

Третяк Олена<https://orcid.org/0000-0001-6124-2597>

Доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і методики викладання
історії та суспільних дисциплін,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.
(Чернігів, Україна) E-mail: tretiakes@gmail.com

Чебоненко Станіслав<https://orcid.org/0000-0002-5049-6556>

Кандидат педагогічних наук, доцент, заступник директора
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології.
Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти».
(Київ, Україна) E-mail: stanislavchebonenko@gmail.com

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті висвітлюються способи зняття стресу та стадії навчання самоконтролю, наводяться етапи та педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Визначено, що переважна частина дослідників емоційного інтелекту зосередили увагу на його структурних елементах та характеристиках як чинниках професійного становлення та самоконтролю емоцій як детермінанти стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, а також на причинах і факторах появи стресу. Авторами проведено опитування з метою визначення ролі емоцій як ресурсу подолання стресу. Встановлено, що низький рівень розвитку емоційного інтелекту стає причиною появи тривалого стресу та негативно впливає на життєдіяльність людини. Розвитку емпатії та самоконтролю, здатності до прийняття правильних рішень у ситуаціях взаємодії сприяють інтерактивні методи навчання (рольові ігри, тренінги, вправи) під час проведення семінарських і практичних занять. Підкреслено, що розвиток емоційного інтелекту забезпечує стресостійкість, готовність до роботи з людьми, дозволяє краще керувати емоціями та встановлювати довірливі стосунки, що є важливим для професійної діяльності фахівців соціономічних професій.

Мета статті: здійснити аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості як основи професійного становлення майбутніх фахівців соціономічної сфери та показати стадії навчання їх самоконтролю, визначити етапи та педагогічні умови, застосувати відомі методи інтерактивного навчання в нових умовах для розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

Методологія дослідження: аналіз наукових публікацій, в яких висвітлюється емоційний інтелект як ресурс подолання стресу. Теоретико-методологічну основу статті складають дидактичні принципи та теорії навчання, а також система інтерактивних методів та засобів, що забезпечують розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій для формування стресостійкості. Емпіричне дослідження проводилося протягом жовтня 2024 року – квітня 2025 року. Вибірку склали 175 здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти (віком від 25 до 50 років), які навчаються в Державному закладі вищої освіти «Університет менеджменту освіти» за освітньо-професійною програмою «Психологія». З метою визначення ролі емоцій як ресурсу подолання стресу було проведено опитування з використанням методу анкетування. Анкетування здійснювалося за такими напрямками: 1. Усвідомлення зв'язку між емоційним інтелектом та поведінкою в стресових ситуаціях. 2. Визначення здатності контролювати власні емоції. 3. Визначення рівня стресостійкості. Для визначення рівня сформованості емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів були прийняті показники: низький, середній, високий. Опитування проводилося на початковому та кінцевому етапах дослідження.

Наукова новизна: полягає в тому, що на основі теоретичного аналізу виділена роль емоційного інтелекту та встановлено зв'язок між ним та стресостійкістю, розроблено педагогічні умови та визначені етапи навчання самоконтролю майбутніх фахівців соціономічної сфери на основі емоційного інтелекту, внесено новий підхід в практику використання інтерактивних методів навчання (тренінг, вправа, рольова гра) для розвитку емоційного інтелекту у майбутніх фахівців соціономічних професій, що забезпечує формування емпатії, розвиток когнітивної сфери та здібностей до самоконтролю і подолання стресу.

Висновки: за результатами проведеного дослідження визначені способи зняття стресу, етапи та педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій, що спрямовані на формування їхньої готовності до подальшої професійної діяльності в системі «людина – людина», здатності адекватно діяти та приймати правильні рішення. Навчання майбутніх фахівців соціономічної сфери має враховувати специфіку їхньої професійної діяльності, що характеризується міжособистісною взаємодією, емоційністю та стресовими ситуаціями, необхідністю управляти власними емоціями та розуміти емоції інших людей, адаптацією до стресових ситуацій.

Ключові слова: міжособистісна взаємодія, освітній процес, інтерактивні методи навчання, етапи та стадії навчання, педагогічні умови розвитку стресостійкості.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та педагогічними завданнями.

Проблема визначення ролі емоційного інтелекту для розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців соціономічних професій є однією з важливих психологічних проблем оскільки пов'язана із стресовими станами, емоційними зривами та впливає на результати професійної діяльності.

Воєнний стан викликає появу у людей тривалого стресу, який спричиняє страх, тривожність, дратівливість, депресії, проблеми із фізичним здоров'ям, зниження імунітету та працездатності, емоційне виснаження тощо. Представникам соціономічних професій доводиться мати справу з людьми, які потрапляючи у складні життєві ситуації, в умовах воєнного стану, проявляють емоції, що потребують їх розуміння та виявлення здатності управління власною емоційною сферою для ефективної взаємодії та уникнення імпульсивних вчинків, кращої адаптації до стресу. Негативні емоції посилюють дію стресу, на що вказують багато дослідників [1; 3; 10; 13] та погіршують стан психічного та соматичного здоров'я, впливають на ефективність міжособистісної взаємодії, збільшують вірогідність появи конфлікту та агресії. На жаль, не всі майбутні фахівці соціономічних професій можуть проявляти емоційний інтелект та справлятися з емоційними викликами, адаптуватися до стресу, що робить актуальним дослідження ролі емоційного інтелекту в розвитку їхньої стресостійкості.

Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості пов'язано з важливими науковими завданнями, що спрямовані на розвиток здібностей до критичного мислення та управління як власними, так і емоціями інших людей та практичними завданнями, що стосуються самоусвідомлення, саморегуляції, соціальних навичок взаємодії та кращої адаптації до професійної діяльності.

Серед наукових завдань сьогодні актуальними залишаються ті, що орієнтовані на вивчення впливу емоцій на мислення та прийняття рішень, удосконалення та розвиток емоційних навичок у здобувачів вищої освіти, підвищення їхньої стресостійкості, кращого розуміння своїх мотивів та потреб, побудови гармонійних стосунків з оточуючими людьми.

До складу емоційно-соціального інтелекту, науковці включають внутрішньо-особистісну і соціальну сфери, адаптивність, вміння управляти стресом та загальний настрій особистості [14].

Таким чином, емоційний інтелект є важливою властивістю особистості, а його розвиток впливає на усі сфери життєдіяльності особистості, особливо ті, що стосуються соціальної сфери. Тому, в освітньому процесі набуває особливої актуальності створення умов для розвитку емоційного інтелекту, а під час воєнного стану, коли виникають стресові ситуації, насамперед це важливо для формування здатності застосовувати його в різноманітних комунікативних ситуаціях, розуміти емоції інших людей та адаптуватись до складних обставин.

Актуальність теми обумовлена також роллю емоційного інтелекту для вирішення важливих практичних завдань, які постають перед фахівцями соціономічної сфери, оскільки сприяють налагодженню ефективної взаємодії, здатності управляти своїми емоційними станами та впливати на інших, розуміти їхні почуття та емоції, долати стрес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню емоційного інтелекту та його розвитку у представників соціономічних професій присвячено багато публікацій, що охоплюють різні етапи вивчення феномену емоційного інтелекту. Серед науковців можна назвати таких як С. Касянова [5], О. Резунова [12], В. Москаленко, К. Максьюм [8], Ю. Бреус [2], Т. Прибора [9], В. Зарицька [4], Л. Радовська [11], Про появи розладів внаслідок дії кризових ситуацій вказують О. Мазур, І. Ткаченко, В. Чепурна [6], способи зняття стресу пропонують У. Михайлишин, І. Шмідзен [7], О. Охріменко, М. Роговенко, О. Поп та інші [15], які визначали продуктивні та непродуктивні способи подолання стресу.

Зокрема, у XXI столітті С. Кас'янова, присвятила дослідження проблемі емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій (безробітних, які проходять професійну перепідготовку) та розглянула класичну модель здібностей та змішані моделі емоційного інтелекту за їх структурою та

змістовним наповненням компонентів. Емпіричне дослідження вона проводила з використанням методик «Опитування емоційного інтелекту» Н. Холла та «ЕІн» Д. Люсіна. За результатами опитування виявила, що хоча більшість респондентів є емоційно обізнані, розуміють настрої і спонукання та бажання як свої, так і інших людей, проте вони мають труднощі в управлінні своїми емоціями та в налагодженні стосунків з оточуючими [5].

О. Резунова розглядала проблему вивчення емоційного інтелекту та значення в його розвитку засобами іноземної мови у здобувачів вищої освіти. При цьому, провела аналіз наукових підходів щодо трактування поняття «емоційний інтелект», визначила основні фактори (біологічні, індивідуальні характеристики, зовнішнє середовище), які впливають на розвиток емоційного інтелекту. Обґрунтувала, що «... алгоритм розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти передбачає застосування цілого комплексу завдань, які допомагають зняти психологічну і емоційну напругу, підвищують самооцінку та впевненості здобувачів у власних силах» [12, 107].

В. Москаленко, К. Максьюм на основі теоретичного аналізу сутності феномену емоційного інтелекту та його структурних складових представляли емоційний інтелект як соціально-психологічний феномен та описали теоретичну модель емоційного інтелекту «... як єдність когнітивного, афективного та конативного її компонентів. ... Конативний компонент представлено феноменами управління емоціями та їх рефлексивної регуляції, які відбуваються у сфері розвитку відносин з іншими людьми. Цей компонент представлено також здібністю здійснення самоконтролю особистості у володінні емоціями, контролем емоційної експресивності» [12, 203].

Розкриття змісту поняття «емоційний інтелект» та його складових, розробка структурно-функціональної моделі стали предметом наукового пошуку Ю. Бреус, яка дала визначення емоційного інтелекту та розробила його структурно-функціональну модель, яка відображає рівні розвитку емоційного інтелекту, його функціональні та контекстуальні характеристики, емоційну компетентність та емоційний досвід [2].

Л. Радовська вважає, що на управлінську ланку закладу вищої освіти лягає обов'язок організувати освітній процес так, щоб забезпечити навчання в безпечних умовах та залучити викладачів до надання психологічної підтримки здобувачам вищої освіти [11].

Вплив емоційного інтелекту на мотивацію до навчання та успішність, формування різних видів умінь емоційно-психологічного регулювання у здобувачів вищої освіти цікавили Т. Прибору, яка стверджує, що в процесі вивчення навчальних дисциплін студентами, їх зміст «... спрямовується на формування умінь емоційно-психологічного регулювання, перцептивних умінь, експресивних умінь, емпатійних умінь» [9, 303].

В. Зарицька, за результатами проведеного дослідження, вказує на те, що «Оскільки сучасне суспільство часто є джерелом кризових ситуацій, то дуже важливим є навчитися боротися зі стресом, зокрема, формуванням здатності до самоконтролю емоцій» [4, 110].

