

**.МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

В.О. завідувача кафедри

Реєстраційний №

Макаренко Н.М.

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2024 р.

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2024р.

**СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА САМООЦІНКА ЯК ФАКТОРИ**  
**ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Кваліфікаційна робота студентки

**Плахотник Наталії Олегівни**

ступінь вищої освіти магістр спеціальності 053

Психологія

Керівник кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри загальної та вікової психології

**Макаренко Н.М.**

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Члени ЕК \_\_\_\_\_

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Плахотник Наталія Олегівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



**Плахотник Н.О.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОНЯТЬ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМООЦІНКИ ЯК ФАКТОРІВ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ</b> .....	11
1.1. Огляд наукової літератури з проблеми соціального інтелекту та самооцінки як факторів ефективної діяльності практичних психологів.....	11
1.2. Особливості соціального інтелекту та самооцінки майбутніх практичних психологів .....	20
1.3. Розвиток соціального інтелекту та самооцінки у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії практичного психолога	
Висновки до 1 розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМООЦІНКИ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ</b> .....	29
2.1. Організація та хід дослідження .....	29
2.2. Інтерпретація результатів дослідження .....	34
Висновки до 2 розділу.....	42
<b>РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМООЦІНКИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА</b> .....	44
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування ресурсного забезпечення розвитку соціального інтелекту та самооцінки майбутніх психологів .....	44
3.2. Опис та структура програми розвитку соціального інтелекту.....	52
Висновки до 3 розділу.....	57
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	60
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	64

ДОДАТКИ.....	73
--------------	----

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасній психології акцент у дослідженнях інтелекту все більше зміщується на інтелект соціальний, який проявляється у здатності мати справу з оточенням, легко встановлювати контакти, розуміти психічний стан оточуючих, здібностях до критичного оцінювання не тільки власної мотивації, настроїв, почуттів (тобто, здатності мати адекватну самооцінку), а й робити таку оцінку по відношенню до інших.

Актуальність теми нашого дослідження зумовлена в першу чергу зростанням попиту на такого практичного психолога, який при адекватній самооцінці може якісно формувати численні соціальні зв'язки. Сам термін «самооцінка» містить у собі взаємозв'язок між «оцінкою особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей (у соціумі та процесі соціальної взаємодії), що забезпечується високим рівнем соціального інтелекту» [58,с.462].

Самооцінка суттєво впливає на процес прийняття рішення, є важливим регулятором поведінки, допомагає якісно побудувати стосунки. Від адекватності самооцінки залежить відносини з оточуючими.

Зважаючи на специфіку роботи практичного психолога, у якій потрібно вміти встановлювати міжособистісні стосунки, розуміти людей, передбачати їх подальші дії (функції соціального інтелекту), успішно зробити це може тільки той фахівець, який адекватно оцінює себе, реагує на критику оточення, орієнтується на зворотний зв'язок (має адекватну самооцінку). Добре розвинута, адекватна самооцінка і соціальний інтелект дозволяють проявляти впевненість у своїй здатності керувати соціальними ситуаціями, бути чутливими до інших людей.

У сучасному зв'язаному світі міцні міжособистісні навички надзвичайно важливі для успіху у особистісних і професійних стосунках. Соціальний інтелект, що включає в себе такі навички, як емпатія, активне слухання, ефективне спілкування, відіграє центральну роль у взаємодії з людьми. Так

само, самооцінка впливає на те, як особи сприймають себе у відносинах, впливаючи на їхню здатність встановлювати межі, відстоювати свої потреби та підтримувати здорові зв'язки з іншими.

Особи з високим соціальним інтелектом краще вміють орієнтуватися в соціальних ситуаціях, вирішувати конфлікти та створювати значущі зв'язки з іншими. Розвиток соціального інтелекту збільшує можливість ефективної взаємодії з різними особами та групами.

Як самооцінка, так і соціальний інтелект є важливими прогностичними факторами академічного та професійного успіху. Студенти з високою самооцінкою мають тенденцію ставити більш високі цілі, проявляти стійкість у зустрічі з викликами та досягати кращих академічних результатів. У робочому середовищі особи з розвиненим соціальним інтелектом часто є ефективними лідерами, співробітниками та комунікаторами, що сприяє єдності команди та успіху організації.

Як самооцінка, так і соціальний інтелект є важливими компонентами особистісного зростання, розвитку. Культивування позитивного внутрішнього уявлення та вдосконалення міжособистісних навичок дозволяє особистості реалізувати свій повний потенціал, прагнути досягнення важливих цілей та адаптуватися до змінних обставин. Постійна саморефлексія, соціальна свідомість, розвиток соціально-придатних навичок сприяють постійному особистісному росту та задоволенню у професійній діяльності.

Як соціальний інтелект, так і самооцінка тісно пов'язані з результатами психічного здоров'я. Дослідження показують, що особи з вищим рівнем соціального інтелекту схильні до менших рівнів стресу, тривоги та депресії, оскільки вони краще вміють управляти міжособистісними викликами та шукати соціальну підтримку за необхідності. Так само, особи з здоровою самооцінкою є більш стійкими перед життєвими негараздами, менш схильними до негативних думок чи самокритики.

Проблему соціального інтелекту та його зв'язку з самооцінкою піднімали у своїх дослідженнях зарубіжні науковці. Так, Е.Торндайк вперше

висунув поняття «соціального інтелекту», Дж. Гілфорд підійшов до проблеми соціального інтелекту з точки зору вимірювання, розробив тест соціального інтелекту, М.Мосс визначив соціальний інтелект як здатність налагоджувати стосунки з іншими людьми. Професор Гарвардського університету Г.Гарднер вважав соціальний інтелект частиною множинного інтелекту, Д.Гоулман новою наукою про людські відносини. Р.Штернберг включив у поняття соціального інтелекту здатність до вирішення практичних задач, вербальну здатність, соціальну компетентність.

У вітчизняній науці соціальний інтелект системно аналізувався у працях Г.Балла, М. Смульсон, Є. Миронюк, Л.Ляховець та інших. І.Недозим узагальнив психологічні концепції соціального інтелекту у науковій літературі; С.Карсканова, Л.Власенко досліджували процес його формування, Е.Носенко вивчала структуру емоційного інтелекту, який є важливим компонентом соціального.

Феномен самооцінки вперше коментує А.Адлер, Дж.Мід вводить поняття «самості» як ставлення людини до себе, як до об'єкта, Р.Бернс вважав її особистісним судженням про власну цінність.

Ю.Козерук, Я.Євсейчик, Н.Устименко узагальнили дослідження феномену самооцінки у вітчизняній науковій літературі (А.Захарова, Л.Онуфрієва, Б.Ананьєв, А.Ліпкіна, І.Кон, К.Радізіл).

Проблему самооцінки та її формування також досліджували вітчизняні психологи: М.Боришевський (у процесі психологічних механізмів розвитку особистості); О.Гуменюк у структурі Я-концепції.

Але ще недостатньо досліджено роль самооцінки та соціального інтелекту у роботі практичного психолога, їх ролі у ефективності діяльності, можливості розвитку означених феноменів в умовах освітнього закладу вищої освіти, тому вважаємо тему нашого дослідження **«Соціальний інтелект та самооцінка як фактори ефективної діяльності практичних психологів»** своєчасною та актуальною.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати сутність феноменів самооцінки та соціального інтелекту майбутніх практичних психологів як факторів їх ефективної діяльності, емпірично дослідити можливості їх розвитку (підвищення, покращення) в умовах вищого освітнього закладу.

