

**ПРОБЛЕМАТИКА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
У КОНТЕКСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ**

10. Sichko, I. (2018). Formuvannya ekologichnoyi kompetentnosti majbutnix faxivciv pochatkovoyi osvity [Formation of ecological competence of future specialists of primary education]. *Pidhotovka suchasnoho pedahoha doshkilnoi ta pochatkovoi osvity v umovakh rozbudovy Novoi ukrainskoi shkoly: zb. materialiv Vseukr. z mizhnar. uchastiu nauk.-prakt. konf., 19–20 kvit. 2018 r.* – Preparation of a modern teacher of preschool and primary education in the conditions of development of the New Ukrainian school: Coll. Proceedings All-Ukrainian with International Participation of Scientific-Practical. Conf., April 19-20. (pp. 104–107). Kherson. [in Ukrainian].
11. Booth, R. (2009). The Teaching of Ecology in Schools. *Journal of Biological Education*, 13 (4), pp. 261–266. [in English].
12. Brown, K. (2014). Global environmental change: a social turn for resilience? *Progress in Human Geography*, 38, pp. 107–117. [in English].
13. Jahrbuch Ökologie 2010. (2009). Umwälzung der Erde – Konflikte um Ressourcen. Stuttgart: Hirzel, 72 p. [in English].
14. Lobanova, T. Competence-based education – a common European strategy. *Computer Modelling and New Technologies, Transport and Telecommunication Institute*, Lomonosova 1, LV-1019. Riga, Latvia, 2008. Vol.12, No. 2. pp. 45–65. [in English].
15. Melash, V., Molodychenko, V., Huz V., Varenychenko, A. & Kirsanova, S. (2020). Modernization of education programs and formation of digital competences of future primary school teachers. *International Journal of Higher Education*. Vol. 9, No. 7; pp.377–386. (Scopus). [in English].
16. Varetska, O., Nikulochkina, O., Tonne, O., Kuzminskyi, A., Bida, O. & Vdovenko, V. (2019). Primary school teacher's social competence in the postgraduate education. *Revista Românească pentru Educatie Multidimensională*. Volume 11, No. 4 Supl. pp. 309–327. (Scopus). [in English].
17. Shevchenko, Yu., Dubiah, S., Melash, V., Fefilova, T. & Saenko, Yu. (2020). The role of teachers in the organization of inclusive education of primary school pupils. *International Journal of Higher Education*. Vol. 9, No. 7; pp.207–216 (Scopus). [in English].

Стаття надійшла до редакції 11.02.2021

УДК 378.046.4

DOI:

Оксана Микитюк, доктор педагогічних наук,
професор кафедри суспільно-гуманітарних наук
Української академії друкарства;

доктор педагогічних наук, доцент кафедри технології біологічно активних сполук, фармації
та біотехнології Національного університету “Львівська політехніка”

Андрій Зачепа, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри суспільно-
гуманітарних наук Української академії друкарства

Мирослава Кулинич, кандидат наук із соціальних комунікацій,
доцент кафедри ПР та журналістики Української академії друкарства

Михайло Пасічник, доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри інформаційної,
бібліотечної та архівної справи Української академії друкарства

Ігор Берест, доктор історичних наук, доцент кафедри інформаційної, бібліотечної та
архівної справи Української академії друкарства

**ПРОБЛЕМАТИКА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ**

У статті представлені результати теоретико-практичного дослідження проблематики емоційної зрілості як особистісної якості у студентів у контексті дослідження емоційного здоров'я. Автори подають інтерпретацію власних наукових досліджень щодо проблематики емоційної зрілості особистості, зокрема студентів Української академії друкарства в контексті дослідження двох компонентів – когнітивно-емоційного і емпатійно-емоційного.

Наведені результати порівняльного аналізу проведеного дослідження, респондентами якого були студенти 3 курсу факультету менеджменту на медіакомунікацій УАД, які зазнали умовного поділу на дві групи за статевою ознакою (№1 – група студентів жіночої статі; №2 – група студентів чоловічої статі).