О. Мазур, І. Ткаченко, В. Чепурна зазначають, що «Нині війна є тим фактором, що значно впливає на розвиток різних сфер, а також на життя людини загалом. Тож не дивно, що після 24 лютого 2022 р. кількість випадків фіксації психічних порушень у людей різного віку та соціального статусу значно зросла. Це обумовлено тим, що навіть ті люди, які безпосередньо не перебували у зоні бойових дій, не могли не отримати вплив на свою психіку. Адже інформація від свідків та ЗМІ теж здатна викликати певного роду емоції, стан страху, тривожність, невпевненість у майбутньому. Така людина цілком розуміє, що все, що відбувається, так чи інакше може зачепити її та стати для неї загрозою» [6, 825]. Накопичення стресу, його постійна дія на організм, реакції людини на кризові ситуації викликають психічні розлади, що обумовлені такими чинниками, як: «...інтенсивність стресового чинника. Так, на прояви розладу впливає те, яка саме травмуюча ситуація сталася, скільки вона тривала, наскільки така ситуація була неочікуваною, чи могла людина мінімально управляти ситуацією, чи була можливість отримати допомогу... особливості захисних механізмів людини. Кожна особа має власні інструменти захисту від стресу» [6, 830–831].

За результатами дослідження ефективності застосування різних методів та стратегій подолання стресу дослідники цього питання поділяють їх на ефективні та неефективні. Наприклад, «...найменш ефективними для подолання стресу є уникнення, зниження своїх можливостей, самозвинування тощо. ... Така форма подолання, як уникнення, присутня в механізмі захисту молоді від стресових явищ. Проте вона має низький рівень прояву. Натомість, більш ефективні форми подолання студентами принципово впливають на кризу, щоб змінити її (проблемно-орієнтована стратегія), або принаймні її конструктивну інтерпретацію. ... Водночас, чимало дослідників припускають, що уявне зниження стресу у випадку захисного подолання дозволяє особистості зосередити та мобілізувати свої зусилля для подолання криз, зокрема спровокованих війною» [15, 285].

Аналіз публікацій показав їх фрагментарний характер щодо ролі емоційного інтелекту в розвитку стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Водночас емоційна затратність в діяльності фахівців соціономічної сфери вказує на необхідність розвитку внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Мета дослідження – здійснити аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості як основи професійного становлення майбутніх фахівців соціономічної сфери та запропонувати стадії навчання самоконтролю, зв'язок між розвитком емоційного інтелекту та готовністю майбутніх фахівців до подолання стресу.

Методологією дослідження є аналіз наукових публікацій, в яких висвітлюється емоційний інтелект як ресурс подолання стресу. Теоретико-методологічну основу статті складають дидактичні принципи та теорії навчання, а також система інтерактивних методів та засобів, що забезпечують розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій для формування стресостійкості. Емпіричне дослідження проводилося протягом жовтня 2024 року – квітня 2025 року. Вибірку склали 175 здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти (віком від 25 до 50 років), які навчаються в Державному закладі вищої освіти «Університет менеджменту освіти» за освітньо-професійною програмою «Психологія». З метою визначення ролі емоцій як ресурсу подолання стресу було проведено опитування з використанням методу анкетування. Анкетування здійснювалося за такими напрямками: 1. Усвідомлення зв'язку між емоційним інтелектом та поведінкою в стресових ситуаціях. 2. Визначення здатності контролювати власні емоції. 3. Визначення рівня стресостійкості. Для визначення рівня сформованості емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів були прийняті показники: низький, середній, високий. Опитування проводилося на початковому та кінцевому етапах дослідження.

Наукова новизна: полягає в тому, що на основі теоретичного аналізу виділена роль емоційного інтелекту та встановлено зв'язок між ним та стресостійкістю, розроблено педагогічні умови та визначені етапи навчання самоконтролю майбутніх фахівців соціономічної сфери на основі емоційного інтелекту, внесено новий підхід в практику використання інтерактивних методів навчання (тренінг, вправа, рольова гра) для розвитку емоційного інтелекту у майбутніх фахівців соціономічних професій, що забезпечує формування емпатії, розвиток когнітивної сфери та здібностей до самоконтролю і подолання стресу.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У процесі навчання в закладі вищої освіти його результатом має стати підготовка до майбутньої професійної діяльності не лише на основі оволодіння програмними знаннями, вміннями та навичками, а також здатністю до регулювання своїх емоційних станів та поведінки, в тому числі, і в стресових ситуаціях.

Ситуації, що виникають в умовах воєнного стану через обстріли, бойові дії, повітряні тривоги, відключення електроенергії, тривожні повідомлення засобів масової інформації, обмеження доступу до Інтернету, необхідність перебування в укритті, дистанційне навчання викликають потребу здійснювати саморегуляцію психічних станів для подолання стресу.

Питання анкети були спрямовані на визначення рівня сформованості емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів на початковому етапі дослідження.

Так, на питання «Чи часто ви усвідомлюєте зв'язок між емоціями та наслідками поведінки в стресовій ситуації?» більшість респондентів (68,0%) відповіли, що часто усвідомлюють такий зв'язок, про те, що переважно усвідомлюють зазначили 28,0%, а проте, що зовсім не усвідомлюють вказали 4,0%.

Про значний вплив стресу на ефективність діяльності вказали 18,8% опитаних, 46,8% студентів зазначили, що інколи впливає, а 34,4% респондентів зазначили, що не впливає.

Про вплив емоцій (радість, гнів, сум, страху) на прийняття рішень в стресових ситуаціях 30,8% опитаних зазначили, що не впливає, 48,0% вказали, що інколи, а 21,2% – ніколи.