**Завдання дослідження:**

1. Обробити наукові джерела з метою вивчення теми, здійснити аналіз і узагальнити інформацію, представлену у психологічній літературі.
2. Провести емпіричне дослідження щодо визначення рівня розвитку соціального інтелекту і самооцінки, представити результати цього дослідження.
3. Визначити можливості розвитку соціального інтелекту та самооцінки майбутніх практичних психологів в умовах освітнього закладу.
4. Розробити розвивальну програму щодо розвитку соціального інтелекту і самооцінки для подальшої ефективної діяльності практичних психологів.

**Об'єкт дослідження:** особистісно-інтелектуальна сфера практичного психолога.

**Предмет дослідження:** самооцінка та соціальний інтелект як фактори успішної діяльності практичного психолога.

**Методи і методики дослідження:**

- ✓ теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення інформації, порівняння, систематизація знань);
- ✓ методи статистичної обробки даних (математичні засоби обчислення для методу експертних оцінок; кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Спірмена, Манна-Уїтні). Статистична обробка емпіричних даних здійснювалась за допомогою програми «Microsoft Excel».
- ✓ Також використано бланкові методики:
  - «Діагностика самооцінки особистості» С.Будассі;
  - «Шкала соціального інтелекту Тромсе» (The Tromsø Social Intelligence Scale);



- субтест 3 (діагностика вербальної експресії) з методики Дж.Гілфорда, М.Салівана «Тест соціального інтелекту чотирьох факторів»;
- методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Потемкиної.

### **Теоретико-методологічна основа дослідження**

1. Соціальний інтелект у структурі інтелекту як чинник ефективної діяльності практичних психологів (І.Недозим, І.Мельничук, О.Матеюк та ін).
2. Концептуальні підходи науковців до вивчення соціального, емоційного інтелекту і самооцінки., емоційної компетентності, міжособистісних навичок та їх взаємозв'язку з самооцінкою та соціальним інтелектом (Д.Гоулман, Е.Торндайк, Дж.Гілфорд, М.Мосс, Г.Гарднер та ін.)
3. Дослідження різних аспектів самооцінки та соціального інтелекту, передумови та наслідки психологічного благополуччя та соціального функціонування (Н.Шилова, В.Чудакова, Д.Чемеринська, О.Семенова та ін.)

**Практичне значення одержаних результатів дослідження,** представлених у даній кваліфікаційній роботі, полягає в узагальненні наукових досліджень щодо соціального інтелекту, самооцінки, уточненні впливу соціального інтелекту і самооцінки на ефективну роботу практичних психологів. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці на впровадженні корекційних, розвивальних програм, організації корекційно-розвивальної роботи з їх підвищення (розвитку). Також кількісні, якісні результати дослідження можна використовувати для ілюстрування тем при підготовці до занять із дисциплін психологічного циклу.

**Надійність і вірогідність дослідження** забезпечувалися репрезентативністю вибірки (35 студентів спеціальності Психологія 053), застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням

кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

**Апробація результатів дослідження** представлені на VII Міжнародній науково-практичній конференції “PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE”, яка відбулася 19 – 21 серпня 2024 року у Львові, Україна та на VIII Міжнародній науково-практичній конференції EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS яка відбулася 12 – 14 серпня 2024 року у Барселоні, Іспанія.

**Організація і база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі психолого-педагогічного факультету Криворізького педагогічного університету та факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені О.Гончара. Вибірку склали 35 студентів спеціальності 053 II курсу.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (72 найменування), уміщує 7 рисунків 4 таблиці. Основний зміст роботи викладено на 58 сторінках. Загальний обсяг – 82 сторінки.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМООЦІНКИ ЯК ФАКТОРІВ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

### 1.1.Огляд наукової літератури з проблеми соціального інтелекту та самооцінки як факторів ефективної діяльності практичних психологів

Розвинений соціальний інтелект - ключовий фактор успішності у професійній діяльності практичного психолога. Сформований соціальний інтелект допомагає гармонізувати емоційно-вольову сферу клієнта, пізнавальну діяльність, побудувати продуктивні відношення. Соціальний інтелект пов'язаний з іншими видами інтелекту та впливає на відношення не тільки до інших, а й в першу чергу до себе (самооцінку).

Визначення, структура означених феноменів широко представлена у науково-психологічній літературі. Зокрема, ці фактори ефективної діяльності практичних психологів досліджувалися Дж.Гілфордом, Е.Івашкевичем; О.Ковальовою, Л.Ляховець, С.Харченко; І.Стрілецькою, Т.Яновською та іншими [69;16;23;29;51;55;62].

Соціальний інтелект (за визначенням його дослідників) - це здатність розуміти, взаєрозуміти та ефективно взаємодіяти з іншими людьми в різних соціальних ситуаціях. Це поняття охоплює широкий спектр навичок та властивостей, які дозволяють ефективно спілкуватися, сприймати емоції та невербальні сигнали, розуміти точки зору інших людей, розв'язувати конфлікти та будувати взаємовідносини [цит за 30].

Основні складові соціального інтелекту включають (дивись рис.1.1.1.):



**Рис.1.1.1.Структура соціального інтелекту (на основі опрацювання наукових джерел) [29;30].**

О.Матеюк підкреслює важливість соціального інтелекту для успіху в різних сферах життя, включаючи робоче середовище, освіту, міжособистісні відносини та особистий розвиток. Він допомагає людям вирішувати конфлікти, спілкуватися ефективно та підтримувати здорові взаємини з іншими [32].

Не менш важлива роль у ефективній роботі практичного психолога належить самооцінці, феномен якої досліджували Д.Боунд, О.Семенова, В.Чудакова. За визначенням О.Семенової, самооцінка - це оцінка, яку людина робить щодо себе, своїх власних характеристик, цінностей, здібностей і досягнень. Вона відображає віру у власну вартість та значущість, а також почуття власної компетентності і прийняття. Самооцінка впливає на спосіб, яким людина взаємодіє з іншими, ставить перед собою цілі, реагує на стресові ситуації і вирішує проблеми [47;64].

Самооцінка, визначена як загальна суб'єктивна оцінка власної цінності, відіграє важливу роль у психологічному благополуччі. Висока самооцінка

пов'язана з більшим щастям, стійкістю та задоволенням від життя, тоді як низька самооцінка може призвести до почуттів недостатності, депресії та тривоги. Розуміння та підтримка самооцінки є важливими для сприяння психічному здоров'ю та загальному благополуччю

Узагальнення наукової психологічної літератури [38;39;53] дає можливість узагальнено представити всі компоненти самооцінка самооцінки включають (дивись рис.1.1.2.):



**Рис.1.1.2. Структурні компоненти самооцінки.**

Кожен з цих компонентів відіграє певну роль у формуванні, функціонуванні особистості. Так, самосвідомість дозволяє бути усвідомленим та відкритим стосовно своїх внутрішніх процесів; самосприйняття допомагає покращити відносини зі своїм тілом, емоціями і різними аспектами

особистості; самовпевненість дає сили людині впоратися з викликами, відкривати нові можливості і досягати успіху; самовизначеність дозволяє встановлювати пріоритети та діяти відповідно до своїх індивідуальних цілей, а самокерівництво підтримує мотивацію і наполегливість у досягненні поставлених цілей.

