

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ДОСТАТНЬОГО
РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

Виконала: студентка II курсу, 264 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма
«Психологія»
Слободенюк Алла Миколаївна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри
психології Гуртовенко Н. В.

Рецензент:
доктор педагог.наук, професор
Кравченко О.О.

Умань – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	7
1.1 Поняття емоційного інтелекту та передумови розвитку емоційного інтелекту.....	7
1.2 Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів.....	20
1.3 Роль емоційного інтелекту в успішній самореалізації майбутніх психологів.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСТАТНЬОГО РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	35
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження достатнього рівня емоційного інтелекту.....	35
2.2. Програма корекції, спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів.....	52
2.3. Інтерпретація результатів емпіричних досліджень.....	62
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Проблема формування особистості завжди є ключовою в гуманістичній психології. Соціалізація розуміється як процес, за допомогою якого індивід набуває знання, цінності, соціальні навички та соціальну чутливість, які дозволяють йому інтегруватися в суспільство та поводитися в ньому адаптивно. Однак для того, щоб інтегруватися в таке складне суспільство, як сьогоденне, кожна людина потребує розвитку емоційного інтелекту – особливий комплект соціальних навичок.

На сьогодні в будь-якій системі освіти інтелект більше пов'язаний з поняттям IQ. Однак високий IQ визначає успіх у житті лише на 20%. Не гарантує успіх високий рівень IQ, а особливо в умовах соціальних змін. Часто впевненість у власних глибоких наукових знаннях заводить людей до «інтелектуальної пастки», коли акцент уваги зміщується до критики, а не до конструктивного діалогу та пошуку не стандартних креативних рішень.

Професія психолога відноситься до тих професій, де особисті якості та здатність спілкуватися та розуміти людей є інструментами для професійної діяльності, де особистість психолога визначає результат його взаємодії з іншими людьми. Тому формування у майбутніх психологів не тільки знань, умінь та навичок, необхідних для роботи, але й певних особистих якостей, сприятиме досягненню найкращого результату, а це, в свою чергу, сприятиме досягненню високих результатів у майбутній професійній діяльності.

Аналіз робіт, пов'язаних з професійною підготовкою психологів, показує, що розрив між професійним та особистим розвитком майбутніх психологів під час освітнього процесу ще не подолано. Зміст, форми та методи організації навчання у навчальному закладі більше орієнтовані на наповнення теоретичних дисциплін, що не є гарантією підготовки високо кваліфікованого фахівця.

Але в той же час передбачається, що психологи вже в першому році навчання повинні відрізнятися від здобувачів освіти інших спеціальностей, а

саме більш високий рівень емоційного інтелекту, тобто достатній рівень розвитку емпатії, комунікативної компетентності, контролю та управління емоціями та загальним рівнем емоційного інтелекту.

Важливість вивчення емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки визначила проблему нашого дослідження.

Під поняттям емоційного інтелекту ми маємо на увазі групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих.

Мета дослідження полягає у вивченні достатнього рівня емоційного інтелекту та його значення для професійної самореалізації у майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження : емоційний інтелект.

Предмет дослідження : достатній рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження. ми припускаємо, що рівень емоційного інтелекту студентів-психологів, які навчаються на першому курсі, вищий за рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти інших спеціальностей, які також нещодавно вступили до закладу освіти.

Завдання дослідження:

1. Розглянути емоційний інтелект, основні підходи до його вивчення та етапи формування за допомогою теоретико-методологічного аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел.
2. Розглянути структуру емоційного інтелекту.
3. Вивчити умови формування емоційного інтелекту.
4. Підібрати методики для емпіричного дослідження емоційного інтелекту першокурсників у процесі навчання.
5. Розробити та апробувати програму корекції спрямовану на підвищення рівня емоційного інтелекту сучасної молоді.

Для аналізу та узагальнення результатів теоретичного огляду літератури у нашому дослідженні ми маємо намір використовувати такі теоретичні, емпіричні та корекційні **методи**:

- Теоретичними методами виступили метод аналізу наукових систем знань, аналітико-синтетичний, індуктивно-дедуктивний методи, метод узагальнення та систематизації знань.
- Серед практичних методів, що застосовуються нами для вирішення завдань дослідження, виступили наступні методи психодіагностики:
 1. Авторська методика діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манайлова М.О.
 2. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.).
 3. Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла.
- Узагальнення результатів здійснювалося за допомогою інтерпретаційних методів (класифікація і узагальнення емпіричних даних).

Емпіричною базою дослідження був обраний Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. У дослідженні взяли участь здобувачів вищої освіти, факультету соціальної та психологічної освіти за освітньою програмою Психологія, 1-го року навчання (25 осіб) та здобувачі освіти 1-го року навчання, факультету фізики, математики та інформатики (25 осіб).

Практичне значення дослідження визначається тим, що результати дослідження можуть бути використані при створенні методики визначення професійної спрямованості під час вступу до університету на спеціальність психологія.

Теоретичне значення отриманих результатів дослідження полягає у встановленні зв'язків емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти з їх професійною діяльністю, а також з можливим продовженням дослідження впливу отриманих даних на професійну самореалізацію майбутніх

психологів, і навпаки, можливість сприяння підняття рівня емоційного інтелекту.

Результати апробації : основні теоретичні положення та результати дослідження обговорено на III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (26 жовтня 2023 року) та методологічному семінарі лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС : перспективи інтеграції українського досвіду» (26 жовтня 2023 року), опубліковано тези.

Структура роботи: робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття емоційного інтелекту та передумови розвитку емоційного інтелекту

Під час розвитку науки значна кількість вчених намагалася вирішити проблему формування достатнього рівня емоційного інтелекту. Відповідно до ідей авторів оригінальної концепції емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо, емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих.

Сама ідея емоційного інтелекту у формі, в якій цей термін існує зараз, з'явилася з поняття соціального інтелекту, яке було розроблено такими авторами, як Едуард Торндайк, Джой Гілфорд, Ганс Айзенк.

Ще однією необхідною умовою посилення уваги до емоційного інтелекту була гуманістична психологія. Після того, як Абрагам Маслоу у 50-х роках ввів поняття самоактуалізації, у західній психології відбувся «гуманістичний бум», який започаткував серйозні інтегральні дослідження особистості, що об'єднує когнітивні та афективні аспекти людської природи.

Особливо близько до поняття емоційного інтелекту підійшов Говард Гарднер. Відповідно до ідей Г. Гарднера щодо множинного інтелекту, досліджуваний феномен включає широкий спектр здібностей. Модель Гарднера включає сім основних підвидів (форм) інтелекту, серед яких, поряд із традиційними вербальним та логічно-математичним, існує просторовий, музичний, дотиково-кінестичний, міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект. Внутрішньоособистісний інтелект трактується ним як «доступ до власного емоційного життя, до власних афектів та емоцій: здатність миттєво розрізняти почуття, називати їх, перетворювати їх на символічні коди та використовувати як засіб для

розуміння та управління власною поведінкою». Міжособистісний інтелект, у свою чергу, включає здатність спостерігати за почуттями інших та використовувати такі знання для прогнозування їх поведінки. Загалом, такі дві форми інтелекту формують емоційний інтелект.

У 1988 році Реувен Бар-Он ввів поняття емоційно-соціального інтелекту і припустив, що даний феномен складається з багатьох, як глибоко особистих, так і міжособистісних здібностей, умінь та навичок, які, об'єднуючись, визначають поведінку людини. Бар-Он вперше ввів позначення EQ – emotional quotient, коефіцієнт емоційності, за аналогією з IQ – коефіцієнтом інтелекту. У свою чергу, Керолін Саарні в 1990 році вивчала концепцію емоційної компетентності та включала в неї вісім взаємопов'язаних емоційних та соціальних навичок.

Один з дослідників гуманістичної психології Пітер Саловей у 1990 році опублікував статтю під назвою «Емоційний інтелект», яка, на думку більшості в професійній спільноті, стала першою публікацією з цієї теми. Він зауважив, що останні кілька десятиліть уявлення щодо інтелекту та емоцій докорінно змінилися. Інтелект перестав сприйматись як певна ідеальна субстанція, емоції як головний ворог інтелекту, і обидва явища набули реального значення у повсякденному людському житті.

Саловей та його співавтор Джон Майер визначають емоційний інтелект як «здатність сприймати та розуміти прояви особистості, які виявляються в емоціях, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів». Іншими словами, емоційний інтелект, на їхню думку, складається з 4 частин:

- здатність сприймати або відчувати емоції (як власні, так і оточуючих);
- здатність направляти свої емоції, щоб допомогти розуму;
- здатність розуміти, що виражає та чи інша емоція;
- здатність керувати емоціями.

Як згодом колега Саловея написав Девід Карузо: «Дуже важливо розуміти, що емоційний інтелект не є протилежним інтелекту, не триумф розуму над почуттями, це унікальний перетин обох процесів».

Отже, емоційний інтелект не містить загальних уявлень про себе та оцінку інших. Він зосереджується на пізнанні та використанні власних емоційних станів та емоцій інших для вирішення проблем та регуляції поведінки.

Підводячи підсумки історичного становлення досліджуваного нами явища, в зарубіжному середовищі науковців виділили наступні етапи:

- 1) 1900 – 1969 рр. – емоції та інтелект розглядалися як окремі елементи;
- 2) 1970 – 1989 рр. – емоції досліджувалися як компонент когнітивного напрямку психології;
- 3) 1990 – 1993 рр. – перша наукова публікація, дефініція та опитувальник для вимірювання ЕІ; ідентифікація поняття «емоційного інтелекту» як окремого предмета психологічного дослідження;
- 4) 1994 – 1997 рр. – утвердження в суспільстві феномену ЕІ; період популяризації феномену емоційного інтелекту і розкритті практичної значущості його дослідження;
- 5) з 1997 року по теперішній час – розквіт та активне дослідження емоційного інтелекту.

Перший період пов'язаний з формуванням тестологічного підходу до розуміння природи та структури інтелекту, його взаємозв'язку з індивідуальними особливостями. Цей період відзначається виникненням і розвитком тестів логіко-математичного і вербального інтелекту та початком вивчення соціального інтелекту. Однак концепція інтелекту залишається виключно когнітивною. Дослідження емоцій у цей період в основному пов'язані з розв'язанням проблеми стосовно первинності фізіологічних реакцій чи емоцій. Емоції розглядаються як ірраціональна сила, що справляє руйнівний вплив на діяльність людини, знижуючи її ефективність [54]. Однак навіть на ранньому етапі розвитку психології мислення вчені визнають, що

мислення людини включає в себе емоційні компоненти. Аналізу взаємозв'язків між когнітивними і афективними процесами присвячені дослідження філософа і психолога Г. Мейера. Він поділяє мислення на два види: логічне, що ґрунтується на судженнях, та емоційне, у якому першоаспектними є потреби почуття і волі. Особливістю «емоційного мислення», згідно з уявленнями автора, є його практична спрямованість, для якої пізнання слугує лише побічним засобом.

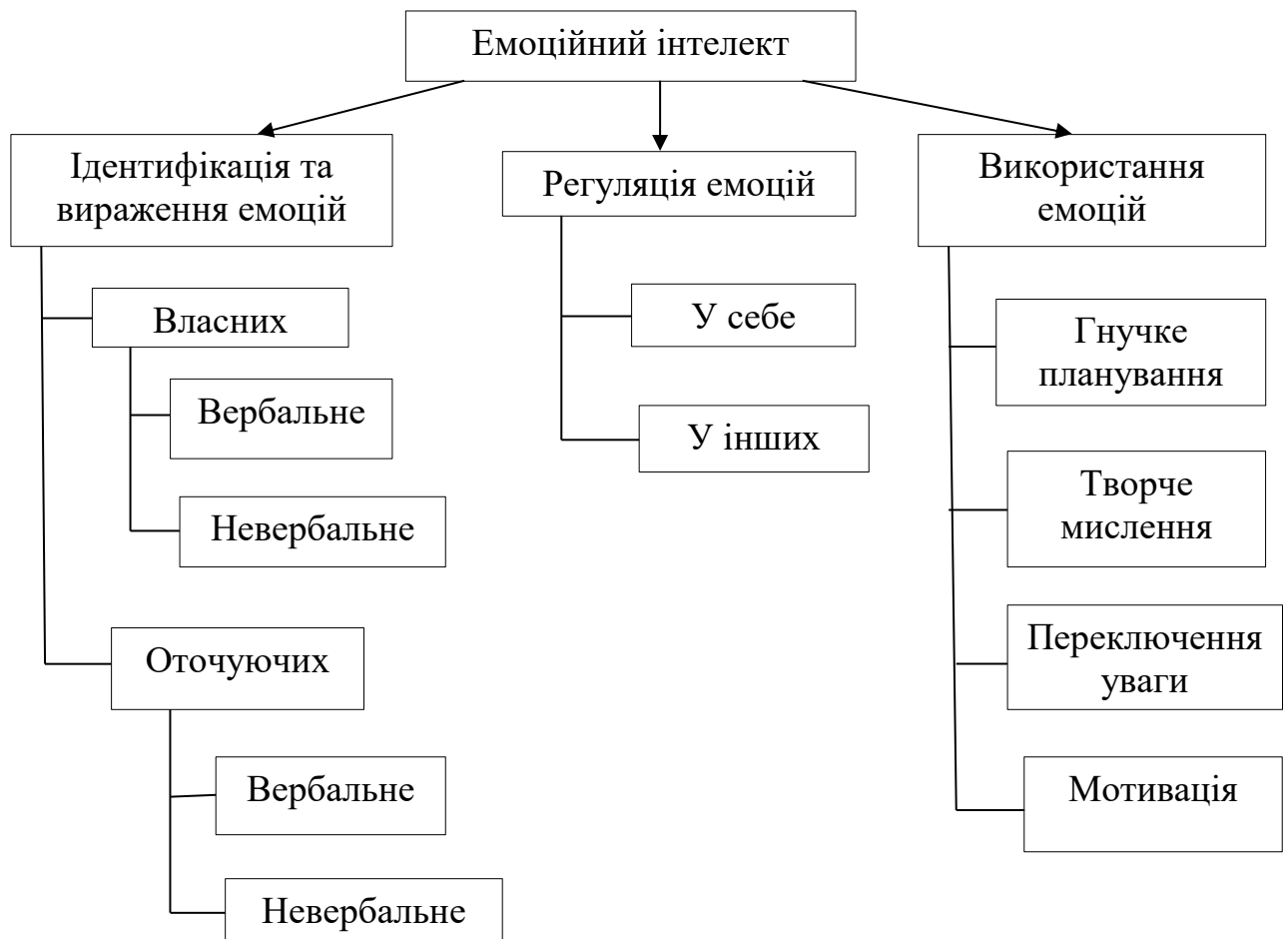
Відповідно до описаних вище підходів до розуміння емоцій (особливий тип знань) та інтелект (набір психічних здібностей, пов'язаних між собою), поняття «емоційного інтелекту» визначається як:

- здатність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів та бажань;
- здатність розуміти відношення особистості, виражене в емоціях та управління емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу;
- здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для покращення мислення;
- сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища;
- емоційно-інтелектуальна діяльність.

Підсумовуючи вище зазначене, можна відмітити, що люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності щодо розуміння власних емоцій та емоції інших людей, до керування емоційною сферою, що обумовлює більш високу пристосованість та ефективність у спілкуванні. На відміну від абстрактного та конкретного інтелекту, який відображає закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ та його зв'язок із поведінкою особистості та взаємодії з реальністю.

Американські психологи Селовей П. та Мейєр Дж. розробили першу та найвідомішу модель емоційного інтелекту в науковій психології. Це складна конструкція, що складається з трьох типів здібностей (Мал. 1.1):

- Ідентифікація та вираження емоцій;
- Регуляція емоцій;
- Використання емоційної інформації в мисленні та діяльності.



Мал. 1.1. Структура емоційного інтелекту Селовей П. та Мейєр Дж.

Через кілька років Селовей П. та Мейєр Дж. Більш детально допрацювали та уточнили запропоновану модель. Друга версія моделі заснована на уявленнях, що емоції містять інформацію про зв'язки людини з іншими людьми чи предметами, тоді як емоції інформують людину про характер таких зв'язків. Відносини можуть бути як актуальними, так і згадуваними або уявними. Зміна зв'язків з іншими людьми та предметами призводить до зміни пізнаваних емоцій.

У контексті такого обґрунтування, емоційний інтелект трактується як здатність обробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язок між собою, використовувати емоційну інформацію в якості основи для мислення та прийняття рішень. Дж. Мейєр та П. Селовеї визначили чотири компоненти – «чотири гілки моделі емоційного інтелекту», кожна з яких, у свою чергу, описує «чотири області здібностей чи навичок», а всі разом – «багато областей емоційного інтелекту» (Мал. 1.2).

Компоненти утворюють певну ієрархію, рівні якої, на думку авторів, засвоюються в онтогенезі послідовно. Кожен компонент стосується як власних емоцій людини, так і емоцій інших людей. Відповідно до вдосконаленої моделі 1997 року, емоційний інтелект включає наступні ментальні здібності:

- здатність безпомилково сприймати, оцінювати та висловлювати емоції;
- здатність мати доступ та викликати почуття для підвищення ефективності мислення;
- здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання;
- здатність до свідомого регулювання емоцій, управління емоціями, підвищення рівня емоційного та інтелектуального розвитку.

Майєр та Селовеї (1997) описали сприйняття, оцінку та вираження емоцій як здатність ідентифікувати та диференціювати власні емоції та інших. Цей фактор починається з здатності ідентифікувати власні емоції через збудження тіла, почуття та думки. Згодом, коли людина опановує генералізацію емоцій на основі власного досвіду, розвивається здатність ідентифікувати чужі емоції, спостерігаючи за зовнішніми сигналами. Після цього людина може послідовно висловлювати почуття оточуючим. А далі може розрізняти точні та неточні вираження почуттів, а також розпізнавати чи встановлювати щирі та брехливі вираження почуттів.