***Ключові слова:** емоції; проблематика емоційної зрілості; студенти; когнітивно-емоційний; емпатійно-емоційний компоненти; емоційне здоров'я; емоційна компетентність.*

Табл. 1. Літ. 19.

Oksana Mykytyuk, Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor of the Social and Humanitarian Sciences Department, Ukrainian Academy of Printing;

Doctor of Sciences (Pedagogy), Associate Professor of the Technology of Biologically Active Substances, Pharmacy and Biotechnology Department, Lviv Polytechnic National University

Andriy Zachepa, Doctor of Sciences (Philosophy), Professor, Head of the Social and Humanitarian Sciences Department, Ukrainian Academy of Printing

Myroslava Kulinich, Ph.D. (Social Communications), Associate Professor of the PR and Journalism Department, Ukrainian Academy of Printing

Mykhaylo Pasichnyk, Doctor of Sciences (History), Professor, Head of the Information, Library and Archives Affairs Department, Ukrainian Academy of Printing

Ihor Berest, Doctor of Sciences (History), Associate Professor of the Information, Library and Archives Affairs Department, Ukrainian Academy of Printing

THE PROBLEMS OF EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE EMOTIONAL MATURITY STUDYING

The article presents the results of the theoretical and practical research on the issue of emotional maturity as a personal quality in students in the context of the study of emotional health. The authors present the interpretation of their own research on the issue of emotional maturity of the individual, in particular students of the Ukrainian Academy of Printing in the context of the study of two components – cognitive-emotional and empathic-emotional components.

The results of a comparative analysis of the study are provided; the respondents were the 3rd year students of the Faculty of Management in Media Communications UAD, who were divided into two groups by gender (№1 – a group of female students; №2 – a group of male students).

Thus, the aim of our research was to study the issues of emotional maturity as a personal quality of students, in particular from the standpoint of cognitive-emotional (formation of knowledge, emotional analysis skills, ability to emotional reflection, self-awareness, self-reflection, ability to correctly recognize, determine their own emotional states, emotions and feelings of others) and empathic-emotional components (formation of understanding of emotional states of others in the form of compassion, ability to empathize, emotional sensitivity, formation of empathy).

The article reveals the results of surveys on the issues of emotional maturity of students in the context of the formation of emotional competence.

Keywords: emotions; issues of emotional maturity; students; cognitive-emotional; empathic-emotional components; emotional health; emotional competence.

Постановка проблеми. Емоційна насиченість професійного, особистого життя свідчить про актуальність вивчення емоційної компетентності, емоційного здоров'я як складової успіху особистості.

У рамках нашого дослідження доречно зупинитися на більш детальному аналізі поняття “компетентність”. Цікаво, що у перекладі з англійської “компетентність” – це сукупність компетенцій, наявність знань та досвіду для ефективної діяльності у певній галузі. Водночас, аналіз наукової літератури із цього проблемного питання дає підставу виділити ще кілька підходів у визначенні поняття компетентності [2]. Отже, її інтерпретують, по-перше, як здатність, здібність; по-друге, як сукупність досвіду; по-третє, як набір умінь, навичок; по-четверте, як єдність психічних властивостей; по-п'яте, як ефективну модель дії. Ми, погоджуємося з думкою, що компетентність охоплює не лише комплекс знань, сукупність умінь та навичок, але і сферу особистісних ставлень і ціннісних орієнтацій, уміння застосовувати отримані теоретичні знання у практичному житті [4]. Таким чином, виходячи

із зазначених вище поглядів, можемо з впевненістю констатувати, що компетентність визначається як отриманий досвід, як тривалий процес набуття умінь та навичок, необхідних для досягнення високого рівня майстерності у певній сфері життєдіяльності, зокрема професійній [1].