На питання анкети про те, «Чи звертаєте увагу на те, як реагують інші люди на прояв вами тих чи інших емоцій?» респонденти відповіли таким чином: 60,6% – переживають з цього приводу; 27,4% – реагують у відповідь; 12,0% – не переймаються з приводу того, як на їхні емоції реагують інші люди.

На питання «Чи здатні контролювати власні емоції та враховувати почуття та потреби інших людей при прийнятті рішень в стресових ситуаціях?» студенти зазначили: 62,8% – спроможні; 21,7% – не завжди; 15,5% – не можуть.

На питання, «Чи часто ви емоційно виражаєте незадоволення опонентом у стресовій ситуації?» опитані відповіли: 34,8% – часто; 41,1% – інколи; 24,1% – ніколи.

На питання «Чи впливають емоції на конфліктне спілкування, виникнення напруження як на психічному, так і психологічному рівні?» респонденти відповіли: 29,1% – не можуть стримати себе, якщо їх ображають; 32,0% – намагаються стримувати себе та контролювати емоції; 38,9% – не звертають увагу, перекладаються на діяльність.

На питання «Якщо виникає стресова ситуація, чи можете ви сконцентрувати увагу на діяльності?» респонденти вважають: 21,1% – не можуть; 53,3% – інколи; 25,8% – стійкі до стресу та намагаються контролювати емоції.

Результати опитування були узагальнені та показали відсоток людей, для яких характерний низький, середній або високий рівень сформованості емоційного інтелекту та стресостійкості.

Для людей з низьким рівнем стійкості до стресу (20,7%) характерне «застрівання» на ситуації та негативних емоціях, що впливає на тривалість стресу та їхнє самопочуття і життєдіяльність.

37,3% опитаних, які продемонстрували середній рівень стресостійкості, не завжди виявляють здатність до самоконтролю, мають певні труднощі у контролі емоцій, коли відчувають тиск, можуть неадекватно реагувати на стресову ситуацію, не завжди спокійно спостерігають за тим, що відбувається навколо них і як поводитися співрозмовники.

Високий рівень стресостійкості (42,0%) вказує на те, що майбутні фахівці соціономічних професій здатні контролювати емоції та зберігати спокій у стресових ситуаціях, проявляти емоційний інтелект.

Треба зазначити, що хоча результати проведеного анкетування не можна вважати такими, що демонструють об'єктивну картину того, яким є рівень стресостійкості та прояву емоційного інтелекту у респондентів, оскільки вони відповідали на питання, як вважали за необхідне і можливо не завжди відверто, проте це дає підстави для певних висновків, а саме:

– люди з низьким рівнем емоційного інтелекту неадекватно реагують на неповагу з боку інших, і часто проявляють негативні емоції, провокують появу конфлікту та стресу;

– якщо людина не може виявляти емоційний інтелект, це впливає на її здатність реагувати на ситуацію та приймати правильні рішення і викликає в неї стрес та емоційну неврівноваженість.

Способи зняття стресу завдяки саморегуляції можуть бути різними. У. Михайлишин, І. Шмідзен зазначають, що «У залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними методами: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс» [7, 548].

Серед способів зняття стресу можна назвати такі як: переключення уваги; зміна виду діяльності або фізичні вправи; фокусування на позитивному та контроль над негативними емоціями; стримана реакція на поведінку іншої людини та її емоції; адекватна самооцінка емоційних переживань та почуттів співрозмовника та підтримка його для підвищення самооцінки.

Етапами навчання самоконтролю майбутніх фахівців соціономічної сфери на основі емоційного інтелекту пропонуємо такі:

– **перший етап (інформативний)** – оволодіння знаннями про складові емоційного інтелекту, причини появи стресу та його вплив на життєдіяльність людини;

– **другий етап (аналітичний)** – виділення та усвідомлення власних емоцій, які доцільно проявляти в ситуації взаємодії: самоаналіз емоцій; розвиток умінь вербалізації власних почуттів; вміння здійснювати рефлексію на зовнішні впливи та інтерпретувати власні емоції; адаптація до ситуації, адекватний зворотній зв'язок;

– **третій етап (рефлексивний)** – розуміння емоцій оточуючих, управління емоціями та почуттями інших людей, передбачення ймовірного результату прояву певної надмірно вираженої емоції або почуття: розвиток вміння контролювати почуття та стани в різних ситуаціях; інтерпретація почуттів інших; комунікативна культура; побудова взаємин з іншими людьми; реакція на зміни емоцій інших людей; прогнозування емоційних станів оточуючих залежно від ситуації; відповідна власна реакція на емоційні зміни в оточуючих;

– **четвертий етап (адаптивний)** – самовдосконалення, адаптація до майбутньої професійної діяльності, усвідомлення важливості саморозвитку та саморегуляції, ведення здорового способу життя.

Для підвищення рівня сформованості рівня емоційного інтелекту та стресостійкості, під час проведення семінарських та практичних занять студенти брали участь в тренінгах, рольових іграх, вирішенні ситуаційних задач. Мета занять полягала у засвоєнні методів саморегуляції власних емоційних станів, розвитку комунікативних здібностей, навичок подолання стресу.

Перед проведенням тренінгу викладач давав студентам завдання: «Назвати методи та прийоми, які можуть бути використані в процесі бесіди для впливу на свідомість іншої людини та її емоції».

