично дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх педагогів у процесі фахової підготовки.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Більшість з визначень емоційної стійкості мають відмінності, які пов'язані з особистісними властивостями у взаємозв'язку зі специфікою професійної діяльності. Сучасні дослідники у загальному розумінні розглядають емоційну стійкість як інтегративну якість особистості, яка забезпечує високу результативність діяльності, що здійснюється в емоціогенних умовах (П. Зільберман, Т. Кириленко, В. Моляко, К. Пилипенко, Н. Пов'якель, О. Саннікова тощо) (Пилипенко, 2019).

Згідно досліджень К. Пилипенко, емоційна стійкість є професійно важливою

якістю у педагогічній діяльності, необхідною для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання. Учена-психолог визначила емоційну стійкість як складну динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах (Пилипенко, 2019).

Учена І. Аршава вважає емоційну стійкість важливою особистісною властивістю, яка проявляється в особливостях реалізації вищих психічних функцій, психологічному благополуччі, та пов'язана з емоційним інтелектом. На думку вченої, успішність формування емоційної стійкості визначається «..як сутнісними (онтологічними) характеристиками суб'єкта, у тому числі формально-динамічними характеристиками емоційності у структурі індивідуальності, так і особливостями індивідуального досвіду, в процесі якого формуються мотиваційні, вольові, емоційні та інтелектуальні якості, що становлять у їх сукупності «мотиваційно-енергетичний ресурс» особистості» (Аршава, 2010).

У своїй праці Г. Лапшинська здійснила детальний теоретичний аналіз чинників та структури емоційної стійкості особистості, які досліджені у роботах українських та зарубіжних психологів, виокремила групи чинників, що детермінують емоційну стійкість особистості, та які знижують її розвиток (Лапшинська, 2014). Зокрема, чинниками, що сприяють розвитку емоційної стійкості особистості, є наступні: соціальна адаптивність, самодостатність, самовпевненість, сила «Я», соціальна сміливість та інші. До якостей, які блокують емоційну стійкість, дослідниця І. Султанова віднесла такі особистісні чинники, як: напруженість, афектотимію, схильність до почуття провини, боязкість, слабкість «Я», залежність від групи, низький самоконтроль та інші (Лапшинська, 2014).

Учена Я. Овсяннікова також вважає, що зниження емоційної стійкості особистості виникає через підвищену тривожність, гнівливість, ворожість, спрямованість агресії на себе, емоційну збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, замкнутість, закритість (Овсяннікова, 2009).

У розвитку емоційної стійкості важливе значення учені надають емоційному інтелекту. Першими дослідниками емоційного інтелекту були американські учені Дж. Мейер, П. Селовей, Г. Гарднер. Дослідження емоційного інтелекту представлено у працях українських учених, таких як: Н. Коврига, Є. Клопота, С. Могиляста, В. Москаленко, Е. Носенко, О. Пилипенко, Л. Ракітянська та інших.

Згідно досліджень Е. Носенко, Н. Ковриги, емоційний інтелект виконує стресозахисну та адаптивну функцію, що є важливим фактором «особистісної детермінанти успіху життєдіяльності» (Носенко, Коврига, 2003).

Американські психологи Дж. Мейер і П. Селовей детально охарактеризували п'ять основних властивостей (здібностей) особистості, яка володіє емоційним інтелектом:

1) усвідомлення людиною власних емоцій та причин виникнення переживань, що впливає на спроможність керувати власними емоціями, їх характер та інтенсивність; спроможність усвідомити свої істинні переживання і зрозуміти їх походження дає можливість людині краще впоратись з ними;

2) регулювання емоцій, як здібності контролю переживань, їх самоусвідомлення; управління власними емоціями – це вміння заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, суму, або роздратованості, швидко долати небажані емоційні стани;

3) спроможність мотивувати себе до діяльності; спрямувати власні емоції на досягнення мети діяльності; самомотивування на нові досягнення, на креативну діяльність та самоконтроль;

вміння відкладати задоволення миттєвих імпульсів для досягнення більш значущої віддаленої мети;

4) розпізнавання та розуміння емоцій інших людей (здібність до емпатії), спроможність виявляти емпатію до слабких соціальних ознак, які вказують на те, що інші оточуючі їх люди мають якісь проблеми чи переживання і їх необхідно врахувати у спілкуванні;

5) вміння підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими; спроможність людини впоратися зі своїми емоціями, під час взаємодії з іншими людьми (визначений, як соціальний інтелект, який зумовлює популярність людини, її лідерські здібності, її ефективність в міжособистісному спілкуванні) (Носенко, Коврига, 2003).