Емоційний інтелект	Свідома регуляція емоцій, підвищення рівня емоційного інтелектуального розвитку			
	Здатність залишатися відкритими для почуттів як для тих, хто приємний, так і для тих, хто неприємний	Здатність свідомо захоплюватися або віддалятися від емоцій в залежності від оціненої інформативності або корисності	Здатність свідомо відслідковувати свої та чужі емоції для розпізнавання: наскільки вони зрозумілі, типові, важливі	Здатність керувати власними та чужими емоціями, помякшуючи негативні емоції, посилюючи приємні, не нівелюючи при цьому інформацію, яку вони передають
	Розуміння та аналіз емоцій, використання знань емоцій			
	Здатність визначати емоції та розпізнавати співвідношення між мовою і емоціями	Здатність інтерпретувати значення, в яких емоції передають взаємозв'язок	Здатність розуміти комплексні почуття: одночасне почуття любові та ненависті, або змішані, такі як страх, який представляє собою поєднання страху та здивування	Здатність визнавати вірогідність переходу емоцій, наприклад перехід від гніву до задоволення
	Використання емоцій для підвищення ефективності мислення			
	Емоції розподіляють за пріоритетністю роздуми, звертаючи увагу на важливу інформацію	Емоції достатньо доступні, можуть бути генеровані як засіб судження та пам'яті відносно почуттів	Емоційні коливання настрою змінюють точку зору від оптимістичної до песимістичної, обумовлює роздуми з різних точок зору	Емоційні стани диференційовано підтримують підходи до деякої визначеної проблеми
Сприйняття, оцінка та вияв емоцій				
Здатність ідентифікувати емоцію у фізичних станах, почуттях та думках	Здатність ідентифікувати емоції оточуючих, дизайні, художніх роботах через мову, зовнішній вигляд та поведінку	Здатність проявляти емоції безпомилково, виражати потреби пов'язані з відповідними почуттями	Здатність бачити різницю між справжніми і несправжніми емоціями	

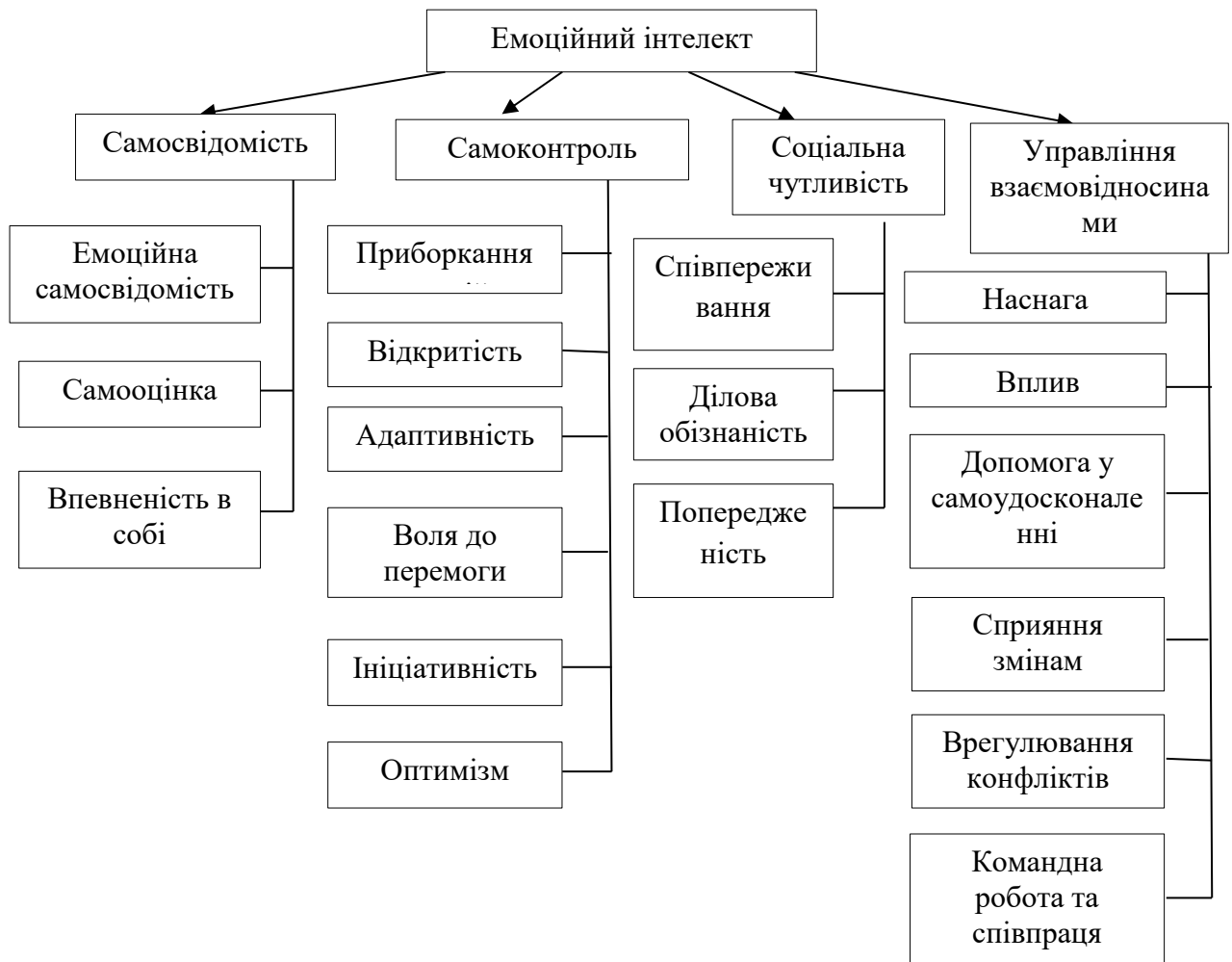
Мал. 1.2 Структура емоційного інтелекту по Мейеру Дж. та Селовею П.

Інший вимір емоційного інтелекту у моделі здібностей – це емоційна фасилітація мислення. Цей фактор описується як здатність використовувати емоції для полегшення процесів мислення, таких як міркування, вирішення проблем та міжособистісне спілкування. На базовому рівні особа використовуватиме емоції для пріоритетності мислення, зосереджуючись на важливості інформації в навколишньому середовищі. Зрештою, людина може впливати на яскраві емоції, щоб допомогти судженням і процесу пам'яті. Людина буде відчувати, маніпулювати та глибоко вивчати генеровані емоції, щоб спланувати або прийняти рішення.

Після цього людина може мислити з різних точок зору, використовуючи свої емоції як ресурс. Зокрема, поганий настрій призводить до песимістичних думок, тоді як гарний настрій – до оптимістичних. У міру зміни настрою стиль мислення також зміниться. Отже, емоційно розумні люди, як правило, є більш гнучкими, будують плани, оскільки використовують здатність емоційно змінювати настрій.

Найвищим рівнем емоційної фасилітації мислення є здатність розпізнавати міркування, викликані емоцією. Щастя (емоційний стан) полегшує творчі та індуктивні міркування, тоді як смуток (емоційний стан) полегшує дедуктивні міркування. Третій вимір, розуміння та аналіз емоцій, пояснює здатність особистості класифікувати емоції та розуміти значення, які мають такі емоції. Позначення емоцій та визнання схожості та відмінності між ними є фундаментальним для розуміння емоцій.

Радість – це емоція великого захвату чи щастя, тим часом сум – це емоція відрази, яка викликає у нас бажання плакати і віддалятися від оточення. Успіх цього рівня веде до здатності інтерпретувати емоцію та її походження, як сум, що супроводжується втратою; щастя супроводжується виграшем. Після цього людина може зрозуміти складні почуття або змішані почуття одночасно, наприклад, полярне почуття любові та ненависті. Нарешті, особа, яка оволоділа розумінням та аналізом емоцій, здатна розпізнавати переходи між ними.



Мал. 1.3 Структура емоційного інтелекту відповідно Гоулмана

Останнім виміром, що відображає регулювання виміру емоцій, є здатність запобігати, зменшувати, посилити або змінити власні та чужі емоції. Це стимулює когнітивний та емоційний розвиток людини. Насправді хороше регулювання емоції, полегшує процеси мислення для планування. В основному, людина з розвиненою рефлексивною регуляцією емоцій, як правило, приймає як приємні, так і неприємні почуття. Модель здібностей є найбільш впливовою моделлю, оскільки вона суто використовує когнітивні здібності обробки емоцій і науково доведена. Крім того, П. Майер і П. Саловеї (1997) стверджували, що емоційний інтелект базується на здібностях, а не рисах (послідовна поведінка протягом часу), оскільки він зростає з віком та досвідом.

У 1995 році Даніелем Гоулманом [20, с. 41–42] була змінена та популяризована перша модель емоційного інтелекту Мейєра Дж. та Селовея П. До компонентів, які вони виділили (ідентифікація та вираження емоцій, регуляція емоцій, використання емоційної інформації в мисленні та діяльності) Гоулман додав ще декілька, а саме ентузіазм, наполегливість та соціальні навички. Таким чином, він поєднав когнітивні здібності, які були частиною моделі Селовея та Мейєра з особистими характеристиками. Згодом Гоулман доопрацював структуру емоційного інтелекту. На сьогодні вона включає чотири компоненти, які складають емоційний інтелект - самосвідомість; самоконтроль; соціальна чутливість; управління взаємовідносинами та 18 пов'язаних навичок (Мал. 1.3).

Модель Рувена Бар-Она надає досить широку інтерпретацію поняття емоційного інтелекту. Він визначає це як усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, які дають людині можливість успішно впоратися з різними життєвими ситуаціями. Бар-Он визначив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: пізнанням себе, навички міжособистісного спілкування, здатність адаптуватися, управління стресовими ситуаціями, переважаючий настрій.

Кожний з цих компонентів складається з декількох субкомпонентів. На їх основі Бар-Он розробив опитувальник для вимірювання емоційного інтелекту, який називається EQ-i (Emotional Quotient Inventory). Показники EQ-i та їх інтерпретація представлені в таблиці 1.1.

У 2004 році психолог Люсін Д. В. запропонував принципово нову модель емоційного інтелекту. Автор визначає емоційний інтелект як здатність розуміти своїх та чужих емоцій, а також управління ними. Під здатністю розуміти та управляти емоціями Люсін Д. В. розуміє наступне.

Здатність розуміти емоції означає, що людина:

- може розпізнати емоції, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе чи оточуючих;

Таблиця 1.1

Показники емоційного інтелекту та їх тлумачення по Бар-Ону

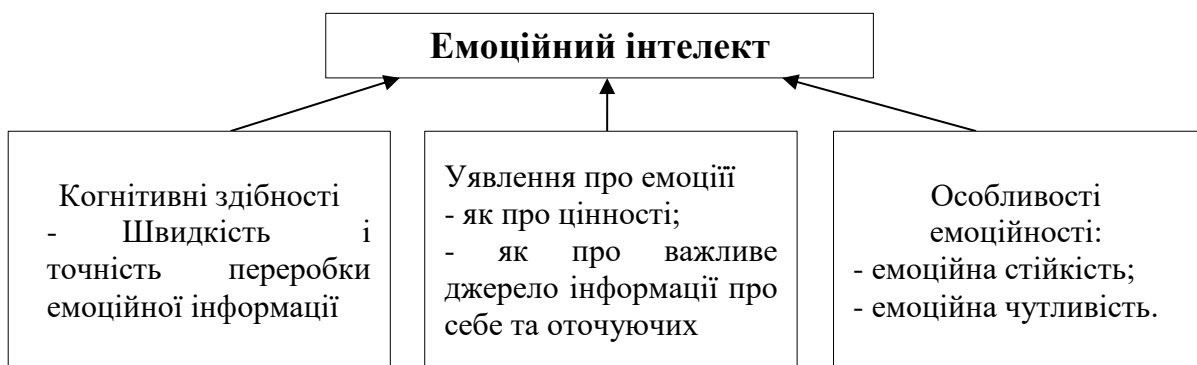
Показники емоційного інтелекту	Здібності та навички емоційного інтелекту, які оцінені для кожного показника
Внутрішньоособистісні	Самосвідомість та самовираження
Самоповага; усвідомлення власних емоцій; впевненість в собі; незалежність; самоактуалізація	Безпомилково сприймати, розуміти та приймати себе; знати та розуміти емоції; ефективно та конструктивно виражати емоції; бути впевненими та вільними від емоційної залежності від інших; прагнути досягти особистих цілей та реалізувати потенціал
Міжособистісні	Соціальна компетентність та міжособистісні взаємовідносини
Емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємовідносини	Знати та розуміти почуття інших; ідентифікувати себе з соціальною групою та співпрацювати з іншими; встановити взаємно задовольняючі стосунки та мати добрі стосунки з іншими
Управління стресовими ситуаціями	Емоційне управління та регулювання
Толерантність по відношенню до стресових ситуацій; контроль імпульсивності	Ефективно та конструктивно керувати емоціями; ефективно та конструктивно контролювати емоції
Адаптивність	Керування змінами
Тестування реальності; пристосованість; прийняття рішень	Об'єктивно обґрунтовувати свої почуття та думки про навколишню реальність; адаптувати та корегувати почуття та думки відповідно до нової ситуації; ефективно вирішувати проблеми особистого та міжособистісного характеру
Переважаючий настрій	Самостимуляція
Оптимізм, щастя	Бути позитивним та дивитися на світлішу сторону життя; відчувати себе задоволеним собою, іншими та життям

- може ідентифікувати емоції, тобто встановити, яку саме емоцію переживає сама чи інша людина, і знайти для неї словесний вираз;
- розуміє причини, які спричинили емоцію та наслідки, до яких вона призведе.

Здатність керувати емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все, приглушувати надмірно сильні емоції;
- може контролювати зовнішній вираз емоцій;
- може довільно викликати ту чи іншу емоцію, якщо це необхідно.

Як зазначає Люсін, емоційний інтелект може бути представлений як конструкція, яка має подвійну природу і пов'язана, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого, з особистими характеристиками. Емоційний інтелект, за словами Люсіна Д. В., «це психологічна освіта, яка формується протягом життя людини під впливом ряду факторів, що визначають її рівень та специфічні індивідуальні характеристики. Автор вказує на три групи таких факторів (Мал. 1.4).



Мал. 1.4. Фактори, що впливають на емоційний інтелект

Вчені стверджують, що розвиток емоційного інтелекту може бути пов'язаний з біологічними та соціальними передумовами.

Зрозуміло, що до біологічних передумов включають:

- Рівень емоційного інтелекту батьків;

- Правополушарний тип мислення, так як пов'язаний з невербальним інтелектом, що сприяє розпізнаванню емоційного насичення мови.
- Спадкові задатки емоційного сприйняття;
- Властивості темпераменту, особливості обробки інформації.

В якості соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту розглядаються:

- Синтонія – інстинктивне поєднання з навколишнім середовищем, що природно замінюється раціоналізацією;
- Ступінь розвитку самосвідомості дитини;
- Впевненість у емоційній компетентності;
- Рівень освіти батьків та сімейних доходів;
- Емоційно благополучні відносини між батьками;
- Андрогінність – прояв одночасно (не обов'язково однаково) як жіночих, так і чоловічих якостей;
- Зовнішній локус контролю;
- Релігійність.

Таким чином, основою біологічних передумов розвитку здібностей ЕІ є вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку та властивостей темпераменту.

Соціальні передумови емоційного інтелекту формуються, перш за все, у сімейному середовищі. Вони визначаються характером відносин між подружжям, їх увагою до внутрішнього життя дитини та такою стратегією виховання, яка передбачає формування адекватної самооцінки та позитивного образу Я, розвитку самоконтролю та здатності до збалансованого аналізу емоційної інформації; відсутність жорсткої установки на відповідну поведінку дитини вимогам його ролі.

Відповідно до результатів емпіричних досліджень, «емоційно обдаровані» підлітки легко уживаються в колективі, часто здобувають статус лідера, добре адаптуються до нових умов та допомагають покращити соціально-психологічний клімат колективу.

Проблема можливості розвитку емоційного інтелекту знаходиться в центрі наукових дискусій. Тим не менш, існує погодження з тим, що емоційні знання та навички можуть здобуватися в процесі спеціальної підготовки. В даний час необхідно розробити наукову основу для «емоційної освіти», яка повинна базуватися на знаннях біологічних та соціальних передумов ЕІ.

Отже, розвиток ЕІ є важливим фактором адаптації, оптимізації міжособистісної взаємодії, просоціальної та іншої позитивної поведінки. З підвищенням ЕІ пов'язане зниження деструктивних, руйнівних тенденцій в поведінці людей.

1.2. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів

Етапи розвитку особистості є теоретичними віхами всього розвитку. Це орієнтовні показники, оскільки не кожна людина досягає певного рівня одночасно, тому що може вплинути кілька причин (генетичні відмінності, фактори навколишнього середовища, виховання тощо), багато особистостей досягають цих етапів в інший час, ніж передбачає норма. Хоча предмет нашого дослідження стосується емоційного розвитку майбутніх психологів, але оскільки розвиток людини вважається цілісним, аналізуючи емоційний інтелект, не можна ігнорувати фактори фізичного розвитку в дитячому віці. Крім того, стадії фізичного розвитку часто є передумовою певного емоційного розвитку.

Еріксон виходив з того, що психологічний (емоційний, інтелектуальний) та соціальний розвиток тісно пов'язані між собою; за його словами, емоційний інтелект співпрацює із соціальним інтелектом. Ми визначаємо себе відповідно до взаємодії з іншими людьми, тому для кількох областей емоційного інтелекту потрібно суспільство і люди, з якими індивід може бути зв'язаним.

Еріксон зосереджується на розвитку, який триває усе життя. Згідно з його теорією, на кожному етапі розвитку діти та дорослі стикаються з новим викликом – кризою розвитку, яка насправді є головним поворотним

моментом. Еріксон запропонував холістичний підхід до розвитку організму, в якому фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний існують разом і необхідні для того, щоб весь розвиток був збалансованим та здоровим.