Після того, як студенти називали певні методи, викладач наводив приклад наближеної структури взаємодії:

– перший етап: визначення емоційних станів іншої людини (які емоції виникають на ту чи іншу ситуацію, який існує зв'язок між емоціями та поведінкою, життєдіяльністю людини);

– другий етап: визначення власних негативних емоцій, почуттів, поглядів, що можуть впливати на появу стресу та позначитися на ефективності взаємодії;

– третій етап: закріплення способів вираження власних емоцій та управління емоціями інших шляхом вправ (знання – вправа – поведінка), саморегуляції, навіювання нових установок.

Потім викладач пропонував студентам вправу на взаємодію.

Після виконання вправи, викладач зосереджував увагу студентів на таких моментах: Що нового ви дізналися про вплив емоцій та почуттів на поведінку людини та її стресостійкість? Які емоції можна назвати позитивними, а які негативними та як їх треба враховувати під час комунікації з іншими людьми? Чи відрізняється ваша реакція на стресову ситуацію від реакцій інших людей? Як ваші емоції можуть позначитися на інших людях? Як можна покращити спілкування використовуючи емоційний інтелект? Що ви найбільше запам'ятали та як це буде використано у вашій професійній діяльності?

Перед проведенням рольових ігор, викладач ділив студентів на групи по три людини і роздавав їм сценарії ситуацій. Визначав час на підготовку та обговорення ситуацій. Давав методичні рекомендації для проведення рольової гри, звертав увагу на такі моменти в організації рольової гри, а саме:

– **цілі рольової гри:** вибір учасниками ігри однієї ролі; сенсibilізація (підвищення чутливості до зовнішніх подразників) почуттів, емоцій, усвідомлення форм поведінки інших людей (носіїв ролі); визначення емоційних реакцій інших людей, стресогенів, які виявляються під час рольової гри; навчання бачення альтернатив;

– **інструкції:** оголошення теми; вибір гравців, а також спостерігачів; здійснення інструктажу окремих учасників гри з великою точністю (пояснити їх поведінку, їхню позицію у грі, завдання у грі, порядок проходження гри, прояв емоцій); здійснити інструктаж спостерігачів: спостерігати не втручаючись у гру; надати час гравцям, щоб вони мали можливість ознайомитися з роллю або могли задавати зустрічні питання; викладач може втручатися лише тоді, коли гравці порушують правила гри;

– **проходження рольової гри:** гра триває 4-5 хвилин; по закінченню гри гравці пояснюють те, як вони сприйняли гру («Я – звернення»); спостерігачі повідомляють про те, що вони бачили, почули або відчували (при цьому не повинно бути оцінок та критики або коментарів про те, що могло б бути, або як це можна було б зробити інакше); гравці реагують на спостереження спостерігачів і погоджуються з ними або ні;

– **можливі оціночні питання для учасника, який грав роль представника соціономічної професії:** що Ви відчували під час рольової гри (дружелюбність оточуючих, емпатію, байдужість, ворожість, сприяння, допомогу, розуміння, підтримку тощо); як Ваше прийняття ситуації оточуючими впливало на Ваші емоції та почуття (позитивно, негативно, взагалі не впливало); що сприяло або заважало комунікації (зовнішній вигляд співрозмовника, його манери та поведінка, жести та міміка, емоції, опір та небажання спілкуватися, агресія, неправильна інтерпретація змісту бесіди, психологічні бар'єри, обмеження в часі тощо); як Ви оцінюєте результати взаємодії (досягнуто чи ні результат); опишіть Ваші емоції (радості, гніву, суму, страху) та почуття на які треба звернути увагу щоб в подальшому зробити взаємодію з оточуючими більш ефективною;

– **можливі питання до учасника рольової гри, який грав роль співрозмовника:** що в представнику соціономічної професії Вам сподобалося або не сподобалося (мова, поведінка, одяг, зовнішній вигляд, манера говорити, ерудованість з питань, що обговорювалися; логіка побудови бесіди; наведені аргументи для переконання; структурованість ведення бесіди; прояв емоцій та почуттів; здатність до самоконтролю; впевненість у тому, про що говорить; критичне мислення тощо); що Ви відчували в процесі взаємодії (страх, обурення, гнів, стрес, байдужість до Ваших слів та поглядів, турботу про вас, зацікавленість наданою інформацією, підтримку, емпатію, доцільність порад тощо);

– **можливі питання до учасника, який був спостерігачем:** якою була мова та мовлення учасника, який грав роль представника соціономічної професії (літературна; образлива та така, що принижує співрозмовника; узгоджена із жестами та мімікою; емоційна; зрозуміла та логічна; занадто тиха або навпаки занадто голосна); які дії учасника, який грав роль представника соціономічної професії викликали позитивні або негативні емоції та почуття у співрозмовника і якою була його реакція на поведінку останнього (адекватна, нейтральна, бурхлива, конфліктна, агресивна); чи відчувалася структурованість бесіди та належна підготовка до неї учасника, який грав роль представника соціономічної професії (інформованість; розуміння ситуації та психічного стану, в якому перебуває співрозмовник та причини прояву його емоцій та почуттів); чи була можливість обміну думками, і чи не перебивав постійно учасник, який грав роль представника соціономічної професії свого співрозмовника); чи використовував стратегії для подолання стресу, попередження конфлікту та агресії, проявляв емоційний інтелект та враховував фактори, що викликані воєнним станом. Спостерігачем здійснюється фіксація результатів рольової гри в спеціальному бланку, в якому відмічаються сильні сторони та резерви для розвитку гравців;

– **ризик, що можуть мати місце під час рольової гри:** виникнення відчуттів відчуження та штучності; має місце захист від рольової гри, що часто виявляється в перебільшеній рольовій поведінці; рольову гру треба організовувати так, щоб вона проходила швидко і за потреби існувала можливість внесення змін.