Формування та розвиток емоційного інтелекту та емоційної стійкості майбутнього педагога відбувається на етапі професійної підготовки у ЗВО. З метою встановлення рівня професійно важливих якостей було проведено дослідження серед здобувачів I-го та IV-го курсів факультету початкової освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Всього в дослідженні взяли участь 80 здобувачів, віком 18-21 рік, чоловічої та жіночої статі.

Особливості емоційної стійкості здобувачів вивчалися за допомогою ряду методик: тест «ЕмІн» Д. Люсіна, «П'ятифакторного особистісного опитувальника» Р. МакКраема та П. Кости (в адаптації А. Хромова), «Діагностика емоційних станів» А. Айзенка, Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойка.

Тест «ЕмІн» Д. Люсіна дає можливість оцінити наступні здатності:

1. Здатність розуміти власні та чужі емоції та встановлювати наявність емоційного переживання у себе або в інших людей.  
2. Здатність ідентифікувати емоції, знаходити для них словесну форму вираження, розуміти причини та наслідки емоцій.

3. Здатність керувати власними почуттями та впливати на почуття інших людей, контролювати інтенсивність емоцій та їх зовнішні прояви, викликати ту чи іншу емоцію при необхідності.

Обстежувані оцінюють ступінь відповідності тверджень опитувальника власному досвіду за 4-ьох бальною шкалою: «цілком не погоджуюсь», «частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «цілком погоджуюсь». Отримані результати співвідносять із 5-ма шкалами («Розуміння своїх емоцій», «Управління своїми емоціями», «Контроль експресії», «Розуміння емоцій інших людей», «Управління емоціями інших людей», та 3-ма інтегральними показниками («Внутрішньоособистісний», «Міжособистісний», «Загальний емоційний інтелект»). Результати діагностики особливостей проявів емоційного інтелекту серед здобувачів I-го та IV-го курсів представлені в таблиці 1.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що здатність розпізнавати та ідентифікувати свої емоції, розуміти їх причини є сформованою на середньому рівні у 41,8 % досліджуваних, на високому – у 23,5 %, на дуже високому – у 13,8 % осіб, які навчаються на I-ому курсі. У здобувачів, які навчаються на IV-ому курсі здатність розуміти свої емоції є сформованою на середньому рівні у 49,4 % досліджуваних, на високому – у 25,5 %, на дуже високому – у 15,2 % осіб.

Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані, є сформованими у здобувачів I-ого курсу на середньому рівні у 35,3 %, на високому – у 26,5 %, на дуже високому – у 20,4 % осіб; у здобувачів IV-ого курсу на середньому рівні у 33,5 %, на високому – у 32,7 %, на дуже високому – у 26,2 % осіб.

Контроль експресії як здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій присутній на середньому рівні у 43,4 % досліджуваних I-го курсу, на високому – у 35,4 %, на дуже високому – у 10,2 %; у здобувачів IV-ого курсу на

середньому рівні у 38,1 %, на високому – у 38,6 %, на дуже високому – у 16,7 % осіб.

**Табл. 1. Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою «ЕМІн» Д. Люсіна**

№ п/п	Складові емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту									
		I курс					IV курс				
		ДН %	Н %	С %	В %	ДВ %	ДН %	Н %	С %	В %	ДВ %
1	Розуміння своїх емоцій	5,4	15,5	41,8	23,5	13,8	1,3	8,6	49,4	25,5	15,2
2	Управління своїми емоціями	6,3	11,5	35,3	26,5	20,4	2,2	5,4	33,5	32,7	26,2
3	Контроль експресії	2,5	8,5	43,4	35,4	10,2	1,2	5,4	38,1	38,6	16,7
4	Розуміння емоцій інших людей	3,5	4,5	51,2	23,4	17,4	0	2,7	44,4	29,4	23,5
5	Управління емоціями інших людей	3,5	7,5	58,8	16,7	13,5	1,5	2,3	56,4	22,4	17,4
6	Внутрішньоособистісний інтелект	1	7,5	42,2	28	21,3	0	2,3	41,1	30,2	26,4
7	Міжособистісний інтелект	6,9	9,5	40,5	23,5	19,6	2,4	5,4	43,1	27,5	21,6
8	Загальний емоційний інтелект	2,5	4	62,1	16,8	14,6	0	1,6	58,3	22,6	17,5

