

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА**

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0530-2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Тітова Ірина Олександрівна
Керівник: Неманежина А.О.
викладач кафедри психології
Науковий консультант: Горбань Г.О.,
д.психол.н., професор кафедри психології
Рецензент: Самсонова О.О., к.пед.н., доцент
кафедри дошкільної та початкової освіти

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Тітовій Ірині Олександрівні

Тема роботи Емоційний інтелект як складова професійної компетентності психолога

керівник роботи Неманежина А.О. викладач кафедри психології

науковий консультант: Горбань Г.О., д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року №235-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): визначити сутність поняття «емоційний інтелект» у сучасній науковій літературі; проаналізувати чинники розвитку емоційного інтелекту; розкрити роль емоційного інтелекту у професійній компетентності психолога; дослідити рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів; розробити програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунка, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Висновки	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Додатки	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2024 р.	виконано
6	Написання висновків	травень 2024 р.	виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	виконано

Студент _____ І.О. Тітова

Керівник роботи (проєкту) _____ А.О. Неманежина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна роботи бакалавра: 64 сторінки, 3 таблиці, 4 рисунка, 65 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як складової професійної компетентності психолога.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту як складової професійної компетентності психолога.

Гіпотеза дослідження: припущення про те, що емоційний інтелект майбутніх психологів підвищиться після впровадження програми соціально-психологічного тренінгу.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення, систематизація; емпіричні: спостереження; тестування; бесіда.

Наукова новизна дослідження у тому, що узагальнено сутність поняття «емоційний інтелект»; розширено уявлення про чинники розвитку емоційного інтелекту; розроблено програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів.

Галузь використання: заклади вищої освіти.

ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, САМОСВІДОМІСТЬ

SUMMARY

Titova I. O. Emotional Intelligence as a Component of Psychologist's Professional Competence.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (65 items, 26 of foreign origin), 3 appendix on 10 pages. The qualifying work volume is 74 pages long, 60 of them – main text. There are 3 tables and 4 illustrations.

The qualification paper gives a theoretical survey and describes the experimental one study of emotional intelligence as a component professional competence of a psychologist. The the master's thesis consists of 2 sections, each of which deals with a separate aspect research on emotional intelligence.

The research object: emotional intelligence.

The research subject: psychological features of the development of emotional intelligence as a component of professional competence of a psychologist.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of the development of emotional intelligence as a component of the professional competence of a psychologist.

The research tasks are:

- To determine the essence of the concept of «emotional intelligence» in modern scientific literature;
- To analyze the factors of emotional intelligence development;
- To reveal the role of emotional intelligence in the professional competence of a psychologist;
- To investigate the level of manifestation of emotional intelligence in future psychologists;
- To develop a program of socio-psychological training on the development of the emotional intelligence of psychologists.

Chapter 1 «Theoretical basis of emotional intelligence as a component of the professional competence of a psychologist» provides a theoretical analysis of emotional intelligence as a necessary component of the professional competence of a psychologist, theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

Chapter 2 «Empirical study of emotional intelligence as a component professional competence of a psychologist» presents the organization of an empirical study of the level of manifestation of emotional intelligence in future psychologists and analyzes its results. The program of socio-psychological training on the development of emotional intelligence of psychologists is presented.

Key words: emotions, emotional and volitional regulation, emotional intelligence, emotional competence, self-consciousness.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА	11
1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект» у сучасній науковій літературі	11
1.2. Чинники розвитку емоційного інтелекту	22
1.3. Роль емоційного інтелекту у професійній компетентності психолога.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА	32
2.1 Організація емпіричного дослідження рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження	37
2.3. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів	44
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Емоційний інтелект – це психологічний феномен, який викликає значний інтерес як серед теоретиків, так і практиків в цій галузі знань. Активне вивчення цього поняття розпочалося понад двадцять років тому. На початкових етапах досліджень серйозні надії були пов'язані з емоційним інтелектом, розглядався він, як запорука успішності, в усіх сферах життя. Однак, пізніше почали усвідомлювати недосконалість концепцій цього конструкту, що викликало новий етап у дослідження емоційного інтелекту.

Під емоційним інтелектом розуміють уміння усвідомлювати та розрізняти емоції, керувати емоційними станами як власними, так і емоціями партнерів зі спілкування. Емоційний інтелект є важливою складовою професійної компетентності психолога і виконує ключову роль у взаємодії з клієнтами та в ефективній практиці психологічної допомоги. Здатність психолога розуміти, керувати та диференціювати свої емоції та емоції інших дає змогу позбутися багатьох сумнівів і страхів, а також дозволяє розуміти мотиви інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. Емоційний інтелект сприяє опануванню високим самоконтролем, умінням керувати своїми емоціями та зберігати самовладання, вибудовувати відносини у стані конгруентності самому собі, у зв'язку із цим необхідно розвивати емоційний інтелект у психологів.

Дослідження емоційного інтелекту в професійному контексті психології не лише допомагає в розробці ефективних підходів до підвищення цього виду компетентності, але також є надзвичайно актуальним у сучасному світі. У зв'язку зі зростанням вимог до соціальних навичок та міжособистісної взаємодії в різних професійних сферах, включаючи управління, освіту, медицину, емоційний інтелект стає ключовим чинником успіху. Розуміння та розвиток цього аспекту особистості сприяє покращенню професійних відносин, збільшенню продуктивності та підвищенню якості надання послуг. Таким чином, інтеграція вивчення емоційного інтелекту в навчальні програми для

майбутніх психологів є надзвичайно важливою для відповідності вимогам ринку праці та досягнення успіху у професійній діяльності. Актуальність дослідження зумовила вибір теми: «Емоційний інтелект як складова професійної компетентності психолога».

Емоційний інтелект активно досліджували закордонні вчені: Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовей та ін. Серед українських дослідників емоційного інтелекту варто зазначити О. Амплєєву, Г. Березюк, С. Дерев'янку, О. Ічанську та А. Закревську та ін. Особливо необхідно звернути увагу на дослідження В. Зарицької, якою було розроблено методику діагностики емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як складової професійної компетентності психолога.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту як складової професійної компетентності психолога.

Для досягнення мети дослідження було поставлено наступні завдання:

1. Визначити сутність поняття «емоційний інтелект» у сучасній науковій літературі.
2. Проаналізувати чинники розвитку емоційного інтелекту.
3. Розкрити роль емоційного інтелекту у професійній компетентності психолога.
4. Дослідити рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів.
5. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів.

Гіпотеза: якщо у досліджуваних буде виявлено середній та низький рівень емоційного інтелекту, то необхідно буде розробити програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту.

Для виконання завдань дослідження використано такі методи дослідження: теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури з метою розкриття поняття «емоційний інтелект»; узагальнення, систематизація для виокремлення основних понять дослідження; емпіричні: діагностичні (спостереження; тестування; бесіда) з метою перевірки якісних характеристик сформованості емоційного інтелекту у майбутніх психологів; психодіагностичні – тест «Емоціонального інтелекту» Н. Холл; методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької (використовувалася для визначення рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів), методика діагностики емоційного інтелекту «МЕІ» М. Манойлової.

Наукова новизна дослідження у тому, що узагальнено сутність поняття «емоційний інтелект»; розширено уявлення про чинники розвитку емоційного інтелекту; розроблено програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів.

Практична значущість полягає у розробці програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами з метою розвитку емоційного інтелекту в майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження, перелік публікацій автора. Результати дослідження представлені у матеріалах II Міжнародної науково-практичної конференції «PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE» на тему «Феномен поняття «емоційний інтелект» у сучасному науковому дискурсі», що проходила з 01.04.2024 по 03.04.2024 у м. Львові та університетської конференції «Молода наука – 2024» на тему «Емоційний інтелект як складова професійної компетентності психолога», яка відбувалась 30.04.2024 у м. Запоріжжі.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 65 найменувань та 3 додатків на 10 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 64 сторінки. Робота містить 3 таблиці та 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА

1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект» у сучасній науковій літературі

У процесі розвитку психологічної науки вчені намагалися дослідити таку людську здатність, яка була б пов'язана з емоційною сферою психіки індивіда, на відміну від такої категорії, як традиційний інтелект.

Ще давньогрецькі та східні філософи, а також представники різних релігійних течій замислювалися про вплив емоцій на процеси пізнання, наголошували на важливості контролю емоцій для духовного зростання людини [2].

Питання необхідності емоційного регулювання були предметом роздумів філософів, психологів, педагогів та лікарів від періоду Античності, Середньовіччя і досі. Проблема керування своїми емоціями та емоційними проявами інших людей простежується в працях філософа-стоїка Сенеки. Питання про співвідношення розуму та почуття стали предметом дискусій філософів Нового часу (Р. Декарт, А. Руссо та ін.).

Коріння наукового розуміння емоційного інтелекту беруть свій початок ще в праці Чарльза Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин» 1872 року, де він зазначає, що «розум» і «серце» при сильному збудженні здійснюють взаємний вплив один на одного [25].

Передумовами наукового дослідження емоційного інтелекту стали праці К. Ізарда, П. Екмана та В. Фрізена. Автори розробили диференціальну теорію емоцій, уперше описали мімічні схеми для низки емоцій, поклали основи для розвитку вчення про розуміння експресивного вираження емоційних реакцій, а також вивчення теорії емоційного регулювання поведінки [38; 44].

Розглянемо розвиток уявлень про поняття «емоційний інтелект» у закордонній психології.

У 1940 році Д. Векслер у статті «Неінтелектуальні чинники в загальному інтелекті» наполягав, що з розгорнутої оцінки інтелекту треба враховувати й не інтелектуальний бік мислення. Водночас під «не інтелектуальними елементами» вчений розумів як загальну працездатність психіки, так і її афективно-регулятивні компоненти, з яких людина досить довго може утримувати свою увагу до завдання. У цьому дослідженні він описує «когнітивні» та «афективні» здібності – емоційний і соціальний інтелект, які також важливі для вимірювання IQ. Але ці чинники до тестів Векслера не потрапили через їхню непопулярність у ті часи» [63].

А в 1948 році інший американський дослідник Р. Ліпер виявив, що емоції впливають на діяльність, і висунув ідею «емоційної думки», яка бере повноправну участь у розумовому процесі [26].

Поступово й у психотерапії емоції почали розглядатися з допомогою логічного аналізу. У 1955 році А. Елліс почав розробляти раціонально-емотивну терапію. В основі цього лежить ідея А. Адлера про вплив переконань, ідеалів, принципів людини на її емоції [43].

70-ті та 80-ті роки ХХ сторіччя можна охарактеризувати, як час досліджень впливу емоцій та мислення один на одного. Проблеми вираження емоцій привертають увагу дослідників у клінічній практиці. Пітер Сіфнеос в 1973 році ввів термін, протилежний поняттю емоційного інтелекту – «алекситимія» і визначив його, як труднощі у визначенні почуттів та їх опис. Емоції починають вивчати в межах когнітивної психології: вони сприймаються, як функція розуму, як підсистема свідомості, як фундамент основних структур свідомості [18]. Також досліджується можливість автоматизованого розуміння емоцій у межах вивчення штучного інтелекту.

Такі дослідники, як Г. Айзенк, Дж. Гілфорд, Ч. Спірмен, Е. Торндайк, займалися вивченням інтелекту, зокрема, і соціального. Вони вважали, що люди відрізняються різним рівнем здібності розуміти одне одного, тобто діяти

розумним чином у людських відносинах.

Вивчення детермінант та особливостей розвитку емоційного інтелекту здійснено в працях таких закордонних психологів, як Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовей, К. Петрідес, У. Пейн, Д. Уекслер, Е. Фернхем, К. Штайнер.

Поняття «емоційний інтелект» бере початок із концепції соціального інтелекту Дж. Гілфорда та Е. Торндайка. Джон Гілфорд – засновник багатофакторної моделі інтелекту, значне місце в ній відвів соціальному інтелекту, він відокремив до неї більше 30 можливостей. Заслуга Дж. Гілфорда в дослідженні цього феномена полягає в тому, що він підкреслив невербальний характер розуміння власної поведінки та поведінки інших людей. Цей висновок спонукав психологів розгорнути дослідження невербальних способів оцінки соціального інтелекту [49].

Підхід Е. Торндайка передбачає вивчення емоційного інтелекту в структурі загальних соціальних здібностей та їх ядра – соціального інтелекту. Термін «соціальний інтелект» був запроваджений у 1920 році Е. Торндайком, який тлумачив його, як здатність розуміти інших людей і діяти мудро стосовно них [61].

Найближче до розуміння емоційного інтелекту, як психологічного феномена, підійшов американський психолог Х. Гарднер. У своїй теорії він розрізняв міжособистісний інтелект людини і внутрішньо особистісний, говорячи про особистісний інтелект загалом [47].