Наведемо приклад інструкції для учасників рольової гри та спостерігача. Рольова гра «Визначити емоції іншої людини та прийняти рішення».

Інструкція для фахівця: «У Вас є потреба провести бесіду з учнем 10 класу, оскільки вчителі стали помічати, що він останнім часом на уроках не уважний, має виснажений вигляд, справляється з враженнями, що на нього діє тривалий стрес».

Завдання: Сьогодні Ви використовуєте можливість поговорити з даним учнем після уроків та з'ясувати його емоційні стани та плани.

Інструкція для учасника рольової гри, який грає роль учня: «Ви прибули на бесіду, проте не хочете обговорювати ситуацію, що склалася у вас вдома у зв'язку з тим, що сім'я отримала повідомлення про те, що Ваш батько пропав безвісти на війні. Вам 15 років, мати працює на фабриці, проте сім'я має фінансові труднощі, проте старша сестра, якій 19 років, ніде не вчиться і не працює та постійно вимагає в матері гроші. Коли мати на роботі приводить додому подруг, які заважають готуватися до уроків».

Поведінка під час рольової гри в даній ситуації: «Ви не хочете розмовляти з фахівцем, тому, що: Ви не сподіваєтеся отримати від нього достатньої підтримки; Ви не відчуваєте потреби говорити правду про свої плани на майбутнє, тому, що вчитися ще декілька років і Ви не впевнені в тому, що зможете продовжити навчання в ліцеї, а потім у закладі вищої освіти, хоча раніше, коли батько був поряд, Ви мріяли вступити на навчання до військового закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання; Ви вважаєте, що в шкільному середовищі звертають увагу на матеріальне становище учня, а тому Ви краще будете триматися окремо від інших, хоча це вимагає від Вас певних зусиль та емоційних

переживань; Дайте переконати себе в зворотному, якщо фахівець наведе достатні аргументи на користь подальшого успішного навчання в ліцеї та отримання професії, самоконтролю емоційних станів».

Інструкція для спостерігача (Основні пункти для спостереження в цій ситуації): Чи уявляє фахівець ситуацію, в якій опинився учень? Чи розпитує про причини його емоцій, почуттів та поведінки? Чи надає можливість учню висловитися? Чи шукає шляхи вирішення проблем пов'язаних із навчанням, життєдіяльністю, взаємовідносинами та обговорює їх з учнем? Чи приймає конкретне рішення, аргументує його та узгоджує з учнем? Чи управляє емоціями учня?

За результатами виконання вправ, участі в тренінгах та рольових іграх із студентами було проведено опитування з використанням вищезазначеної анкети.

Результати проведеного анкетування на початковому та кінцевому етапах дослідження наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні сформованості емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів у процесі навчання

Етапи дослідження	Рівні		
	низький	середній	високий
Початковий	20,7%	37,3%	42,0%
Кінцевий	8,0%	37,7%	54,3%

З таблиці видно, що порівняння одержаних результатів на початковому та кінцевому етапах дослідження засвідчує позитивні зрушення в підвищенні рівня сформованості емоційного інтелекту та стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Наведені дані дають підстави говорити, що студенти краще стали розуміти емоції, виявляти власні сильні та слабкі сторони, почали враховувати у взаємодії емоції та почуття інших людей, звертати увагу на стрес та використовувати техніки для його подолання, набули досвіду управляти емоціями інших, розвинули уміння приймати аргументовані рішення, переконувати, надавати підтримку, правильно використовувати власні знання та досвід, особистісні якості, оцінювати свої можливості тощо.

Таким чином, дослідження засвідчило, що розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій доцільно здійснювати на основі використання інтерактивних технологій та методів навчання, поетапно з урахуванням наступних педагогічних умов:

1. Оволодіння теоретичними знаннями про емоційний інтелект та стрес. Є основою для формування системних знань про роль емоційного інтелекту в діяльності фахівця соціономічної професії, результати впливу на особистість кризових ситуацій та стресу, що виникають в умовах воєнного стану. Визначення ознак стресу та ресурсів для його подолання (власних, підтримка інших людей, критичне мислення, фізична активність тощо).

2. Усвідомлення власних емоцій. Реалізується з використанням інтерактивних методів: участь здобувачів вищої освіти у рольових іграх, тренінгах, виконання професійно орієнтованих вправ, мозкові штурми, рефлексія. Це дозволяє їм розвивати критичне мислення, вивчати та вчитися контролювати власні емоції, приймати виважені рішення та прогнозувати розвиток ситуації, усвідомлювати причини негативних емоцій та вчитися долати стрес та оцінювати власні досягнення і помилки.

3. Розуміння емоцій інших людей. Передбачає розвиток здатності до розуміння причин емоційної поведінки інших людей, доволіно викликати у них певні емоції, необхідності управління власними емоціями в ситуації взаємодії, коли виникають непорозуміння та психологічні бар'єри (комунікативний, змістовний, емоційний, естетичний, мотиваційний, інтелектуальний тощо).

Висновки. Визначені способи зняття стресу, етапи розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій, педагогічні умови, спрямовані на формування їхньої готовності до подальшої професійної діяльності в системі «людина – людина», здатності адекватно діяти та приймати правильні рішення.

Навчання майбутніх фахівців соціономічної сфери має враховувати специфіку їхньої професійної діяльності, що характеризується міжособистісною взаємодією, емоційністю та стресовими ситуаціями, необхідністю управляти власними емоціями та розуміти емоції інших людей, адаптацією до стресових ситуацій.