Важливою характеристикою самооцінки (на переконання К.Радзівіл, Д.Чемеринської) є те, що вона може бути змінена та вдосконалена через психологічну роботу, самовідданість та розвиток. Висока самооцінка сприяє психологічному благополуччю та задоволенню від життя, тоді як низька самооцінка може призвести до стресу, депресії та інших проблем з психічним здоров'ям [42;56].

Соціальний інтелект та самооцінка тісно пов'язані між собою і можуть впливати один на одного різними способами. Практичні психологи з високим соціальним інтелектом часто володіють навичками утримання позитивних відносин з іншими. Вони вміло розуміють соціальні підказки, співчують та допомагають ефективно вирішувати конфлікти. Ці здібності можуть сприяти формуванню міцних міжособистісних зв'язків, що, в свою чергу, може підвищити самооцінку, оскільки особа відчувається цінною та прийнятою іншими.

Таким чином, соціальний інтелект і самооцінка є взаємопов'язаними аспектами психологічного благополуччя людини. Між ними існує позитивний зворотний зв'язок, де високий соціальний інтелект може сприяти вищій самооцінці, і навпаки. Розвиток соціального інтелекту та самооцінки може призвести до більш повноцінних стосунків, підвищення впевненості та загальної психологічної стійкості.

Огляд наукової літератури (зокрема, С.Руденко, Н.Рудої ) з проблеми соціального інтелекту та самооцінки як факторів ефективної діяльності практичних психологів має на меті надати уявлення про те, як соціальний інтелект та самооцінка сприяють наданню високоякісних психологічних

послуг та формуванню позитивних терапевтичних відносин. Практичні психологи відіграють важливу роль у наданні підтримки, порад та терапевтичних консультацій особам, які зіткнулися з різними психологічними викликами. Розуміння ролі соціального інтелекту та самооцінки у їхній роботі є важливим для оптимізації результатів для клієнтів та покращення загальної якості надання послуг. Цей погляд має на меті дослідження поточного стану знань щодо впливу соціального інтелекту та самооцінки на ефективність практичних психологів [44;46].

Появу терміну "соціальний інтелект" часто приписують Е.Торндайку (Edward Lee Thorndike), американському психологові, який вперше ввів його у своїй роботі з поведінки тварин і інтелекту на початку 20-го століття. Е.Торндайк використовував термін для опису здатності тварин розуміти та ефективно взаємодіяти з іншими представниками свого виду у соціальному середовищі. Він підкреслював важливість соціальних навичок та адаптивної поведінки у досягненні успіху в соціальних контекстах, схоже на те, як загальний інтелект сприяє вирішенню проблем у когнітивних завданнях. Концепція соціального інтелекту Е.Торндайка поклала початок подальших досліджень у галузі людської соціальної поведінки та міжособистісних навичок [72].

Теорії Е.Торндайка знайшли свій подальший розвиток у наступних дослідженнях соціального інтелекту, які стали більш важливими в другій половині ХХ століття. Х.Гарднер, Д.Гоулман та інші, розширили ідеї Е.Торндайка, досліджуючи роль емоційного інтелекту, соціальних навичок та міжособистісного розуміння у людському інтелекті та успіху [12;67].

Л.Гапоненко, досліджуючи соціальний інтелект, зазначає: Х.Гарднер, психолог, найбільш відомий своєю теорією множинного інтелекту, яку він спершу запропонував у своїй книзі "Структура мислення: Теорія множинного інтелекту". Хоча основний акцент Х.Гарднера був спрямований на визначення різних видів інтелекту поза традиційним уявленням про IQ, він також згадував

соціальний інтелект як один з цих інтелектів. Теорія Х.Гарднера вказує на те, що інтелект не є одиничним, єдиною структурою, а складається з різноманітних навичок, кожна з яких має власні когнітивні сильні та слабкі сторони. У цьому контексті соціальний інтелект - один з інтелектів, які він визначив, хоча він не проводив його широке дослідження як окремого концепту [11]. Пізніші дослідження Д.Гоулмана розвинули концепцію емоційного інтелекту, яка перетинається з уявленням Х.Гарднера про соціальний інтелект.

Д.Гоулман, американський психолог, популяризував концепцію соціального інтелекту у своїй книзі "Соціальний інтелект: Нова наука про людські взаємини". Він описує соціальний інтелект як здатність ефективно орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розуміти та керувати емоціями, співчувати іншим та будувати значущі стосунки. Д.Гоулман підкреслює важливість соціального інтелекту у різних аспектах життя, включаючи особисті взаємини, професійний успіх та психічне благополуччя [12].

Концепція вивчення соціального інтелекту і самооінки українського психолога М.Боришевського базується на ідеях гуманістичної психології та соціальної психології. Він розвинув концепцію "психології самооінки", яка включає в себе не лише аналіз самооінки, а й вивчення зв'язку самооінки з соціальним інтелектом. Концепція М.Боришевського є важливим внеском у вивчення психологічних аспектів самооінки та соціального інтелекту, сприяє розумінню та покращенню психологічного благополуччя та міжособистісних відносин [3].

Соціальний інтелект та самооінка взаємодіють та сприяють ефективності діяльності практичних психологів, зазначають О.Василевська, Я.Власенко. Як соціальний інтелект, так і самооінка ґрунтуються на основі самосвідомості. Практичні психологи з високим рівнем соціального інтелекту часто краще усвідомлюють свої власні емоції, упередження та міжособистісні динаміки, що дозволяє їм здійснювати більш точну самооінку. Ця свідомість



дозволяє психологам визначати свої сильні сторони у встановленні довіри або сприянні груповим динамікам, а також області, де вони можуть покращити свої навички спілкування або навички вирішення конфліктів [6;7].

У багатьох психологічних дослідженнях, присвячених формуванню необхідних якостей для майбутніх психологів (В.Панок, Л.Терлецька), наводиться довгий перелік властивостей, які повинні мати фахівці. Особлива увага приділяється готовності до нових контактів, умінню їх налагоджувати, здатності розуміти поведінку оточуючих і прогнозувати подальший розвиток подій. [40;52].

О.Василевська зазначає, що в сучасній науці соціальний інтелект розглядається як окремий психологічний феномен, а не як прояв загального інтелекту в соціальних ситуаціях.

Останні дослідження в галузі психології, узагальнені О.Кривопишиною [26] показують, що соціальний інтелект включає ряд ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою соціальної інформації, проте саме поняття все ще розвивається і уточнюється. Соціальний інтелект є важливим для успішної діяльності у ряді професій, особливо у роботі практичних психологів. Тому виникає потреба у впровадженні спеціальних курсів та факультативів для розвитку соціального інтелекту в процесі підготовки майбутніх спеціалістів, що відкриває перспективи для подальших теоретичних та емпіричних досліджень.

Значний внесок у дослідження феноменів нашої теми зроблено Е.Івашкевичем, він вважає що тема є недостатньо вивченою в психологічній літературі. Представлені автором аргументи доводять незначну увагу, що приділяється функціям соціального інтелекту. Соціальний інтелект, окрім того, що є важливою складовою людського життя, значною мірою впливає на усвідомлення особистістю своїх дій, вчинків та діяльності загалом, а також на розуміння інших людей. Деякі психологи вважають, що соціальний інтелект є частиною комунікативних здібностей людини, оскільки саме він відповідає за

розуміння або нерозуміння вербальних і невербальних реакцій інших осіб. Немає сумніву, що соціальний інтелект допомагає людині передбачати міжособистісні стосунки та інтуїтивно прогнозувати розвиток різних ситуацій, що вказує на наявність когнітивної емпатії у людей з високим рівнем розвитку соціального інтелекту. Такі особи зазвичай вирізняються психологічною витривалістю та стресостійкістю, що дозволяє їм гідно виходити з різних проблемних ситуацій, приймати самостійні рішення навіть у екстремальних умовах, не боячись зробити помилку чи зазнати невдачі [15-19].