Здібності, які він включав у ці поняття, мають пряме відношення до поняття «емоційний інтелект». Х. Гарднер трактував внутрішньо особистісний інтелект людини, як право доступу до власного емоційного життя, до емоцій: здатність миттєво розпізнавати почуття, розрізняти їх, називати, перекодувати, а також використовувати як засіб для усвідомлення та управління своїми поведінковими реакціями [47, 56].

Один із перших дослідників емоційного інтелекту, Р. Бар-Он, у своїй науковій праці запровадив термін «соціально-емоційний інтелект». Він стверджував, що ця психологічна категорія містить у собі безліч особистих, а також міжособистісних здібностей, умінь, навичок, які при об'єднанні визначають поведінку індивіда [40].

Р. Бар-Он – засновник терміна emotional quotient (EQ), тобто коефіцієнта емоційності людини. Його модель емоційного інтелекту дає досить широке трактування цього психологічного феномена. Емоційний інтелект сприймається, як сукупність усіх не когнітивних здібностей, знань та компетентностей, які допомагають особистості впоратися із різними життєвими ситуаціями. Р. Бар-он виділяв п'ять видів компетентності, які можна ототожнити з компонентами емоційного інтелекту:

- 1) внутрішньо особистісна сфера (здатність розуміти себе та керувати собою – самоаналіз, самоповага, самореалізація, самоствердження, незалежність);
- 2) міжособистісна сфера (здатність взаємодіяти із суспільством – емпатія, міжособистісні відносини, соціальна відповідальність);
- 3) сфера пристосовності, адаптивності (адекватна оцінка гнучкість, вміння вирішувати проблеми);
- 4) сфера управління стресом (контроль власних імпульсів та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями);
- 5) загальний настрій (здатність отримувати задоволення від життя, оптимізм, вміння дарувати радість іншим) [40, 26].

На основі вищеперерахованих видів компетентності Р. Бар-Оном був розроблений перший опитувальник вимірювання емоційного інтелекту, який отримав назву Emotional Quotient Inventory (EQ).

Через деякий час як у науковій, так і в популярній літературі стало публікуватися дедалі більше праць, які б зачіпали здібності емоційної та соціальної галузі особистості. Виникло безліч різноманітних теоретичних розробок та фактів.

На думку Дж. Майєр, емоційний інтелект – когнітивна здатність міркувати про емоції та використовувати емоції для поліпшення розумової діяльності, що включає можливості точно розрізняти емоції, викликати емоції для сприяння мисленню, розуміти емоції та емоційні знання та усвідомлено регулювати емоціями для того, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню [53].

Невдовзі проблемою розуміння та ідентифікації емоцій почали займатися не лише психологи, а й еволюційні біологи, програмісти та психіатри, яким вдалося виявити безліч здібностей людини в цій галузі.

Американські психологи П. Саловей та Дж. Мейєр запропонували, щоб ці здібності становили поняття – «емоційний інтелект». Автори розглядали це поняття, як підструктуру інтелекту соціального, що включає здатності людини відстежувати як власні емоції, так і емоції інших людей, диференціювати їх і використовувати отриману інформацію в когнітивних процесах [55].

Крім цього, П. Саловей та Дж. Мейєр розробили першу та найвідомішу в психологічній науці модель емоційного інтелекту. Емоційний інтелект вони представляли, як складний конструкт, що складається з трьох типів здібностей, а саме:

- 1) ідентифікація та вираження емоцій;
- 2) емоційне регулювання;
- 3) використання емоційної інформації в мисленні та наступній діяльності [56, 198].

Через кілька років більш детального вивчення проблеми емоційного інтелекту, П. Саловей та Дж. Мейєр внесли корективи та доопрацювання до вже існуючої моделі. Це було відображено в кількох їх наступних публікаціях, де вони працювали в співавторстві з Д. Карузо [55].

Удосконалений варіант моделі емоційного інтелекту ґрунтувався на уявленні, що емоції людини містять у собі інформацію про її зв'язки з іншими індивідами та предметами. Водночас емоції інформують людину про характер цих зв'язків. Зміна цих зв'язків з іншими предметами, або людьми

призводитиме до зміни емоцій, які переживає людина. У контексті цього обґрунтування, поняття емоційного інтелекту трактувалося, як здатність обробляти інформацію, що міститься в емоціях, а саме: визначати значення емоцій, їх зв'язок між собою, використовувати інформацію, як основу для мислення та прийняття рішень. П. Саловей та Дж. Мейер виділили чотири гілки моделі емоційного інтелекту. Кожна з цих гілок описує здібності чи навички людини, а разом – багато галузей емоційного інтелекту [54].

На думку авторів, компоненти нової моделі емоційного інтелекту є ієрархією, рівні якої послідовно освоюються людиною під час її розвитку. Кожен із компонентів стосується як власних емоцій індивіда, так і емоцій інших людей. Згідно із доопрацьованою моделлю П. Саловея та Дж. Мейєра, емоційний інтелект складається з наступних ментальних здібностей:

1) здібності безпомилково сприймати, оцінювати та висловлювати емоції – сприймання емоцій (здатність помічати сам факт їх наявності), їх ідентифікація та диференціація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій та їх імітації;

2) здібності до доступу та виклику почуття для того, щоб підвищити ефективність мислення – використання емоцій звернення уваги на життєво важливі ситуації, здатність викликати ті чи інші емоції, що сприяють розв'язанню певної задачі (наприклад, використання гарного настрою для виникнення творчих ідей), використання коливань настрою як засобу аналізу різних поглядів на наявну проблему;

3) здібності до емоційного пізнання – розуміння комплексів емоцій, їх зв'язків між собою, переходів від одного емоційного стану до іншого, причин виникнення тих чи інших емоцій;

4) здібності до усвідомленої регуляції емоцій, розвитку їх емоційного та інтелектуального рівня, тобто контроль за власними емоційними проявами, зниження інтенсивності негативних емоцій, здатність усвідомлювати неприємні емоції та розв'язувати проблеми з негативним емоційним забарвленням без придушення негативних емоцій [56, 203].

Усе це сприятиме покращенню відносин між іншими людьми та особистісному зростанню індивіда загалом. Д. Гоулман змінив і популяризував цю модель і додав до вже виділених компонентів дещо нові – ентузіазм, соціальні навички та наполегливість [5].

Таким чином, він поєднав особистісні характеристики людини та когнітивні здібності, що входять у модель емоційного інтелекту П. Соловєя та Дж. Мейєра.

Популярність однієї з перших праць Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» посприяла набуттю поширення його моделі емоційного інтелекту як серед психологів, так і серед людей, які займаються іншими науками [5].

Через деякий час, Д. Гоулман додав корективи та повністю доопрацював компоненти емоційного інтелекту. Ця структура емоційного інтелекту за Д. Гоулманом включає чотири головні компоненти – самоконтроль, самосвідомість, соціальна чуйність та управління власними взаєминами. З цими компонентами Д. Гоулмана також пов'язував 18 навичок.

До такої складової, як «самосвідомість», автор відніс емоційну самосвідомість (аналіз власних емоцій людини та усвідомлення їх впливу, використання інтуїції під час прийняття тих чи інших рішень), точну самооцінку (розуміння своїх сильних якостей та переваг, а також меж власних можливостей), упевненість у собі (адекватна оцінка своїх якостей та почуття власної гідності).

До поняття «самоконтроль» у межах цієї моделі Д. Гоулман відносив здатність регулювати власні емоції та імпульси, відкритість (прямота й чесність), адаптивність (приспосовування до зміни ситуації та долаття виникаючих перешкод), волю до перемоги, ініціативність, оптимізм, соціальні навички, соціальну чуйність, співпереживання, ділову поінформованість та запобіжність [5].

Одна з головних заслуг Д. Гоулмана, у межах проблеми вивчення емоційного інтелекту – стимулювання людей до розвитку їх особистісних якостей, які сприяють досягненню успіхів у тих сферах діяльності, якими вони

займаються [5].

Таким чином, крім емоційних здібностей, Д. Гоулман включив до своєї структури емоційного інтелекту також характеристики самосвідомості, вольові якості, соціальні вміння та навички.

Усі моделі емоційного інтелекту, схожі з моделлю Д. Гоулмана, автори трактували, як змішані моделі, тому що в концепції розвитку емоційного інтелекту людини вони змішуються між собою в безліч ознак, які не пов'язані як з емоціями, так і з інтелектом, а тим більше з емоційним інтелектом. Також Дж. Мейер і П. Селовей вважали, що автори подібних моделей «змішують» центральну концепцію емоційного інтелекту зі всілякими іншими рисами особистості [56, 413].

У концептуальній моделі Дж. Керролла, Р. Кеттелла, Дж. Хорна емоційний інтелект трактується як складова широких здібностей у моделі інтелекту [38; 56]. Відомо, що зазначена модель включає три рівні:

- 1) загальний інтелект;
- 2) широкі інтелектуальні здібності;
- 3) обмежені здібності, що входять до складу широких [38].

Інтелектуальні здібності другого рівня можуть формувати категорії, склад яких не врегульовано. За всієї популярності концепції Р. Дж. Керролла, Р. Кеттела, Дж. Хорна – вона залишається емпіричною теорією, а структура моделі постійно доповнюється. Водночас до переваг моделі можна віднести включення компетенцій та індивідуальних досягнень до структури індивідуального інтелекту.

Цікавими є погляди К. Петрідес та Е. Фернхем, які запропонували дещо іншу, ширшу, на їхню думку, модель: емоційний інтелект, як здатність та емоційний інтелект, як риса. Автори наполягають на твердженні, що характер моделі більше визначається використовуваними методами виміру конструкту, ніж теорією. Їхній підхід придатний ще й для планування шляхів розв'язання актуальних для сучасного стану поглядів на емоційний інтелект та сперечання про те, чим і як слід вимірювати емоційний інтелект [46; 58].

Для діагностики емоційного інтелекту, як риси, можуть застосовуватися опитувальники, оскільки в цьому випадку він пов'язаний з оцінкою стійкості поведінки в різних ситуаціях. Для вимірювання емоційного інтелекту як здібності найбільш адекватні задачі, схожі на завдання інтелектуальних тестів, оскільки це сфера традиційної психології інтелекту [46].

Варто згадати ще й мультирівневу емоційну модель інтелекту М. Зейднера та співавторів, у якій описуються механізми розвитку емоційного інтелекту: поведінка, пов'язана з емоційним інтелектом розвивається шляхом взаємодії біологічних задатків, що передаються дитині у спадок та її особистого досвіду. В емоційному інтелекті виділяються три ієрархічно розташовані рівні:

- 1) біологічна основа емоційної активності (властивості темпераменту);
- 2) навички емоційної регуляції, що формують стилі подолання та стилі емоційного регулювання;
- 3) усвідомлюване регулювання емоційної активності (процеси усвідомлення власних емоцій та планування) [64; 65].

Ці рівні ієрархічні, а кожен є основою для розвитку наступних, і на кожному рівні діють біологічні та соціальні чинники. Але поки що точних і ясних емпіричних даних про роль спадкових та соціальних чинників у розвитку емоційного інтелекту, механізмів його розвитку не отримано.

Аналіз терміну дозволив виділити та охарактеризувати функції емоційного інтелекту. До таких відносять:

- стресозахисну та адаптивну;
- підвищення ефективності комунікації, оптимізацію міжособистісних відносин та соціально-психологічну адаптацію;
- забезпечення успішності діяльності, оптимізацію та гармонізацію процесів внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії;
- оціночно-прогностичну, комунікативну, регулятивно-контролюючу, мотивуючу та рефлексивно-корекційну [21; 31; 32].

Крім цього, у літературі є непрямі вказівки на фасилітуючу функцію емоційного інтелекту [31; 53].

Узагальнюючи вищенаведені уявлення, вважаємо за доцільне виділити такі функції емоційного інтелекту:

1) оціночно-прогностична (пов'язана зі сприйманням, ідентифікацією та розумінням емоцій, розпізнаванням інформації, що міститься в емоціях, розрізненням справжніх емоцій та їх імітації по лицьовій та пантомімічній експресії, а також за особливостями вокалізації; з прогнозуванням на цій основі індивідуальної міри власних досягнень у процесі діяльності та спілкування, а також емоційної поведінки інших людей);

2) експресивно-комунікативна (ґрунтується на адекватному вираженні емоцій, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та оптимізації спільної діяльності);

3) регулятивна (пов'язана з управлінням емоціями, контролем над ними, зниженням інтенсивності неадекватних ситуації емоцій, з вибором ефективних стратегій подолання поведінки);

4) мотиваційна (ґрунтується на зв'язку емоційного інтелекту та структурних компонентів мотиваційної сфери особистості – внутрішньої мотивації, мотивації досягнення успіху);

5) фасилітуюча (пов'язана зі здатністю викликати емоції, сприяє розв'язанню певних завдань, дає змогу використовувати зміни настрою як аналіз різних поглядів на проблему);

6) рефлексивно-корекційна (пов'язана з усвідомленням емоційних переживань – власних та інших людей, участю емоційного інтелекту в зниженні неузгодженості в ціннісно-смысловій сфері, у розв'язанні внутрішніх конфліктів, у корекції агресивної поведінки);

7) адаптивна (ґрунтується на пристосувальних можливостях емоційного інтелекту щодо змін у внутрішньому світі та зовнішньому середовищі) [20; 37].