Використання ефективних поведінкових стратегій здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану (релаксаційні техніки, фізичні вправи та заняття спортом, здоровий спосіб життя, орієнтація на допомогу оточуючих, применшення негативних наслідків стресової ситуації, прийняття проблеми та здійснення кроків для її вирішення) та неефективних (вживання психоактивних речовин, уникнення проблем або їх перебільшення, звинувачення інших тощо) залежать від того, які зусилля, зовнішні (соціальна підтримка викладачів, родичів, друзів, психологів та ін.) і внутрішні ресурси (характер,

здібності, цінності, воля, переконання, уміння та навички), моделі поведінки, методи та стратегії вони використовують для конструктивного подолання стресових ситуацій та їх контролю.

Перспективи подальших досліджень. Предметом подальших наукових розвідок стане профілактика посттравматичного стресового розладу в здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

References

1. Бакка Ю. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни. *Освіта і виховання в умовах війни*. 2022. Вип. 1. С. 129–132.
Bakka, Yu. (2022). Posttraumatychnyi stresovyi rozlad ta yoho vplyv na osobystist pislia viiny [Post-traumatic stress disorder and its impact on personality after the war]. *Osvita i vykhovannia v umovakh viiny*, 1, 129–132. [in Ukrainian].
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2015. 20 с.
Breus, Yu. V. (2015). Emotsiyni intelekt yak chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii u vyshchych navchalnykh zakladakh [Emotional intelligence as a factor in the professional development of future specialists in socionomic professions in higher education institutions]. Extended abstract of Candidate's thesis in Psychology. Kyivskiy universytet imeni Borysa Hrinchenka, Kyiv. [in Ukrainian].
3. Галич М. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Юридична психологія*. 2022. Вип. 1. С. 22–28.
Halych, M. (2022). Zahalna kharakterystyka posttraumatychnoho stresovoho rozladu v umovakh voiennoho chasu: diahnostryka ta profilaktyka [General characteristics of post-traumatic stress disorder in wartime: Diagnosis and prevention]. *Yurydychna psykholohiia*, 1, 22–28. [in Ukrainian].
4. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2015. Вип. 50. С. 101–113. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_50_13/ (дата звернення: 06.05.2025).
Zarytska, V. V. (2015). Samokontrol emotsii yak determinanta stresostiikosti [Emotional self-control as a determinant of stress resilience]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, 50, 101–113. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_50_13/ [in Ukrainian].
5. Кас'янова С. Б. Дослідження емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. *Журнал Науковий огляд*. 2019. № 6(59). URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1878/1922/> (дата звернення: 19.04.2025).
Kasianova, S. B. (2019). Doslidzhennia emotsiynoho intelektu maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Research on emotional intelligence of future specialists in socionomic professions]. *Naukovyi ohliad*, 6(59). Retrieved from: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1878/1922/> [in Ukrainian].
6. Мазур О. В., Ткаченко І. В., Чепурна В. О. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2023. № 5 (35). С. 825–834.
Mazur, O. V., Tkachenko, I. V., & Chepurna, V. O. (2023). Posttraumatychnyi stresovyi rozlad v umovakh viiskovoho stanu [Post-traumatic stress disorder under martial law]. *Naukovi perspektyvy*, 5(35), 825–834. [in Ukrainian].
7. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *Psychological sciences theoretical and science bases of actual tasks* : матеріали XXIII міжнар. наук.-практ конф. (14 – 17 июня, 2022, Лісабон, Португалія). С. 548–550. URL: <https://surli.cc/zridsq/> (дата звернення: 15.06.2025).
Mykhailyshyn, U. B., & Shmidzen, I. Yu. (2022). Metody psykhičnoi samorehuliatcii osobystosti [Methods of psychological self-regulation of personality]. In *Psychological sciences: theoretical and science bases of actual tasks* (Proceedings of the XXIII International Scientific and Practical Conference, Lisbon, Portugal), 548–550. Retrieved from: https://surli.cc/zridsq [in Ukrainian].
8. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 12. Психологія творчості. Вип. 25. С. 203–211. URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i25/24.pdf/> (дата звернення: 06.05.2025).
Moskalenko, V. V., & Maksom, K. V. (2019). Emotsiyni intelekt: kharakterystyka fenomenu ta yoho strukturni skladovi [Emotional intelligence: Characteristics of the phenomenon and its structural components]. *Aktualni problemy psykholohii*, 12 (Psykhohiia tvorchosti, Issue 25), 203–211. Retrieved from: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i25/24.pdf. [in Ukrainian].
9. Прибора Т. Розвиток емоційного інтелекту майбутнього фахівця в закладі вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип 55. Т. 2. С. 301–306.