*ДН -дуже низький, Н – низький, С – середній, В – високий, ДВ - дуже високий*

Здатність розуміти емоційний стан інших людей на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) або інтуїтивно та бути чуйним до внутрішніх станів інших людей сформована у здобувачів I-ого курсу: на середньому рівні у 51,2 % досліджуваних, на високому – у 23,4 %, на дуже високому – у 17,4 % осіб; у здобувачів IV-ого курсу на середньому рівні у 44,4 %, на високому – у 29,4 %, на дуже високому – у 23,5 % осіб.

Здатність викликати в інших людей емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій, інколи маніпулювати людьми, притаманна 58,8 % досліджуваних на середньому рівні, на високому – 16,7 %, на дуже високому – 13,5 % особам I-ого курсу; у здобувачів IV-ого курсу на середньому рівні у 56,4 %, на високому – у 22,4 %, на дуже високому – у 17,4 % осіб.

Результати за показником «Внутрішньоособистісний інтелект» встановлюються шляхом підсумовування шкал «Розуміння своїх емоцій», «Управління своїми емоціями», «Контроль експресії», більшість опитуваних мають середній та високий рівні розвитку

внутрішньоособистісного інтелекту. Показник «Міжособистісного інтелекту» встановлюється шляхом додавання результатів за шкалами «Розуміння емоцій інших людей» та «Управління емоціями інших людей», у переважній більшості досліджуваних показники знаходяться на середньому та високому рівнях розвитку. Показник «Загальний емоційний інтелект» відповідає середньому рівні розвитку у більшості досліджуваних I-ого та IV-ого курсів.

Методика «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (в адаптації А. Хромова) визначає рівні проявів компонентів емоційної стійкості. Загальний показник емоційної стійкості людини визначається за сукупністю декількох взаємозалежних чинників, що так чи інакше визначають емоційне життя особистості, її психологічні особливості та актуальний настрій. За допомогою методики можна виміряти рівні прояву кожного з п'яти факторів (екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відособленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість; експресивність – практичність).

**Таблиця 2. Прояви компонентів емоційної стійкості**

№ п/п	Фактори	I-ий курс %	IV-ий курс %
1	Екстраверсія – інтроверсія	38	63
2	Прихильність – відособленість	45	74
3	Самоконтроль – імпульсивність	56	80
4	Емоційна нестійкість – емоційна стійкість	43	79
5	Емоційна лабільність – емоційна стабільність	25	73

Аналіз отриманих даних, дає підстави стверджувати, що за фактором «екстраверсія – інтроверсія» здобувачі IV-ого курсу мають вищий показник (63 %) ніж здобувачі I-ого курсу (38 %), що свідчить про прояви у них таких якостей як активність, домінування, товариськість, пошук вражень. За фактором «прихильність-відособлення» 74 % здобувачів IV-ого курсу мають високі показники, у порівнянні зі здобувачами I-ого курсу (45 %), що свідчить про прояви теплоти, співпраці довірливості, розуміння та поваги.

За фактором «самоконтроль – імпульсивність» 80 % здобувачів IV-ого курсу мають високі показники, у порівнянні зі здобувачами I-ого курсу (56 %), що свідчить про стійкі прояви акуратності, наполегливості, відповідальності, самоконтролю поведінки та передбачливості.

За фактором «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» аналіз результатів вказує на те, що здобувачі IV-ого курсу мають вищі показники (79 %), ніж здобувачі I-ого курсу (43 %), що свідчить про те, що здобувачі IV-ого курсу схильні проявляти безтурботність, розслабленість, емоційну комфортність та самодостатність на відміну від здобувачів I-ого курсу, в яких спостерігаються прояви тривожності, напруженості, депресивності та самокритики.