Для того щоб розглядатися як стандартний вид інтелекту, емоційний інтелект має відповідати трьом критеріям:

- бути операціоналізованим як розумова здатність;
- відповідати кореляційному критерію, який є ознакою того, що це

унітарна здатність, що представляє новий вид прояву ставлення до більш ранніх вимірів інтелекту та інших особистісних властивостей;

- розвиватися з набуттям життєвого досвіду подібно до інших видів інтелекту [52].

Результати досліджень Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Саловей доводять, що емоційний інтелект як вид інтелекту справді відповідає цим критеріям [55].

Емоційний інтелект операціоналізований як розумова здатність. У результаті факторного аналізу за аналогією з генеральним фактором інтелекту Г. Ч. Спірмен було виділено загальний фактор емоційного інтелекту (G EI), який містить три субфактори: емоційну перцепцію, розуміння та управління емоціями. Як альтернатива має місце чотирифакторна модель, що містить у своєму складі ще один менш виражений субфактор – фасилітацію мислення. Загальний фактор EI (G EI) корелює з іншими видами інтелекту, наприклад, з вербальним інтелектом, і водночас, будучи цілком окремим видом інтелекту, є унітарною розумовою здатністю. Дослідником було виявлено, що рівень емоційного інтелекту залежить від віку, збільшуючись між раннім підлітковим віком та ранньою дорослістю [56].

У своїй праці В. Зарицька аналізує попередні дослідження Г. Гарднера та Д. Стайна, зокрема виокремлює загальні ознаки наявності емоційного інтелекту в особистості. Серед таких ознак можна виділити:

- реакції особистості на об'єкти оточуючого середовища, з якими вона зіштовхується у своєму житті, які можуть бути як адекватними, так і неадекватними;

- здатність особистості оцінювати різні об'єкти, явища та ситуації;

- розуміння ролі емоцій у житті людини, що впливає на ефективність міжособистісної взаємодії та якість життя;

- здатність виражати емоції згідно із ситуацією;

- здатність контролювати свої емоції [18].

Таким чином, аналіз теоретичних концепцій дає змогу нам визначити феномен емоційного інтелекту як сукупність когнітивних та емоційних

здібностей особистості, спрямованих на її соціальну та психологічну адаптацію. Усі структурні складові цього феномена пов'язані між собою, а їх тісний взаємозв'язок сприяє ефективній міжособистісної комунікації.

1.2. Чинники розвитку емоційного інтелекту

Нині дослідження феномена емоційного інтелекту є одним із найактуальніших напрямів у психологічній науці. Цей конструкт вивчається у зв'язку з тим, що низка вчених, а також фахівці-практики, які працюють над підвищенням ефективності комунікативної складової діяльності керівників, вважають емоційний інтелект основою соціальної успішності особистості. Таким чином, під час підготовки фахівців у процесі здобуття ними вищої освіти, необхідно особливу увагу приділити формуванню емоційного інтелекту, як запоруки майбутньої успішності.

Дослідження педагогічної та психологічної літератури стосовно розвитку емоційного інтелекту особистості підтвердило зацікавленість вчених у визначенні чинників, що впливають на цей процес.

Доктор педагогічних наук Л. Буркова у 2010 році висуває тезу про те, що розвиток емоційного інтелекту особистості зумовлений відсотковим розподілом впливу різних чинників: генетичною спадковістю від батьків (40%), впливом сімейного виховання (10%) та впливом соціального оточення (50%) [4].

У навчально-методичному посібнику С. Дерев'янка «Феноменологія емоційного інтелекту» проведено детальний аналіз основ, на яких формується емоційний інтелект. Авторка класифікує передумови розвитку емоційного інтелекту на дві категорії: біологічні, до яких відносяться генетично обумовлені чинники, такі як функціональна асиметрія мозку, характеристики темпераменту і когнітивні здатності та соціальні, що включають умови сімейного виховання, особистісні переконання, індивідуальну активність та релігійність особистості [7, 145-146].

Біологічні аспекти емоційного інтелекту включають спадковість інтелектуальних здібностей: наявність високого IQ у батьків зазвичай корелює з вищим рівнем емоційної розвиненості у їхніх нащадків. Згідно з теорією Д. Гоулмана, ключовим біологічним чинником, що впливає на розвиток емоційного інтелекту, є перевага активності правої півкулі мозку. Відомо, що права півкуля сприяє розвитку творчого мислення, цілісного сприймання та уяви [5]. Таким чином, діти, у яких переважає активність правої півкулі, такі люди здатні ефективніше ідентифікувати емоції та адекватно відгукуватися на почуття оточуючих.

С. Дерев'янка підкреслює взаємозв'язок між такими темпераментами, як нейротизм, екстраверсія і сумлінність, та емоційним інтелектом, що є характеристикою особистості. Вона вказує, що емоційна стабільність полегшує здатність розуміти власні емоції, але може ускладнити інтерпретацію чужих емоцій. Водночас, сумлінність сприяє більшій здатності до розуміння чужих емоцій. Екстравертовані особистості зазвичай краще розуміють емоції інших і ефективніше управляють власними емоційними станами [7, 145].

У психологічних дослідженнях встановлено, що особи з кінестетичним типом сприймання проявляють вищий рівень емпатії та більш зважену реакцію на емоційні стимули з боку інших людей порівняно з аудіальним типом сприймання.

Соціальні чинники також відіграють ключову роль у формуванні емоційного інтелекту індивіда. У контексті нашого дослідження особливу увагу привертають педагогічні аспекти розвитку емоційного інтелекту, які є фундаментальними для становлення емоційно стійкої особистості з моменту її інтеграції в освітнє середовище. Важливо відмітити, що розвиток емоційного інтелекту протягом життя слідує певним віковим закономірностям. Наприклад, у юнацькому віці характерними ознаками емоційного інтелекту стають відповідальне ставлення до власних емоційних станів на тлі загально вираженої емоційної експресії [34].

У цьому віковому періоді компонент розуміння емоцій в структурі емоційного інтелекту виражається через поглиблення самоаналізу емоційних станів та більшої різноманітності в переживанні почуттів. Інтуїтивне сприймання емоцій проявляється у високій чутливості та здатності до естетичного сприймання. Водночас здатність до керування емоціями розвивається через збільшення контролю над вираженням негативних емоцій та посилення уміння до емоційної саморегуляції.

Важливою передумовою для розвитку емоційного інтелекту є рівень самосвідомості, оскільки механізми саморегуляції та гармонізації формуються на ранніх етапах формування особистості. Уся система саморегуляції особистості базується на рівні самосвідомості. Таким чином, рівень самосвідомості виступає як передумова для ефективного управління власними емоціями [13].

Соціальною передумовою є наявність емоційно сприятливих відносин між батьками та дитиною. Важливими аспектами таких відносин є емоційний клімат у сім'ї, чутливість батьків до потреб дитини та їхні методи контролю за її життєдіяльністю. Теплі та люблячі батьки проявляють турботу про дитину, виражають свою любов, активно підтримують і стимулюють активність дитини та чутливо реагують на її почуття. Дослідження психологів показали, що в таких сім'ях діти частіше встановлюють безпечний емоційний зв'язок, мають вищу самооцінку та емпатію, проявляють більшу успішність у навчанні та менше схильні до агресивної або проблемної поведінки.

Розвиток емоційного інтелекту також залежить від особливостей гендерного виховання, які проявляються у відмінностях між жінками та чоловіками. Зокрема, виявлено, що у жінок переважають міжособистісні показники, тоді як у чоловіків спостерігаються переважно внутрішньоособистісні характеристики [13].

Ще однією передумовою розвитку емоційного інтелекту є зовнішній локус контролю, який визначає загальне очікування людини щодо того, наскільки вона вважає, що контролює події у своєму житті [59]. Зовнішній

(екстернальний) локус контролю вказує на те, що люди вважають свої успіхи та невдачі залежними від зовнішніх чинників, тоді як внутрішній (інтернальний) локус контролю означає, що люди вважають, будь-які результати залежать від їх власних дій та здібностей.

Згідно із дослідженнями Л. Ван та Н. Андерсон, особи із зовнішнім локусом контролю проявляють більшу схильність до прощення як інших, так і себе, порівняно з тими, хто має внутрішній локус контролю. Люди з внутрішнім локусом контролю частіше судять себе іноді строго і осуджують інших. Здатність до прощення пов'язана з усвідомленням власних емоцій та їх управлінням, а також з емпатією стосовно того, хто спричинив образу [62].

Аналіз наукової літератури та досвіду закладів вищої освіти свідчить про широкий спектр емоційних реакцій та форм їх прояву в студентів. Важливим аспектом є забезпечення усвідомлення майбутніми психологами значення емоційного інтелекту як для їхнього особистісного розвитку, так і для ефективності їх професійної діяльності.

Для ефективного розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів важливо створити сприятливе освітнє середовище у закладах вищої освіти. Психологічний клімат, сповнений атмосфери творчості, співпраці, підтримки та партнерства, є важливою умовою для успішного розвитку цього аспекту особистості. Під час взаємодії з колегами та наставниками емоції можуть стимулювати відкритість у вираженні почуттів і емоційних переживань. Прояви поваги та довіри до кожної особистості, надання допомоги та підтримки, а також готовність приходити на допомогу сприяє розвитку емоційного інтелекту. Цей процес може відбуватися в різних сферах діяльності, зокрема під час навчального та виховного процесу.

Отже, важливо впроваджувати в освітній процес закладів вищої освіти активні форми, методи та засоби розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. При оцінюванні рівня емоційного інтелекту особистості враховуються показники чотирьох ключових критеріїв:

- когнітивний: здатність розпізнавати власні емоційні стани та емоційні стани інших людей, а також емоційна обізнаність;
- рефлексивний: здатність рефлексувати свої вчинки та причини емоційних станів, аналізувати мотиви дій інших людей;
- поведінковий: здатність контролювати свій емоційний стан, використовувати отриману емоційну інформацію під час спілкування з іншими, а також уміння обирати способи досягнення мети;
- комунікативний: здатність підтримувати внутрішній позитивний настрій, проявляти емпатію до інших та демонструвати комунікабельність [34, 223-224].

Система тренінгових занять має значний потенціал для розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Цей підхід передбачає використання різноманітних методів і форм роботи, таких як міні-лекції, дискусії, дебати, рефлексія, психогімнастика, арт-терапія, інтерактивні вправи, рольові ігри, case study та інші. Крім цього, розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів сприятиме їх участі у різних позааудиторних заходах, таких як соціальні проекти, акції, заходи тощо.

Отже, урахування вищезазначених чинників, які сприяють розвитку емоційного інтелекту психологів, значною мірою сприятиме вирішенню визначеної проблеми. Проте це лише один із аспектів, який варто враховувати у процесі професійної підготовки психологів, і не вичерпує усіх можливостей щодо розвитку цього феномена.

Існують різні соціально-психологічні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту. Найвагоміші серед них – генетична спадковість від батьків, вплив сімейного виховання, вплив соціального оточення, темперамент, педагогічні чинники, рівень самосвідомості, механізми саморегуляції, гендерне виховання, зовнішній локус контролю.

1.3. Роль емоційного інтелекту у професійній компетентності психолога

У сучасних умовах розвитку українського соціального та культурного простору виникає потреба в забезпеченні якісної психологічної допомоги різним категоріям населення. Це вимагає високо ефективної професійної діяльності психологів, які працюють у різних сферах. Однією з найважливіших якостей майбутнього психолога є емоційна компетентність, основу якої складає емоційний інтелект. Психолог, який працює з певною особистістю або групою людей, постійно використовує активні професійні комунікації, які значною мірою визначаються емоційними особливостями людини. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє важливу роль у структурі професійно важливих якостей психолога.

У зв'язку із цим для психологів важливо активно розвивати емоційний інтелект, як особливу форму пізнавальної активності. Крім того, за висловом Д. Карузо, професора кафедри психології Єльського університету (США) та одного зі співавторів концепції емоційного інтелекту, «важливо розуміти, що емоційний інтелект не є протилежністю інтелекту, він не означає перемогу почуттів над розумом – це єдиний шлях до повноцінного розвитку» [42, с. 151].

Емоційна компетентність означає здатність особистості, яка розвивається через емоційний інтелект, впізнавати, розуміти, контролювати і регулювати власні емоції та емоції інших людей. Ці навички використовуються для досягнення важливих цілей як в особистому житті, так і в професійній діяльності.

На думку закордонних дослідників, емоційний інтелект тісно взаємопов'язаний з успішністю професійної діяльності психологів, оскільки вони працюють у сфері «людина-людина». Процвітаючі люди, які досягли значних професійних успіхів у галузі психології, мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Можна стверджувати, що рівень емоційного інтелекту є важливим чинником розвитку особистості, опосередковуючи

досягнення високих рівнів професіоналізму, особливо в цій сфері діяльності, яка передбачає взаємодію з іншими людьми [28].