Усе це обумовлює значну потребу у формуванні емоційної компетентності особистості студента в процесі навчання, дослідження проблематики емоційного здоров'я, зокрема емоційної зрілості як особистісної якості студентів. Досягнення проблематики емоційного інтелекту вперше почав Р. Бар-Он [6;7].

Він зокрема, визначає емоційний інтелект як набір не когнітивних здібностей, умінь, компетенцій, що впливають на здатність людини достойно приймати виклики навколишньої дійсності, і виділяє сукупність складових емоційного інтелекту. До них науковець відносить: внутрішньоособистісну сферу (розуміння себе, володіння самоаналізом, самоповагою, самореалізацією тощо); міжособистісну сферу (наявність суспільних навичок, здатність взаємодіяти та налагоджувати стосунки з іншими

– наявність емпатії, соціальної відповідальності, міжособистісних відносин тощо); сферу адаптивності (наявність здатності бути гнучким та реалістичним і здатності розв'язувати емоційні проблеми – розуміння дійсності, гнучкості тощо); сферу вмінь керувати стресом (здатність особистості витримувати і протидіяти стресу – стійкість до стресу, контроль над імпульсами тощо); загальний настрій (сукупність оптимізму, здатності бути задоволеним життям, приносити задоволення собі та іншим, віддаватися захопленням тощо) [7; 8; 9].

Як бачимо, запропонована модель емоційної компетентності визначається за такими навичками керування своїми емоціями: емоційною стійкістю, емоційною зрілістю, міжособистісними стосунками, наявністю чи відсутністю стресу, а також здатністю до емоційної адаптації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

На сьогоднішній день емоційна сфера глибоко і всебічно вивчена та представлена в працях як зарубіжних, так і вітчизняних психологів (Г. Бреслав, В. Вілюнас, С. Максименко, С. Рубінштейн, та ін.). Створено безліч психологічних теорій, що пояснюють природу досліджуваного феномену (Ч. Дарвін, У. Джеймс, К. Ізард, К. Ланге, С. Шехтер та ін.), вивчено тісний зв'язок компонентів емоційної сфери з пізнавальними процесами (Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, О. Тихомиров та ін.), мотивами, потребами (К. Ізард, О. Леонт'єв, Я. Рейковський, С. Рубінштейн, С. Шехтер та ін.), вольовими та регуляційними процесами (К. Абульханова-Славська, Л. Божович, З. Фройд, О. Чебикін та ін.) [4; 5; 6; 10; 11; 12].

Виділено психологічні особливості компонентів емоційної сфери студентів (Б. Анан'єв, В. Колесніков та ін.), розроблені загальні аспекти проблеми емоційної зрілості, висвітлено методичні стратегії формування емоційної сфери (Г. Бреслав, О. Гребенюк, О. Запорожець, С. Рубінштейн та ін.). Розуміння ролі й особливої значущості емоцій в житті людей сприяло появі в психологічній науці понять “емоційна компетентність”, “емоційний інтелект” як необхідних складових успішного функціонування особистості (Г. Бреслав, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Люсін, Д. Мейер, Е. Носенко, П. Селовеї та ін.) [14, 19]. При чому, найбільш поширеним є вивчення емоційного інтелекту, його визначення, структури, шляхів розвитку.

Американський психолог Д. Гоулман, у своїх наукових працях разом із терміном “емоційний інтелект” почав вживати дефініцію “емоційна компетентність”. Зокрема, у науковій праці “Emotional Inteligence” він довів, що успіх у житті та діяльності людини визначається вмінням

взаємодіяти і залежить не лише від інтелекту, а і від емоцій, зокрема від наявності емоційної стійкості. Пов'язане це, на його думку, з тим, що здатність виражати свої чи сприймати почуття інших, як і контролювати їх, характеризують інтелект точніше, ніж просто здатність мислити. У зв'язку з цим емоційний інтелект визначається ним як здатність усвідомлювати емоції як власні, так й інших. За Д. Гоулманом, емоційний інтелект є сукупністю різноманітних властивостей, таких як: самосвідомість, соціальна чутливість, керування стосунками, емоційна стійкість [16; 18; 19].