Наукова проблема полягає в тому, що не досить чітко висвітлено роль і місце емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності. Професійна діяльність будь-якого характеру – це складна динамічна система, яка складається з численних елементів, в тому числі і емоційних, забезпечуючи в сукупності необхідний рівень професіоналізму спеціаліста.

Головною метою системи освіти сучасної України є створення умов для розвитку та самореалізації кожної особистості, незважаючи на її стан здоров'я й особливі освітні потреби. Сьогодні в Україні здійснюються активні пошуки шляхів інтеграції, адаптації та соціалізації здобувачів вищої освіти, зорієнтованих на формування й розвиток потенційних можливостей особистості майбутнього психолога, забезпечення ефективних умов для входження особистості в сучасний динамічний соціум.

Сучасний український освітній простір спрямований на формування, становлення та соціально-психологічну підтримку особистості. Важливим разом є створення соціальних, психологічних і педагогічних умов для відповідного фізичного, інтелектуального, психічного та соціального формування таких складових особистості як життєві компетентності, емоційно-вольова саморегуляція, емоційний і соціальний інтелект, емпатія тощо.

Так, науковцями здійснюються постійні пошуки засобів корекційно-навчальної роботи, спрямованої на попередження й подолання негативних наслідків зниження інтелектуальної активності (Т. Візель, Л. Волкова, В. Жмаченко, В. Зозуля, І. Колесник, В. Лубовський, М. Ярмаченко та ін.). Професія, яку людина обирає, є виразником її індивідуальності та професійного самовизначення. Відповідно особистісні, інтелектуальні та емоційні характеристики в осіб різних професій будуть дещо специфічними.

Психологія професійної діяльності багато уваги зосереджує навколо емоційних складових, які сприяють або перешкоджають успішності самореалізації. Ю. Бреус задля формування емоційної готовності до професійної діяльності, обґрунтовує необхідність розвитку таких складових емоційної сфери, як: здатність до професійної рефлексії; усвідомлення себе як особистості, як професіонала; усвідомлення своїх дій, поведінки, шляхом розуміння власних емоцій та емоцій інших; особистісної професійної самосвідомості, професійного ставлення суб'єкта до праці, професійні норми та цінності,– шляхом усвідомлення власних емоцій та управління ними для збереження фізичного, професійного і психологічного здоров'я людини; використання емоцій у конфліктах для розв'язання цих конфліктних ситуацій в процесі професійної діяльності та підтримання належних стосунків з іншими людьми, такими як співробітники, керівники, підлегли.

Професія психолога відноситься до тих професій, де особисті якості є інструментами для професійної діяльності, а особистість психолога визначає результат його взаємодії з іншими людьми. Тому формування у студентів-психологів не тільки знань, умінь та навичок, необхідних для професійної діяльності, але й певних особистих якостей, які сприятимуть досягненню найбільшого результату під час навчання, а це, в свою чергу, сприятиме досягненню високих результатів у майбутній професійній діяльності.

У сучасний період розвитку психологічної науки та практики, на цьому етапі формування вищої психологічної освіти, враховуються не лише професійні якості майбутніх психологів. Обґрунтовано вважається, що особисті якості (особисті якості, у свою чергу, визначені віковими особливостями) студентів-психологів відіграють дуже важливу роль у формуванні їх як професіоналів, які займаються соціально корисною діяльністю в суспільстві. Більше того, в сучасній науковій та практичній психології зустрічається формулювання, що розвиток особистих якостей психологів, особливо на стадії їх формування як фахівців, детермінує формування їх професійних якостей. Саме тому необхідно знати та вчасно

розрізняти, в процесі професійного розвитку особистості студентів-психологів, їх труднощі у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми, а також розуміння себе. Необхідно психологічно допомагати студентам-психологам на ранній стадії їх становлення в професії, варто супроводжувати їх на шляху професійного формування, яке активно здійснюється під час навчання в університеті.

Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів здійснюється через професійний розвиток та саморозвиток.

Емоційний інтелект високопродуктивного психолога визначається, перш за все, сформованістю емпатії, комунікативною толерантністю, адекватністю самооцінки та рівнем домагань, впевненістю в собі та компетентністю, умінням усвідомлювати свої почуття та емоції, керувати ними, усвідомлювати почуття та емоції партнерів по взаємодії та регулювати їх.

Психолог з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту – це перш за все, особистість, яка самоактуалізується, схильна до самоаналізу власного життєвого та професійного шляху з глибоким опрацюванням емоційної сфери.

Царенковою М. М. було проведено дослідження виявлення особливостей емоційного інтелекту серед здобувачів освіти, майбутніх психологів. Вона вивчала рівень розвитку кожного компонента та загальний показник емоційного інтелекту.

Як результат, було виявлено, що у здобувачів-психологів найбільше виражений такий компонент емоційного інтелекту як «розуміння емоцій», що свідчить про розвиток здатності до розуміння складних емоцій та емоційних переходів, аналізу емоцій та використання емоційних знань.

Найменше виражений компонент «свідома регуляція емоцій», тобто управління своїми емоціями та почуттями інших людей. Це рефлексивне регулювання емоцій, необхідних для емоційного та інтелектуального розвитку, що допомагає залишатися відкритим для позитивних та негативних

почуттів, викликати емоції або відсторонюватися від них залежно від їх інформативності чи користі, усвідомлювати емоції, визначити їх ясність, типовість, доцільність, керувати власними та чужими емоціями за допомогою стримання негативних почуттів та підвищення позитивних, без спотворення інформації, що міститься в них.

Компоненти «ідентифікація емоцій» та «емоційна фасилітація мислення» майже однаково виражені, що вказує на зменшену здатність до визначення емоцій за фізичним станом, почуттями та думками, визначення емоції інших людей через твори мистецтва, мову, звуки, зовнішній вигляд та поведінку, здатність до точного вираження емоцій та потреб, пов'язаних з цими почуттями, диференціацією справжніх та помилкових почуттів, а також здатності викликати визначену емоцію та подальший контроль.

Порівнюючи складові компонентів емоційного інтелекту, можна сказати, що у здобувачів-психологів найбільш виражені такі здібності, як емоційна оцінка, здатність розуміти лабільність емоцій, механізми їх мінливості, а також потік емоцій у часі, здатність розрізняти змішані емоції та складні почуття, розуміння взаємодії емоцій. Найменше виражена здатність регулювати власні емоційні стани та емоційні стани інших людей.

Вже при підготовці фахівців закладається специфіка майбутньої професійної діяльності. Майбутня професійна діяльність психологів, спеціалістів гуманітарної сфери пов'язана насамперед із відносинами «людина – людина» або, точніше, в центрі таких відносин – людини. Сама професія вимагає для ефективної взаємодії з людьми розуміння своїх та чужих емоцій. Студенти-психологи, беручи участь у тренінгах та у профільних дисциплінах розвивають свій емоційний інтелект. Передбачається, що вибір професії психолога спочатку пов'язаний з інтересом до пізнання оточуючих (або принаймні самого себе), включаючи емоційні переживання.

Професія інженера не передбачає централізацію на людині, в основі професійної діяльності бізнес, певний предмет, річ і навіть необхідні

міжособистісні стосунки опосередковуються таким об'єктивним бізнесом, що вимагає розвитку не стільки емоційно-інтелектуальних здібностей, скільки технічних. Однак вже було доведено, що продуктивність нашої професійної діяльності також залежить від нашого емоційного стану. Розвинений емоційний інтелект дозволяє використовувати емоції з користю.

Н. Е. Шеринська провела дослідження, в якому брали участь здобувачі освіти гуманітарного та технічного профілю, майбутні психологи та інженери.

За рівнем емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей, а також емпатії, здобувачі освіти психології надійно перевершують здобувачів-інженерів. Відповідно до компонентів «самотивації», «контроль емоцій», не було знайдено великої різниці. Для майбутніх психологів їх емоції є більш інформативними (є джерелом знань про себе), ніж для здобувачів технічних спеціальностей. Можна припустити, що здобувачі-інженери мають певне відчуження щодо себе: не використовуючи інформацію, яку передають емоції, вони більш відсторонено відносяться до себе. Можливо, саме це не сприяє розвитку емпатії – співпереживання.

Будучи «чужим» стосовно себе, важко бути емпатійним і стосовно оточуючих, тому вони мають гірше розуміння та вплив на емоційний стан інших. Краще виходить у студентів-психологів і управління своїми емоціями, хоча немає великої різниці, але є тенденція щодо переважання емоційної гнучкості: вони швидше справляються з негативними переживаннями. Майже всі компоненти емоційного інтелекту в них більш розвинені, винятком можна назвати самотивацію, яка насправді є довільним контролем власних емоцій. Незважаючи на значне переважання високого показника цього компонента у психологів, у них достатньо людей з низьким рівнем розвитку довільного управління. На відміну від психологів, серед інженерів, хоча і менше досліджуваних з високим показником розвитку цієї здатності, але і менше з низьким рівнем. Багато здобувачів-інженерів можуть

керувати своїми емоціями в умовах необхідності діяти, тобто заради бізнесу. З точки зору Н. Е. Шерінської, це і є прояв специфіки професійної орієнтації.

Загалом, інтегративний рівень емоційного інтелекту є вищим серед студентів-психологів, ніж у майбутніх інженерів. Однак серед психологів, а також серед майбутніх інженерів достатня кількість осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Якщо це допустимо для здобувачів-інженерів, то достатній рівень розвитку емоційного інтелекту для осіб, що працюють у сфері «людина-людина», є вимогою професії. У той же час, якщо інженер планує свій професійний розвиток, кар'єрний ріст, який багато в чому залежить від успішної взаємодії з соціальним середовищем, то це потребує не лише розвинених когнітивних здібностей, але достатньо розвиненого емоційного інтелекту, особливо якщо професійна об'єктивна діяльність інженера починає збагачуватися комунікацією з колегами, підлеглими, керівництвом. Можливо, усвідомлення цих проблем пояснює появу нового напрямку в управлінні – емоційне управління.

У 2002 році ЮНЕСКО розпочала міжнародну кампанію з пропаганди емоційного навчання в школах. ООН направив заяву про 10 основних принципів ЕІ до міністерств освіти у всьому світі. Ці принципи значною мірою спиралися на праці з емоційного інтелекту Д. Гоулмана.

1.3. Роль емоційного інтелекту в успішній самореалізації майбутніх психологів

Сформованість емоційного інтелекту дає змогу особистості здійснювати контроль над власною діяльністю та поведінкою, виконаними діями; спрямовує психоемоційну активність відповідно до ситуацій та емоційного наповнення подій з метою регулювання міжособистісних відносин і дотримання соціально значущих правил, норм тощо. У численних наукових доробках української та зарубіжної психології й педагогіки простежуються тенденції щодо необхідності формування емоційного

інтелекту й емоційно-вольової сфери як найважливіших складових особистості.

Обґрунтування означеної критики є досить сумнівними, оскільки вже неодноразово згадувались праці Л. Виготського, в яких зазначалось, що раціональне й емоційне традиційно розглядається у взаємозв'язку та взаємозалежності, що підтверджується даними клінічних експериментів. Відповідно до даних експериментів, будь-який процес прийняття рішення або здійснення ефективного чи задовільного процесу активної вольової дії неможливий, якщо думка щодо цього позбавлена емоційного підкріплення. Крім того, емоції в психологічній науці розглядаються як «дані», не як абстрактна категорія, вони мають рівні, стани, категорії вимірювання та прояву, методологічний апарат досліджень. Варто також відмітити, що категорію «емоційний інтелект» неможливо замінити на «компетентність», оскільки поняття компетентності передбачає досягнення певного рівня представленості якості.

Концептуалізація емоційного інтелекту як нової інтегральної динамічної ознаки особистісної ідентичності зумовлює можливість розглядати цей конструкт як потенційний опосередковуючий фактор досягнення особистістю життєвого успіху. Таке припущення здається цілком виправданим, оскільки до 50 складників емоційного інтелекту відносять і здатність людини усвідомлювати природу своїх емоцій та емоцій інших людей, регулювати їх, готовність суб'єкта мобілізувати себе на активну діяльність, вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими людьми, здатність запобігати виникненню конфліктів, позитивність ставлення до світу, себе, оточуючих.

Відомі дослідження з проблеми впливу емоційного інтелекту на успішність життєтворення людини мають переважно ідеографічний характер, а номотетичні дослідження ще тільки розпочинаються, зокрема у вітчизняній психології.

Важливість успішного виконання життєвих завдань матеріалізується через особистісне зростання. Реалізація чи нереалізація життєвих завдань безпосередньо впливає на особистість виконавця, справляє на неї багаточисельні й різноманітні впливи, а саме сприяє: 1) задоволенню життєвоважливих потреб людини; 2) формуванню навичок організації і саморегуляції поведінки; 3) розвитку особистості; 4) зміцненню здоров'я людини; 5) здійсненню впливу на інших людей; 6) змінам у суспільстві [87].

Життєві завдання, на думку N. Canton, J. F. Kihlstorm, S. Zirkel [73, с. 304], – це свідомі цілі, які людина приймає і ставить перед собою в певні моменти життя. Це важливі, афективно забарвлені, особистісно значущі інтереси, уподобання, що зумовлюють зусилля особистості із самореалізації. Вони визначають надії і мрії людини, мають тісний зв'язок з її особистісною історією і майбутнім. Розуміння життєвих завдань сприяє правильному трактуванню дій і вчинків людини. Зміна життєвої ситуації може покращити усвідомлення життєвих завдань і трансформувати їх. За А. Каспі, ситуація змін відкриває можливості як для успіху, так і для провалу, як для змін, так і для стабільності [73, с. 304–311].

У своїй роботі спираємось на визначення життєвих завдань, запропоноване у дослідженні Т. М. Титаренко. Вона обґрунтувала складність життєвих завдань як високорозвинутої психічної функції – здатності до самоорганізації, самопланування, самовизначення, структурування майбутнього і розкриття власного особистісного потенціалу [79].

Треба зазначити, що ще на початку ХХ століття Торндайк, який зробив значний внесок у популяризацію поняття IQ, висловив припущення відносно існування одного з аспектів емоційного інтелекту, який він назвав соціальним інтелектом, розуміючи під ним спроможність людини розуміти інших людей та діяти розумно в процесі міжособистісної взаємодії та спілкування. Він включив цей аспект виявлення інтелекту у визначення коефіцієнту інтелекту IQ.

На жаль, пізніше у 60-х роках теоретики проблем інтелекту запропонували виключити поняття «соціальний інтелект» з числа компонентів загального інтелекту, що вимірювався за допомогою IQ. Проте, Роберт Стернберг, відомий психолог із Єйла, запропонував учасникам одного з досліджень, що проводилось під його керівництвом, описати розумну людину, тобто людину, яка володіє розвиненим інтелектом, і довів емпірично, що серед властивостей, які відмічались як притаманні людині з розвиненим інтелектом, фігурували властивості, пов'язані з практичними навиками взаємодії та спілкування [89].

Більш систематичні дослідження Стернберга дали йому змогу повернутися до висновку, який раніше був зроблений Торндайком, що соціальний інтелект відрізняється від академічних здібностей і виступає як найбільш важлива детермінанта успішної практичної діяльності людини у житті.

Останнім часом з'явилося багато наукових досліджень, присвячених проблемі вивчення емоційності. Емоційний інтелект – це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду.

Здійснено теоретичний аналіз еволюції поглядів на вирішення проблеми взаємозв'язку інтелекту та емоцій. На підставі існуючих теорій та моделей емоційного інтелекту обґрунтовано доцільність трактування поняття емоційного інтелекту як динамічної інтегральної ознаки особистісної ідентичності, що формується на перетині особистості та здібностей; визначено стан дослідження ролі емоційного інтелекту в зумовленні успішності життєдіяльності особистості.

Дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних авторів засвідчують доцільність розгляду успішності життєдіяльності особистості, з урахуванням ефективності виконання людиною провідних життєвих завдань, а саме:

- а) забезпечення власного благополуччя в процесі життєдіяльності;
- б) самореалізація;
- в) підтримування доброзичливих стосунків з оточуючими;
- г) забезпечення особистісного зростання [55, С. 6].

Питання про роль емоційного інтелекту в сфері професійної діяльності активно обговорюється в літературі [8, 77, 80, 81, 92].

Модель рис запропонована К. Петрідс та А. Фернем у 2001 році показує, що ЕІ переплітається із самосприйняттям та поведінкою. Тому вчені запропонували ідею вимірювання ЕІ як рис емоційної самоефективності. Дана модель включає п'ятнадцяти аспектів, пов'язаних з емоціями, які об'єднані в основні чотири фактори, а саме благополуччя, самоконтроль, емоційність та комунікабельність [91].

Благополуччя пов'язане з кращою адаптацією. Самоконтроль – це контроль над потягами та бажаннями. Висока емоційність свідчить про сприйняття та вираження емоцій для встановлення та підтримання стосунків. Нарешті, комунікабельність пов'язана із соціальними відносинами та соціальним впливом. Тим часом пристосованість та аспекти самомотивації безпосередньо підсилюють риси ЕІ. За допомогою досліджень було доведено, що риси ЕІ перекриваються навіть подібними загальними факторами особистості [93], хоча автори моделі заявляють, що риси ЕІ знаходиться в нижньому рівні особистості. Більше того, згідно з Дж. Горном та Р. Кеттеллом [86], інтелект може бути мінливим (міркування; вирішення проблем) або кристалізованим (знання; досвід). У цьому аспекті мінливий ЕІ базується на обробці емоційної інформації; тим часом кристалізований ЕІ базується на знаннях та досвіді [90]. У цьому аспекті дослідження Шульте, Рі та Карретта (2004) довели, що ЕІ є новим видом інтелекту, оскільки він помірно корелює із загальним інтелектом. Дана модель в науковому

середовищі не є надійною для використання, оскільки містить багато суперечливих елементів.

Твердження Д. Гоулмана, згідно з яким когнітивний інтелект (IQ) зумовлює лише 10–30 відсотків професійного успіху, змусило науковців спрямовувати свої дослідження для з'ясування некогнітивних параметрів його детермінації. Дослідження S. Cote та С.Т. Н. Miners (2006) свідчать, що емоційні здібності, певною мірою, навіть компенсують недостатній рівень когнітивних здібностей при оцінці результативних показників професійної діяльності [84]. Цій проблемі присвячена серія монографій, у яких наголошується на важливій ролі емоційного інтелекту в сфері самоактуалізації особистості.