За фактором «Емоційна лабільність – емоційна стабільність» здобувачі IV-ого курсу мають вищі показники (73 %), ніж здобувачі I-ого курсу (25 %), що свідчить про прояви таких якостей як практичність, цікавість, допитливість, артистичність, сенситивність, пластичність. У здобувачів I-ого курсу такі якості ще не є сформованими.

«Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища» В. Бойка дає змогу виявити тип реагування на нові соціальні умови, у які потрапляє особистість, потрапивши в нове середовище та дає змогу виявити емоційні особливості індивіда. Методика визначає три види стимулів: позитивні, нейтральні (амбівалентні) і негативні. Позитивні стимули наділені позитивним особистісним змістом, соціальним значенням. У нейтральних виявляється як позитивний, так і негативний зміст.

В. Бойко виокремлює декілька типів емоційного реагування на ці стимули: ейфорійна активність назовні, рефракторна активність усередину, дисфорична активність назовні.

Результати діагностики за «Методикою діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища» В. Бойка свідчать про те, що показники здобувачів IV-ого курсу із вираженою ейфорійною емоційною реакцією на негативні стимули становлять 2,5 %, амбівалентні – 1,6 %, позитивні – 9,6 %; показники здобувачів із вираженою рефракторною емоційною реакцією на негативні стимули – 18,8 %, амбівалентні – 37 %, позитивні – 15 %; із вираженою дисфоричною емоційною реакцією на негативні стимули – 1,8 %, амбівалентні – 13,6 %, позитивні – 1,4 %.

Показники здобувачів I-ого курсу із вираженою ейфорійною емоційною реакцією на негативні стимули становлять 2,3 %, амбівалентні – 4,6 %, позитивні – 6,6 %; показники здобувачів із вираженою рефракторною емоційною реакцією на негативні стимули – 20,8 %, амбівалентні – 36 %, позитивні – 14 %; із вираженою дисфоричною емоційною реакцією на

негативні стимули – 1,2 %, амбівалентні – 19,6 %, позитивні – 1,4 %.

Аналіз отриманих результатів дослідження самооцінки психічних станів за методикою «Діагностика емоційних станів» А. Айзенка (табл. 3) свідчить про те, що середній показник тривожності

становить 6,2 % у досліджуваних I-го курсу, IV-ого курсу – 2,9 % здобувачів. Середній показник фрустрації становить 5,8 % у досліджуваних I-го курсу, 3,2 % – IV-ого курсу.

**Таблиця 3. Показники самооцінки емоційних станів**

Психічні стани	Досліджувані I-ого курсу середній показник	Досліджувані IV-ого курсу середній показник
Тривожність	6,2 %	2,9 %
Фрустрація	5,8 %	3,2 %
Агресія	4,4 %	1,5 %
Ригідність	6,5 %	3,4 %

Здобувачі можуть відчувати стан тривожності та фрустрації у неприємних ситуаціях, які пов'язані з труднощами стосовно навчання, стану здоров'я, а також взаєминами з однокурсниками. Під час навчання у ЗВО стан фрустрації та тривожності зменшується, про що свідчать результати здобувачів IV-ого курсу.

Середній показник агресивності становить 4,4 % у досліджуваних I-го курсу, 1,5 % – IV-ого курсу, що показує помітне зниження агресивної поведінки по відношенню до оточуючого соціального середовища. Середній показник ригідності становить 6,5 % у досліджуваних I-го курсу, 3,4 % – IV-ого курсу, що може свідчити про недостатньо сформоване вміння змінювати звички, переключати увагу, з обережністю ставитися до всього нового, труднощі у зближенні з іншими людьми.

Отже, самооцінка психічних станів у здобувачів вищої освіти різниться за роками навчання. Так, у досліджуваних I-го курсу показники тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності, вищі ніж у здобувачів IV-ого курсу. Ми припускаємо, що емоційні стани здобувачів I-го курсу ще недостатньо сформовані та розвиваються, тому демонструють вибірково, мінливий характер.