Зважаючи на розуміння особистості студента як суб'єкта що діє активно (К. Абульханова-Славська, Д. Леонт'єв, С. Ставицька, В. Татенко та ін.), однією із ключових ознак якого є здатність до саморегуляції, можемо стверджувати, що вміння управляти власними психічними станами необхідне задля збереження психічного й емоційного здоров'я, гармонійного співіснування з іншими людьми і навколишнім світом та успішного подолання життєвих проблем [7; 8; 9].

Більшість дослідників розглядають емоційну стійкість особистості, саморегуляцію суб'єкта як свідомий, цілеспрямований процес досягнення мети у розв'язанні особистісно значущих завдань (Р. Баумейстер, І. Галян, Л. Дика, А. Кацера, О. Конопкін, Д. Леонт'єв, Н. Наумчик, О. Осницький та ін.).

Одним з різновидів психічної саморегуляції є емоційна саморегуляція яка є процесом оптимізації емоційного стану та включає здатність керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, а також діяльністю з врахуванням актуального емоційного стану (Дж. Гросс, Р. Ербер, В. Зарицька, та ін.).

Проблематика й аналіз різноманіття поглядів і підходів щодо трактування “саморегуляції” та “емоційної стійкості”, показав, що вони розглядається як одні з функцій психіки, і включають оптимізацію власного психічного стану, а також інші процеси управління на рівні власної особистості, власних цілей, принципів, життєвого шляху, різних видів активності суб'єкта: управління пізнавальною активністю (регуляція процесами пам'яті, уваги, мислення), поведінкою, діяльністю, спілкуванням (М. Бернштейн, І. Леонт'єв, О. Осницький, В. Моросанова, Х. Хекхаузен та ін.).

У психологічній літературі аналізуються такі різновиди саморегуляції, як особистісна (К. Абульханова-Славська, Д. Чижма), вольова (В. Іванніков, С. Максименко); ціннісна (С. Максименко); мотиваційна (О. Ксенофонтowa, Ю. Куль, Х. Хекхаузен); емоційна (Р. Баумейстер, Дж.

Гросс, С. Максименко). На існування багатьох об'єктів саморегуляції вказує І. Галян і виокремлює, залежно від скерованості об'єкта, саморегуляцію діяльності, поведінки, психічних процесів, мотиваційної сфери тощо [13].

Емоційна саморегуляція у структурі особистості розглядається як один з різновидів психічної саморегуляції, що онтогенетично розвивається першим у вигляді базальної емоційної саморегуляції, скерованої на забезпечення психологічного комфорту і стабільності внутрішнього стану. В процесі життєдіяльності емоційна саморегуляція забезпечує емоційне регулювання діяльності та її корекцію з урахуванням актуального емоційного стану (В. Гаврилькевич, В. Іванніков) [9, 229–320].

Теоретичний аналіз проблеми показав, що питання розвитку емоційної сфери не є новим як для вітчизняних, так і закордонних психологів, вже накопичено значний матеріал, створено чимало теоретичних концепцій, зустрічається досвід формування і розвитку окремих компонентів емоційної сфери. Ці дослідження мають певне значення для нашої праці [16; 17; 18].

Проте, загалом проблема ця далека від остаточного розв'язання, і досі залишаючись дуже актуальною. По-перше, цьому сприяє невизначеність категоріального апарату емоційної сфери та постійна поява нової термінології; по-друге, відсутність діагностичного інструментарію, що можна пояснити складністю дослідження емоційної сфери особистості.

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми показав, що поняття “емоційна компетентність” у психологічних працях трактується неоднозначно. На сьогодні у психологічній науці існує низка термінів, пов'язаних із поняттями “емоційний інтелект” та “емоційна компетентність”. Залежно від підходу до визначення поняття “емоційна компетентність”, різними авторами виділяються її структура, основні компоненти, розробляються шляхи її формування. Різняться погляди науковців і щодо природи означеного феномену. Крім того, слід зазначити недостатню вивченість питання, присвяченого формуванню емоційної сфери, а відтак емоційної компетентності майбутнього фахівця, студентів [17, 129–134].