Зараз проводиться активна робота щодо створення тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту безпосередньо в сфері професійної діяльності [82]. Існують всі теоретичні підстави вважати, що індивідууми з високим рівнем емоційного інтелекту схильні відчувати більшу задоволеність самоактуалізацією порівняно з емоційно нерозумними особами, оскільки вони краще регулюють власні емоції, здатні підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, що уможливорює мінімізацію впливу стресу на робочому місці. Нещодавні дослідження, проведені К. S. Law et al. (2004), продемонстрували зв'язок емоційного інтелекту з результативністю професійної діяльності [88]. Було знайдено кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та оцінкою успішності виконання завдання керівником.

З огляду на це, доцільно враховувати рівень сформованості емоційного інтелекту на етапах підбору персоналу, особливо у сфері надання послуг. Крім того, деякі теоретичні та емпіричні дослідження пов'язують високий рівень емоційного інтелекту з більшою задоволеністю працею.

Орієнтування у спектрі варіантів майбутнього людина здійснює через життєві завдання, на підставі яких вона обирає той, для якого існують реальні умови та якому приписується ранг наповненого потенційним смислом.

Найбільш результативними треба вважати завдання, що мають відносно високу ймовірність та є оптимальними, гнучко детермінованими, оскільки внутрішні й зовнішні умови завдання передбачають велику кількість змінних, а очікуваний результат має високий ступінь невизначеності. Саме нові завдання, що спираються на минулий досвід, більш за все сприяють просуванню особистості у саморозвитку та реалізації власного потенціалу.

Ставлячи перед собою адекватні життєві завдання, такі, що відповідають наявним та перспективним умовам життя людини, з одного боку, та її внутрішнім можливостям – з іншого, людина стає продуктивною і успішною, створюючи у такий спосіб реальні можливості для розгортання свого потенціалу, що забезпечує суб'єктивну задоволеність власним життям [72].

Не менш важливим життєвим завданням людини є професійна діяльність (праця) як засіб забезпечення добробуту і здійснення самореалізації особистості та самовдосконалення як засіб повного розкриття особистісного потенціалу. Ці два завдання, на нашу думку, доцільно розглядати паралельно, оскільки в процесі здійснення самореалізації відбувається особистісне самовдосконалення особистості, а розкриття її особистісного потенціалу становить міцне підґрунтя для ефективної професійної реалізації.

Як бачимо, для забезпечення життєздатності людини в сучасному світі з високими темпами розвитку та трансформацій економічних систем поряд з когнітивними та технічними навичками особистості необхідний широкий спектр емоційних та соціальних здібностей. Варто зауважити, що серед 180 ідентифікованих Д. Гоулманом компетентнісних моделей, що впливають на ефективність професійної діяльності, більше ніж 2/3 здібностей мають емоційну природу [85].

До соціально-емоційних здібностей, необхідних для досягнення успіху на робочому місці, варто віднести також здатність налаштовуватись на активну діяльність задля досягнення мети. Людина з розвиненим рівнем

емоційного інтелекту, зокрема з високим рівнем саморегуляції, спрямовує свою активність на постійний саморозвиток. У таких індивідуумів формується усвідомлення того, що вони можуть відчувати справжнє почуття задоволеності життям лише у разі прийняття на себе повної відповідальності за нього. Вони спрямовують свою діяльність на зміну життєвого стилю, отримання освіти, оволодіння новими навичками для покращення якості свого життя, завдяки усвідомленню позитивних переваг від власних досягнень.

Отже, традиційне домінування раціональності як головної парадигми досліджень у сфері успішності самореалізації стало важливим підґрунтям для ігнорування ролі емоцій на робочому місці.

В свою чергу, критики емоційного інтелекту досить часто розуміли означену категорію як стан дефекту розумового процесу, який знижує об'єктивність пізнання й відрізняється ригідністю, відсталістю. Найголовнішою помилкою дослідників є обмеження виключно констатації наявності поняття «емоційний інтелект», не виокремлюючи його структурні компоненти, не визначаючи механізми функціонування, не розроблюючи моделі його дії та не виділяючи чітко його структурні компоненти. У загальній психології довгий час емоції традиційно відносили до більш примітивних (вегетативних, біологічних) процесів. Вважалося, що емоції є філогенетичним продуктом більш ранніх відділів мозку (лімбічної системи), водночас когнітивні процеси – продукт більш пізніх структур. На противагу уявленням про емоції як про примітивні та біологічні процеси в ХХ ст. з'являється низка досліджень сучасних зарубіжних вчених про емоції як про особливий тип знання.

Висновки до розділу

Аналіз теоретичних поглядів різних авторів дозволяє визначати емоційний інтелект як сукупність емоційно-когнітивних здібностей до соціально-психологічної адаптації особистості. Усі структурні компоненти

емоційного інтелекту взаємопов'язані, і їх близька взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Емоційний інтелект включає такі психічні здібності:

- здатність безпомилково сприймати, оцінювати та висловлювати емоції;
- здатність мати доступ та викликати почуття для підвищення ефективності мислення;
- здатність розуміти емоції, емоційне пізнання;
- здатність до свідомого регулювання емоцій, управління емоціями, підвищення рівня емоційного та інтелектуального розвитку.

Передумови розвитку емоційного інтелекту є біологічні та соціальні фактори.

Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, можуть контролювати свою емоційну сферу, що обумовлює їх більшу пристосованість та ефективність у спілкуванні, їм легше досягти своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Усі психологи, які займаються проблемою емоційного інтелекту, вважають, що керування емоціями – це навичка, яку можна напрацювати та розвинути, а сімейне виховання в дитинстві є одним із ключових факторів. Тенденція батьків до обговорення емоційних проблем сприяє кращому розумінню дитиною власних емоцій та розвитку здатності до саморегуляції.

Емоційний інтелект – це професійно важлива якість психолога. Це обумовлюється врахуванням компонентів емоційного інтелекту. Але в той же час передбачається, що психологи вже на першому році навчання повинні відрізнятись від здобувачів інших спеціальностей, а саме мати більш високий рівень емоційного інтелекту – виражений рівень розвитку емпатії, комунікативної компетентності, контролю та керування емоціями та загальний рівень емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСТАТНЬОГО РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження достатнього рівня емоційного інтелекту

Мета дослідження: полягає у вивченні достатнього рівня емоційного інтелекту та його значення для професійної самореалізації у майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що рівень емоційного інтелекту студентів-психологів, які навчаються на першому курсі, вищий за рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти інших спеціальностей, які також нещодавно вступили до закладу освіти.

Емпіричні наукові завдання дослідження:

1. Під час емпіричного дослідження вивчити рівень розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів вищої освіти.
2. Провести порівняльний аналіз рівня розвитку емоційного інтелекту у двох групах першокурсників здобувачів освіти факультету соціальної та психологічної освіти та факультету фізики та математики.

Емпіричною базою дослідження був обраний Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. У дослідженні взяли участь здобувачів вищої освіти, факультету соціальної та психологічної освіти 1-го року навчання (25 осіб) та здобувачі освіти 1-го року навчання, факультету фізики, математики та інформатики (25 осіб).

Етапи емпіричного дослідження:

1. Скласти схему дослідження достатнього рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.
 2. Сформувати вибірку серед здобувачів освіти для проведення дослідження.
- Підібрати методи дослідження достатнього рівня емоційного інтелекту.

- Здійснити збір даних про рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

- Зробити висновки щодо наявності/відсутності відмінностей щодо рівня розвитку емоційного інтелекту серед психологів та здобувачів освіти фізиків.

Для аналізу та узагальнення результатів у нашому дослідженні ми маємо намір використовувати такі **методики**

1. Авторська методика діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манайлова М.О.
2. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.).
3. Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла.

Далі розглянемо методики діагностичного дослідження більш детально.

Авторська методика діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манойлова М.О.

Емоційний інтелект розуміється М. О. Манойловою як спроможність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших і себе самого. У структурі емоційного інтелекту виділяється два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний, або соціальний (іншими словами, здатність керувати собою та здатність керувати відносинами з людьми). Автор цієї методики розглядає ЕІ як інтегративне поняття, що складається з емоції, інтелекту та волі. І тут воля виступає як засіб підпорядкування емоційного інтелектуальному. Емоційний інтелект описується як регуляція внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності людини. Емоційний інтелект – здатність емоційного розуміння, пізнання своїх станів та партнерів зі спілкування; управління своїми діями у напрямі свідомо поставленої мети, регулюючи внутрішні стани (бажання, потреби); пов'язані з переживанням значимості діючих на партнерів зі спілкування явищ і ситуацій.

Емоційний інтелект – це суб'єктивна характеристика особистості.

Мета ЕІ – трансформація та прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта.

Засоби ЕІ: внутрішнього аспекту – емоційний потенціал особистості (накопичується з досвідом); зовнішнього аспекту – операції реалізації «технічної» сторони (розвиваються під час тренінгів, акмеєправах).

Процес ЕІ – усвідомлення свого внутрішнього стану та партнера по спілкуванню, відображення зовнішнього емоційного стану іншої людини.

Результат ЕІ – психічні новоутворення особистості.

У моделі ЕІ немає ієрархічної залежності, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях професійної діяльності у нерозривному злитті та взаємодії. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі його форми представлені якісними характеристиками та реалізуються у взаємодії, поведінці та діяльності.

Розроблена методика діагностики ЕІ є опитувальником, що складається з 40 питань-тверджень. Обстежуваному пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Опитувальник містить 4 субшкали та 3 інтегральні індекси: загального рівня ЕІ, вираженості внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів ЕІ. Час тестування – 20-30 хвилин.

Інструкція: уважно прочитайте наступні 40 тверджень та оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвоюється оцінка, яка найбільше підходить для Вас особисто за наступною шкалою: 5 – завжди; 4 – частіше всього; 3 – іноді; 2 – рідко; 1 – ніколи.

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття та емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя стихійна поведінка не заважає мені досягти поставленої мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів з спілкування.
6. Необхідно приймати рішення в конфліктній ситуації відразу.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки та почуття інших людей.

8. Я вважаю за краще контролювати людей.
9. Я однаково усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Думка людей важлива для мене, якщо я даю свободу почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий чи засмучений.
12. При спілкуванні з керівництвом я розгублююся і думаю про те, щоб розмова закінчилася якнайшвидше.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності, я намагаюся, негайно усунути, коли я їх виявив.
15. Я дозволяю іншим взяти на себе мою роль лідера, і в той же час я не контролюю їх.
16. Мені властиво використовувати владу, яка належить до посади.
17. Мені вдається приховати ворожість до поганої людини.
18. У спілкуванні з колегами я можу подумати про щось своє.
19. У всіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.
20. Поломка телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.
22. Я не звертаю уваги на психологічний стан колег при досягненні загальних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюсь на цілях, а не на почуттях.
25. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди смикають мене: заспокойся.
27. Я вільно висловлюю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію почуття інших людей, навіть якщо дискусія відбувається на підвищеному тоні.
30. Мені байдуже на почуття інших, що виникають під час спільної діяльності.

31. Я підбадьорюю інших, щоб робити роботу краще.
32. Мені важко говорити безпосередньо про поведінку іншої людини.
33. Я довіряю своїм почуттям, приймаючи серйозні рішення.
34. Мені важко дивитись прямо в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли кажу про свої почуття та наміри з іншими.
36. Коли я висловлюю емоційну підтримку партнеру, він цього не сприймає, не відчуває.
37. Для мене важливо, які почуття та емоції призвели до конфлікту.
38. Мені байдуже, що відчуває людина, неприємна для мене.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я показую своє ставлення до іншої людини.
40. Мені важко провести критичну розмову, щоб співрозмовник не був ображений, прийняв критику.

Ключ:

Шкала	Питання	Відповіді на питання				
		Завжди	Частіше всього	Іноді	Рідко	Ніколи
I	Прямі: 1, 9, 17, 25, 33	5	4	3	2	1
	Зворотні: 2, 10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
II	Прямі: 3, 11, 19, 27, 35	5	4	3	2	1
	Зворотні: 4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
III	Прямі: 5, 13, 21, 29, 37	5	4	3	2	1
	Зворотні: 6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
IV	Прямі: 7, 15, 23, 31, 39	5	4	3	2	1
	Зворотні: 8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

Обробка результатів:

Відповідно до ключа, обчислюється сума балів по «прямим» та «зворотнім» питань. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою: $A - B$, де A – сума балів за «прямими» питаннями, B – «зворотніми». Тобто з кількості балів на «прямі» питання необхідно відняти кількість балів щодо «зворотніх» питань.

Інтегральні індекси:

1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність усвідомлювати та сприймати свої почуття, самоконтроль): сума балів по 1 та 2 шкалах.
2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність розпізнавати, розуміти та змінювати емоційні стани інших людей): сума балів по 3 та 4.
3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів по всіх шкалах опитувальника. Діапазон балів у кожній шкалі: \min – мінус 20 балів, \max – плюс 20 балів.

Інтерпретація шкал опитувальника:

1. Інтегральний показник

Високий рівень емоційного інтелекту передбачає відсутність або незначну різницю в ієрархічній залежності окремих компонентів, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі форми представлені якісними характеристиками та реалізуються у взаємодії, поведінці та діяльності.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується яскравою вираженістю розвитку окремих індивідуальних аспектів емоційного інтелекту та низьким рівнем розвитку інших його компонентів. Середній рівень передбачає наявність здатності розвивати окремі компоненти емоційного інтелекту.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту представлений низькими кількісними діагностичними результатами і характеризується відсутністю мотивації досягнення успіху у професійній діяльності, у взаємодії та спілкуванні. Емоційний інтелект може розвиватися в будь-якому віці.

4. Внутрішньоособистісний аспект

Шкала 1. Усвідомлення власних почуттів та емоцій.

Високі показники. Розвинута емоційна самосвідомість, здатність жити «в унісон» із своїми внутрішніми емоціями, добре розуміння ролі почуттів у роботі та у спілкуванні. Адекватне усвідомлення емоційних якостей, психологічних характеристик станів особистості та їх ролі в професійній діяльності, що є важливим критерієм продуктивності діяльності.

Висока потреба у пізнанні себе. Висока адекватна самооцінка психологічних та педагогічних знань, усвідомлення власних здібностей, висока самооцінка сприйняття себе зі сторони партнерів по взаємодії та того, як респондент виглядає в очах інших. Розвинена рефлексія – це процес дзеркального взаємовідображення суб'єктів, змістом якого є репродукція, реконструкція особливостей партнерів по спілкуванню. Рефлексія від процесу самопізнання внутрішніх станів переходить до розуміння іншого шляхом роздумів «з його позиції» і веде до взаєморозуміння. Рефлексія передбачає достатню зрілість суб'єкта та цілеспрямована увага до власної діяльності.

Розвинена інтуїція. Активність та гнучкість як особисті риси емоційної сфери допомагають швидко реагувати на зовнішні події, порівняно легко знаходити правильне рішення у проблемній ситуації.

Самоспостереження відіграє важливу роль у розвитку самосвідомості та самоконтролю своїх емоційних станів та почуттів.

Усвідомлення та розуміння власних почуттів та емоцій, тобто розвиток внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту, відбувається за рахунок посилення уваги до власного внутрішнього світу. Духовна взаємодія

– це найвищий рівень гуманістичного, довірливого спілкування внутрішньо конгруентних партнерів.

Низькі показники. Низька здатність розуміти роль власних почуттів у роботі та спілкуванні. Недостатня обізнаність про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх роль у професійній діяльності.

Невиражена потреба у пізнанні себе. Занижена самооцінка власних здібностей, часто неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми. Низький рівень рефлексії та розуміння думок, почуття іншої людини; конфлікти та розбіжності часто пов'язані з нерозумінням причин поведінки іншого, нездатності зрозуміти його точку зору. Відсутність схильності до самоспостереження. Недостатня опора на інтуїцію в діяльності та спілкуванні, пасивність, ригідність комунікації. Труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних з міжособистісною взаємодією. Низький інтерес до власного внутрішнього світу, духовного розвитку.

Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями.

Високі показники. Розвинена здатність керувати своїми емоціями та почуттями, вміння приймати та контролювати почуття та емоції. Можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети. Високий рівень розвитку самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану на даний момент та розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.

Високий рівень розвитку толерантності передбачає усвідомлення людиною необхідності позитивного ставлення до себе, усвідомлення толерантної та інтолерантної складових самого себе.

Розвинене вміння керувати собою, висока спостережливість, яка проявляється в умінні помічати малопомітні, суттєві емоційні особливості партнерів у спілкуванні.

Високий рівень розвитку керування вашими почуттями та емоціями, позитивне мислення, яке характеризується єдністю позитивних емоцій та

управління пошуком вирішення проблем у професійній сфері. Позитивне мислення – це показник оптимістичного розуміння світу, інших людей та себе.

Низькі показники. Низька здатність керувати своїми емоціями та почуттями, імпульсивність; емоції часто заважають досягненню мети. Низький самоконтроль, недостатня усвідомленість своїх емоційних станів та почуттів інших людей. Нетерпимість до інших позицій, поглядів, цінностей, способу життя. Низька спостережливість у спілкуванні. Відсутність установки на позитивне, оптимістичне сприйняття себе та інших людей, життя взагалі.

5. Міжособистісний аспект

Шкала 3. Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей

Високі показники. Здатність легко розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів по спілкуванню; здатність розуміти позицію інших, уявляти світ очима іншої людини. Достатньо добре розвинений механізм ідентифікації, що вимагає сильного емоційного зв'язку та орієнтації на іншу людину.

Співпереживання – уподібнення емоційного стану партнерів у спілкуванні та взаємодії виражається в гуманному ставленні до інших. Високий рівень міжособистісної симпатії, як схвалення емоційного ставлення до партнерів по взаємодії, виявляється у доброзичливості, захопленні, відкритті у взаємодії, наданні допомоги на основі загальних поглядів та інтересів, виступає як фактор інтеграції людей та збереження психологічного комфорту в колективі.