**Висновки.** Аналіз наукових публікацій українських та зарубіжних психологів, проведене нами дослідження показує важливість проблеми розвитку емоційної стійкості та емоційного

інтелекту майбутнього педагога. Адаптивність. Результати дослідження засвідчили, що емоційний інтелект у здобувачів вищої освіти знаходиться на середньому рівні розвитку, а у здобувачів IV-го курсу, у порівнянні зі здобувачами I-го курсу, переважає високий та дуже високий рівень, що вказує на розвиток здатностей розуміння своїх емоцій та управління ними, контроль експресії, розуміння емоцій інших людей та управління ними, який відбувається під час фахової підготовки у ЗВО. Також, було встановлено, що у здобувачів IV-го курсу, у порівнянні зі здобувачами I-го курсу, такі компоненти емоційної стійкості як екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відособленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість; експресивність – практичність знаходять на більш високому рівні розвитку. Діагностика самооцінки психічних станів (тривожність, фрустрація, агресія, ригідність) засвідчила, що рівень станів, які перешкоджають розвитку емоційної стійкості та емоційного інтелекту, у здобувачів IV-го курсу нижчий, ніж у здобувачів I-го курсу.

*Перспективами подальших розвідок та досліджень вбачаємо у розробці комплексу педагогічних засобів, що сприятимуть отриманню досвіду емоційно-вольової саморегуляції в умовах емоційної напруженості, набуття навичок подолання емоційної напруженості, на етапі навчання у ЗВО. Серед них ефективними вважаємо наступні: позитивне ставлення викладачів*

до розвитку емоційної стійкості майбутніх педагогів; організація процесу навчання на основі виконання програм проходження практичної підготовки; рефлексивний характер навчальної діяльності; створення ситуацій успіху професійної діяльності як способу формування позитивної мотивації для розвитку емоційної стійкості.

### Література:

1. Аршава, І.Ф. (2010). [Прогнозування емоційної стійкості людини з урахуванням рівнів розвитку емоційного інтелекту](#). *Медична психологія. Психіатрія*, 1, 22–27.
2. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. /М. Яцюк (2019). Вінниця : Вид-во «Діло» URL: [http://metodcluster.vn.ua/page/na\\_dop\\_met/5\\_2019/kaf\\_psiholog/Lab\\_psyhol/psychologu.pdf](http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyhol/psychologu.pdf).
3. Кордунова, Н. О., Дмитріюк, Н. С. (2020). Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. VI. Психологія обдарованості. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка*, 6, 129–138. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf>.
4. Лапшинська, Г. М. (2014). Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості *Вісник Харківського Національного університету імені В.Н. Каразіна. Сер. Психологія* Зб. наукових праць. № 1121. 56, 23–27. URL: [http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik\\_psy\\_ukr/nomera/1121.pdf](http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik_psy_ukr/nomera/1121.pdf).
5. Носенко, Е. Л., Коврига, Н.В. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ. URL: [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em\\_intellekt.pdf](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em_intellekt.pdf).
6. Носенко, Е. Л. (2012). Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Педагогіка і психологія*. 18, Т. 20, № 9/1, 116–123.
7. Овсяннікова, Я. О. (2009). Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 6, 85–94. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/011.pdf>.
8. Пилипенко, К.В. (2019). Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Збірник наукових праць*. 9, 154–159. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3723>.
9. Пилипенко, К. В. (2010). Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук 19.00.07. Київ.
10. Пухно, С. В., Щербак, Т. І. (2022). Емоційна стійкість як складова емоційно-етичної компетентності майбутніх вчителів. *Актуальні питання природничо-математичної освіти. Збірник наук. праць*. 2 (20), 136–143. URL: [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/aktualni-pytannya-pryr.-mat.osvity\\_220\\_2022.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/aktualni-pytannya-pryr.-mat.osvity_220_2022.pdf).
11. Сингаївська І. В. (2015). Психологічні особливості узгодження особистісних і суспільних вимог до професійної успішності викладача. *Проблеми сучасної психології*. 30. 574–588.
12. Яновська, Т.А. (2018). Особливості формування емоційного інтелекту майбутніх педагогів під впливом інтерактивних методів навчання. *Молодий вчений. Психологічні науки*. 4 (56), 232–235. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4/53.pdf>.
13. Gramzow, R. (2004). Patterns of Self-regulation and Big Five. *European Journal of Personality*, 18, 367–385.