Професійна діяльність психолога має психологічні особливості. Вони визначаються метою діяльності та способами їх досягнення, а також переживаннями, емоціями, настроєм, які виникають. Стандарти обставини праці професіонала в цій системі – це ситуації нервово-психічної напруги, необхідність переключення з одного виду на інший, вміння опанувати власними емоційними проявами, вміння розуміти внутрішній стан тих людей, із якими треба працювати.

Емоційний інтелект – це професійно важлива якість особистості психолога-фахівця, яка розвивається впродовж життя через набуття людиною емоційного досвіду та потребує цілеспрямованого формування в процесі професійної підготовки (підвищення її рівня) [17, 46].

Н. Жигайло та М. Стасюк вважають, що емоційний інтелект має вирішальне значення для розвитку професійної свідомості. Вони підкреслюють, що високий рівень емоційного інтелекту виступає регулятором емоцій та розуму, дозволяючи людині краще усвідомлювати власні потреби та мотиви поведінки [11]. Емоційний інтелект є не лише важливим аспектом особистого розвитку, але й фундаментальним елементом професійного зростання, особливо для психологів. Він сприяє ефективному управлінню власними емоціями, що є необхідним для професійного спілкування та надання психологічної допомоги. Високий емоційний інтелект допомагає спеціалістам розпізнавати та інтерпретувати емоційні сигнали інших людей, що підвищує якість консультування та підтримки клієнтів.

Г. Кошонько у своєму дослідженні розвитку емоційного інтелекту в студентів-психологів підкреслює важливість здатності до рефлексії, а також розуміння власних та чужих емоцій. Це дозволяє об'єктивно оцінювати як себе, так і інших під час професійної діяльності [22].

Необхідність розвитку емоційного інтелекту у фахівців впливає з потреби високої рівноваги у здатності до саморефлексії, яка включає усвідомлення власних емоцій і емоцій інших осіб. Це дозволяє фахівцям об'єктивно оцінювати себе і оточуючих у процесі професійної діяльності, виявляти внутрішні та міжособистісні суперечності, шукати шляхи їх вирішення та розробляти стратегії професійного розвитку. Якість підготовки фахівців, поряд з іншими аспектами професіоналізму, визначається рівнем їх емоційного інтелекту та готовності до професійної діяльності, що забезпечує їх ефективну участь у процесі, стимулює творчість, сприяє саморозвитку та швидкій адаптації до змін у професійному середовищі.

Слід зазначити, що рівні сформованості емоційного інтелекту визначають можливість успішної чи менш успішної самореалізації в професійній діяльності психологів. Високий рівень емоційного інтелекту має на увазі баланс розуму та почуттів, сприяє виникненню відчуття внутрішньої свободи при усвідомленні повної відповідальності за себе та свою поведінку, тягне за собою необхідність задовольняти особисті потреби згідно із мотивами поведінки та досягати балансу, вносячи корективи до стратегії власного життя.

Низький рівень емоційного інтелекту проявляється у дисбалансі розуму та почуттів, спричиняє труднощі особистості в розумінні власних мотиваційно-потребових та емотивно-чуттєвих спонукань, що призводить до фрустрації, а в результаті – до депресії.

До системи міжособистісного емоційного інтелекту включені такі компоненти індивідуально-особистісних особливостей: розвинена емпатійність, толерантність, антиципація, високий рівень комунікативних здібностей та відкритість.

Професійна діяльність психолога зумовлена високим рівнем відповідальності та напруженості, здатністю до емоційно-вольової регуляції, наявністю динамічних міжособистісних взаємодій. У зв'язку із цим, розглядаючи структуру емоційного інтелекту, можна назвати такі компоненти:

емпатійність, емоційну стриманість та стійкість, врівноваженість, комунікативну толерантність [19].

Професія психолога перебуває в соціальному континуумі у зв'язку з тим, що суб'єктами та об'єктами професійної діяльності є люди, тобто носії свідомості та самосвідомості (особистісно-психологічні особливості, психічні процеси та явища). Виходячи з цього, особливістю емоційно-інтелектуальної сфери психологів є здатність не тільки «володіти собою» – бути емоційно стриманим та стійким, а проявляти врівноваженість, емпатію та комунікативну толерантність [23].

Процес розвитку емоційного інтелекту як складової професійної компетентності психологів можна умовно розділити на п'ять етапів [6; 33]:

1) пізнання себе – особистість розпочинає процес самоусвідомлення, що формує її світогляд. Вона починає «пробуджуватися», здійснює цікаві відкриття в розумінні власного внутрішнього світу, своїх емоцій та почуттів;

2) навчання керувати власними емоціями та почуттями. Цей етап вимагає від психолога усвідомлення власних емоцій у певний момент і розуміння того, що відбувається довкола. На цьому етапі важливо розвивати спостережливість та допитливість, які допомагають помічати важливі деталі та особливості в поведінці людей;

3) розвиток навички розпізнавання емоцій інших людей, розуміння їх почуттів та сприймання емоційного стану співрозмовника. Для психолога, який зосереджується лише на власних почуттях, важко співпереживати і зрозуміти іншу людину, подивитися на світ її очима;

4) на четвертому етапі розвитку емоційного інтелекту психологи вчаться керувати емоційним станом своїх співрозмовників. Це включає застосування різноманітних гуманістичних впливів, спрямованих на підтримання позитивного емоційного стану клієнта;

5) розвиток психологічного професіоналізму: самоспостереження, самооцінювання, рефлексія та самоконтроль.

Таким чином, емоційний інтелект є важливою складовою професійної компетентності психолога, оскільки він дає змогу розуміти власні та емоції інших, впливати на емоційний стан клієнтів та проявляти емпатію в спілкуванні. Зростання рівня емоційного інтелекту в психологічній практиці сприяє підвищенню якості психологічної допомоги та забезпечує успішну самореалізацію в професійній діяльності. Враховуючи важливість емоційного інтелекту для психологів у сучасному соціальному та культурному середовищі, важливо акцентувати на його розвитку в процесі професійної підготовки та подальшого професійного зростання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА

2.1 Організація емпіричного дослідження рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту майбутніх студентів-психологів було здійснено на базі Запорізького національного університету, м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь студенти спеціальності 053 «Психологія» у кількості 50 осіб.

Мета дослідження – визначення рівня емоційного інтелекту майбутніх студентів-психологів.

Для дослідження рівня емоційного інтелекту майбутніх студентів-психологів були обрані наступні психодіагностичні методики:

1. «Методика «Емоційний інтелект» Н. Холла (додаток А)»;
2. «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької (додаток Б)»;
3. Методика діагностики емоційного інтелекту «МЕІ» М. Манойлової (додаток В).

Методика «Емоційний інтелект» Н. Холла показує, як людина використовує емоції у своєму житті та враховує різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе та до інших, здатність до спілкування; ставлення до життя та пошуки гармонії. Методика складається із 30 питань та включає наступні шкали:

- 1) шкала «Емоційна поінформованість» – дає змогу визначити здатність розрізняти та інтерпретувати як власні емоції, так і емоції інших людей;
- 2) шкала «Керування своїми емоціями» – здатність контролювати емоції;

3) шкала «Самомотивація» – здатність людини мотивувати себе, продуктивність її діяльності загалом;

4) шкала «Емпатія» – розуміння емоцій інших людей;

5) шкала «Керування емоціями інших людей» – здатність визначати причини виникнення тієї чи іншої емоції інших та вміння змінювати цю емоцію вербальними та невербальними засобами.

За цією методикою існує 6 варіантів відповіді на кожне твердження, які оцінюються різними балами:

- повністю згодний (+3 бала);
- в цілому згодний (+2 бала);
- частково згодний (+1 бал);
- повністю не згодний (-3 бала);
- загалом не згодний (-2 бала);
- частково не згодний (-1 бал).

Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою підрахування балів за кожною шкалою, чим більшою є сума балів, тим яскравіший емоційний прояв.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту, запропонована В. Зарицькою, охоплює діагностику емоційного інтелекту за кількома ключовими компонентами. До них належать:

- самоконтроль і саморегуляція емоцій: здатність особистості ефективно контролювати та регулювати свої емоційні реакції в різних ситуаціях, зберігаючи емоційну стабільність та врівноваженість;

- розуміння власних емоцій: усвідомлення та ідентифікація власних емоційних станів, що дозволяє людині краще зрозуміти свої внутрішні мотиви та реакції;

- використання емоцій у діяльності та спілкуванні: здатність використовувати емоційні знання для підвищення ефективності своєї діяльності та взаємодії з іншими, включаючи адаптацію емоційних проявів згідно із контекстом.

Розуміння емоцій інших людей: здатність розпізнавати та інтерпретувати емоційні стани інших людей, що сприяє кращій емпатії та побудові гармонійних міжособистісних стосунків. Ця методика містить 76 тверджень. Досліджуваний має обрати один із 4 варіантів відповіді: так, часто, інколи, ніколи. Відповідь так оцінюється найвище – в 4 бали, часто – 3 бали, інколи – 2 бали, ніколи – 1 бал. Твердження тесту сформульовані так, щоб кожен структурний компонент емоційного інтелекту можна було визначити за допомогою ключа.

Методика діагностики емоційного інтелекту «МЕІ» М. Манойлової. Цей опитувальник складається із 40 питань-тверджень. Досліджуваному пропонується оцінити рівень своєї згоди із кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Опитувальник складається з чотирьох субшкал та трьох інтегральних індексів, які включають загальний рівень емоційного інтелекту, а також вираженість внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів емоційного інтелекту.

Внутрішньоособистісний аспект включає наступні субшкали:

Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів та емоцій: ця шкала оцінює здатність людини розпізнавати, розуміти і правильно інтерпретувати власні емоційні стани та почуття. Це є фундаментом для подальшого емоційного самоконтролю та саморегуляції.

Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями: ця шкала вимірює здатність контролювати та регулювати власні емоції, що дозволяє зберігати емоційну стабільність та діяти раціонально навіть у стресових ситуаціях.

Міжособистісний аспект включає наступні субшкали:

Шкала 3. Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей: ця шкала оцінює здатність розпізнавати і розуміти емоційні стани та почуття інших людей. Високий рівень розвитку цього вміння сприяє кращій емпатії та більш ефективним міжособистісним взаєминам.

Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей: ця шкала вимірює здатність впливати на емоційні стани інших людей, допомагаючи їм

керувати своїми емоціями. Це включає навички підтримки, мотивування та втішання інших в різних емоційних контекстах.

Інтегральні індекси включають:

- загальний рівень емоційного інтелекту: цей індекс дає узагальнену оцінку емоційного інтелекту, враховуючи всі субшкали;

- вираженість внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту: цей індекс відображає загальний рівень усвідомлення та управління власними емоціями;

- вираженість міжособистісного аспекту емоційного інтелекту: цей індекс оцінює здатність розуміти та управляти емоціями інших людей.

Такий детальний підхід дозволяє всебічно оцінити емоційний інтелект, враховуючи як внутрішні, так і зовнішні аспекти емоційної компетентності, що є важливим для ефективної міжособистісної взаємодії та професійного розвитку. За результатами діагностики було здійснено кількісний та якісний аналіз.

За результатами діагностики оцінювалися за трьома рівнями розвитку емоційного інтелекту.

1. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Люди з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту проявляють обмежену здатність до продуктивного використання свого емоційного досвіду. Вони не здатні адекватно реагувати на емоційні стани інших осіб та не вміють розуміти їхні емоції. Такі люди не аналізують емоції та поведінку інших, а також не рефлексують щодо власних почуттів та емоцій. У них відсутні необхідні навички та здібності у цій сфері. Вони можуть уникати емоційних переживань інших, особливо коли ті проявляють сильні емоції, що може призводити до некомфортності та нездатності адекватно реагувати. У щоденному житті вони мають обмежений контроль над своїми емоціями та можуть демонструвати їх у різних ситуаціях. У складних емоційних ситуаціях вони можуть втрачати самоконтроль і допускати «емоційні вибухи».

2. Середній рівень розвитку емоційного інтелекту. У міжособистісних відносинах такі особи мають тенденцію швидше судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. Вони можуть відчувати настрої інших та орієнтуватися в ситуаціях на цій основі, але частіше не використовують ці здібності для регулювання своїх відносин з іншими людьми, керуючись скоріше соціальними та моральними нормами. Такі особи проявляють нормативне мислення, дотримуються правил і проявляють невисокий рівень креативності. Вони схильні до впливу емоційних установок. Рефлексія щодо почуттів у них переважно формальна і ґрунтується на загальноприйнятих шаблонних формулюваннях, а не на їхньому справжньому усвідомленні. У щоденному житті вони успішно контролюють свої емоції, але в ситуаціях, що виходять за межі звичайних, можуть тимчасово втрачати самоконтроль.

3. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Такі особистості мають схильність до самоаналізу своїх емоцій і переживань, а також до аналізу почуттів і поведінки інших людей. Вони проявляють стійкий інтерес до людей, досліджуючи їх почуття, переживання, поведінку, і виявляються контактними і товариськими. Ці люди здатні чутливо сприймати та розуміти емоції інших осіб, і мають високу точність у розумінні мимічних та кінестетичних проявів почуттів. З одного боку, вони вміють адекватно висловлювати свої почуття, а з іншого – успішно керують ними. Ці люди уникають негативного впливу емоцій на своє спілкування та взаємодію з іншими, викликаючи довіру та прихильність в інших, і стимулюючи ментальні процеси через емоції. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту є ключовим для успішної професійної діяльності психолога-практика.

Отже, на основі визначених діагностичних методик було проведено емпіричне дослідження з визначення емоційного інтелекту майбутніх психологів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою визначення рівня емоційного інтелекту в майбутніх психологів нами проаналізовано результати за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла. Результати дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні емоційного інтелекту в студентів-психологів за методикою Н. Холла

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Емоційна поінформованість	16% (8)	46% (23)	38% (19)
Керування своїми емоціями	20% (10)	40% (20)	40% (20)
Самомотивація	20% (10)	46% (23)	34% (17)
Емпатія	14% (7)	42% (21)	44 (22)
Керування емоціями інших людей	14% (7)	46% (23)	40% (20)

За шкалою «емоційна поінформованість» високий рівень набрали лише 16% респондентів. Ці люди здатні добре розрізняти та інтерпретувати як власні, так і чужі емоції. Вміють керувати своїми емоціями конструктивно (рис. 2.1). Середній рівень набрали 46% респондентів, здатні розуміти мотиви, що приховані за вчинками людей. Низький рівень мають 38% досліджуваних, які не вміють розпізнавати власні та чужі емоції.

За шкалою «керування своїми емоціями» високий рівень лише у 20% досліджуваних. Ці люди зазвичай є лідерами, вони добре вміють керувати ситуацією. На середньому рівні вміють керувати своїми емоціями 40% досліджуваних. Низький рівень мають 40% респондентів, що вказує на невміння керувати власними емоціями, вони їх можуть активно демонструвати.

Досить важливою є шкала «самомотивація». За цією шкалою 20% досліджуваних мають високий рівень, вони вміють приборкувати власні бажання, мотивувати на виконання певного виду діяльності. На середньому

рівні самомотивації маємо 46% респондентів. Ці люди вміють розв'язувати свої проблеми конструктивно. 34% респондентів мають низький рівень самомотивації, їм складно жити без зовнішніх стимулів та контролю, особливо у відповідальних ситуаціях.

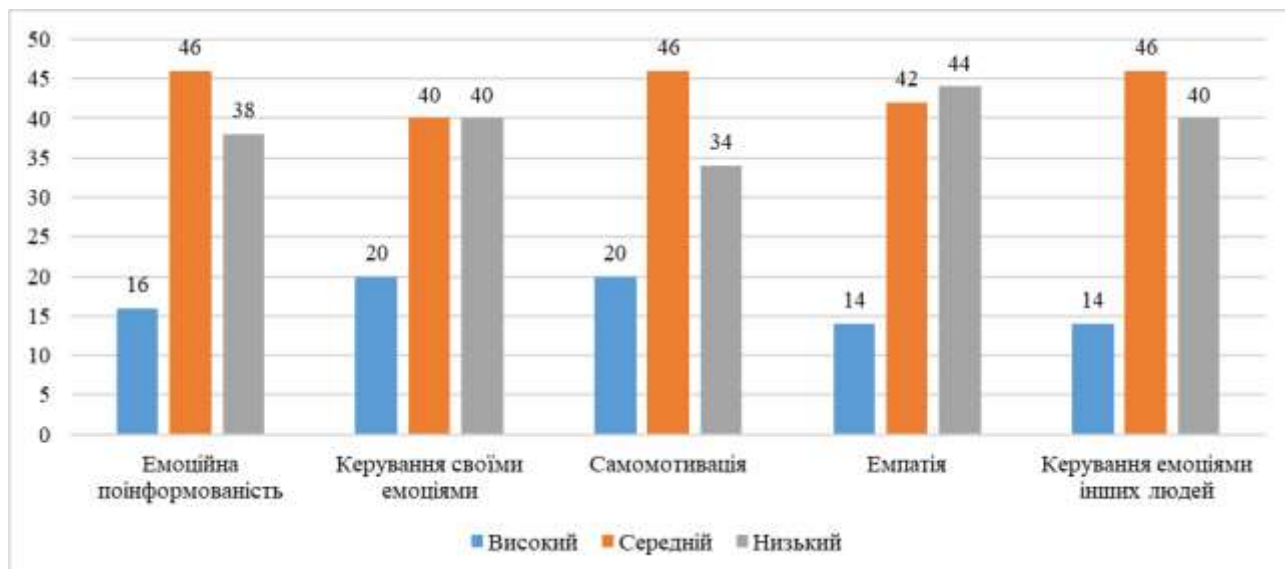


Рис. 2.1. Діаграма рівні емоційного інтелекту в студентів-психологів за методикою Н. Холла, %

14% досліджуваних мають високий рівень емпатії, вони здатні добре розуміти інших за допомогою співчуття. 42% досліджуваних мають середній рівень розвитку за цією шкалою, вони не завжди здатні розуміти емоції та почуття інших. 44% респондентів мають низький рівень емпатії, їх цікавлять лише власні почуття, вони не сприймають внутрішній світ інших людей.

Шкала «керування емоціями інших». Високий рівень мають 14% досліджуваних. Вони вміють визначати можливу причину виникнення емоцій іншої людини, впливати на зміну її емоційного стану. Середній рівень мають 46% досліджуваних, що свідчить про позитивний вплив на емоційний стан інших. Низький рівень характерний для найбільшої кількості респондентів – 40%. Вони тримають дистанцію з іншими людьми, намагаються приховати свою емоційну чутливість.

Отже, за цією методикою емоційний інтелект у майбутніх психологів сформований переважно на середньому та низькому рівні.

Результати за методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості емоційного інтелекту методикою за В. Зарицької

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
самоконтроль і саморегуляція емоцій	14% (7)	46% (23)	40% (20)
розуміння особистістю власних емоцій	20% (10)	44% (22)	36% (18)
використання емоцій у діяльності та спілкуванні	16% (8)	44% (22)	40% (20)
розуміння емоцій інших людей	14% (7)	46% (23)	40% (20)

За результатами цієї методики можна говорити про те, що за шкалою самоконтроль і саморегуляція емоцій високий рівень мають 14% досліджуваних. Це може бути важливим ресурсом для їхньої подальшої професійної діяльності в сфері психології. Люди з високим рівнем самоконтролю і саморегуляції емоцій зазвичай можуть ефективно керувати своїми реакціями на стресові ситуації, зберігати зосередженість та рішучість у складних ситуаціях, а також емпатично та ефективно спілкуватися з іншими. Середній рівень – 46%, може свідчити про те, що значна частина респондентів має базові навички самоконтролю і саморегуляції емоцій. Низький рівень – 40%, ці досліджувані можуть зазнавати труднощів у керуванні своїми емоціями.

За шкалою розуміння особистістю власних емоцій високий рівень мають 20%. Це може означати, що ці особи здатні усвідомлювати, ідентифікувати та розуміти свої власні емоції на глибокому рівні. Люди з високим рівнем розуміння власних емоцій зазвичай мають здатність аналізувати свої почуття, розрізняти різні типи емоцій та реагувати на них відповідним чином. Вони

можуть бути більш самосвідомими та здатними до емоційного рефлексії, що є важливим аспектом особистісного розвитку. Середній – 44%, вказує на те, що досліджувані мають базові знання та усвідомлення своїх емоцій, але можуть потребувати поглиблення цих навичок для кращого розуміння та управління своїми емоціями. Низький рівень розуміння власних емоцій мають 36% досліджуваних. Це вказує на те, що респонденти мають значні труднощі у визначенні, інтерпретації та управлінні своїми емоціями. Ці люди можуть мати обмежене або поверхнєве усвідомлення своїх почуттів, або навіть уникати їхнього виявлення через недостатню здатність розпізнавати або виражати їх. Особи з низьким рівнем розуміння власних емоцій можуть відчувати себе загубленими або збентеженими щодо своїх почуттів, не розуміючи їхнього походження або впливу на своє життя. Вони можуть реагувати на емоційні події без відповідного розуміння або контролю, що може призводити до стресу, конфліктів та неефективної поведінки.

Високий рівень за шкалою використання емоцій у діяльності та спілкуванні мають 16%. Це свідчить про те, що особа вміло використовує свої емоції для досягнення своїх цілей, ефективного спілкування та міжособистісної взаємодії. Середній рівень мають – 44%. Середній рівень використання емоцій у діяльності та спілкуванні свідчить про те, що особа може виявляти емоції та розуміти їх значення, але це робиться менш інтенсивно та ефективно, ніж у людей з високим рівнем емоційної компетентності. Низький рівень – 40%, означає, що досліджуваний може мати обмежену здатність виявляти, розуміти та ефективно використовувати свої емоції в різних сферах свого життя.

Шкала розуміння емоцій інших людей засвідчує наявність у 14% досліджуваних високого рівня. Ці респонденти мають розвинені навички сприймання, розуміння та інтерпретації емоцій інших людей, вони здатні сприймати та відчувати емоції інших людей, розуміючи їхні почуття та переживання, можуть точно ідентифікувати емоційний стан інших людей, навіть якщо вони не виражають його відкрито. Також вони можуть вгадати причини та контекст, які спричиняють виникнення певних емоцій у інших,

розуміючи, які ситуації або події впливають на їхні почуття. 46% досліджуваних мають середній рівень розуміння емоцій інших людей. Вони можуть мати обмежені можливості відчувати та розуміти емоційний стан інших, що може впливати на їхню здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими в різних ситуаціях. Досліджувані можуть помічати емоційні сигнали у міміці, жестах та мові тіла інших людей, але їхня здатність точно ідентифікувати та розуміти ці емоції може бути обмеженою. Вони можуть мати певні труднощі у встановленні емоційного зв'язку з іншими та у виявленні емоційної підтримки під час спілкування та співпраці. 40% респондентів мають низький рівень розуміння емоцій інших людей. Ці респонденти мають значні труднощі у сприйманні, розумінні та інтерпретації емоцій інших. Вони можуть мати обмежену здатність розпізнавати емоційні вирази в обличчі, тоні голосу та жестах інших людей. Їм може бути складно виявляти та розуміти навіть базові емоції. Вони можуть мати труднощі у встановленні емоційного зв'язку з іншими людьми та в спілкуванні з ними. Їм може бути складно передбачити реакції або потреби інших осіб на їхні емоції.

Більш наочно результати представлено за допомогою діаграми (рис. 2.2).

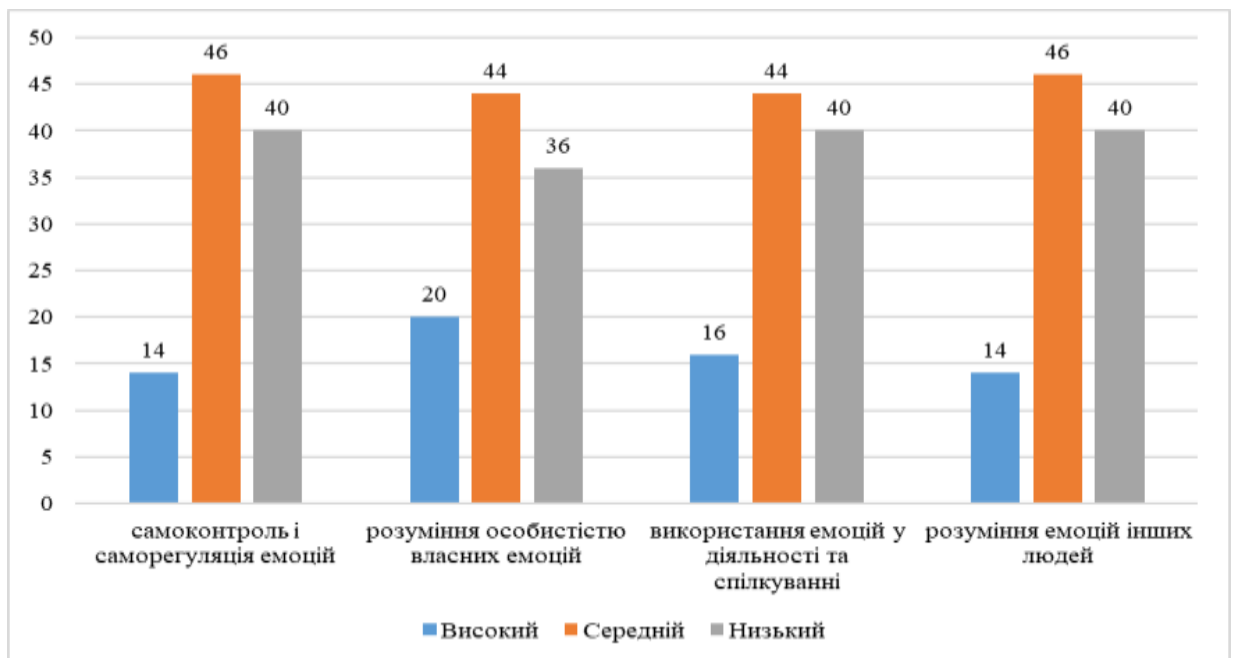


Рис. 2.2. Діаграма рівні емоційного інтелекту в студентів-психологів за методикою В. Зарицької, %

Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової представлено за допомогою рис. 2.3.