Завдяки здатності прогнозувати розвинене уміння надавати емоційне забарвлення ситуації, налаштовуючись на переживання партнера по взаємодії.

Здатність позитивно впливати на результативність комунікаційного процесу, який служить джерелом самоудосконалення та саморозвитку

особистостей, що беруть участь у конфліктній ситуації, допомагає знайти продуктивні рішення проблем.

Високий рівень розвитку усвідомлення почуттів та емоцій інших людей є показником цілісного сприйняття інших людей, тобто створення образу партнера по спілкуванню, який включає всі рівні психічного відображення і залежить від світогляду сприйнятого.

Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей

Високі показники. Високий рівень розвитку здатності контролювати стан партнера передбачає реалізацію сукупності гуманістичних індивідуалізованих впливів, спрямованих на запобігання несприятливих умов реципієнта. Управління станом відбувається з метою попередження зниження працездатності та збереження здоров'я шляхом нормалізації функціонального стану партнера комунікації. Уміння приймати рішення, не обмежуючи власних інтересів і не принижуючи іншого. Високорозвинена здатність до проникнення у внутрішній світ іншої людини за рахунок відчуття участі у його переживаннях. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується неупередженістю та безпристрасним ставленням до інших. Об'єктивність характеризує особистість як впевнену людину у своїх силах. Високий рівень психологічної гнучкості у побудові відносин, вибору будь-якого стилю взаємодії залежно від вимог ситуації, здатність досягти хорошого психологічного клімату в колективі. Здатність передбачити розвиток подій, результатів діяльності та підготуватися до реакції свого організму на певну подію перед її настанням, а також зовнішнім виразом (позою, рухом) вашого стану впливати на партнера по спілкуванню.

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р. [13])

Автор методики виходив із визначення емоційного інтелекту (далі – ЕІ) як здатності розуміти та керувати емоціями, як власними, так і чужими. Здається, що краще інтерпретувати емоційний інтелект як когнітивну здатність і не включати в нього риси особистості (як це робиться в деяких

моделях), що може сприяти кращому чи гіршому розумінню емоцій, але в той же час вони не є компонентами ЕІ. Тут доцільна аналогія з особистими ознаками, які можуть вплинути на результати тестів на інтелект (наприклад, наполегливість, оптимізм), але, тим не менш, не включаються до структури інтелектуальних здібностей.

Мета – діагностувати емоційний інтелект.

Інструкція: Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку. Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала МР (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЕ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЕІ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЕІ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЕ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЕ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЕІ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зовсім не згоден	0 балів	3 бала
Швидше не згоден	1 бал	2 бала
Швидше згоден	2 бала	1 бал
Повністю згоден	3 бала	0 балів

Опитувальник

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.

2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.
9. Я вмю поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмю контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.

25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Інтерпретація результатів:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стени	Бали за шкалами			
	MEI	BEI	PE	UE
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний 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 встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

2.2. Програма корекції, спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів

Формування і розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів без спеціального організованих та контрольованих умов досить складний процес і природньо це відбувається впливаючи на формування поведінкової сфери, становлення особистісного «Я-концепту». Дослідження щодо особливостей та створення спеціальних умов формування емоційного інтелекту вимагають низку умов: по-перше, відслідковувати образ-приклад дорослого, що є зразком способів емоційного самовираження, контролю емоційних проявів, вербалізації емоційних станів, вирішення конфліктних емоціогенних ситуацій; по-друге, поведінка здобувачів потребує стороннього, незацікавленого спостереження з метою аналізу ситуацій, що виникають в групі (прояв співчуття, чуйності, вміння домовитися і співпрацювати, вміння вислухати, зрозуміти інших); по-третє, роз'яснення найближчому оточенню

важливості їх впливу на становлення майбутнього фахівця: використання дорослим вербальної комунікації (бесіди про емоції, обговорення почуттів, спілкування у родині та ін.). Це сприяє формуванню базових технік регуляції емоцій і способів реагування на емоційні ситуації різного характеру, виступаючи основою для розвитку емоційного інтелекту.

Особливості психологічного супроводу формування емоційного інтелекту полягає, першочергово, у створенні для особистості розвиваючого середовища, у моделюванні таких ситуацій, які сприятимуть прояву власного «Я», формуванні емоційної сфери, провідних емоційних реакцій, почуттів та переживань, що характерні/актуальні в даний момент життєвого етапу, що викликатимуть нагальну потребу обговорення з дорослим до якого мають довіру, який є авторитетним порадником.

А. Адлер вважав основними цінності, цілі, уявлення, висновки особистості, що опинилась на терапевтичній сесії в психолога. На думку вченого, особистість є неподільною єдністю, цілісністю й частиною суспільного. Відтак велика увага психолога була сконцентрована на міжособистісних проблемах особистості, на задоволеності життям, що залежить від соціального інтересу й ставлення суспільства до особистості.

Згідно з адлерівською психологією, проблемні аспекти, що формують негативне ставлення особистості до життя – це недовіра, нереалістичні амбіції, недостатність впевненості в собі та себелюбність. Послідовники А. Адлера та й сам вчений наголошували, що перед початком будь-якого психологічного втручання чи надання психологічної допомоги необхідна психологічна діагностика, оскільки важливе значення має інформація про особливості сімейного виховання, звички, що прийнято в родині вважати нормою, що осуджується й вважається неприйнятним, загальні засади виховання тощо.

Т. Рябовол зазначав, що емоції – це переживання, довготривалий стан, що лише іноді проявляється в зовнішній поведінці [66]. Емоції мають ситуативний характер, тобто вони виражають оцінне особисте ставлення до

можливих ситуацій, до своєї, особистої діяльності, до себе самого (до свого «Я-конструкту»). Відтак комунікативні засоби, зокрема мовлення, є ефективним, постійно діючим засобом діагностики емоційного стану особистості.

Дослідження доводять, що наш емоційний інтелект (EQ) надійніше в прогнозуванні успіху, ніж наш коефіцієнт розумового інтелекту (IQ). У професійній діяльності багатьох видів діяльності більш значущим є саме емоційний інтелект (EQ). Особливо це стосується видів діяльності Людина-Людина. У тренінгу формування емоційного інтелекту (EQ), ми заглибилися в цей вид інтелекту досить докладно. Цей тренінг призначений для здобувачів вищої освіти, які прагнуть підвищити власну ефективність, готових набратися сміливості і заглянути в свій власний внутрішній світ. Цей тренінг для людей з активною життєвою позицією, які хочуть розвиватися і бути успішними.

Завдання тренінгу:

1. Отримати теоретичні знання по темі «емоційний інтелект».
2. Навчити учасників розпізнавати свої емоції, емоції інших людей і управляти ними.
3. Сформувати у учасників розуміння важливості розвитку емоційного інтелекту для побудови ефективних відносин.
4. Усвідомити існуючі проблемні емоції в учасників тренінгу.
5. Усвідомити механізм виникнення проблемних емоцій.
6. Отримати алгоритм роботи з проблемними емоціями.
7. Навчитися самомотивації, а також мотивації за допомогою виклику потрібних емоцій.
8. Ефективно будувати спілкування з друзями, колегами та родичами.
9. Дивитися на життєві та професійні невдачі в більш позитивному напрямку.

Дослідження свідчать, що емоційні здібності, певною мірою, навіть компенсують недостатній рівень когнітивних здібностей при оцінці

результативних показників професійної діяльності. Цій проблемі присвячена серія монографій, у яких наголошується на важливій ролі емоційного інтелекту в сфері самоактуалізації особистості. Зараз проводиться активна робота щодо створення тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту безпосередньо в сфері професійної діяльності.

Існують всі теоретичні підстави вважати, що індивідууми з високим рівнем емоційного інтелекту схильні відчувати більшу задоволеність самоактуалізацією порівняно з емоційно нерозумними особами, оскільки вони краще регулюють власні емоції, здатні підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, що уможливорює мінімізацію впливу стресу на робочому місці. Нещодавні дослідження продемонстрували зв'язок емоційного інтелекту з результативністю професійної діяльності. Було знайдено кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та оцінкою успішності виконання завдання.

З огляду на це, доцільно враховувати рівень сформованості емоційного інтелекту на етапах підбору персоналу, особливо у сфері надання послуг. Крім того, деякі теоретичні та емпіричні дослідження пов'язують високий рівень емоційного інтелекту з більшою задоволеністю працею.

Під час реалізації тренінгу застосовуються наступні інтерактивні техніки: розминки, «мозкові штурми», міні-лекції, дискусії, аналіз ситуацій, рольові ігри, творча праця, самодіагностика, рухові вправи та ін. Особливістю запропонованої нами програми є використання елементів психологічного тренінгу з елементами арт-терапії, що дає змогу краще відчувати й розуміти потреби через підсвідоме асоціативне сприйняття понять і відчуття кольору; розуміти «мову підсвідомості» партнера без слів, дослідити через асоціативно-кольорове сприйняття важливі теми, стилі поведінки й спілкування, особливості взаємостосунків; розвивати природну інтуїцію; зарядитись енергією та позитивом; отримати задоволення від радості та свободи думок.

Саме колір і малюнок дає змогу людині безпечно виразити на папері все, що не може бути висловлене словами, допомагає зрозуміти себе та інших.

Створення запропонованих умов у процесі навчання здобувачів вищої освіти різних професій забезпечуватиме не тільки поліпшення якості підготовки, а й розвиток їхніх професійно важливих і особистісних якостей, впливатиме на поліпшення їхньої конкурентоздатності та мобільності у виконанні функціональних професійних обов'язків і впливатиме на загальну якість їх життя.

Проведення практичного заходу корекційної, розвивальної та профілактичної спрямованості з наданням подальших рекомендацій було проведено у межах проведення дослідження, з використанням вправ, які є варіаціями розробок практика Анни Хитрик. Тренінг спрямований саме на формування емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Мета – проведення групового корекційного психологічного заходу з тематики формування рівня ЕІ, що ґрунтується на аналізі проведеного емпіричного дослідження.

Вид заходу. Короткотривале тренінгове заняття (3 години).

Учасниками заходу є здобувачів вищої освіти, які відповідають характеристикам репрезентативної вибірки.

Правило тренінгу – проявляти повагу одне до одного.

План заходу:

Теоретичний блок, що включає історію та визначення понять, які стосуються емоційного інтелекту – 10 хв.

Практичний блок – 2 год 50 хв.

Знайомство. Вправа Компліменти. 20 хв.

Розминка-завдання. Вчимося відстежувати свій стан. Вправа-рекомендація. 30 хв.

Основне завдання. Управляємо емоціями через тіло. Рекомендація – 40 хв.

Перерва – 30 хв.

Основне завдання. Робота розвитку емпатії. Приклад – 30 хв.

Зворотній зв'язок та прощання. Підведення підсумків – 20 хв.

Теоретичний блок.

«Вживає не найсильніший, і не найрозумніший, а той, хто краще за всіх пристосовується до змін» Ч. Дарвін.

Високий показник IQ не є запорукою щастя та блискучої кар'єри. Середні результату тесту не завадили Джорджу Бушу та Бараку Обамі стати успішними президентами США, а Білла Гейтса відрахували з університету за неуспішність. У сучасних умовах вчені прийшли до висновків, що показник ЕІ є більш важливим для самореалізації, ніж IQ, тобто здатність впливати на свій емоційний стан, ефективно вибудовувати комунікацію з іншими, визначаючи їх емоції та почуття, проявляти емпатію та ін.

Спілкування – це не лише частина життя, а і елемент будь-якої роботи, від рівня ЕІ залежить наскільки добре ми можемо усвідомлювати та керувати своїми емоціями та управляти взаємовідносинами. У своєму сучасному значенні ЕІ було застосовано в 1990 році Пітером Саловеєм (Peter Salovey) та Джоном Д. Майєром (John D. Mayer). Вони говорили про нього як про форму соціального інтелекту, яка включає здатність відслідковувати свої власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей; розпізнавати їх та застосовувати отриману інформацію для керування власними думками та діями. Більшість вчених все ж погоджуються у тому, що він відрізняється від інших наших інтелектуальних здібностей тим, що він є не вродженою, а набутою рисою. Саме такий підхід до емоційного інтелекту сприяв його популяризації та створенню різних рекомендацій, програм та тренінгів з його розвитку та формування.

Практичний блок.

Знайомство.

Вправа «Компліменти». Мета – надати можливість учасникам висловитися адресовані колезі по групі компліменти.

Хід вправи: учасники по черзі відповідають. Тренер пропонує придумати компліменти одне одному починаючи з першої літери їх імені. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник.

Розминка. Вчимося відстежувати свій стан.

Людина досягає мети тільки тоді, коли ясно бачить, куди потрібно йти, і розуміє, що відбувається навколо. Той, хто не знає свого емоційного світу, йде по життю з закритими очима. За версією Пола Екмана, американського психолога і фахівця в галузі вивчення емоцій, ми маємо 7 базових емоцій: гнів (злість), печаль (смуток), презирство, відраза, страх, здивування, радість. Вони змішуються в коктейлі і утворюють базу автоматичних реакцій на те, що відбувається. При цьому кілька емоцій (зазвичай дві) є в нашому житті провідними. І важливо відстежити, які саме.

Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання.

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз така емоція корисна для мене?
3. Як часто протягом дня я відчуваю таку емоцію?

Описувати тільки емоції, які ви зазначили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

Основне завдання.

Часом наші емоції подібні тигру, що втік з цирку: він некерований, тому може налякати і поранити оточуючих (та й сам постраждати в результаті). Як навчитися керувати своїми реакціями?

Є безліч технік, наприклад управління емоціями «через тіло». Це цікавий метод, а головне, який можна застосовувати в будь-яких умовах підхід. Тіло і розум людини – частини однієї системи, тому фізичний і емоційний стан тісно взаємопов'язані.

1. Опустіть голову, безвольно понурте плечі і, дивлячись в підлогу, сумним голосом скажіть: «Я успішна людина, у мене все виходить ...»
2. Потім підніміть руки вгору, дивлячись в небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть впевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде шкереберть, нічого не виходить ...»

Що ви відчували? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка і жести посилають сигнали в підкірку мозку, і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

Тепер, коли ви відчували різницю, протягом двох тижнів приймайте «позу лідера» хоча б на пару хвилин в день. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ навколо!

Рекомендація:

Звичайно, для глобальних змін цього недостатньо. Якщо хочете керувати своїм внутрішнім світом, вам потрібні:

- здорове харчування;
- фізична активність (хоча б 30 хвилин в день);
- дихальні або інші практики для концентрації і зняття напруги.

Як «швидко самодопомогу» на кожен день можна використовувати невелику вправу – її доречно робити в офісі або будь-якому іншому місці.

Перерва: час 15 хв.

Основне завдання.

Розвиваємо емпатію. Емпатія – це вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих. З емпатією (і з її браком) стикався кожен.

Напевно, багато потрапляли в такі ситуації:

- вам здається, що ви говорите з іншою людиною на різних мовах;
- хтось навмисно (чи несвідомо) демотивує колектив;
- ви відчуваєте «самотність у натовпі», коли всім навколо весело;
- ви не можете зрозуміти близьку людину і не знаходите слів, щоб донести до нього свою думку.

Виділяють 3 рівні емпатії:

- 1) розуміння точки зору іншої людини;
- 2) визначення емоції, яку відчуває співрозмовник;
- 3) підбір доречної в даному контексті емоційної реакції.

Як можна розвинути емпатію? Для цієї вправи вам буде потрібний напарник. Це може бути родич, друг, колега або просто людина, яка готова вам допомогти і виділити 20 хвилин свого часу. Виберіть зручне місце і спокійну обстановку. Продумайте тему вашої бесіди (не обговорюйте нічого хворобливого) і послідовність обговорення.

Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки на місце співрозмовника.

Відчуєте всі емоційні імпульси, що можуть зараз вас хвилювати. Тримайте свою увагу в фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття.

Через 10 хвилин подумки перемістіть себе в позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви представите, що дивитесь на бесіду наче з верхнього кута кімнати. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно ви слухаєте співрозмовника. Багато хто говорить, що при цьому загострюється сприйняття: якщо до цього їм начебто демонстрували кіно поганої якості, то тепер з'являються яскраві фарби, фокус і різкість.

Рекомендація. Повторюйте вправу раз в тиждень. Навичка емпатії розвивається з часом!

Ось вам яскравий приклад емпатії. У програмі Параолімпіади був забіг на 100-метрову дистанцію. На старті бігової доріжки стояли 9 учасників з інвалідністю. Пролунав постріл, почався забіг. Але коли учасники пробігли близько третини дистанції, один з них – майже хлопчик, спіткнувся і впав, кілька разів перекрутився. Від болю і досади він почав плакати. Почувши його плач, інші 8 учасників зупинилися і ... повернулися назад. Усе!

Дівчина з синдромом Дауна присіла поруч з хлопцем який упав, обняла його і запитала: «Тепер тобі краще?» Потім всі вони дружно пішли до фінішу пліч-о-пліч. А глядачі на стадіоні аплодували їм стоячи ...

Надаємо зворотній зв'язок.

Отже, що важливо для розвитку емоційного інтелекту?

Визначати свої емоції і керувати ними.

- Розуміти свої внутрішні мотори – мотиви.
- Застосовувати навички емпатії в спілкуванні.
- У процесі комунікації розуміти позицію і потреби співрозмовника. Знаючи, чого хочуть оточуючі люди, можна об'єднати ваші цілі, і тоді ніхто не буде в програвші!

Підведення підсумків.

Будь-яка комунікація – це не те, що ти хочеш сказати, а то, яку реакцію ти хочеш викликати.

Основні правила успішної комунікації прості:

- викликайте інтерес і довіру на першому етапі контакту;
- підтверджуйте свої тези (статистичними даними, необхідною співрозмовнику достовірною інформацією);
- виявляйте потреби співрозмовника і пропонуйте вигідні для нього рішення;
- черпайте енергію в новизні: знайомтеся з новими людьми, бувайте в нових місцях та формуйте своє оточення.