Автор висловлює цікаву думку щодо завдання соціального інтелекту на макро структурному рівні. Завдання полягає у здатності оцінити не тільки себе, але й інших людей (їх особистісні властивості). Але слід пам'ятати, що не завжди цінності деяких людей не співпадають з загальноприйнятими у тому чи іншому середовищі. Але конфлікт може не виникнути з причин підтримки таких цінностей тими чи іншими «прихильниками» [16,с33-39].

Л.Ляховець визначає соціальний інтелект як важливу когнітивну складову структури комунікативних здібностей особистості. Соціальний інтелект допомагає передбачати розвиток міжособистісних стосунків, підсилює інтуїцію та передбачливість, забезпечує психологічну витривалість і дозволяє долати раптові кризи та стресові ситуації. Особливу роль соціальний інтелект відіграє у професіях «людина-людина», які потребують високого рівня розвитку якостей, що сприяють успішності та ефективності у стосунках з людьми, таких як практичні психологи [29].

Більшість авторів (Е.Івашкевич, О.Кривопишина, Л.Ляховець) соціальний інтелект визначають як окремий вид інтелекту, що включає здатність розуміти ситуації міжособистісної взаємодії та сприймати партнера по спілкуванню, його особистісні риси, вербальні та невербальні реакції. Він також охоплює можливість самопізнання, саморозвитку, самонавчання, прогнозування розвитку комунікативних ситуацій і поведінки партнера, підвищення чутливості до взаємодії з іншими людьми, а також здатність

аналізувати соціальну взаємодію з точки зору партнера. Усі ці характеристики сприяють адаптації людини до комунікації та соціальної взаємодії загалом [17; 26; 29].

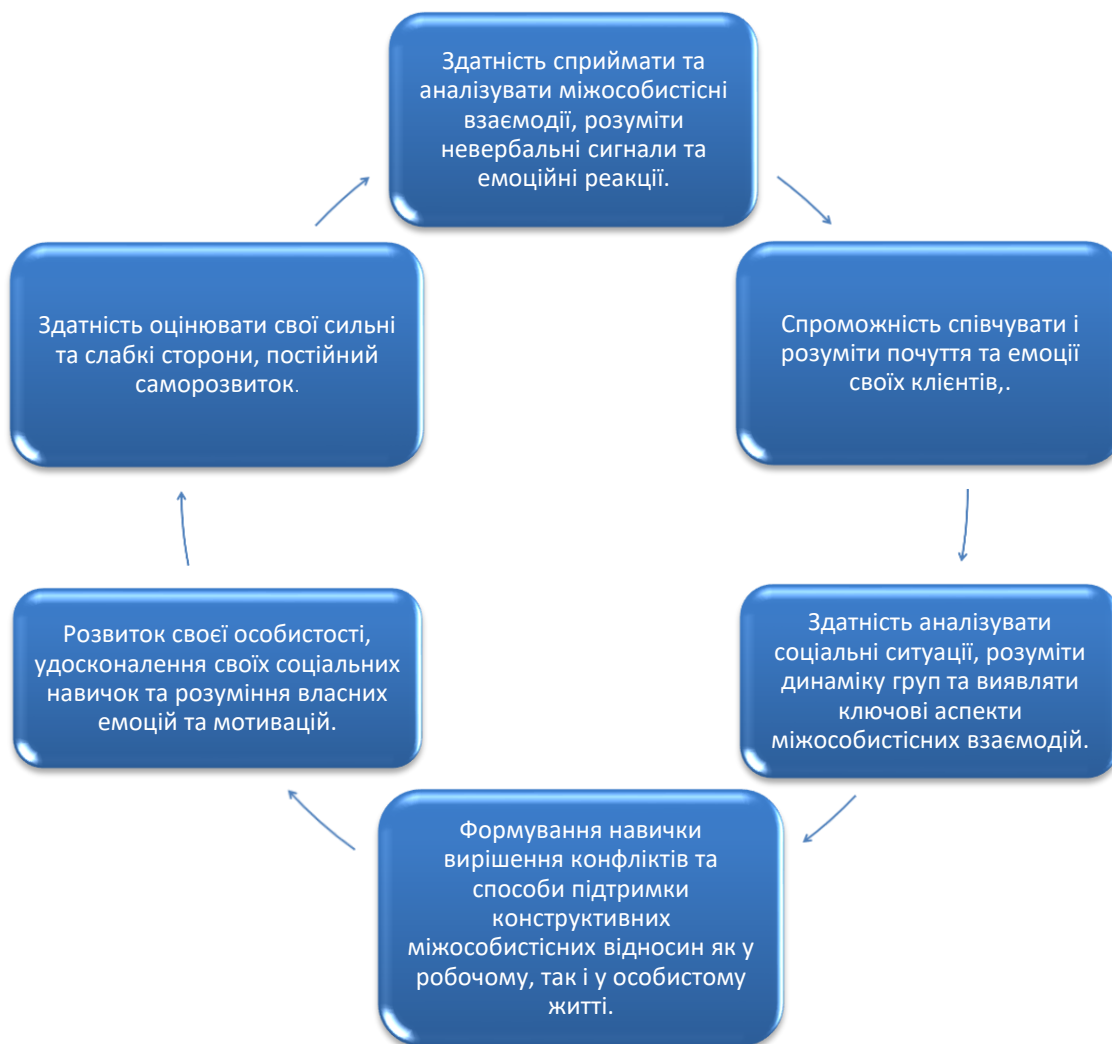
О.Володазська в своїх наукових доробках зазначає важливість самооцінки, самоствавлення у процесі набуття професії психолога. Це досягається у результаті правильно сформульованої мети вирішення професійних завдань, активізації мотиваційної складової [8].

Ю.Бохонкова при дослідженні самооцінки особистості дала їй таке визначення: це результат оцінювання людиною своїх якостей, рівня успішності своєї діяльності, себе, оцінювання своєї особи з боку інших людей, виходячи із системи цінностей людини. Самооцінка – це суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та міжособистісних стосунках. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, з прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах оточуючих і в своїй власній думці [4].

Отже огляд наукової літератури підкреслює важливу роль соціального інтелекту та самооцінки в ефективній роботі практичних психологів. Шляхом підтримки цих психологічних якостей психологи можуть підвищити ефективність терапії, сприяти позитивним результатам для клієнтів та сприяти загальному просуванню сфери психології. Майбутні дослідження мають зосередитися на дослідженнях та інтервенційних випробуваннях для подальшого розкриття причинних зв'язків та практичних наслідків соціального інтелекту та самооцінки в професійній практиці.

## 1.2. Особливості соціального інтелекту та самооцінки майбутніх практичних психологів.

Основні особливості соціального інтелекту та самооцінки майбутніх практичних психологів можна окреслити наступними пунктами (дивись рис1.2.1.):



**Рис. 1.2.1. Компетентності соціального інтелекту психолога**

Загалом, розвиток соціального інтелекту та самооцінки є ключовими аспектами для успішної кар'єри практичного психолога і досягнення відмінних результатів у роботі з клієнтами.