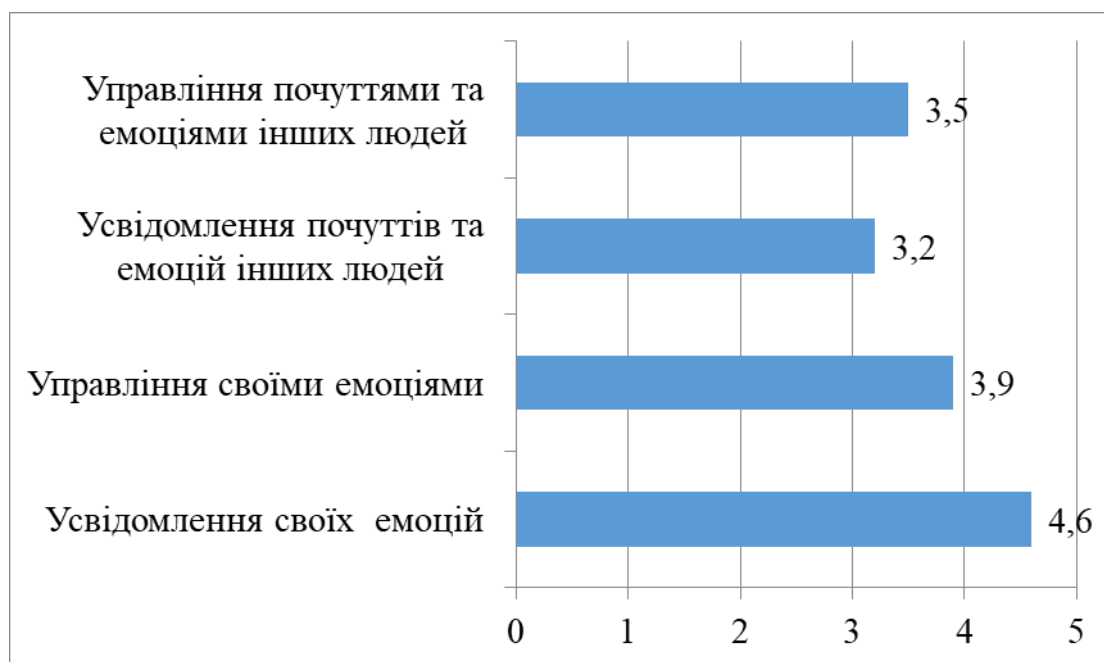


Рис. 2.3. Показники компонентів емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової (середнє значення)

Для респондентів характерна низька здатність до розуміння ролі власних почуттів – 4,6 балів. Такі люди недостатньо обізнані про роль емоційних якостей та психологічних характеристик різних станів особистості. Самооцінка здібностей дещо занижена, найчастіше вони мають неадекватне уявлення про сприймання себе іншими людьми. У спілкуванні та діяльності їх опора на інтуїцію є недостатньою, їм властивий прояв пасивності та ригідності комунікації. Проблемні ситуації, пов'язані з міжособистісною взаємодією, вирішуються складніше.

Здатність керувати своїми почуттями та емоціями, імпульсивність у досліджуваних низька – 3,9 балів. Емоції часто заважають таким людям досягати мети. Їм властивий низький самоконтроль, а усвідомлення своїх емоційних станів та почуттів інших людей є недостатнім. Найчастіше такі люди проявляють нетерпимість до інших поглядів, способу життя, позицій, цінностей. Також респонденти неспостережливі у спілкуванні та не мають

позитивних установок на сприймання себе, інших та життя загалом.

Показники розуміння емоції та почуттів партнерів по спілкуванню низькі – 3,2 бали. Такі люди зазнають труднощів у розумінні іншого і уявлення світу його очима, що говорить про недостатньо розвинений механізм ідентифікації, для якої необхідний сильний емоційний зв'язок та орієнтація на іншу людину. Вони не вміють оцінювати емоційне забарвлення ситуації та налаштовуватися на переживання інших, що істотно знижує їх здатність до прогнозування та позитивного впливу на результат процесу спілкування та продуктивного вирішення проблем.

Для досліджуваних характерне невміння керувати станом інших людей – 3,5, що говорить про нездатність здійснювати вплив на іншого з метою запобігання несприятливих станів. Такі люди не вміють приймати рішення, не обмежуючи своїх інтересів і не принижуючи іншого. У них нерозвинене відчуття причетності до переживань іншого, що не дозволяє проникнути в його внутрішній світ.

За результатами проаналізованих методик ми визначили рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів (рис. 2.4).

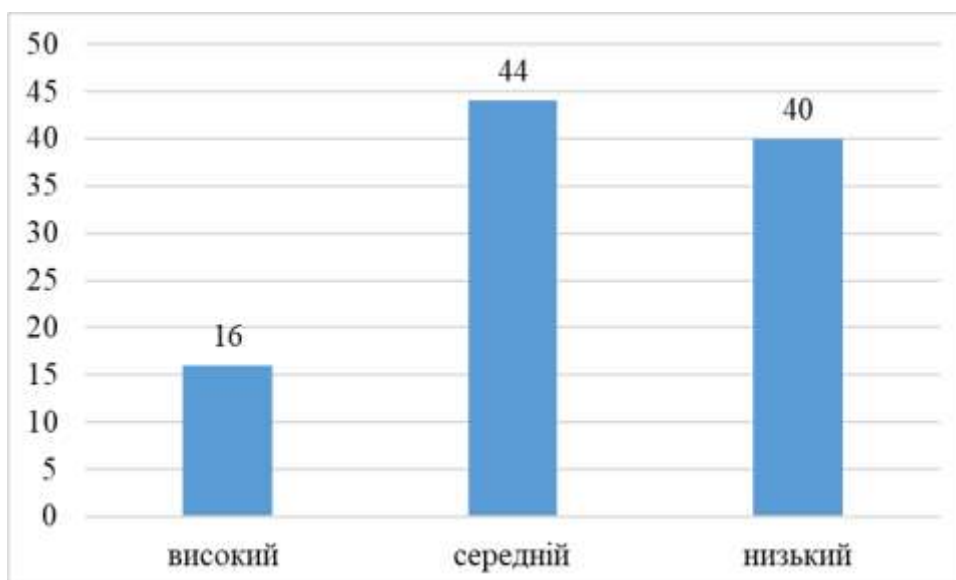


Рис. 2.4. Рівні емоційного інтелекту майбутніх психологів, %

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту мають 16% досліджуваних – це особистості, які самоактуалізуються, схильні до самоаналізу свого професійного та життєвого шляху за допомогою глибокого опрацювання власної емоційної сфери. Беручи під контроль свою експресію, найбільш продуктивно можуть керувати своєю поведінкою, простіше долають тривожність, гнів і роздратування, стають набагато гнучкішими та тактовнішими в ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту було виявлено 44% респондентів, їм властиво розуміти частину своїх прихованих мотивів, вони вчаться керувати своїм станом, часом мотивувати себе. Такий підхід дозволяє ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом, досягати цілей та успіхів.

Низький рівень емоційного інтелекту має значна кількість досліджуваних – 40%, зазвичай, у процесі розмови тримаються дещо відсторонено, вони недостатньо розуміють ті емоції, які відчуває їх співрозмовник, проявляють емоційну вибуховість, тобто низький контроль своїх емоцій.

Таким чином, у процесі емпіричного дослідження ми встановили, що в досліджуваних переважає середній рівень емоційного інтелекту, також значна кількість респондентів має низький рівень. Такого рівня емоційного інтелекту недостатньо для роботи психолога, оскільки ця людина має на високому рівні розуміти і керувати як своїми емоціями, так і емоціями та почуттями інших. Тому дуже важливо провести роботу з розвитку емоційного інтелекту.

2.3. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів

Під час складання програми тренінгу та добору вправ, написання плану роботи, ми враховували дві лінії тренінгу: змістовну лінію, щоб розкрити заявлену тему і дійти поставленої мети та лінію групової динаміки, щоб урахувати піднесення та спад уваги, опір і активність. Складений план тренінгу з урахуванням цих двох ліній дає змогу зробити тренінг корисним як для групи,

так і для тренера.

Група, як і будь-яка система, залежить не стільки від своїх елементів, як від зв'язків між ними. Група не дорівнює сумі людей, які до неї входять. І в групі відбуваються постійні внутрішні процеси, які супроводжуються зміною зовнішніх наслідків роботи групи.

Управління груповою динамікою – це управління енергією та психоемоційним станом групи на основі закономірностей її розвитку. Тренеру важливо знати та керувати груповою динамікою, щоб процес навчання йшов швидко, у позитивній атмосфері та без збоїв у роботі. Невміння впоратися з груповою динамікою веде до незадоволеності учасників тренінгом та знецінення отриманих знань. Відповідно, сам тренінг стає марним, якщо отримані знання не будуть застосовуватися учасниками в їхній щоденній практичній діяльності.

Найважливішим для успішності тренінгу є розуміння основ психології навчання. Важливо, щоб усі складові тренінгу відповідали ключовим критеріям психології навчання і були точками відліку процесу навчання:

- мотивація чи відчуття мети – люди краще навчаються, коли вони бачать корисний кінцевий продукт цього процесу;

- доречність із погляду інтересу та вибору – результат буде кращим, якщо дія є мотивованою;

- навчання практикою – старе прислів'я говорить: «Я чую і забуваю. Я бачу і запам'ятовую. Я роблю і розумію». Розуміння є суттєвим для ефективного виконання роботи, а досягти реального розуміння можна лише роблячи щось;

- можливість безкарно робити помилки – навчання практикою означає, що люди наражаються на ризик невдачі. Тому практика та методи навчання повинні гарантувати людям можливість помилятися, вони мають знати, що це їм не нашкодить, але завдання тренера – допомагати отримувати уроки зі своїх помилок;

– зворотний зв'язок – найкращий спосіб для учасників дізнатися, що вони роблять, і побачити свій прогрес;

– надання учасникам можливості відвідувати тренінги в зручний для них час та в зручному темпі.

Відбір системи методів, реалізованих у програмі, має здійснюватися з урахуванням наступних робіт із соціально-психологічного тренінгу: тренінг сенситивності; вправи для розвитку візуальної уяви; завдання й вправи для розвитку навички самоорганізації особистості; психотерапевтичні прийоми.

Розроблений тренінг має досягати мети – розвинути емоційний інтелект у майбутніх психологів через розв'язання наступних завдань:

– сформувати знання в галузі комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні;

– сформувати адекватні уявлення про комунікативну толерантність та асертивну поведінку;

– активізувати процес самопізнання та розуміння інших людей;

– створити можливість для кращого розуміння інших і себе;

– озброїти учасників засобами та стратегіями саморозвитку емоційного інтелекту, технологіями ефективного спілкування, саморозуміння та розуміння інших людей;

– розвинути здатність до емпатії, сенситивність;

– навчити застосовувати різні способи стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність.

Обов'язковим має бути підбиття підсумків останнього заняття та тренінгу в цілому, зворотний зв'язок учасників, обговорення того, що було позитивного та складного в тренінгу, побажання на майбутнє собі та іншим учасникам.

Під час проведення соціально-психологічного тренінгу необхідно дотримуватися низки важливих принципів. Принципи психологічного тренінгу включають:

– організаційні принципи (комплектування групи, просторово-часової організації);

- принципи створення середовища тренінгу (системної детермінації, реалістичності, надмірності);
- принципи поведінки учасників тренінгу (активності, дослідницької та творчої позиції);
- об'єктивації поведінки, суб'єкт-суб'єктного спілкування, щирості;
- етичні принципи (конфіденційності, відповідності цілей змісту, не заподіяння шкоди) [39].

Організаційні принципи визначають основні положення та правила підготовки та проведення тренінгу.

– принцип комплектування групи тренінгу – під час набору учасників тренінгової групи слід враховувати наступні характеристики: вік, стать, професійна приналежність, рівень сформованості емоційного інтелекту, а також деякі психічні особливості особистості;

– принцип фізичної закритості – тренінгова група працює в тому самому складі від початку й до кінця тренінгу. Після початку роботи групи нових учасників до неї не включають. Учасники, що пропустили кілька занять, включаються в подальшу роботу тільки за згодою інших членів групи водночас їм необхідно розповісти учаснику, що пропустив, про все, що сталося в групі під час його відсутності;

– принцип просторово-часової організації тренінгу – тренінг проводять у призначеному та спеціально обладнаному приміщенні. Тренінг має часові межі – тривалість заняття, кількість зустрічей, тривалість усього тренінгу.