Усі завдання позитивно сприймалися, була досить висока зацікавленість та вмотивованість учасників. Близько до середини тренінгу сформувалась групова динаміка, учасники більш відверто почали ділитися своїми враження під час проходження вправ, відчувалася підтримка групи, повага та довіра. Більшості учасникам особливо сподобалось вправа «Компліменти», після якої підвищився настрій. Деякі з учасників відмітили гарну організованість тренінгу, зрозумілість та корисність вправ.

Найбільш складно групі далися завдання першої частини тренінгу, пов'язані з вираженням власних емоцій. При обговоренні, дехто з учасників підтвердив думку про те, що дорослі люди більш стримані, на відміну від безпосередності маленьких дітей. Загалом, ми задоволені отриманими результатами, але звісно тема розвитку та формування емоційного інтелекту набагато ширша, ніж проведення одного тренінгу.

Завершення тренінгу

- Підведення підсумків. Систематизація отриманих знань і навичок на тренінгу.
- Складання учасниками індивідуальних рекомендацій для закріплення матеріалу і вбудовування отриманих навичок в роботу.

Після закінчення тренінгу з формування емоційного інтелекту учасники зможуть:

- Краще розуміти свої та чужі емоції.
- Діагностувати свій та інших людей емоційний стан.
- Управляти своїм емоційним станом.
- Використовувати свої емоції для досягнення своїх цілей.
- Розуміти як емоції впливають на поточну ситуацію.
- Використовувати знання і навички з області емоційного інтелекту для впливу на взаємини з іншими людьми.
- Встановлювати і підтримувати ефективні міжособистісні комунікації в сфері професійної діяльності.
- Вийти на якісно новий рівень управління собою.
- Використовувати самоконтроль, самоаналіз, саморегуляцію, самомотивацію і емпатію в будь-яких ситуаціях ділового і міжособистісного спілкування.
- Використовувати отримані навички у професійній діяльності.

2.3 Інтерпретація результатів емпіричних досліджень

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед здобувачів освіти першого курсу факультету соціальної та психологічної освіти

Питання про роль емоційного інтелекту в сфері професійної діяльності активно обговорюється в літературі. Твердження Д. Гоулмана, згідно з яким когнітивний інтелект (IQ) зумовлює лише 10–30 відсотків професійного успіху, змусило науковців спрямовувати свої дослідження для з'ясування некогнітивних параметрів його детермінації.

Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед студентів-перших студентів факультету по методиці Д. Лусіна «емоційного інтелекту» представлені в таблиці 2.1.

Як видно з таблиці 2.1, більшість психологів (32 %) мають середній рівень інтегрального показника загального емоційного інтелекту (ЗЕІ), 28 % має високий результат ЗЕІ, 16 % від загальної кількості групи показали низький і дуже низький результат ЗЕІ, а 8 % має дуже високий показник загального емоційного інтелекту.

Аналіз результатів на шкалах показав наступне:

За шкалою «Міжособистісного емоційного інтелекту», МЕІ (розуміння емоцій інших людей та управління ними), найбільша кількість здобувачів – 17 людей (68%) показали середній (60%) та високий (8%) результати. Високий рівень розвитку усвідомлення почуттів та емоцій інших людей є показником цілісного сприйняття людини, тобто створення образу партнера з комунікації, який включає всі рівні психічної рефлексії і залежить від світогляду сприйнятого;

За шкалою «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» ВЕІ (розуміння власних емоцій та управління ними) 18 здобувачів (72%) показали високий (32%) та середній (40%) результати;

Однак, за шкалою УЕ – контроль експресії (здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій) 13 осіб (48% та 4%) показали низький і дуже низький рівень розвитку та 12 осіб показали середній та високий результат (28% та 20% відповідно).

Загалом, по всіх шкалах більшість психологів показали досить хороші результати (дуже високі, високі та середні), за винятком шкали «контроль експресії», де 52% мають низький і дуже низький рівень розвитку здатності контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

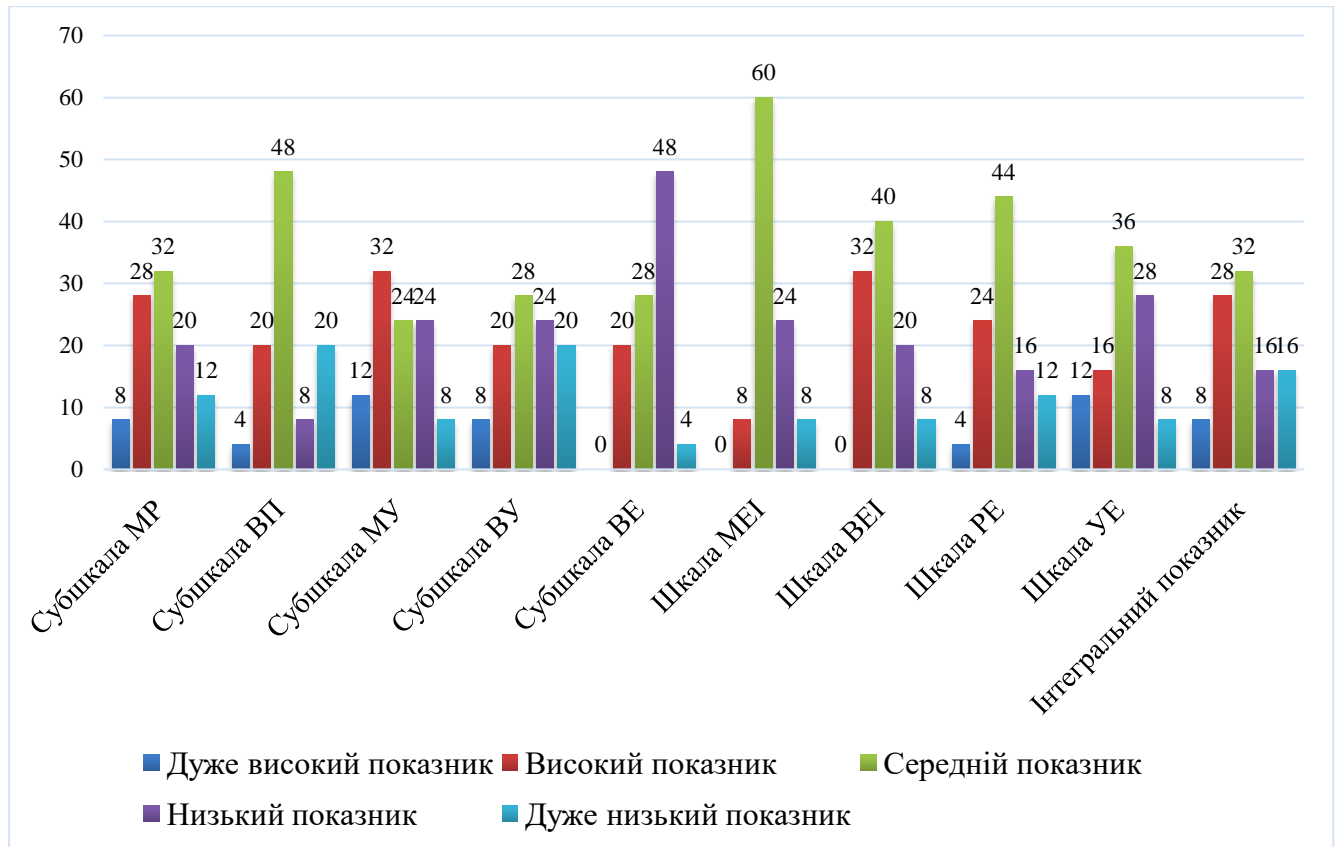
Таким чином, згідно з результатами діагностики групи відповідно методики Д. Лусіна, можна зробити висновок, що 9 здобувачів-психологів першого року навчання (36%) показали дуже високі та високі результати ЗЕІ

та 8 здобувачів (32%) – середній рівень ЗЕІ, тобто більшість здобувачів освіти, а саме 17 осіб (68 %) мають досить розвинений емоційний інтелект.

Таблиця 2.1

Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів-першокурсників факультету за Опитувальником діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.)

Шкали	Дуже високий показник		Високий показник		Середній показник		Низький показник		Дуже низький показник	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Субшкала МР (розуміння чужих емоцій)	2	8	7	28	8	32	5	20	3	12
Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій).	1	4	5	20	12	48	2	8	5	20
Субшкала МУ (управління чужими емоціями).	3	12	8	32	6	24	6	24	2	8
Субшкала ВУ (управління своїми емоціями).	2	8	5	20	7	28	6	24	5	20
Субшкала ВЕ (контроль експресії).	0	0	5	20	7	28	12	48	1	4
Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ)	0	0	2	8	15	60	6	24	2	8
Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ).	0	0	8	32	10	40	5	20	2	8
Шкала РЕ (розуміння емоцій).	1	4	6	24	11	44	4	16	3	12
Шкала УЕ (управління емоціями).	3	12	4	16	9	36	7	28	2	8
Інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ	2	8	7	28	8	32	4	16	4	16



Мал. 2.1 Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів-першокурсників факультету соціальної та психологічної освіти за Опитувальником діагностики емоційного інтелекту Д. Люсіна

Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів факультету психології за Авторською методикою діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манойлової М. О. представлені у таблиці 2.2.

З таблиці 2.2 та малюнку 2.2 ми бачимо, що більшість здобувачів вищої освіти психологів – 76 % мають середній рівень емоційного інтелекту, а 24 % – високий рівень. Низьких показників немає.

По всіх шкалах більшість здобувачів-психологів продемонстрували середній рівень розвитку.

Найвищий результат – за шкалою «Управління своїми емоціями та почуттями» – 11 осіб (44%). На другому місці – «усвідомлення своїх почуттів та емоцій» – 9 осіб (36%).

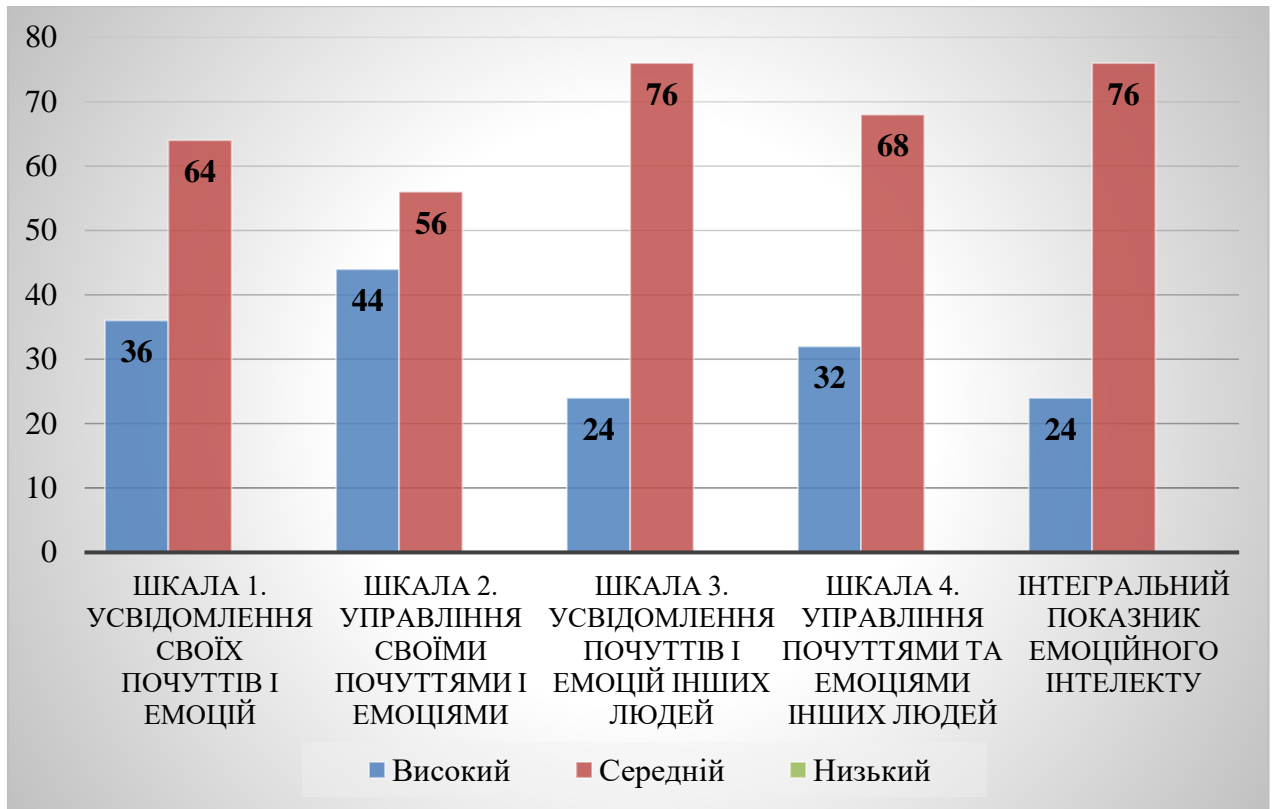
Таблиця 2.2

Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів факультету психології відповідно до Авторської методики діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манойлової М. О.

Шкала	Високий показник		Середній показник		Низький показник	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	9	36	16	64	-	-
Шкала 2. Управління своїми почуттями і емоціями	11	44	14	56	-	-
Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	6	24	19	76	-	-
Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей	8	32	17	68	-	-
Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів по всім шкалам опитувальника	6	24	19	76	-	-

Таким чином, використовуючи авторську методику діагностики емоційного інтелекту, Манойлової М. А. дослідження показали, що здобувачів-психологи мають досить хороший рівень емоційного інтелекту.

Отже, обране у дослідженні визначення емоційного інтелекту як інтегральної ознаки особистісної ідентичності та розкриття психологічних механізмів його впливу на успішність професійної діяльності особистості відкриває нові можливості для оцінки зазначених феноменів, має широкі перспективи практичного застосування та поглиблення теоретичних уявлень про потенційні опосередковуючі особистісні чинники ефективної самореалізації.



Мал. 2.2 Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів факультету психології відповідно до Авторської методики діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манойлової М. О.

Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів-першокурсників факультету за методикою Н. Холла представлені в таблиці 2.3.

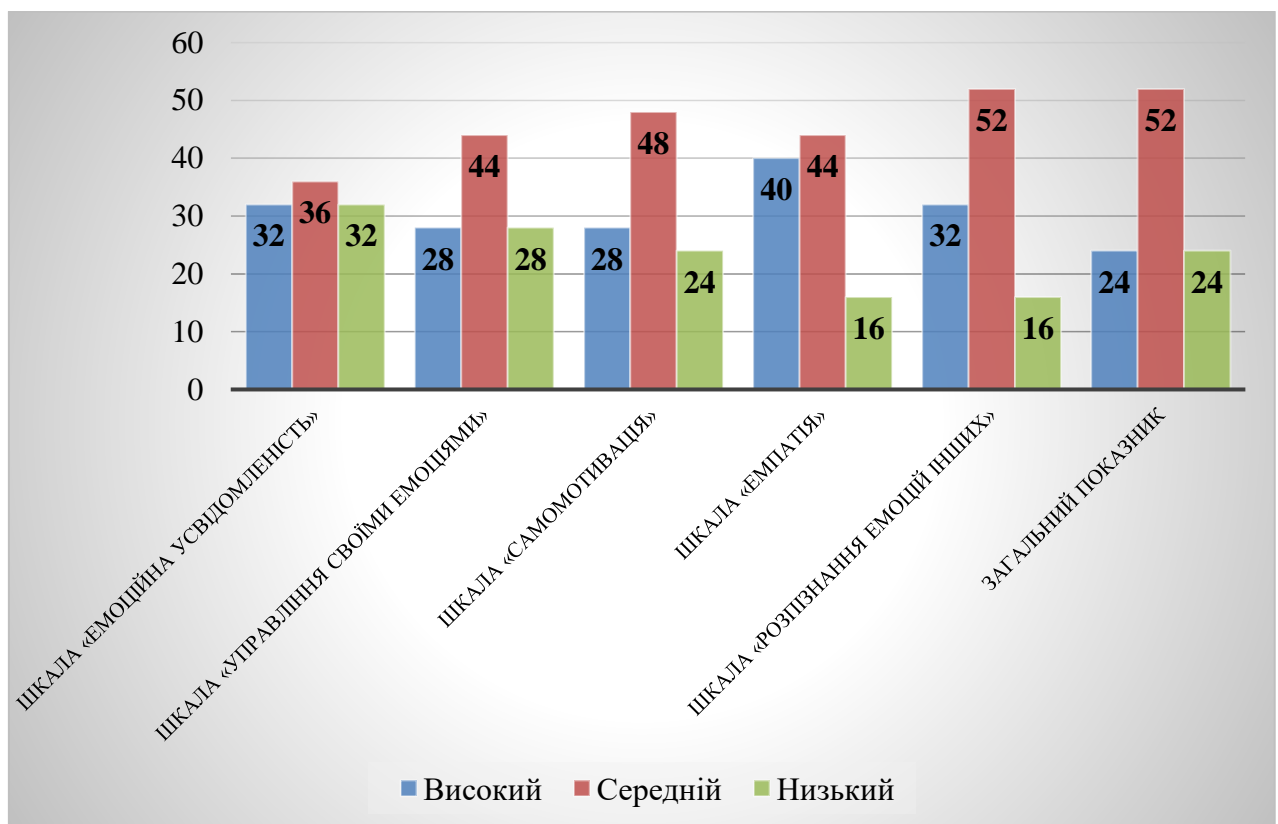
З таблиці 2.3 та малюнку 2.3 ми бачимо, що більшість здобувачів-психологів, а саме 13 осіб (52%) показали середній результат щодо рівня розвитку загального емоційного інтелекту.

Крім того, кожна шкала також показує хороші результати: високі та середні показники у більшості здобувачів (від 68% до 84%). Низькі показники також мають місце по кожній шкалі: від 16% до 32% здобувачів-психологів.