Е.Івашкевич зазначає що особливістю соціального інтелекту є здатність точно сприймати, розуміти та керувати соціальними ситуаціями та міжособистісними взаємодіями. Це включає навички, такі як емпатія, емоційний інтелект, соціальне сприйняття та ефективне спілкування. Практичні психологи з високим соціальним інтелектом можуть інтерпретувати соціальні сигнали, передбачати реакції інших та адаптувати свою поведінку відповідно для досягнення позитивних результатів у соціальних взаємодіях. Вони вміло будують та підтримують стосунки, вирішують конфлікти та ефективно співпрацюють з іншими. Соціальний інтелект дозволяє практичним психологам процвітати в різних соціальних контекстах та встановлювати значущі зв'язки з оточенням і клієнтами [16].

Т.Омельченко, О.Семенова, Л.Терлецька зазначають що однією з особливостей самооцінки є загальна суб'єктивна оцінка або сприйняття, яке люди мають про себе, охоплюючи їх почуття власної цінності, значимості та самовартості. Це включає як когнітивні, так і емоційні складові, включаючи віру в свою компетентність, здібності та особисті якості, а також почуття самоповаги, самоприйняття та самолюбві.

Самооцінка практичного психолога впливає на те, як він сприймає себе відносно інших і навколишнього світу, формуючи думки, емоції та поведінку. Висока самооцінка пов'язана з почуттями впевненості, стійкості та позитивної перспективи на життя, тоді як низька самооцінка може викликати сумніви в собі, незабезпеченість та негативне сприйняття себе. Самооцінка відіграє важливу роль у різних аспектах життя, включаючи взаємини, академічний і професійний успіх, психічне благополуччя та загальну якість життя. Вона може змінюватися з часом у відповідь на життєвий досвід, досягнення, невдачі та соціальні порівняння, але розвивання та підтримка здорової самооцінки є важливим для того, щоб практичні психологи могли процвітати і вести успішну практику [39;47;52].

Т.Каткова робить висновок щодо ролі соціального інтелекту та самооцінки у роботі практичного психолога, підкреслюючи їх надзвичайну важливість, вплив на різні аспекти їх професійної практики. Соціальний інтелект допомагає практичним психологам встановлювати зв'язок та будувати довірливі стосунки з клієнтами. Вони використовують своє розуміння соціальних сигналів та емоційний інтелект, щоб створити підтримуюче та співчутливе терапевтичне середовище [20].

Л.Ляховець зазначає що практичні психологи навчаються керувати складними міжособистісними взаємодіями у терапевтичних відносинах. Соціальний інтелект допомагає їм розпізнавати та вирішувати різноманітні міжособистісні динаміки, сприяючи здоровішим взаємодіям та терапевтичним результатам [29].

С.Ситнік вважає, що самооцінка відіграє важливу роль у встановленні та підтриманні професійних меж. Психологи з здоровою самооцінкою краще вміють встановлювати чіткі межі, виражати свою професійну експертизу та зберігати емоційну стійкість у важливих ситуаціях. Висока самооцінка сприяє впевненості та асертивності психологів у їх професійних ролях. Це дозволяє їм захищати інтереси своїх клієнтів, виражати етичні принципи та вирішувати етичні дилеми з інтегритетом та професіоналізмом. Самооцінка впливає на здатність психологів до саморефлексії та особистісного зростання. Практики з здоровою самооцінкою більш відкриті до зворотного зв'язку, самосвідомості та постійного професійного розвитку, підвищуючи якість своєї клінічної практики з часом [48].

Як соціальний інтелект, так і самооцінка є необхідними елементами етичної практики в психології говорить М.Гриців у своїх роботах. Психологи з розвиненим сильним соціальним інтелектом розуміють важливість етичних принципів та демонструють співчуття, інтегритет та повагу до автономії та гідності клієнтів. В цілому, соціальний інтелект та самооцінка є основними елементами ефективної та етичної практики в психології. Шляхом розвитку

цих якостей практичні психологи можуть сприяти позитивним терапевтичним стосункам, надавати культурно чутливий догляд та сприяти значущим змінам та зростанню у своїх клієнтів [13].

Тепер розглянемо наукові розвідки, які досліджують взаємодію соціального інтелекту та самооцінки, їх сприяння ефективній діяльності практичних психологів [5;14;20]. Обидва поняття ґрунтуються на основі самосвідомості. Практичні психологи з високим рівнем соціального інтелекту часто краще усвідомлюють свої власні емоції, упередження та міжособистісні динаміки, що дозволяє їм здійснювати більш точну самооцінку. Ця свідомість дозволяє психологам визначати свої сильні сторони у встановленні довіри або сприянні груповим динамікам, а також області, де вони можуть покращити свої навички спілкування або навички вирішення конфліктів - робить висновки в своїх роботах В.Панок [40].

Н.Руда пише що самооцінка допомагає психологам розпізнати, коли їх звичні стратегії можуть бути неефективними, і підбадьорює їх шукати альтернативні втручання або додаткову підтримку. Шляхом постійної оцінки своєї роботи та результатів психологи можуть вдосконалювати свої навички та залишатися реактивними на змінні потреби клієнтів. Самооцінка відіграє важливу роль у збереженні етичних стандартів у психології. Психологи повинні регулярно рефлексувати свою практику, щоб переконатися, що вони дотримуються етичних принципів, поважають автономію клієнтів та уникнуть потенційних упереджень чи конфліктів інтересів. Соціальний інтелект підсилює цей процес, допомагаючи психологам розв'язувати складні етичні дилеми та міжособистісні межі з чутливістю та професіоналізмом [44-45].

В своїх дослідженнях С.Ситник, Д.Чемеринська зазначають як соціальний інтелект, так і самооцінка сприяють постійному професійному зростанню та компетентності. Психологи, які надають перевагу самооцінці, ймовірно займаються такою діяльністю, як постійна освіта, колегіальний нагляд або особиста терапія для покращення своїх навичок та знань. Майбутні

психологи можуть використовувати свої міжособистісні навички для побудови підтримуючих мереж, пошуку конструктивного зворотного зв'язку та співпраці з колегами у такий спосіб, який сприяє професійному розвитку [48;56].

Отже соціальний інтелект та самооцінка є необхідними складовими ефективної діяльності для практичних психологів. Шляхом розвитку соціального інтелекту та виконання регулярної самооцінки психологи можуть покращити свою самосвідомість, адаптивність, етичну практику та професійний ріст, врешті-решт покращуючи результати своїх клієнтів та підвищуючи загальну якість психологічних послуг.

### **1.3.Розвиток соціального інтелекту та самооцінки у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії практичного психолога**

В.Панок і Пов'якель в своїх роботах наполягають, що розвиток соціального інтелекту та самооцінки в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії практичного психолога є складним, динамічним процесом, який відбувається через різні етапи та досвід. Практичні психологи зазвичай проходять всебічну підготовку та освіту, щоб отримати необхідні знання, навички та компетенції в галузі психології. Під час своїх академічних сесій вони вивчають теоретичні концепції, психологічні принципи та терапевтичні техніки, що складають основу їхньої професійної практики. Ця початкова підготовка надає практичним психологам міцне розуміння людської поведінки, емоцій, когніції та міжособистісної динаміки, закладаючи фундамент для розвитку соціального інтелекту та самооцінки [40;41].