Принципи створення середовища тренінгу визначають основні положення та правила створення умов проведення тренінгу. Тренінгова група є суспільством у мініатюрі, що відображає зовнішній світ у штучно створеній взаємодії. Відповідно психологічне середовище тренінгу має виступати фрагментом ширшого соціального оточення. Також середовище тренінгу повинно мати достатню гнучкість для її підстроювання відповідно до поставлених завдань та методів ведення тренінгу, що використовуються.

Принципи створення середовища тренінгу включають:

- принцип системної детермінації – втілення серед тренінгу основних чинників змін психологічних феноменів людини і групи;

- принцип реалістичності – створення середовища, що дозволяє в деталях опрацювати різні ситуації, а також проблеми учасників. Чим більше відрізняється лабораторне середовище тренінгу від реального (у значних змінних), тим менша ймовірність перенесення отриманих змін у реальне життя;

- принцип надмірності – створення можливостей вибору різних варіантів подальшого продовження тренінгу [36];

Принципи поведінки та діяльності учасників тренінгу – правила поведінки та діяльності учасників тренінгу в груповій взаємодії:

- принцип активності – включення в роботу на тренінгових заняттях усіх учасників групи. Результативність тренінгу для кожного учасника визначається рівнем його особистої включеності в усі події та процедури, що відбуваються. Активність учасників тренінгу зростає, якщо вони отримують установку на включення будь-якої миті до дій, що здійснюються в групі.

- принцип творчості та дослідницької позиції – учасники групи усвідомлюють, виявляють, відкривають ідеї, закономірності, варіанти подолання проблем;

- принцип об'єктивації поведінки;

- принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії – взаємодія учасників тренінгу з урахуванням інтересів, почуттів, переживання, стану інших. За реалізації цього принципу, створюється атмосфера довіри, безпеки, відкритості;

- принцип щирості – у процесі обговорення тих чи інших питань учасники говорять правду; кожен член групи тренінгу сам визначає собі міру щирості;

- принцип «тут і тепер» – говорити про почуття, думки, способи поведінки, що належать до актуальної ситуації [3].

Етичні принципи – правила відносин учасників тренінгової групи з тренером та між собою:

– принцип конфіденційності – інформацію про особистісні прояви учасників тренінгу та їх успішність учасники не обговорюють із кимось за межами групи. Дотримання цього принципу є необхідним для формування довірливих взаємовідносин у групі та створення атмосфери, що сприяє саморозкриттю учасників, а також зберігає мотивацію учасників на обговорення питань і проблем, що виникають у межах групи;

– принцип відповідності – неприпустимість за бажанням тренера зміни змістовного плану роботи з групою;

– принцип не нашкодити іншим – відмова від маніпулятивних способів поведінки.

Отже, дотримання всіх вищеперелічених принципів сприятиме створенню комфортної атмосфери для кожного учасника.

Загальна концептуальна модель розвитку емоційного інтелекту побудована в межах гуманістичної парадигми та заснована на наступному твердженні: цілеспрямоване підвищення рівня емоційного інтелекту в тренінговій групі є ефективним засобом оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості.

Для досягнення поставленої мети доцільно використовувати:

- ігрові вправи;
- дискусійні методи;
- арт-терапевтичні методики.

Програма призначена для студентів і розрахована на 10 занять (20 годин) по 2 заняття на тиждень. Програма складається з двох блоків, спрямованих на розвиток внутрішньо особистісного емоційного інтелекту, пов'язаного з розумінням та керуванням власними емоціями (блок 1), та розвиток міжособистісного емоційного інтелекту, пов'язаного з розумінням та керуванням емоціями інших людей (блок 2).

Кожне заняття тренінгу складається з теоретичного та практичного розділів. Мета теоретичного розділу полягає у формуванні емоційної компетентності студентів. У теоретичному розділі пропонуються до розгляду

теми, у яких уточнюється поняття «емоційний інтелект», розкриваються складові емоційного інтелекту, чинники, що впливають його формування.

Під час проведення занять використовуються різні методи активного навчання: дискусії, проблемні лекції, мозковий штурм та ін.

У таблиці 2.3. представлено програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту в студентів-психологів.

Таблиця 2.3

Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту в студентів-психологів

№	Тема	Мета	Зміст
1	Знайомство	знайомство учасників; ознайомлення з правилами роботи у тренінговій групі та загальною метою занять; створення мотивації	Вправи: «Уявлення», «Чарівне слово», «Я хочу тобі подарувати ...» «Шукаю друга» Розмова: «Ми та наш тренінг». Спільне фото учасників
2	Диференціація та усвідомлення власних емоцій	набуття навичок вільного сприйняття та аналізу як зовнішнього, так і внутрішнього світу; пізнання емоційних станів; усвідомлення особливостей своїх емоційних станів; розвиток навичок рефлексії; формування позитивного образу «Я»	Вправи: «Асоціація емоційного стану»); «Зона усвідомлення»; «Знайомство з емоційними станами». Техніки комунікативної музикотерапії: цільове прослуховування музичних творів, створення «музичного портрета». Дискусія: «Чи впливає музика на емоційний стан?»
3	Диференціація та усвідомлення власних емоцій	пізнання особливостей негативних та позитивних емоцій. Диференціація та вербалізація причин виникнення емоцій та почуттів у різних ситуаціях;	Вправи: «Я-висловлювання»; «Мої негативні емоції», «Причини моїх негативних емоцій», «Мої позитивні емоції».

Продовження табл. 2.3

		відчуття емоційно значущих ситуацій та програвання емоцій	Методики казкотерапії: «Складання казок», «Неказкові проблеми»; «Програвання епізодів казок» (у вигляді рольових ігор)
4	Керування власними емоційними станами	усвідомлення ролі гніву та роздратування у взаєминах з оточуючими; усвідомлення причин власного страху та невпевненості; формування власних адаптивних стратегій боротьби з негативними емоціями	Вправи: «Гнів і роздратування», «Страх і невпевненість», «Перемога над гнівом і роздратуванням», «Позитивні емоції на замовлення». Проективний малюнок: вправа «Гарний настрій»
5	Керування власними експресивними проявами	Усвідомлення особливостей експресії; формування позитивного образу тіла та формування позитивного образу «Я».	Вправи: «Засоби експресії», «Вербалізація почуттів»; «Геометрична фігура», «Чаша», «Японський прийом зі стільцем». Техніки танцювальної терапії: техніка експресивного самовираження під музику; техніка «створення магічного кільця»
6	Усвідомлення емоцій інших людей	тренування навичок рефлексії; розвиток емпатії; тренування інтуїції; отримання різнобічних уявлень про емоційні переживання інших людей;	Вправи: «Асоціації емоційного стану партнера»; «Навчальні історії». Методики бібліотерапії:

Продовження табл. 2.3

		формування позитивного ставлення до себе та інших людей	спільне читання та аналіз спеціально підбраного твору (техніки контролю, емоційного опрацювання, тренування) з подальшим проведенням дискусії
7	Усвідомлення експресивних проявів інших людей	розвиток спостережливості до експресивних проявів оточуючих; усвідомлення розбіжностей між вербальним та невербальним вираженням емоцій. Розвиток здатності до розуміння експресії	Вправи: «Копія», «Слова-почуття»; «Спостереження за асиметрією», «Зрозуміти партнера». Малюнок: модифікована вправа «Обличчя». Рольова гра: «Хто заступник міністра»
8	Усвідомлення значення експресивного спілкування	усвідомлення впливу емоційної експресії на оточуючих; усвідомлення можливості візуального контакту; розвиток здібностей до адаптації в групі	Вправи: «Вплив експресії», «Спілкування в парах», «Порожнє місце», «Контакт очей». Рольова гра: «Ситуації співчуття»
9	Керування емоційними станами інших людей	усвідомлення відмінностей між маніпулятивним та фасилітативним емоційним впливом; формування навичок протистояння маніпулятивному впливу	Вправи: «Одним ланцюгом»; «Маніпуляційна розминка», «Щипки згори та знизу», «Я-послання», «Емоційна підтримка». Проективний малюнок: вправа «Ми всі в одному човні» (методика спільного малювання)

Продовження табл. 2.3

10	Прощання	підбиття підсумків роботи; рефлексія особистого досвіду; вивчення тенденцій реалізації здібностей до розуміння та керування емоціями в процесі адаптації	Вправи: «Ми та наш тренінг» (пантоміма), «Серце» (аплікація). Зворотній зв'язок: «Лист тренеру»; завершальна діагностика.
----	----------	--	---

Практичний розділ тренінгу націлений на розвиток у студентів умінь ідентифікувати, розуміти та вербалізувати свої емоції та емоції партнера зі спілкування; керувати емоціями та контролювати власні емоційні стани.

Практичний розділ умовно розділений на три частини: вступну, основну та заключну, кожна з яких вирішує свої конкретні завдання. У процесі вступної частини заняття проводяться вправи, спрямовані на усунення емоційних бар'єрів, напруги, а також ігри з метою створення довірливих відносин у групі, стимулювання бажання працювати в команді.

Підбір вправ здійснювався від простих до складніших для створення успіху учасникам тренінгу. Чергування вправ та завдань використано таким чином, щоб під час тренінгу відбувалася постійна зміна діяльності (учасники тренінгу малювали, грали, дискутували). У різних змінах діяльності здійснюється відпрацювання компетенції емоційного інтелекту.

У тренінгу передбачається зміна форм роботи: індивідуальна, у парах, у підгрупах, у загальній групі, що збагачує емоційну сферу учасників. Для якіснішого опрацювання матеріалу до програми тренінгу було включено кейси, у яких учасники «розбирають випадки із життя». Це дозволяє застосовувати отримані знання в ситуаціях, наближених до реального життя.

Для забезпечення перенесення навичок із штучно створеного середовища (тренінгу) в щоденне життя учасникам необхідно давати домашні завдання за пройденими темами. Наприклад, кожні дві години протягом двох днів

відзначати емоції та емоційні стани, в яких знаходиться учасник тренінгу та оточуючі його люди.

Основна частина заняття займає більшу частину часу (3/4) і спрямована на розв'язання основної мети тренінгу. Вона реалізована за допомогою ігрових (сюжетно-рольове моделювання, ігрові вправи, ситуаційні ігри), арт-терапевтичних (колаж, ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія) методів, психогімнастики та ін. У заключній частині заняття підбивався підсумок, проводилася рефлексія, формувалася позитивна установка на подальшу співпрацю.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми емоційного інтелекту як складової професійної компетентності психолога можна зробити наступні висновки.

1. Визначили сутність поняття «емоційний інтелект» у сучасній науковій літературі. На основі проведеного аналізу наукової літератури, емоційний інтелект визначається, як складний феномен, що необхідний для пояснення та передбачення реакцій людини в емоційних ситуаціях. Він є ефективним засобом для аналізу емоційної сфери особистості. Рівень розвитку емоційного інтелекту та його особливості залежать від кількох чинників: когнітивних здібностей, уявлень про емоції та особливостей емоційного реагування. Розуміння емоцій є ключовою складовою емоційного інтелекту, оскільки здатність керувати емоціями та будувати на їх основі адекватні реакції залежить від правильного розуміння як власних, так і чужих емоцій.

2. Проаналізували чинники розвитку емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту залежить від низки соціально-психологічних чинників, які взаємодіють між собою. Серед найвагоміших з них було виділено наступні: генетична спадковість (емоційний інтелект може бути у певній мірі умовлений генетичною спадковістю від батьків, генетичні чинники можуть впливати на індивідуальні рівні вразливості та схильності до емоційних реакцій), сімейне виховання (відносини з батьками, стиль виховання, взаємодія та підтримка в сім'ї здійснюють значний вплив на розвиток емоційних навичок дітей), соціальне оточення (інтерація з різними людьми у соціальному середовищі), темперамент (індивідуальні особливості темпераменту), педагогічні чинники (як спосіб навчання, так і стиль викладання педагогів можуть впливати на розвиток емоційного інтелекту), рівень самосвідомості (усвідомлення власних емоцій, їхнє розуміння та вміння адекватно реагувати на них є важливою складовою розвитку емоційного інтелекту), механізми саморегуляції, гендерне

виховання (суспільні стереотипи стосовно гендеру можуть впливати на те, як люди сприймають та виражають свої емоції), зовнішній локус контролю.

3. Розкрили роль емоційного інтелекту у професійній компетентності психолога. Емоційний інтелект є ключовою складовою професійної компетентності психолога, оскільки він дає змогу зрозуміти власні емоції та емоції інших, впливати на емоційний стан клієнтів та проявляти емпатію у спілкуванні. Необхідність розвитку емоційного інтелекту у фахівців впливає з потреби високої рівноваги у здатності до саморефлексії, яка включає усвідомлення власних емоцій і емоцій інших осіб. Це дозволяє фахівцям об'єктивно оцінювати себе і оточуючих у процесі професійної діяльності, виявляти внутрішні та міжособистісні суперечності, шукати шляхи їх вирішення та розробляти стратегії професійного розвитку. Якість підготовки фахівців, поряд з іншими аспектами професіоналізму, визначається рівнем їх емоційного інтелекту та готовності до професійної діяльності, що забезпечує їх ефективну участь у процесі, стимулює творчість, сприяє саморозвитку та швидкій адаптації до змін у професійному середовищі.