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед студентів-перших курсів факультету психології за методом Н. Холла

Шкала	Високий показник		Середній показник		Низький показник	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Шкала «Емоційна усвідомленість»	8	32	9	36	8	32
Шкала «Управління своїми емоціями»	7	28	11	44	7	28
Шкала «Самотивація»	7	28	12	48	6	24
Шкала «Емпатія»	10	40	11	44	4	16
Шкала «Розпізнання емоцій інших»	8	32	13	52	4	16
Загальний показник	6	24	13	52	6	24



Мал. 2.3 Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед студентів-перших курсів факультету психології за методом Н. Холла

Загалом, студенти-психологи за методикою Н. Холла показують досить хороші результати щодо рівня розвитку емоційного інтелекту.

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед здобувачів вищої освіти першого курсу факультету фізики, математики та інформатики.

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед здобувачів перших курсів факультету за методикою Д. Люсіна «Емоційний інтелект» представлені у таблиці 2.4.

Аналіз таблиці 2.4 показав, що більшість здобувачів (52 %) мають дуже низький рівень інтегрального показника загального емоційного інтелекту (ЗЕІ), у 28 % - низький результат і лише 20 % показали середній результат. Високих результатів немає.

Низькі та дуже низькі показники переважають майже по всіх шкалах: для кожної з шкал: МР (розуміння емоцій інших людей) та ВУ (управління своїми емоціями), РЕ (здатність розуміти власні та чужі емоції) – 21 здобувач (84%); ВП (розуміння своїх емоцій) та УЕ (здатність керувати емоціями своїми та інших) – 16 осіб (64%); за шкалою МУ (управління емоціями інших людей) 17 осіб (68%); за шкалою ВЕ (контроль експресії) – 13 здобувачів (52%); за шкалою міжособистісного емоційного інтелекту – розуміння емоцій інших людей та управління ними – 22 здобувачі (88%); за шкалою внутрішньоособистісний емоційний інтелект – розуміння власних емоцій та управління ними – 16 здобувачів (64%); однак за шкалою «здатність контролювати зовнішні прояви емоцій» - 12 осіб (48%) показали середні та високі результати; 9 осіб (36%) мають середній рівень по шкалах внутрішньоособистісний емоційний інтелект та контроль над своїми емоціями.

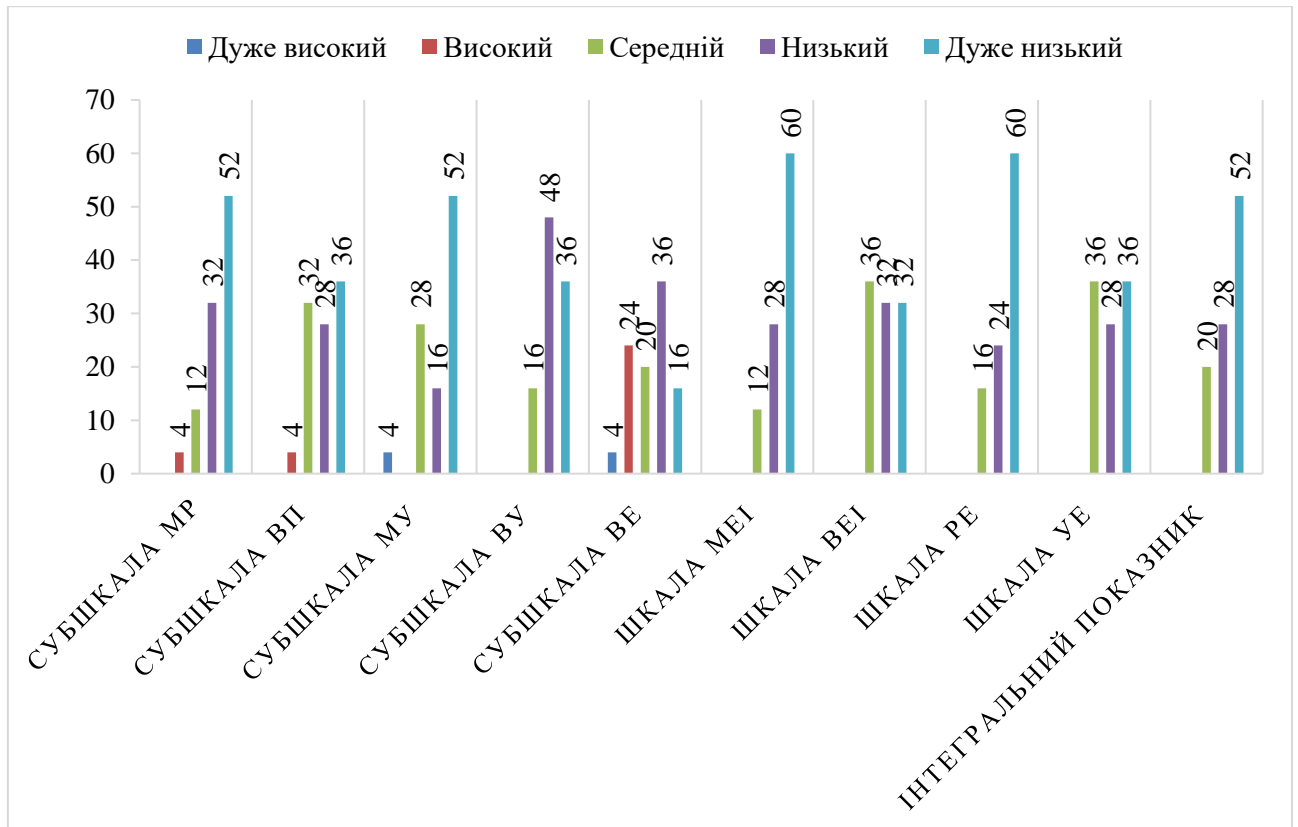
Таким чином, згідно з результатами діагностики групи по методиці Д. Лусіна, можна зробити висновок, що лише 5 здобувачів (20%) здобувачів першого року навчання факультету мають середній рівень розвитку

емоційного інтелекту. Більшість мають недостатньо розвинений емоційний інтелект (низький і дуже низький результат).

Таблиця 2.4

Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів-першокурсників факультету за Опитувальником діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.)

Шкали	Дуже високий показник		Високий показник		Середній показник		Низький показник		Дуже низький показник	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Субшкала МР (розуміння чужих емоцій)	-	-	1	4	3	12	8	32	13	52
Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій).	-	-	1	4	8	32	7	28	9	36
Субшкала МУ (управління чужими емоціями).	1	4	-	-	7	28	4	16	13	52
Субшкала ВУ (управління своїми емоціями).	-	-	-	-	4	16	12	48	9	36
Субшкала ВЕ (контроль експресії).	1	4	6	24	5	20	9	36	4	16
Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ)	-	-	-	-	3	12	7	28	15	60
Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ).	-	-	-	-	9	36	8	32	8	32
Шкала РЕ (розуміння емоцій).	-	-	-	-	4	16	6	24	15	60
Шкала УЕ (управління емоціями).	-	-	-	-	9	36	7	28	9	36
Інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ	-	-	-	-	5	20	7	28	13	52



Мал. 2.4 Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів-першокурсників факультету фізики, математики та інформатики за Опитувальником діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед здобувачів освіти першого курсу факультету відповідно до авторської методики діагностики емоційного інтелекту Манойлової М. О. представлені у таблиці 2.5.

З таблиці 2.5 та малюнку 2.5 ми бачимо, що більшість здобувачів освіти факультету – 96 % мають середній рівень емоційного інтелекту, а 4 % - високий рівень. По шкалах виявляються незначні низькі показники: усвідомлення своїх почуттів та емоцій та усвідомлення почуттів та емоцій інших людей (8% та 4% відповідно).

Таблиця 2.5

Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів факультету фізики, математики та інформатики відповідно до Авторської методики діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манойлової М. О.

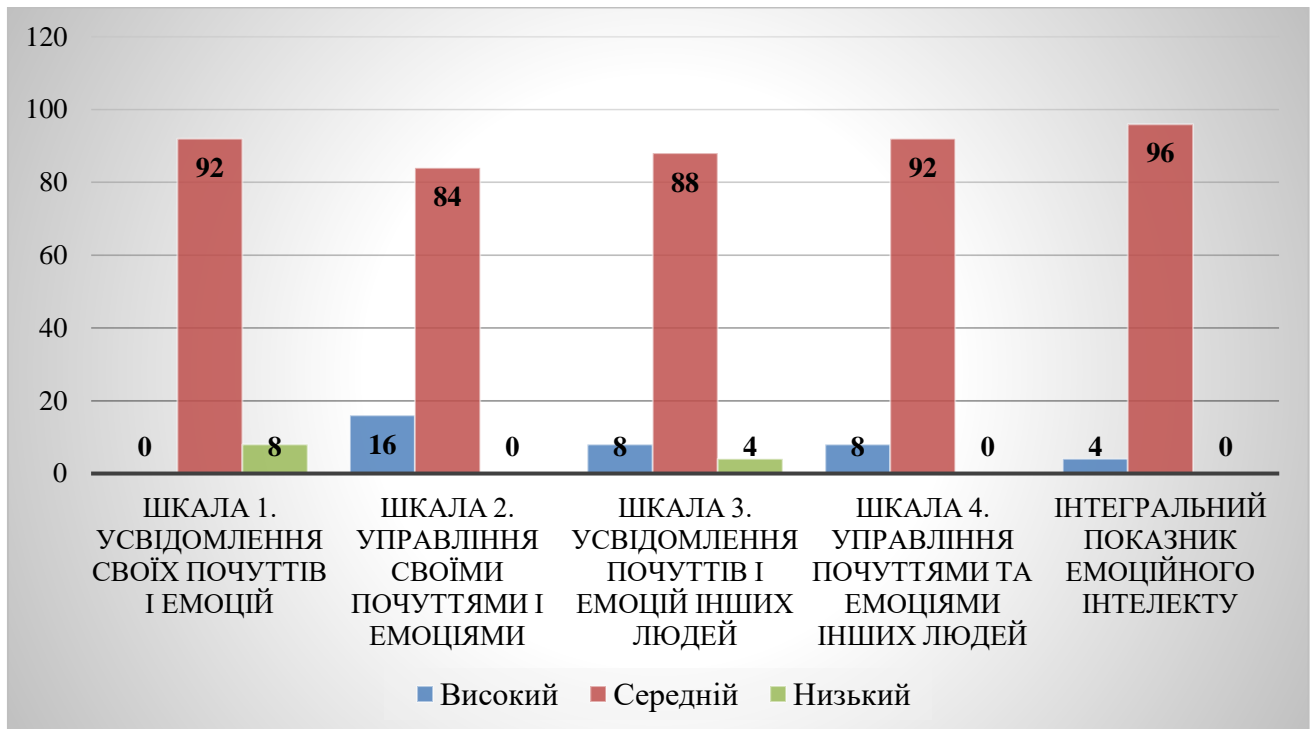
Шкала	Високий показник		Середній показник		Низький показник	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	0	0	23	92	2	8
Шкала 2. Управління своїми почуттями і емоціями	4	16	21	84	0	0
Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	2	8	22	88	1	4
Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей	2	8	23	92	0	0
Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів по всім шкалам опитувальника	1	4	24	96	0	0

По всіх шкалах більшість здобувачів освіти групи продемонстрували «солідний» середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, використовуючи Авторську методику діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манойлової М. О., отримані результати показали, що більшість здобувачів освіти факультету мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Доведення існування статистично значущих розбіжностей між групами досліджуваних, які відносяться до кластерів із різними рівнями сформованості емоційного інтелекту в показниках успішності вирішення провідних професійних завдань та визначення ієрархії компонентів емоційного інтелекту як потенційних факторів-предикторів успіху, можна

було б розглядати як підтвердження гіпотези про наявність механізмів впливу емоційного інтелекту на ефективність діяльності.



Мал. 2.5 Результати вивчення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів факультету фізики, математики та інформатики відповідно до Авторської методики діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манойлової М. О.

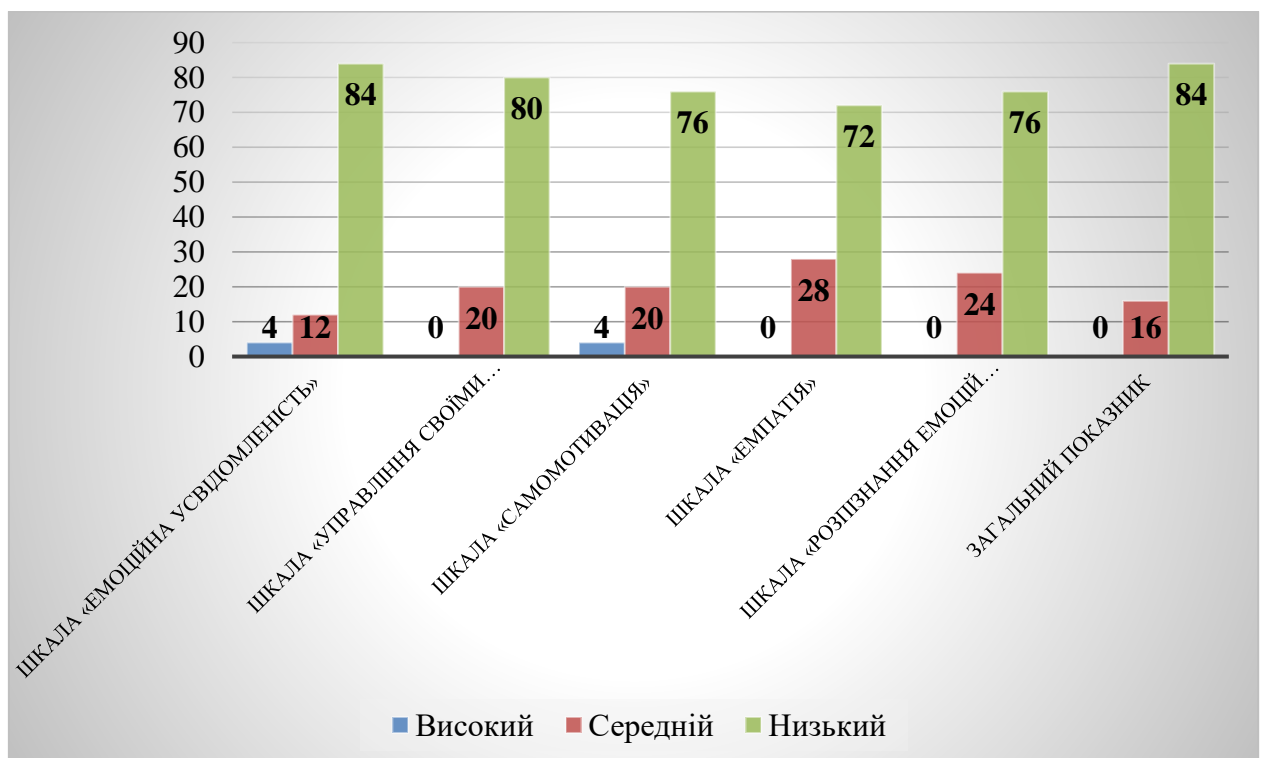
Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед здобувачів вищої освіти першого курсу факультету за методикою Н. Холла представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 та малюнок 2.6 демонструє, що більшість здобувачів освіти факультету фізики, математики та інформатики, а саме 21 особа (84%) показали низький результат щодо рівня розвитку загального емоційного інтелекту. Лише 4 здобувача (16%) мають середній рівень загального емоційного інтелекту. Високих показників немає.

Таблиця 2.6

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед студентів-перших курсів факультету фізики, математики та інформатики за методикою Н. Холла

Шкала	Високий показник		Середній показник		Низький показник	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Шкала «Емоційна усвідомленість»	1	4	3	12	21	84
Шкала «Управління своїми емоціями»	0	0	5	20	20	80
Шкала «Самотивація»	1	4	5	20	19	76
Шкала «Емпатія»	0	0	7	28	18	72
Шкала «Розпізнання емоцій інших»	0	0	6	24	19	76
Загальний показник	0	0	4	16	21	84



Мал. 2.6 Результати дослідження рівня емоційного інтелекту серед студентів-перших курсів факультету фізики, математики та інформатики за методикою Н. Холла

Майже за кожною шкалою більшість здобувачів вищої освіти показали низькі результати: (від 72% до 84%).

За шкалою емпатія – 7 осіб (28%), а за шкалою «Розпізнання емоцій інших» – 6 осіб (24%) продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Загалом, здобувачі освіти першого року навчання факультету за методикою Н. Холла показують досить низькі результати рівня емоційного інтелекту.

Таким чином, порівнюючи отримані результати за методиками, ми можемо констатувати, що рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів, які навчаються перший рік, вищий, ніж рівень емоційного інтелекту здобувачів фізики, математики та інформатики, які також нещодавно вступили в університет.

Спираючись на погляди вчених, для яких думка формується з мотиваційної сфери свідомості, що охоплює потреби і інтереси й спонукання, афекти й емоції людини, Б. В. Зейгарник розглядала мислення як процес невідривний від мотивів, прагнень, настанов та почуттів, тобто від свідомості особистості загалом. Дотримуючись концепції особистісного смислу О. М. Леонтьєва, Б. В. Зейгарник зауважила, що значущим для людини є те, що набуло сенсу в процесі життєдіяльності. Істотність ознаки і властивості, важливість самого предмета або явища залежать насамперед від змісту, якого вони набувають для людини. У різних життєвих ситуаціях явища, предмети, події набувають різного сенсу для особистості, незважаючи на те, що знання про них залишаються однаковими. Зміна ж емоцій, поява сильних афектів, на думку вченої, відбивають зміни значення предметів та їх властивостей для конкретної людини. Предметно-об'єктивна сторона значення та смислове відношення до світосприйняття формують гармонійну єдність.

Підбиваючи підсумки проведеного емпіричного дослідження, можна констатувати, що його результати дозволили певною мірою підтвердити

основні емпіричні гіпотези, висунуті на початку емпіричного дослідження та довести правомірність розгляду емоційного інтелекту як інтегративної властивості особистісної ідентичності в якості вірогідної детермінанти виконання провідних завдань людини. Крім того, необхідно відзначити, що використання імпліцитного, критеріального виміру емоційного інтелекту підвищує інкриментальну валідність інструментарію, спрямованого на оцінку емоційного інтелекту.