Проведений теоретичний аналіз засвідчив недостатню представленість ґрунтовних досліджень, спрямованих на вивчення розвитку емоційної компетентності студентів, зокрема емоційної зрілості та підтвердив актуальність нашого дослідження, а також допоміг сформулювати власний підхід до визначення і

дослідження емоційної зрілості студентів у період світової пандемії, з намаганням розкрити змістову наповненість та виявити структурні елементи цього феномену.

Виходячи із аналізу літературних джерел і результатів наших досліджень, на наш погляд, розглядати емоційну стійкість слід у розрізі емоційної компетентності. Тобто, емоційну компетентність належить розуміти як системне, цілісне та динамічне психологічне утворення, як важливу особистісно-професійну якість студента, що має власну структуру, виражає певний рівень емоційної зрілості особистості, є важливим чинником професійного становлення.

Структурними компонентами емоційної компетентності студента виділяють багато компонентів і показників. Ми у статті вирішили простудіювати емоційну зрілість у контексті дослідження емоційного здоров'я.

Зокрема, цікавими в процесі аналізу емоційної компетентності є дослідження окремих компонентів. Емоційна компетентність може включати як когнітивний компонент (комплекс системи знань, вмінь аналізу емоцій, здатність до емоційної рефлексії, здатність до самоусвідомлення, саморефлексії, здатність вміння правильно розпізнавати, визначати власні емоційні стани, емоції та почуття інших), так й інші компоненти, зокрема соціальний компонент (здатність встановлювати емоційні контакти, вміння розпізнавати емоції інших, володіти навичками подолання емоційних перешкод в процесі комунікації); регулятивний компонент (здатність до контролю та керування емоційними станами, емоційної резистентності, самоконтроль експресії) та емпатійний компонент (розуміння емоційних станів інших у формі співчуття, співпереживання, здатність до прийняття переживань студентів, емоційна чуйність).

Мета статті – дослідити проблематику емоційного здоров'я студентів, зокрема емоційну зрілість як особистісну якість студентів, зокрема з позицій когнітивно-емоційного і емпатійно-емоційного компонентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне освітнє середовище сучасного закладу вищої освіти є студентоцентричним середовищем.

У період пандемії, впровадження дистанційного навчання, обмеження емоційних контактів, зростаючої фінансової нестабільності студенти залишаються наодинці з досить загрозливим для них зовнішнім світом, з усім спектром проблем. Це, зі свого боку, призводить до досить невтішних результатів щодо формування особистісного простору студента, формування ознак емоційної нестійкості в цілому.

**ПРОБЛЕМАТИКА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
У КОНТЕКСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ**

Несформована емоційна зрілість може спричинити негативні наслідки як для окремих параметрів фізичного здоров'я, так і проблеми формування емоційного здоров'я, зокрема в контексті емоційної нестійкості.

Виникає питання необхідності формування емоційної стійкості особистості шляхом формування і розвитку когнітивно-емоційного компонента (сформованої системи знань, вмінь аналізу емоцій, наявної здатності до емоційної рефлексії, самоусвідомлення, саморефлексії, сформованого вміння правильно розпізнавати, визначати власні емоційні стани, емоції та почуття інших) і емпатійно-емоційного компонента (сформованого розуміння емоційних станів інших у формі співчуття, співпереживання, здатності до прийняття переживань інших, емоційної чуйності).

Цілком очевидним стає той факт, що в частині психолого-педагогічних досліджень є конкретні упущення в усвідомленні проблематики важливості формування та розвитку емоційної зрілості як особистісної якості емоційного здоров'я студентів.