Д.Чемеринська додає що у рамках своєї підготовки практичні психологи залучаються до супровідної практики та стажування, де вони отримують практичний досвід роботи з клієнтами під керівництвом досвідчених фахівців. Протягом цього етапу психологи мають можливість застосовувати теоретичні



знання на практиці, розвивати клінічні навички та підвищувати впевненість у своїх здібностях. Через супровідну практику психологи отримують зворотний зв'язок, підтримку та наставництво, що сприяє розвитку як соціального інтелекту, так і самооцінки. Взаємодія з клієнтами, отримання зворотного зв'язку від наставників та спостереження їх впливу на життя клієнтів допомагають психологам визнати свою компетентність та цінність як професіоналів, підвищуючи їхню самооцінку [56].

К.Радзівіл та С.Руденко виявили: у своїй щоденній практиці практичні психологи взаємодіють з клієнтами з різних соціокультурних середовищ та з різними проблемами. Через ці взаємодії психологи розвивають соціальний інтелект, вдосконалюючи свої навички спілкування, емпатії, активного слухання та невербальних сигналів. Побудова міцного терапевтичного альянсу з клієнтами передбачає встановлення довіри, взаєморозуміння та взаємоповаги, що додатково покращує їхній соціальний інтелект та сприяє позитивній самооцінці. Успішні взаємодії з клієнтами підтверджують компетентність, ефективність та важливість психологів у їхній роботі, підсилюючи їхнє відчуття професійної ідентичності та цінності [42;46].

Галузь психології постійно розвивається, вимагаючи від практичних психологів постійного навчання та професійного розвитку. Психологи відвідують конференції, семінари, майстер-класи та тренінги, щоб бути в курсі останніх досліджень, терапевтичних методик та етичних стандартів у галузі. Н.Шилова зауважує що участь у навчальних заходах не тільки розширює базу знань та клінічну експертизу психологів, але й підвищує їхню самооцінку, оскільки вони демонструють своє зобов'язання особистому та професійному зростанню. Крім того, постійне навчання надає психологам можливість вдосконалити свої міжособистісні навички, розширити свою професійну мережу та отримати визнання та підтримку від колег, що додатково підсилює їхній соціальний інтелект та самооцінку [59].

Крім професійного розвитку (на переконання Н.Рудої), практичні психологи займаються особистим розвитком та самоопікою, щоб підтримувати свій соціальний інтелект та самооцінку. Аналізуючи свої взаємодії з клієнтами, звертаючись за підтримкою до наставників та обробляючи складні ситуації, психологи отримують інсайти щодо своїх сильних сторін, областей для зростання та емоційних реакцій. Займаючись особистою самопідтримкою, такою як медитація, вправи на релаксацію, хобі та соціальна підтримка, психологи керують стресом, забезпечують своє емоційне благополуччя та виробляють позитивне уявлення про себе. Приділяючи увагу своєму власному психічному здоров'ю та благополуччю, психологи моделюють здорові стратегії управління стресом та самосприйняття, що сприяє їхньому загальному соціальному інтелекту та самооцінці [45].

У підсумку, розвиток соціального інтелекту та самооцінки в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії практичного психолога є складним і багатогранним шляхом, який включає навчання, супровідну практику, взаємодію з клієнтами, постійне навчання, особисте відображення та самостійну підтримку. Через цей досвід психологи вдосконалюють свої міжособистісні навички, набувають впевненість у своїх здібностях та розвивають позитивне почуття власної цінності як фахівців, які присвячені підтримці благополуччя інших, зазначають К.Радзівіл, В.Чудакова, Н.Шевченко [42;57;60].

Позитивні взаємодії та отримання відгуку від інших можуть підвищити самооцінку. Коли практичний психолог з високим соціальним інтелектом отримує підтримку, похвалу чи визнання від інших за свої соціальні навички або внесок у відносини, це може підтвердити її віру у власну цінність і впевненість. Зворотно, негативний соціальний досвід чи відгуки можуть знизити самооцінку, особливо якщо практичний психолог вважає себе менш компетентним соціально. Психологи з високим соціальним інтелектом часто

володіють вірою у свою здатність ефективно орієнтуватися в соціальних ситуаціях. Ця впевненість сприяє створенню позитивного самовідображення та підвищує самооцінку. У той же час практичні психологи з меншим соціальним інтелектом можуть мати проблеми у міжособистісних взаємодіях, що може підірвати їх віру у власні здібності та знизити самооцінку.

В цілому, соціальний інтелект та самооцінка є основними елементами ефективної та етичної практики в психології. Шляхом розвитку цих якостей практичні психологи можуть сприяти позитивним терапевтичним стосункам, надавати культурно чутливий догляд та сприяти значущим змінам та зростанню у своїх клієнтів.

## **Висновки до розділу 1.**

Соціальний інтелект - це здатність розуміти, взаємодіяти та ефективно взаємодіяти з іншими людьми в різних соціальних ситуаціях.

Самооцінка - це оцінка, яку людина робить щодо себе, своїх власних характеристик, цінностей, здібностей і досягнень. Вона відображає віру у власну вартість та значущість, а також почуття власної компетентності і прийняття. Самооцінка впливає на спосіб, як людина взаємодіє з іншими, ставить перед собою цілі, реагує на стресові ситуації і вирішує проблеми.

Соціальний інтелект та самооцінка тісно пов'язані між собою і можуть впливати один на одного різними способами. Практичні психологи з високим соціальним інтелектом часто володіють навичками утримання позитивних відносин з іншими. Вони вміло розуміють соціальні підказки, співчують та допомагають ефективно вирішувати конфлікти. Ці здібності можуть сприяти формуванню міцних міжособистісних зв'язків, що, в свою чергу, може підвищити самооцінку, оскільки особа відчувається цінною та прийнятою іншими.

Розвиток соціального інтелекту та самооцінки є ключовими аспектами для успішної кар'єри практичного психолога і досягнення відмінних результатів у роботі з клієнтами.

Розвиток соціального інтелекту та самооцінки в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії практичного психолога є складним і багатогранним шляхом, який включає навчання, супровідну практику, взаємодію з клієнтами, постійне навчання, особисте відображення та самостійну підтримку.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМООЦІНКИ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

### 2.1. Організація та хід дослідження

У психологічній науці проявляється особливий інтерес до дослідження факторів, які впливають на ефективність діяльності людини, успішність рішення різного роду задач. До таких факторів впливу на успішність діяльності практичного психолога можна віднести самооцінку та рівень соціального інтелекту.

У наукових дослідженнях достатньо розкрита роль загального інтелекту у психологічній структурі особистості, утім, підвищеної уваги потребує також визначення рівня її соціального інтелекту. Тому що саме він забезпечує розуміння вчинків та дій людей, «читання» вербальних та невербальних реакцій людини у різноманітних соціальних ситуаціях. А враховуючи своєрідність роботи психолога та вимоги, які висуваються до цієї професії, розвинений соціальний інтелект та адекватна самооцінка повинні бути розвинені.

Наше емпіричне дослідження соціального інтелекту, самооцінки у майбутніх практичних психологів, їх впливу на професійну діяльність, пройшло у період з квітня 2024 по жовтень 2024.

Вибірка - 22 студенти-майбутні психологи II курсу (очної та заочної форм навчання) Криворізького державного педагогічного університету та 13 студентів факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені О.Гончара. Дослідження проходило у онлайн режимі.