Таким чином, відповідно до результатів усіх методик гіпотеза про те, що загальний рівень емоційного інтелекту серед здобувачів-першокурсників факультету соціальної та психологічної освіти вищий, ніж загальний рівень емоційного інтелекту серед здобувачів вищої освіти першого курсу факультету фізики, математики та інформатики були підтверджені.

Висновки з розділу

Таким чином, ми виявили, що здобувачі-першокурсники різних спеціальностей, а саме, навчаючись на факультеті соціальної та психологічної освіти та факультету фізики, математики та інформатики, мають відмінності в рівні загального емоційного інтелекту.

В результаті дослідження можна було встановити, що психологи спочатку мали рівень емоційного інтелекту вище, ніж здобувачі фізики та математики. Це пояснюється тим, що молодь, вибираючи майбутню професію, серед інших мотивів, зацікавлені в галузі знань, в яких, на їхню думку, вони будуть успішними. Крім того, передумови виникнення інтересу до певної галузі знань, а отже, і вибір певної професії, розвиваються протягом самого життя, починаючи з дитинства: це вроджені психічні здібності та умови виховання в сім'ї та спілкування поза сім'єю. Все це визначає наявність здібностей для обраної спеціальності серед більшості здобувачів вищої освіти. Професія психолога передбачає наявність розвиненого загального емоційного інтелекту, тобто виражений достатній рівень розвитку емпатії, комунікативної компетентності, контролю та

управління власними емоціями та інших людей як необхідний інструмент для роботи з клієнтами. Для професії фізика чи математика важливіше мати математичні здібності, логічне мислення.

Внаслідок виконаної роботи ми дійшли висновку, що рівень емоційного інтелекту серед здобувачів освіти психології вищий, ніж серед здобувачів факультету фізики та математики.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект розуміється як сукупність емоційно-когнітивних здібностей для соціально-психологічної адаптації особистості.

Емоційний інтелект включає такі психічні здібності:

- здатність безпомилково сприймати, оцінювати та виражати емоції;
- здатність мати доступ та викликати почуття для підвищення ефективності мислення;
- здатність розуміти емоції, емоційне пізнання;
- здатність до свідомого регулювання емоцій, управління емоціями, підвищення рівня емоційного та інтелектуального розвитку.

Здійснено теоретичний аналіз еволюції поглядів на вирішення проблеми взаємозв'язку інтелекту та емоцій. На підставі існуючих теорій та моделей емоційного інтелекту обґрунтовано доцільність трактування поняття емоційного інтелекту як динамічної інтегральної ознаки особистісної ідентичності, що формується на перетині особистості та здібностей; визначено стан дослідження ролі емоційного інтелекту в зумовленні успішності життєдіяльності особистості.

Під час теоретичного аналізу проблеми було встановлено, що всі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані, а їх близька взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Передумови розвитку емоційного інтелекту є біологічними та соціальними факторами.

Для аналізу та узагальнення результатів у нашому дослідженні ми використовували такі **методики**

1. Авторська методика діагностики емоційного інтелекту – МЕІ Манайлова М.О.
2. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.).
3. Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла.

Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності розуміти власні емоції та емоції інших людей, можуть керувати своєю емоційною сферою, що визначає їх більшу пристосованість та ефективність у спілкуванні, їм легше досягти своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Усі психологи, які вивчають проблему емоційного інтелекту, вважають, що управління емоціями – це навичка, яку можна напрацювати та розвивати, а сімейне виховання в дитинстві є одним із ключових факторів. Тенденція батьків до обговорення емоційних проблем сприяє кращому розумінню дитини власних емоцій та розвитку здатності до саморегуляції.

Емоційний інтелект – це професійно важлива якість психолога.

В результаті емпіричного дослідження вдалося встановити, що здобувачі-психологи першого року навчання мають досить високі показники рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів, а у здобувачів факультету фізики, математики та інформатики рівень розвитку емоційного інтелекту трохи нижче.

Допускаємо, що вибір професії психолога спочатку пов'язаний з інтересом до знань іншого (або принаймні самого себе), включаючи емоційні переживання. Професія інженера не передбачає централізації людини, а в основі професійної діяльності – бізнес – певний предмет, річ і навіть необхідні міжособистісні відносини опосередковуються такою предметною справою, що вимагає розвитку не стільки емоційно - інтелектуальних здібностей, скільки технічних. Однак вже було доведено, що продуктивність нашої професійної діяльності також залежить від нашого емоційного стану. Розвинений емоційний інтелект дозволяє використовувати емоції для блага.

Створення запропонованих умов у процесі навчання здобувачів вищої освіти різних професій забезпечуватиме не тільки поліпшення якості підготовки, а й розвиток їхніх професійно важливих і особистісних якостей, впливатиме на поліпшення їхньої конкурентоздатності та мобільності у

виконанні функціональних професійних обов'язків і впливатиме на загальну якість їх життя.

Проведення практичного заходу корекційної, розвивальної та профілактичної спрямованості з наданням подальших рекомендацій було проведено у межах проведення дослідження. Тренінг спрямований саме на формування емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Мета – проведення групового корекційного психологічного заходу з тематики формування рівня ЕІ, що ґрунтується на аналізі проведеного емпіричного дослідження.

Таким чином, гіпотеза про те, що рівень розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів першого курсу факультету психології вищий, ніж рівень емоційного інтелекту серед студентів факультету фізики та математики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна риторика : навчально-методичний посібник / Автор. колектив: Сивачук Н. П., Снігур І. М., Санівський О. М. Умань, 2013. 374 с.
2. Аллен Д., Вільямс М., Воллес М. *Getting Things Done*, або Як навчитися контролювати власне життя у мінливому світі. Поради для підлітків / перекладач Марианна Восковнюк. Київ : КМ-Букс, 2020. 288 с.
3. Аллен Д. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. Київ : КМ-Букс, 2018. 392 с.
4. Андрієва І. Н. Передумови розвитку емоційного інтелекту. *Питання психології*. 2007. № 5. С. 57–60.
5. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2002. С. 20–23.
6. Бикова А. Мама в балансі. Планер «лінивої мами» / перекладач Анастасія Сіненко. Київ : Форс Україна, 2019. 176 с.
7. Бикова А. Самостійна дитина, або Як стати «лінивою мамою» / переклала Наталія Шойнога. 7-ме вид. Київ : Форс Україна, 2020. 272 с.
8. Бикова С. В. Психологічна характеристика осіб з різним типом схильності до ризику. *Наукова і освіта*. 2010. № 9. С. 25–29.
9. Біда С. О. Базові емоції : поняття та види. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 16. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 35–46.
10. Бодо Шефер. Шлях до фінансової свободи. Ваш перший мільйон за сім років / переклад з нім. Анастасії Коник. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 344 с.

11. Вахоцька І. О. Психологічна допомога: теорія і практика: Навчально-методичний посібник. Умань : Візаві. 2020. 218 с.
12. Вахоцька І. О., Шестопалова М. Ю. Загально-методологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2020. № 1 (54). с. 51–57.
13. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : Дис. ... канд. пед. н. Запоріжжя : Класичний приватний у-т, 2019. 235 с.
14. Власова О. І. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як властивості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Луганськ : Вид-во СНУ, 2004. № 2 (7). С. 175–181.
15. Волкова Н. П. Емоційний інтелект як інтегральна властивість, що забезпечує компетентність майбутнього вчителя в здійсненні професійно-педагогічної комунікації. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2007. Вип. 41. 388 с.
16. Гілл Наполеон. *Думай і багатій*. Книжка, що змінила свідомість мільйонів людей. Харків : Вид-во Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 256 с.
17. Гуртовенко Н. В. Психологічні умови формування готовності майбутніх педагогів до професійної самореалізації. Умань : Візаві, 2020. 227 с.
18. Гуртовенко О. В. Індивідуальна психотерапія в Україні: становлення і розвиток. *Збірник наукових праць*. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. с. 12–14.
19. Грись А. М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми : монографія. Київ : Геопринт, 2013. 280 с.

20. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2022. 512 с.
21. Готман Дж. Емоційний інтелект у дитини / пер. з англ. Х. Шиналь. Харків : Віват, 2023. 272 с.
22. Грег Гофман. Як створити емоцію. Уроки творчого лідерства Nike / пер. з англ. Юлії Лазаренко. Київ : Видавництво Лабораторія, 2023. 272 с.
23. Деббінк А. Думай сам: розвиваємо критичне мислення. Харків : Віват, 2022. 144 с.
24. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 70–74.
25. Дестено Девід. Емоційний успіх: Як отримати бажане та необхідне від життя за допомогою трьох ключових емоцій / пер. з англ. У. Курганова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2019. 288 с.
26. Джеджора І. Стрес та кризовість в житті людини. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Київ, № 40, 2018. с. 51–56.
27. Дубравін Ден. Психологія емоцій : почуття під контролем. Київ : «Агенство «ІРІО»», 2019. 256 с.
28. Дугельна Т. Заборони собі образи. Основи ментального здоров'я. Пер. з рос. О. Фиряєва. Київ : Саміт-книга, 2023. 336 с.
29. Екман П. Теорія брехні. Як визначити брехуна в бізнесі, політиці та приватному житті. Київ : КМ-Букс, 2021. 320 с.
30. Зарицька В. В. Психологія самореалізації особистості. Запоріжжя : Гельветика. 2019. 241 с.
31. Ічанська О. М., Гірчук О. В. Особливості емпатії студентів-психологів на різних етапах професійної підготовки. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Випуск 12. С. 83–87.

32. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*, 2019. № 9 (2). С. 272–276.
33. Ічанська О. М. Типологія патернів поведінки ІТ-спеціалістів у стресових ситуаціях. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : збірник наукових праць. Київ : ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 278 с.
34. Калабуха Л. О., «Коли говорити «Так». Київ : Видавець Корбуш, 2020. 312 с.
35. Калабуха Л. О. «Почніть говорити "НІ". Як упевнено відмовляти та викликати повагу». Вид. 5-те, зі змінами. Тернопіль : Мандрівець, 2019. 232 с.
36. Канеман Даніел. Мислення швидко й повільно / з англійської переклав Максим Яковлев. Київ : Наш формат, 2019. 480 с.
37. Канеман Даніел, Сібоні Олів'є, Санстейн Кас. Шум. Хибність людських суджень / з англ. переклали Василь Старко, Наталія Старко. Київ : Наш формат, 2022. 362 с.
38. Карпачов Дмитро. Як дати дитині все без грошей та зв'язків. Київ : «Агенція «ІРІО»», 2019. 256 с.
39. Ковальова М. І. Готовність майбутніх психологів до кризових втручань в освітньому процесі апробаційного закладу вищої освіти. *Молодий вчений*. №12 (4), 2020. С. 382–385.
40. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: авто-реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.
41. Кондратенко Л. О. Професійна рефлексія як засіб підвищення фахової компетентності педагога та саморозвитку : метод. рек. Суми : НВВ КЗ СОППО. 2022. 40 с.
42. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 2, Т. 1. С. 85–89.

43. Левченко Н. І. Групова психотерапія в Україні : історія становлення і розвитку. *Психологічні дослідження*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. с. 69–72.
44. Ліз Фосслін, Моллі Вест Даффі. Емоції на роботі. Як вони сприяють нашій успішності / пер. з англ. Валерія Глінка. Київ : Наш формат, 2020. 264 с.
45. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 2. С. 49–52.
46. Малихіна М. Дитина у світі емоцій. Харків : Видавництво «Основа», 2018. 160 с.
47. Мартинова О. М. Використання мімічних жестів для позначення емоційного стану людини. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. 2005. № 22. С. 119–122.
48. Мельник О. Емоційний інтелект і критичне мислення. *Наукові записки*. 2009. Вип. 12. С. 122–131.
49. Мельничук О. Б. Роль емоцій в професійній діяльності фахівців соціальної сфери. *Вплив досягнень психологічних та педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства* : зб. тез міжн. наук.-прак. конф. Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2014. С. 58–62.
50. Нгуен М. А. Роль емоційного інтелекту у формуванні професійного студента. *Професійна освіта. Капітал. «Нові педагогічні дослідження»*. № 5, 2007. С. 137–140.
51. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики. Київ : КНТ, 2019. 191 с.
52. Ніцше Ф. По той бік добра і зла. / Перекладач Дарина Мелашенко. Харків : Видавництво «Фоліо», 2023. 224 с.

53. Ніцше Ф. Так мовив Заратустра / Перекладач Анна Савченко. Харків : Видавництво «Фоліо», 2019. 253 с.
54. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
55. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
56. Оклі Барбара. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну / пер. з англ. Артем Замоцний. Київ : Наш формат, 2018. 272 с.
57. Поліщук О. Р. Психологічні основи професійного розвитку особистості. *Габітус*. № 43. 2022. С. 168–172.
58. Професійний розвиток психолога : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: О. Р. Поліщук. Умань : Ямчинський О. В., 2023. 384 с.
59. Психологія впливу, успіху і ефективних комунікацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / М. Є. Жидко, Н. Л. Калайтан, Ю. І. Гулий, О. Д. Научитель, Т. П. Старовойт. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2018. 108 с.
60. Психологу для роботи. Діагностичні методики : Збірник.-Вид. 2-ге виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
61. Радзівіл К. П. Динаміка професійних очікувань майбутніх психологів в освітньому процесі : монографія. Умань : Сочінський М. М., 2022. 173 с.
62. Річард Талер. Поведінкова економіка. Як емоції впливають на економічні рішення / пер. з англ. Світлана Крикуненко. Київ : Наш формат, 2018. 464 с.
63. Робертс Р. Д. Емоційний інтелект: Проблеми теорії, вимірювання та застосування на практиці. *Психологія: журнал вищої школи економіки*. 2004. Т.1. № 4. С. 3–24.
64. Ройз С. Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову. Київ : Ніка-Центр, 2021. 384 с.

- 65.Ройз С. Таємниця життя та смерті / перекл. з рос. Тетяни Стус, іл. Марії Рудик. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 28 с.
- 66.Рябовол Т. Емпатії в процесах отогенетичної адаптації особистості. Вінниця: КМП РТ, 2017. 182 с.
- 67.Санд І. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / перекл. з англ. Тетяни Микитюк. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. 136 с.
- 68.Світлана Єфременкова. Емоції без фейків. Путівник підлітка step by step. Харків : Видавництво «Основа», 2022. 142 с.
- 69.Соціальна психологія : курс лекцій : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. Л. А. Данилевич. Умань : Візаві, 2023. 152 с.
- 70.Тараріна О. Практикум з консультування. Арт-рішення / пер. Т. Щегельської; іл. Є. Піяка. Київ : АСТАМІР-В, 2023. 88 с.
- 71.Тараріна О. Чому ти можеш усе. Як зберегти сім'ю й мати успіх у кар'єрі / пер. з рос. Т. Щегельської. Київ : АСТАМІР-В, 2019. 88 с.
- 72.Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискусі. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* ; за ред. С. Д. Максименка. Київ : Міленіум. 2006. Вип. 25. С. 416–430.
- 73.Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціальнопсихологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ : Міленіум. 2007. № 16 (19). С. 304–311.
- 74.Трубавіна І. Кризовий менеджмент: теорія і практика: навч. посіб. Київ: Знання, 2019. с. 25.
- 75.Форвард Сьюзан, Фрейзер Донна. Емоційний шантаж. Коли люди з вашого життя використовують залякування, обов'язки та провини, щоб маніпулювати вами / пер. з англ. Уляна Курганова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2019. 336 с.

76. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 160 с.
77. Черножук Ю. Г. Соціальний інтелект майбутніх менеджерів із різним типом невербального спілкування. Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених та студентів «Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки». Одеса : СМІЛ, 2010. С. 62–65.
78. Ширінська Н. Е. Специфіка професійної орієнтації в структурі емоційного інтелекту. *Світ науки, культури, освіти*. 2011, № 6-2. с. 201–204.
79. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
80. Adilogullari I. Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers. *Educational Research and Reviews*. 2014. Vol. 9(1). P. 1–8.
81. Bechtoldt M. N. The primacy of perceiving: Emotion recognition buffers negative effects of emotional labor. *Journal of Applied Psychology*. 2011. № 96. P. 94–108.
82. Berry D. S. Personality, nonverbal behavior, and interaction quality in female dyads. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2000. Vol. 26. P. 92–278.
83. Cialdini R. B. Influence: The psychology of persuasion. New York : Harper Business, HarperCollins Publishers, 2007. 322 p.
84. Côté S. Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance. *Administrative Science Quarterly*. 2006. Vol. 51. P. 1–28.
85. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, 2000. 400 p.
86. Horn J. L., Cattell R. B. Refinement and test of the theory of fluid and crystallized general intelligences. *Journal of Educational Psychology*, № 57(5). 1966. Pp. 253–270.

87. Janakov B. Basic Life Tasks. *International Journal of Psychology* : Abstract of the XXIX International Congress of Psychology (20–23 July 2008, Berlin, Germany). 2008. Vol. 43. 636 p.
88. Law K. S. The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*. 2004. Vol. 89(3). P. 483–496.
89. Nosenko E., Tverdomed O. Some peculiarities of emotionality in the personality structure and their «panetics» potential. Abstracts of the 6th European Congress of Psychology. Rome. Italy. July 4-9, 1999. P. 321.
90. Ortony A., Revelle W., Zinbarg R. Why emotional intelligence needs a fluid component. *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. 2007. New York, NY : Oxford University Press. Pp. 288–304.
91. Petrides K. V. Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence questionnaire (TEIQue). *Assessing emotional intelligence. Theory, research, and applications*. Boston, MA : Springer, 2009. Pp. 85–101.
92. Siegling A. B. Trait emotional intelligence and leadership in a European multinational company. *Personality and Individual Differences*. 2014. № 65. P. 65–68.
93. Van D., Pekaar K., Bakker A., Schermer J., Vernon P., Dunkel C., Petrides K. Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. № 143(1), 2017. Pp. 36–52.