Ми вважаємо, що емоційна зрілість співвідноситься з динамічністю настроїв і емоцій студентів у емоційному здоров'ї [3; 15]. У рамках нашого дослідження нами був використаний два опитувальники, зокрема "Проблематика емоційного здоров'я і емоційної зрілості" і опитувальник "Емпатійне-емоційне співпереживання", які складені колективом авторів [12; 13] з проведенням порівняльного аналізу за U-критерій Манна-Уїтні.

За узагальненими результатами наших досліджень, можемо констатувати, що група №1 (особи жіночої статі) схильна до сформованої емоційної зрілості більше, ніж група № 2 (особи чоловічої статі): 55,8 % проти 44,2 %.

Зазначимо, що особи чоловічої статі мають певні проблеми у формуванні когнітивно-

емоційного компонента (окремі сформовані елементи системи знань, вмінь аналізу емоцій, неповністю сформована здатність до емоційної рефлексії, самоусвідомлення, саморефлексії, вміння правильно розпізнавати, визначати власні емоційні стани, емоції та почуття інших).

У зв'язку з цим можна зробити висновок, що студентки (особи жіночої статі) у порівнянні з особами чоловічої статі більшою мірою володіють і мають достатні системні знання, сформовані когнітивно-емоційні вміння щодо аналізу емоцій, сформовану здатність до раціональної емоційної рефлексії, ніж у юнаків (осіб чоловічої статі). У групі № 2 (особи чоловічої статі) переважають середні показники за шкалою "емоційна зрілість", тобто 53 % випробовуваних у цій групі мають середню емоційну нестійкість, у 40 % вона має низькі показники і лише у 7 % високі.

Що стосується результатів напряму дослідження "Оцінки емпатійно-емоційного співпереживання" у контексті дослідження емпатійно-емоційного компонента (розуміння емоційних станів інших у формі співчуття, співпереживання, здатності до прийняття переживань студентів, емоційної чуйності), то проаналізувавши отримані дані можемо стверджувати про таке.

Згідно з узагальненими результатами наших досліджень, констатуємо що група №1 (особи жіночої статі) мають більш високі показники емпатійного співпереживання – 66,2 %, у порівнянні з групою № 2 (особи чоловічої статі) – 33,8 %. У зв'язку з цим можна зробити висновок, що група №1 (особи жіночої статі) більш схильні до високих показників емпатійного співпереживання навіть в екстремальних ситуаціях, ніж група №2 (особи чоловічої статі).

У групі №1 (особи жіночої статі) переважають середні показники нервово-психічної стійкості

Таблиця 1.

Результати порівняльного аналізу щодо дослідження емоційного здоров'я студентів у контексті дослідження емоційної зрілості

Параметри дослідження когнітивного емпатійного компоненту	Група студентів-жіночої статі) №1, %	Група студентів-чоловічої статі, №2, %	U	Z	p-рівень
Параметри "Проблематика емоційного здоров'я і емоційної зрілості"	55,8	44,2	22,5	3,8	0,005
Параметри "Емпатійне-емоційне співпереживання"	66,2	33,8	78	1,6	0,25

**ПРОБЛЕМАТИКА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
У КОНТЕКСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ**

(68%), високими показниками володіють – 21 % випробовуваних, низькі і дуже високі зафіксовані 11 %.

Щодо групи №2 (осіб чоловічої статі), то переважають середні показники нервово-психічної стійкості (46%), низькі показники мають 51 % а високі – 3 % випробовуваних.

Для вивчення статевих особливостей емоційної зрілості як особистісної якості студентів нами було проведено порівняльний аналіз. Використовувався U-критерій Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних вибірок, підставою для яких було припущення, що обмеження по цьому критерію відсутні.

Ці результати дають нам підставу стверджувати, що емоційна зрілість як особистісна якість, у нашому випадку студентів, яскравіше виражена у осіб жіночої статі.

Для розв'язання окресленої проблематики працюємо в напрямі розробки прийомів і методів саморегуляції емоційного стану, формування емоційної зрілості студентів різними формами та методами.