**Метою** дослідження було:

- визначити рівень самооцінки майбутніх практичних психологів;

- діагностувати їх рівень соціального інтелекту;
- узагальнити соціально-психологічні установки майбутнього фахівця (на допомогу іншим, процес-результат діяльності);
- виявити кореляційний зв'язок між самооцінкою, соціальним інтелектом.

Для реалізації означеної мети було використано **методики**:

- «Діагностика самооцінки особистості» С.Будассі;
- «Шкала соціального інтелекту Тромсе» (The Tromsø Social Intelligence Scale);
- Субтест 3 (діагностика вербальної експресії) з методики Дж.Гілфорда, М.Салівана «Тест соціального інтелекту чотирьох факторів»;
- Методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Потемкіної;
- Методи математичної статистики (рангова кореляція Спірмена, критерій Манна-Уїтні).

Дослідження проходило на таких етапах:

- **спонукально-мотиваційний** (на данному етапі усвідомлювалася важливість дослідження проблеми, опрацьовувалася науково-психологічна література з проблеми дослідження, узагальнювалися її основні положення. Особлива увага приділялася сучасним публікаціям щодо результатів проведених досліджень. Також було розроблено план дослідження, підібрано відповідні методики дослідження, сформовано вибірку;
- **діагностично-інтерпретаційний**. Після проведеної діагностики та математичного опрацювання результатів, вони були інтерпретовані на основі отриманих знань з вікової, диференціальної, професійної, соціальної психології, практичного досвіду працюючих психологів;
- **перспективно-розвивальний**, на якому отримані результати та їх аналіз стали базою для розвивальної програми «Моя самооцінка у світі людей».

Підбір вищеназваних методик пояснюємо наступним чином.

1. «Діагностика самооцінки особистості» С.Будассі. Зважаючи, що рівень самооцінки - предмет нашого дослідження, потрібно визначити не тільки яка вона: неадекватно завищена, висока, адекватна, низька, неадекватно низька. Важливо визначити сформованість Я-концепції (середнє між Я-реальним та Я-ідеальним), тому що вона впливає на тип поведінки, який, в свою чергу, визначає спрямованість діяльності, вчинки, комунікації.

У структурі професійної Я-концепції психолога, до речі, можна виділити компоненти, подібні до компонентів Я-концепції особистості: Я реальне, Я-ідеальне. Я-реальне є ядром професійної Я-концепції психолога, воно взаємодіє з Я-ідеальним, дозволяє оцінити свій досвід, намітити перспективи у професійному саморозвитку.

Згідно до методики С.Будассі критерієм оцінювання виступає рівень самооцінки (низька, середня, висока), ступінь об'єктивності (адекватна та неадекватна). Сутність методики полягає у необхідності досліджуваним проранжувати 48 запропонованих властивостей особистості. Спочатку досліджуваний вибирає 20 якостей, які, на його переконання характеризують ідеальну особистість (створюючи образ Я-ідеальне), потім вибирає 20 якостей, притаманних безпосередньо йому (Я-реальне). За допомогою кореляційного аналізу Спірмена визначається розбіжність між цими показниками Я-концепції, ступінь самокритичності. Коефіцієнт рангової кореляції ( $r$ ) може перебувати у інтервалі від -1 до +1. Підрахунок відбувається за формулою:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)};$$

де  $n$  – число запропонованих рис особистості ( $n=20$ ),  $d$  – різниця номерів рангів.

2. «Шкала соціального інтелекту Тромсе» (The Tromsø Social Intelligence Scale) розроблена для оцінки соціального інтелекту у віці 7-17 років. Методика адаптована та стандартизована у країнах Європи, для неї були розроблені нормативні показники по цим шкалам для різних вікових груп, проведена

психометрична перевірка структури, підтверджена її надійність та валідність для вітчизняної вибірки.

У методиці 21 твердження, три шкали:

- «Здатність до обробки соціальної інформації», за показниками якої можна передбачити поведінку клієнта;
- «Соціальні навички», які свідчать про можливість досліджуваного адаптуватися до соціальних ситуацій;
- «Соціальне усвідомлення» - виділення себе від інших, розуміння не тільки своїх почуттів, бажань, а й інших, прагнення до саморозвитку.

Для цього (у методиці) потрібно погодитися чи не погодитися з твердженнями по шкалі від 1 до 7 (кожна відмітка - 1 бал). Найбільша кількість балів - 49: низький рівень 1-16 балів; середній рівень 17-32 балів; високий рівень 33-49 балів. Твердження шкали є релевантними для діагностики контингенту нашої вікової категорії.

3. Субтест 3 «Вербальна експресія» з методики Дж.Гілфорда, М.Салівана Д. «Тест соціального інтелекту чотирьох факторів». Вибір одного субтесту пояснюємо тим, що:

- вся методика надзвичайно об'ємна;
- субтести 1,2,4 супроводжуються дуже невизначеними зображеннями сюжетів (картинками), які надзвичайно важко інтерпретувати (особливо в умовах онлайн діагностики та обмеженого часу).

У вибраному субтесті зліва - 12 фраз, які людина говорить іншій. Справа - три ситуації спілкування, причому тільки у одній з цих ситуацій фраза зліва набуває іншого змісту. Досліджуваному потрібно за 5 хвилин виконання субтесту позначити у бланку відповідей ситуацію, у якій фраза набуває іншого змісту. 11-12 правильних відповідей свідчать про високий рівень розвитку вербального компоненту соціального інтелекту, 8-10 - середній, 7 та менше - низький. Для ефективної діяльності практичного психолога вербальна складова (як здатність до розуміння іншого та здібність правильно



формулювати свою інформацію) важлива, потребує постійного розвитку (удосконалення).

4.Методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Потемкиної має дві шкали А, В. Шкала А визначає ступінь вираженості альтруїзму як бажання допомогти іншим, що є у роботі практичного психолога показником вмотивованості, ефективності та результативності. На шкалі 20 запитань, варіанти відповідей «так-ні». За кожне співпадіння з ключем, нараховується 1 бал. Сума більше 10 балів - свідчення розвиненості у суб'єкта альтруїзму, бажання допомагати людям.

Шкала В визначає орієнтацію суб'єкта на процес або результат діяльності. На шкалі - 20 запитань, позитивні відповіді на непарні питання оцінюються 1 балом, сума свідчить про орієнтацію на процес діяльності, сума балів, набраних у відповідях на парні питання - орієнтація на результат діяльності.

При проведенні діагностики у процесі нашого емпіричного дослідження ми притримувалися наступних принципів, сформульованих А.Двініним та І.Романченко:

1.Принцип збереження таємниці. Він передбачає заборону на розповсюдження інформації, отриманої у діагностиці без згоди на це досліджуваного.