- Prybora, T. (2022). Rozvytok emotsiinoho intelektu maibutnoho fakhivtsia v zakladi vyshchoi osvity [Development of emotional intelligence of a future specialist in a higher education institution]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 55(2), 301–306. [in Ukrainian].
10. Прокоф'єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. Вип. 57. С. 110–120.
Prokofieva, L. (2022). Psykholohichna model PTSR ta osoblyvosti korektsii v umovakh voiennoho stanu [Psychological model of PTSD and features of correction under martial law]. *Naukovyi visnyk Izmail'skoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu*, 57, 110–120. [in Ukrainian].
11. Радовська Л. Методи публічного управління для забезпечення стабільності якості освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти*. Серія: Публічне управління та адміністрування. 2024. № 2 (7). С. 91–97.
Radovska, L. (2024). Metody publichnoho upravlinnia dlia zabezpechennia stabilnosti yakosti osvity v umovakh voiennoho stanu [Methods of public administration to ensure the stability of education quality under martial law]. *Visnyk Dniprovskoi akademii neperervnoi osvity*. Serii: Publichne upravlinnia ta administruvannia, 2(7), 91–97. [in Ukrainian].
12. Резунова О. С. (2025). Розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти засобами іноземної мови. *Професійно-прикладні дидактики*. 2025. № 1. С. 97–100. (дата звернення: 09.09.2025).
Rezunova, O. S. (2025). Rozvytok emotsiinoho intelektu здobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy inozemnoi movy [Development of emotional intelligence of higher education students through foreign language learning]. *Profesiino-prykladni dydaktyky*, 1, 97–100. [in Ukrainian].
13. Теслюк П. Комунікативні аспекти психопрофілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. *Педагогічний вісник*. 2022. Вип. 1. С. 15–18.
Tesliuk, P. (2022). Komunikatyvni aspekty psykhoprofilaktyky posttravmatychnykh stresovykh rozladiv u doroslykh ta ditei v umovakh voiennoho stanu [Communicative aspects of psychoprophylaxis of post-traumatic stress disorders in adults and children under martial law]. *Pedahohichniy visnyk*, 1, 15–18. [in Ukrainian].
14. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25. [in English].
15. Okhrimenko, O., Rohovenko, M., Pop, O., Marchuk, A., Hrynyk, I., Stakhova, L., & Bilozerska, S. (2025). Coping behavior of students as a means of overcoming stressful situations under martial law. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*, 78(2), 281–287. [in English].

Tretiak Olena

<https://orcid.org/0000-0001-6124-2597>

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Pedagogy and Methods of Teaching
History and Social Sciences,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Collegium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: tretiake@gmail.com

Chebonenko Stanislav

<https://orcid.org/0000-0002-5049-6556>

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Deputy Director of the Educational and Research Institute
of Management and Psychology,
State Institution of Higher Education «University of Educational Management»
(Kyiv, Ukraine) E-mail: stanislavchebonenko@gmail.com

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN SOCIONOMIC PROFESSIONS UNDER MARTIAL LAW

The article highlights methods of stress reduction and the stages of training in self-control, and presents the stages and pedagogical conditions for the development of emotional intelligence in higher education students during the learning process. It is determined that the majority of researchers of emotional intelligence have focused on its structural components and characteristics as factors of professional development and emotional self-control as a determinant of stress resilience in future specialists of socionomic professions, as well as on the causes and factors contributing to the emergence of stress. The authors conducted a survey to determine the role of emotions as a resource for coping with stress. It was found that a low level of emotional intelligence development leads to prolonged stress and negatively affects a person's vital activity. The development of empathy and self-control, as well as the ability to make appropriate decisions in interaction situations, is facilitated by interactive learning methods (role-playing games,

training sessions, exercises) during seminars and practical classes. It is emphasized that the development of emotional intelligence ensures stress resilience, readiness to work with people, enables better emotion regulation, and helps establish trusting relationships, which is essential for the professional activity of specialists in socio-economic professions.

Purpose of the Article: to analyze the problem of developing emotional intelligence and stress resistance as the basis for the professional development of future specialists in the socio-economic sphere and to show the stages of learning their self-control, to determine the phases and pedagogical conditions, to apply known methods of interactive learning in new conditions for the development of emotional intelligence and stress resistance.

Research Methodology: analysis of scientific publications that highlight emotional intelligence as a resource for overcoming stress. The theoretical and methodological basis of the article is made up of didactic principles and theories of learning, as well as a system of interactive methods and tools that ensure the development of emotional intelligence of future specialists in socio-economic professions for the formation of stress resistance. The empirical study was conducted during October 2024 – April 2025. The sample consisted of 175 applicants for the second (master's) level of higher education (aged 25 to 50 years), who study at the State Institution of Higher Education «University of Educational Management» in the educational and professional program «Psychology». In order to determine the role of emotions as a resource for overcoming stress, a survey was conducted using the questionnaire method. The questionnaire was carried out in the following areas: 1. Awareness of the connection between emotional intelligence and behavior in stressful situations. 2. Determination of the ability to control one's own emotions. 3. Determination of the level of stress resistance. To determine the level of emotional intelligence and stress resistance in students, the following indicators were adopted: low, medium, high. The survey was conducted at the initial and final stages of the study.

Scientific Novelty: is that, based on theoretical analysis, the role of emotional intelligence was highlighted and the connection between it and stress resistance was established, pedagogical conditions were developed and stages of self-control training of future specialists in the socio-economic sphere were determined based on emotional intelligence, a new approach was introduced into the practice of using interactive teaching methods (training, exercise, role-playing game) for the development of emotional intelligence in future specialists in socio-economic professions, which ensures the formation of empathy, the development of the cognitive sphere and the ability to self-control and overcome stress.

Conclusions: based on the results of the study, methods of stress reduction, stages, and pedagogical conditions for the development of emotional intelligence in future specialists of socio-economic professions have been identified. These are aimed at forming their readiness for further professional activity in the «human-human» system, as well as their ability to act adequately and make appropriate decisions. The training of future specialists in the socio-economic sphere should take into account the specifics of their professional activity, which is characterized by interpersonal interaction, emotionality, and stressful situations, the need to regulate one's own emotions and understand the emotions of others, and adaptation to stressful conditions.

Keywords: interpersonal interaction, educational process, interactive teaching methods, phases and stages of learning, pedagogical conditions for the development of stress resistance.

Стаття надійшла до редакції 12.11.2025 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Грищенко С. В.**