4. Дослідили рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту майбутніх студентів-психологів було здійснено на базі Запорізького національного університету, м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь студенти спеціальності 053 «Психологія» в кількості 50 осіб. З метою визначення сформованості емоційного інтелекту було використано наступні психодіагностичні методики: «Методика «Емоційний інтелект» Н. Холла»; «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької»; методика діагностики емоційного інтелекту «МЕІ» М. Манойлової. Під час дослідження виявлено, що лише 16% досліджуваних мають високий рівень емоційного інтелекту, 44% – середній, а 40% – низький. Таким чином, у більшості випадків спостерігається середній рівень розвитку емоційного інтелекту, а також значна кількість осіб з низьким рівнем.

5. Розробили програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту психологів. На основі аналізу результатів дослідження розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу з метою формування емоційного інтелекту в майбутніх психологів. Ця програма передбачає проведення 10 занять по 2 години кожне. Кожне заняття включає теоретичний та практичний блоки. Під час проведення занять активно використовуються різноманітні методи активного навчання, такі як дискусії, проблемні лекції, мозковий штурм тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект як предиктор успішності професійної діяльності психолога. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. Вип. 11. С. 21–25.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. № 3. С. 20–23.
3. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. 2008. № 12. С. 9–23.
4. Буркова Л. Соціономічні професії: інноваційна підготовка фахівців у вищих навчальних закладах: монографія. НАПН України, Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Київ : Інфосистем, 2010. 277 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гуменецька. Харків : Vivat, 2018. 512 с.
6. Гульбе О., Кобець, О. Розвиток емоційної компетентності студентів-психологів у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 41–47.
7. Дерев'янка С. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посіб. Чернігів : Поліграф. 312 с.
8. Дерев'янка С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2009. № 3. С. 91–98.
9. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

10. Діомідова Н. Просоціальна мотивація як фактор розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. № 59. С. 35–48.
11. Жигайло Н., Стасюк М. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 87–97.
12. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 47–50.
13. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 2. С. 19–22.
14. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.
15. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. № 39. С. 30–36.
16. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 37–41.
17. Зарицька В. В. Професійно-формульовані передумови розвитку емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2009. № 32. С. 45–50.
18. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 304 с.
19. Ічанська О., Закревська А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. № 9 (73). С. 272–276.

20. Карпенко Є. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Psychological Prospects Journal*. 2017. № 30. С. 50–63.
21. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Дніпропетр. нац. ун-т. Дніпропетровськ, 2003. 20 с.
22. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Психологічні науки*. 2013. №. 4 (69). С. 341–350.
23. Кряж І., Левенець Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»* 2018. Вип. 64. С. 2–32.
24. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 448 с.
25. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки: збірник наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 210–216.
26. Лящ О. П. Когнітивний потенціал творчої особистості у розвитку її емоційного інтелекту. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. Вип. 11. С. 103–110.
27. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина-людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 144–153.
28. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
29. Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. № 10. 2013. С. 11–15.

30. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 3 (72). Т. 33. С. 34–40.
31. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища шк., 2003. 126 с.
32. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
33. Савченко І. Є. Сутність та покрокові етапи розвитку емоційного інтелекту. *Теоретичні та практичні аспекти підготовки психологів у закладах вищої освіти*: зб. матеріалів Міжнародного науково-практичного вебінару, (24 лютого 2022 р.). Київ : НУБіП України, 2022. С. 77–80.
34. Стельмашук Ж. Чинники розвитку емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи. *Іноватика у вихованні*. 2020. Вип. 12. 220–226.
35. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. 2014. URL: <https://core.ac.uk/reader/141451550> (дата звернення: 21.03.2024).
36. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз. Київ : Главник, 2005. 112 с.
37. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. № 3. URL: https://psytir.org.ua/upload/journals/2.3/authors/2016/Shpak_Marija_Myroslavivna_Funkcionalni_osoblyvosti_emocijnogo_intelektu_osobystosti.pdf (дата звернення: 01.04.2024).
38. Штефанюк Н. С. Основні положення теорії диференціальних емоцій К. Ізарда. *Сучасні дослідження з іноземної філології*: збірник наукових праць. Ужгород : ПП «Аутдор-Шарк», 2014. Вип. 12. С. 262–267.

39. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.
40. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *University of Texas Medical Branch Psicothema*. 2006. № 18. P. 13–25.
41. Carroll J. B. Human cognitive abilities: a survey of the factoranalytic lit. New York : Cambridge Univ. Press, 1993. 819 p.
42. Caruso D. R., Wolfe C. J. Emotional intelligence in the workplace. *Emotional intelligence in everyday life*. 2001. P. 150–167.
43. Dulewicz V., Higgs M. Can Emotional Intelligence Be Developed? *International Journal of Human Resource Management*. 2004. Vol. 15. №1. P. 91–111.
44. Ekman P., Friesen W. V. Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions. *Englewood Cliffs, New Jersey*, 1975. 212 p.
45. Esnaola I. The development of emotional intelligence in adolescence. *Anales de Psicología*. 2017. Vol. 33. № 2. P. 327–333.
46. Furnham A., Christoforou I. Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*. 2007. № 9 (3). P. 439–462.
47. Gardner H. *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983. 440 p.
48. Gilford J. Three sides of intelligence. *Psychology of thinking*. 1999. № 2. P. 17–19.
49. Guilford J. P. *Intelligence, Creativity, and Emotional Implications*. San Diego : Knapp. 1968. 229 p.
50. Ivcevic Z. Emotional intelligence and emotional creativity. *J. of Personality*. 2007. Vol. 75. № 2. P. 199–234.
51. Mayer J. D. Clarifying concepts related to emotional intelligence: a proposed glossary. New York, 2006. P. 261–267.
52. Mayer J. D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence. *Intelligence*. 1999. Vol. 27. № 4. P. 267–298.

53. Mayer J. D. Human abilities: emotional intelligence. *Annu. Rev. of Psychology*. 2008. Vol. 59. P. 507–536.
54. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. № 4. P. 290–300.
55. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15(3). P. 197–215.
56. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence: handbook of human intelligence. New York : Cambridge University Press, 2000. 422 p.
57. Mukhametzyanova L. Yu. Formation of students emotional intelligence as a factor of their academic development. *Man in India*. 2017. Vol. 97. № 3. P. 543–552.
58. Petrides K. V. Trait emotional intelligence theory. *Industrial and organizational psychology*. 2010. № 3 (2). P. 136–139.
59. Rotter J. B. Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal versus External Control of Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56–67.
60. Schneider W. J. Integrating hot and cool intelligences: thinking broadly about broad abilities. *J. of Intelligence*. 2016. Vol. 4. № 1. URL: <http://www.mdpi.com/2079-3200/4/1/1/html> (дата звернення: 01.03.2024).
61. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920. № 140. P. 227–235.
62. Wahq D., Anderson N. H. Excuse-making and blaming as a function of internal-external locus of control. *Eur. Psychol*. 1994. Vol. 24. № 2. 64–71.
63. Wechsler D. Non-intellective factors in general intelligence. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1943. № 38 (1). P. 101–103.

64. Zeidner M. What we know about emotional intelligence. *Development and Learning in Organizations: An International Journal*. 2013. № 27 (3). URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/dlo.2013.08127caa.002/full/html> (дата звернення: 01.03.2024).

65. Zeidner M., Roberts R. D., Matthews G. Can emotional intelligence be schooled? A critical review. *Educational psychologist*. 2002. № 37 (4). P. 215.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика «Емоціонального інтелекту» (Н. Холл)

Інструкція до тесту. Нижче вам буде запропоновано висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- повністю не згоден (-3 бали).
- в основному не згоден (-2 бали).
- частково не згоден (-1 бал).
- частково згоден (+1 бал).
- в основному згоден (+2 бали).
- повністю згоден (+3 бали).

Тест

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із боку.
4. Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати широкий спектр позитивних емоцій, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом та гумор.
7. Я стежу за тим, як я відчуваюся.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я можу вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання та бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції щодо виразу обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитись від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

Шкали	Запитання
Емоційна поінформованість	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управління своїми емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивація	5, 6, 13, 14, 16, 22

Емпатія 9, 11, 20, 21, 23, 28

Розпізнавання емоцій інших людей 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до результатів:

– 14 і більше – високий;

– 8-13 – середній;

– 7 та менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

– 70 і більше – високий;

– 40-69 – середній;

– 39 та менше – низький.

Додаток Б

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької

№	Твердження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
1	Мене легко розхвилювати				
2	Мене важко засмутити				
3	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4	Я відчуваю в собі впевненість				
5	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8	Від образи я плачу				
9	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17	Мені не важко самого себе критикувати				
18	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				

20	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима				

	сторонньої людини				
39	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				
41	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42	Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують				
43	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49	Зрада може викликати сильний гнів				
50	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54	Байдужість до людей призводить потім до самотності				
55	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57	Коли друзі говорять про свої проблеми, я				

	намагаюсь їм допомогти				
58	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60	У мене не часто змінюється настрій				
61	Мене важко образити				
62	Я сплю спокійно				
63	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65	У будь-яких справах я проявляю активність				
66	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71	У мене вигляд врівноваженої людини				
72	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвилюваний				
73	Я все роблю з позитивним настроєм				
74	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

Ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей, які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту

№	Шкала	Твердж.	Мак. бал	Рівень розвитку емоційного інтелекту в балах			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Розуміння особистістю власних емоцій	1-20	60	51-60	31-50	16-30	0-15
2	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21-38	54	47-54	28-46	14-27	0-13
3	Розуміння особистістю емоцій інших	39-59	63	55-63	32-54	17-31	0-16
4	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60-76	51	45-51	26-44	13-25	0-12
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту		76	228	198-228	117-197	60-116	0-59

Додаток В**Діагностика «Емоціонального інтелекту» (М. Майнолової)**

Інструкція: прочитайте уважно наступні 40 тверджень та оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню поставте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою: 5 – завжди; 4 – найчастіше; 3 – іноді; 2 – рідко; 1 – ніколи.

Тест

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття та емоції.
2. В моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати поставленої мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів зі спілкування.
6. Приймати рішення у конфліктній ситуації необхідно відразу.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки та почуття інших людей.
8. Я волію контролювати людей.
9. Я однаково усвідомлюю свою вразливість і силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я дав волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.
12. При спілкуванні з начальством я гублюся і думаю тільки про те, щоб якнайшвидше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності, я намагаюся, усувати відразу, як їх виявив.
15. Я дозволяю іншим взяти на себе мою роль керівника і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.
17. Мені вдається приховувати ворожість до поганої людини.
18. У спілкуванні з колегами я можу думати про щось своє.
19. В усіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.

20. Поломка телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти в розпач.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.
22. Я не звертаю увагу на психологічні стани колег при досягненні загальних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюсь на цілі, а не на почуттях.
25. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди смикають мене: розслабся.
27. Я вільно висловлюю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія відбувається на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають у ході спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися прямо про поведінку іншої людини, яка мені заважає.
33. Я довіряю своїм почуттям під час прийняття серйозних рішень.
34. Мені важко дивитися просто в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли говорю про свої почуття та наміри з іншими.
36. Коли я висловлюю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.
37. Мені важливо, які почуття та емоції призвели до конфлікту.
38. Мені байдуже, що відчуває неприємна мені людина.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я показую своє ставлення до іншої людини.
40. Мені складно вести критичну розмову, щоб співрозмовник не образився, сприйняв критику.

Ключ:

Шкали

Питання

1.1) «Прямі»	1,9,17,25,33
«Зворотні»	2,10,18,26,34
1.2) «Прямі»	3,11,19,27,35
«Зворотні»	4,12,20,28,36
2.1) «Прямі»	5,13,21,29,37
«Зворотні»	6,14,22,30,38
2.2) «Прямі»	7,15,23,31,39
«Зворотні»	8,16,24,32,40.

Опрацювання результатів: відповідно до ключа розраховується сума балів за «прямими» та «зворотними» питанням. Потім до кожної шкали розраховується індекс за формулою А-В, де А – сума балів з «прямих» питань, В – за зворотними. Тобто, від суми балів за «прямими» питанням необхідно відняти суму балів зі «зворотних» питань.

Інтегральні індекси:

1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення та прийняттю своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 та 2 шкалами.

2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розумінню та зміни емоційних станів інших людей): сума балів по 3 та 4 шкалам.

3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів за всіма шкалами опитувальника.

Діапазон балів за кожною шкалою: min – -20 балів, max – +20 балів.