Висновки. Безумовно, провівши аналіз наших досліджень, можемо констатувати, що отримані результати вказують на те, що під час навчання у ЗВО студенти не завжди мають достатньо можливостей для самостійного формування і розвитку емоційної компетентності у контексті емоційного здоров'я, а також потребують спеціальних вивчення відповідних спецкурсів для розвитку цієї важливої складової професійної компетентності.

Адже емоційну зрілість можна визначити як інтегровану властивість особистості, що відображає оптимальний розвиток емоційної сфери в певних соціокультурних умовах, з урахуванням характерних індивідуально-типологічних відмінностей особистості. Емоційна зрілість характеризується адекватним емоційним реагуванням у процесі соціальної взаємодії і емоційного спілкування. Емоційна зрілість є необхідною складовою успішної професійної діяльності, гармонійних міжособистісних стосунків, психічного та фізичного здоров'я студентів, особливо у період кризового емоційного навантаження.

Тому, на наш погляд, відповідні дослідження слід продовжити у царині комплексної програми формування емоційної компетентності у контексті формування емоційної зрілості студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современного состояния проблемы. Москва: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Филин, 1996. 472 с.

3. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

4. Бреслав Г. М. Психология эмоций. Москва: Смысл, Издательский центр "Академия", 2007. 544 с.

5. Вундт В. Психология душевных волнений. *Загальна психологія: хрестоматія* / Скрипченко О.В., Долинська Л.В. та ін. Навч. посібник. Київ: Каравела, 2008. 640 с.

6. Гоулман Д. Эмоциональная компетентность. *Психология мотиваций и эмоций* / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. Москва: ЧеРо, 2002. С. 21–49.

7. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261–271.

8. Кеннон В. Физиология эмоций / Пер. с англ. Ленинград: Прибой, 1987. 175 с.

9. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: Наука, 1990. 350 с.

10. Лук А. Н. Эмоции и личность. Москва: Знание, 1982. 176 с.

11. Люсин Д. В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник "ЭМИн". *Психологическая диагностика*, 2006. № 4. С. 3–21.

12. Микитюк О. М. Проблема формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харківська державна академія дизайну і мистецтв. Харків, 2009. № 4. С. 76–79.

13. Микитюк О. М. Теоретико-методологічні засади формування соціоекологічної компетентності учителів в системі післядипломної педагогічної освіти: монографія. Львів, 2013. 368 с.

14. Скребець В. О. Раціональне та емоційне в здоровому глузді буденної свідомості: поняттєве визначення і діагностика. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7. № 20. С. 165–170.

15. Слободянюк І. А. Тренінг партнерського спілкування. Київ: Навчально-методичний центр "Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні", 2010. 48 с.

16. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. Москва: Речь, 2000. 318 с.

17. Чеботарь А. И. Эмоциональный интеллект как основа успешности жизнедеятельности человека. *Вісник Дніпропетровського університету*.

Серія "Педагогіка і психологія". 1999. Вип.4. С. 129–134.

18. Di Stefano C., Heather D. & Schutz P. Identifying patterns of appraising tests in first year college students: implications for anxiety and emotion regulation during test taking. *Journal of Educational Psychology*. 2008. V.100. pp. 942–960.

19. Goetz T., Frenzel, A. & Rosemary E. Emotional transmission in the classroom: exploring the relationship between teacher and student enjoyment. *Journal of Educational Psychology*. 2009. Vol.101. pp. 705–716.

REFERENCES

1. Bodrow, V. (2006). *Psichologicheskii stress: razvitie uchenia s sovremennoe sostoznie problem* [Psychological stress: the development of learning and the current state of the problem]. Moscow, 528 p. [in Russian].

2. Boyko, V. (1996). *Energia emociy v obchenii: vzglad na sebia i drygich* [The energy of emotions in communication: a look at yourself and others]. Moscow, 472 p. [in Russian].

3. Bocheluk, V. (2008). *Metodica ta organizacia naycovich doslidchen z psichologii* [Methods and organization of scientific research in psychology]. *Tutorial*. Kyiv, 360 p. [in Ukrainian].

4. Breslav, G (2007). *Psichologia emosiy* [Psychology of emotions]. Moscow, 544 p. [in Russian].

5. Vyndt, V. (2008). *General psychology: textbook* [General psychology: textbook]. Kyiv, 640 p. [in Ukrainian].

6. Goylman, D. (2002). *Emosionalna kompetentnost* [Emotional competence]. *Psychology of motivations and emotions*. Moscow. pp. 21–49. [in Russian].

7. Dmitriyuk, H. C. (2010). *Vpluv emochiy na formuvanna ta stanovlenna osobistosti* [The influence of emotions on the formation and formation of personality]. *Problems of modern psychology*. Vol. 8, pp. 261–271. [in Ukrainian].

8. Kennon, V. (1987). *Phiziologia emisiy* [Physiology of emotions]. Leningrad, 175 p. [in Russian].

9. Lomov, B. (1990). *Metodologicheskie i teoreticheskie problem psichologii* [Methodological and theoretical problems of psychology]. Moscow, 350 p. [in Russian].

10. Luk, A. (1982). *Emicii i lichnost* [Emotions and personality]. Moscow, 176 p. [in Russian].

11. Lusin, D. (2006). *Novaj metodika izmerenia*

emosionalno intelekta [A new technique for measuring emotional intelligence]. *Psychological diagnostics*. Vol. 4, pp. 3–21. [in Russian].

12. Mykytyuk, O. (2009). *Problemy formyvanna zdoroviazberigaychoi kompetentnosti ychiteliw w ymovach navchalno-vichownogo procesy* [The problem of forming the health competence of teachers in the educational process]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Charkiw, No. 4, pp. 76–79. [in Ukrainian].

13. Mykytyuk O. (2013). *Teoretuko-metodichni zasadu formyvanna socioecologichnoi kompetentnosti ychiteliw w sustemi pisladiplomnoi pedagogichnoi osvitu* [Theoretical and methodological principles of formation of socio-ecological competence of teachers in the system of postgraduate pedagogical education]. Lwiw, 368 p. [in Ukrainian].

14. Skrebets, V. O. (2009). *Ratsionalne ta emotsiine v zdorovomu hluzdi budennoi svidomosti: poniattieve vyznachennia i diahnostryka* [Rational and emotional in the common sense of everyday consciousness: conceptual definition and diagnosis]. *Current issues of psychology*. Vol. 7, No. 20, pp. 165–170. [in Ukrainian].

15. Slobodanuk, I. (2010). *Trening partnerskogo spilkyvanna* [Partnership training]. *Training and Methodological Center "Consortium for Improving Management Education in Ukraine"*, 48 p. [in Ukrainian].

16. Festinger, L. (2000). *Teoria kognitivnogo dissonansy* [Cognitive dissonance theory]. Moscow, 318 p. [in Russian].

17. Chebotar, A. (1999). *Emosionalniy intellect kak osnova yspeshnosti zheznedeatelnosti cheloveka* [Emotional intelligence as the basis of success in human life]. *Bulletin of Dnipropetrovsk University. Series "Pedagogy and Psychology"*, Vol.4, pp. 129–134. [in Ukrainian].

18. Di Stefano, C., Heather, D. & Schutz, P. (2008). Identifying patterns of appraising tests in first year college students: implications for anxiety and emotion regulation during test taking. *Journal of Educational Psychology*. 2008. Vol. 100. pp. 942–960. [in English].

19. Goetz, T., Frenzel, A. & Rosemary, E. (2009). Emotional transmission in the classroom: exploring the relationship between teacher and student enjoyment. *Journal of Educational Psychology*. 2009. Vol.101. pp. 705–716. [in English].

Стаття надійшла до редакції 19.02.2021