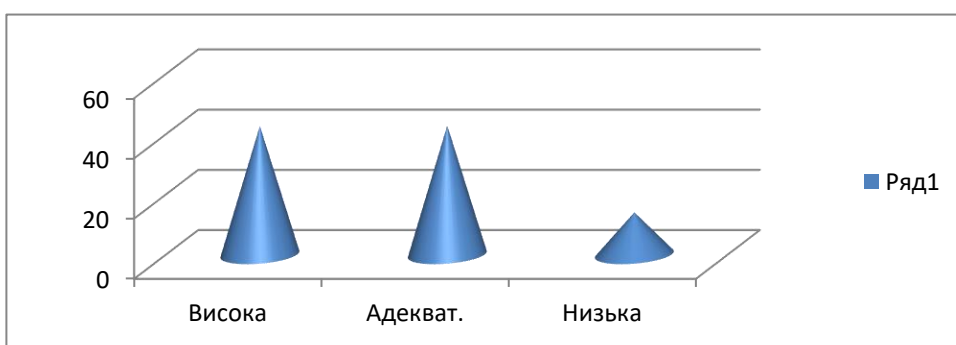
2.Принцип науковості, завдяки чому ми запобігати звернення до побутової психології, використовували тільки валідні методики, які відповідали вимогам точності, інформативності, прогностичності.

3.Принцип добровільної участі у діагностиці. Зважаючи на те, що учасники емпіричного дослідження - майбутні психологи, чітко сформульована нами мета, завдання дослідження, усвідомленість важливості високого рівня розвитку соціального інтелекту підсилили дію цього принципу.

4. Принцип забезпечення зворотного зв'язку дозволив збирати уточнюючу інформацію щодо деяких результатів діагностики, активізувати рефлексію.

## 2.2. Інтерпретація результатів дослідження

Дослідження починалося з діагностики рівня самооцінки, результати якої представлено на рис 2.2.1.



**Рис.2.2.1. Рівень самооцінки досліджуваних (за методикою С.Будассі).**

42,7% досліджуваних (15 осіб) та 42,7% (15 осіб) продемонстрували відповідно високий та адекватний рівні її розвитку. При цьому результати у 1 досліджуваної О.Б. (0,86) представлено у діапазоні 1,0 - 0,85 (що визначає самооцінку як неадекватно високу). При аналізі бланку її відповідей (ранжування) та протоколу, який складався у ході аналізу, можна зазначити, що досліджувана або формально підійшла до діагностики, або реально вважає, що вона «шира, привітна, наполеглива, співчутлива, толерантна, педантична ентузіастка тощо».

У процесі діагностики, бесідах, ми зазначили, що педантичності, терпимості у її діяльності не проявляється взагалі, швидше за все демонструвалися примхливість, нестриманість, образливість, які (до речі) не були визначені ні в Я-реальному, ні в Я-ідеальному. Неадекватно завищена самооцінка часто може бути спробою компенсувати внутрішнє почуття

меншовартості, майбутній психолог повинен запобігати такої самооцінки, прагнути до реалістичного сприймання своїх властивостей.

Результати 14,5% (5 осіб) - у діапазоні від -0,09 до - 0,32 (низька (адекватна) самооцінка. Як пояснила одна з досліджуваних М.Щ. « постійно порівнюю себе з іншими, бачу їх успішність, цілеспрямованість, зрозумілу ризикованість. Завдяки своїй наполегливості, рішучості (на 1 та 3 місці у «Я-ідеальному» на 15,16 - у «Я-реальному») вони досягли кращих результатів (зокрема, вступили на бюджетну форму навчання), а я залишаюсь нерішучою, мрійливою, боязкою».

Більшість досліджуваних продемонстрували високу (адекватну) та адекватну самооцінку (діапазон: 0,84-0,53 - адекватно висока; +0,52 - до -0,1 - адекватна).

Згідно вимог до ефективної роботи практичного психолога, він повинен мати високу, збалансовану самооцінку. Самооцінка - це уявлення людини про себе, яке формується на основі його успіхів, невдач, досягнень, помилок. Адекватна самооцінка допомагає долати труднощі, не сприймати невдачі як особистісні провали.

Якщо аналізувати самооцінку по показникам сформованості таких її компонентів як когнітивний, афективний, соціальний, то 15 майбутніх психологів з високою, адекватною самооцінкою більш впевнені у собі, своїх знаннях, навичках ділових якостях. Вони вірять у власний професійний потенціал, не схильні переоцінювати колег, зменшувати рівень особистісного професіоналізму.

Завдяки цьому можуть брати ініціативу у свої руки, спілкуватися на рівних, а у важких ситуаціях шукати опору на свої сили. Такі майбутні психологи демонструють інтерес до здобуття знань, у них розвинена рефлексія, інтегроване професійне самооцінювання у всіх темпоральних характеристиках. Також висока адекватна самооцінка формує позитивне відношення до суб'єктів професійної взаємодії (прийняття інших), до професійної діяльності, що є змістом роботи психолога.

Незалежність від зовнішніх оцінок, адекватне сприймання критики з подальшим аналізом, врахуванням при корекції професійного саморозвитку є непоганими запобіжниками від професійного вигорання.

У 5 майбутніх психологів з низькою самооцінкою, як правило не виражені ні аутосимпатія, ні самоповага. Відношення до суб'єктів професійної взаємодії професійної діяльності не диференціюється (або носить негативний характер). Критика від інших не аналізується не враховується при самокорекції, що впливає на весь процес професійного саморозвитку.

Для ефективної діяльності практичного психолога потрібна достатньо сформована Я-концепція у поєднанні з адекватними частинами самооцінки різних аспектів своєї особистості (людина може вважати себе хорошим фахівцем, при цьому розуміти свої слабкі сторони).

Високий рівень соціального інтелекту також важливий для спеціальностей «людина-людина», до яких відноситься практичний психолог.

Дані за «Шкалою соціального інтелекту Тромсе» (The Tromsø Social Intelligence Scale) ми представили у вигляді результатів математичної статистики (дивись таблицю 2.2.1.).

*Таблиця 2.2.1*

**Результати діагностики соціального інтелекту за «Шкалою Тромсе»  
(The Tromsø Social Intelligence Scale)**

Показник мат.статистики	Обробка соц.інформ.	Соціальні навички	Соціальне усвідомлення	Загальний рівень соціального інтелекту
<i>Середнє арифм.</i>	31,55	29,51	22,78	27,9
<i>Ст.похибка</i>	0,82	0,57	0,79	0,41
<i>Мода</i>	27	25	21	24,3
<i>Медіана</i>	31	29	26	28,7
<i>Ст. відхилення</i>	6,79	4,21	6,41	3,34

Середній рівень розвитку соціального інтелекту у групі - 27,9 балів (з 49). Низький (1-16 балів) та високий (33-49 балів) рівень розвитку соціального інтелекту не зафіксовано.

Краще він проявляється у процесі обробки соціальної інформації (показник шкали 31,5). Означена шкала дає можливість зафіксувати як досліджуваний здатен розуміти інших людей, аналізувати їх поведінку та розбиратися («зчитувати») соціальні сигнали. Ця шкала дає інформацію про когнітивно-аналітичну здібність у сфері взаємодії з оточенням, доповнює шкалу соціальних навичок (показник якої на шкалі - 29,5), допомагає встановлювати контакти, адаптуватися до середовища.

Найменш у досліджуваних виражена така структурна складова соціального інтелекту як соціальне усвідомлення (22,7), тобто здатність бути емпатійно чутливим до вербальних та невербальних проявах інших, вміти проявляти соціальну чутливість до їх внутрішнього світу.

У коментарях до роботи зі шкалою досліджувана В.П. зазначила: «Так, мені часто важко зрозуміти вчинки деяких моїх знайомих та рідних, не бачу у них логіки. Коли вони пробують пояснити свою поведінку, а я не бачу для неї причин, не погоджуюся, вони дратуються, перестають комунікувати зі мною. Така реакція мене фруструє».

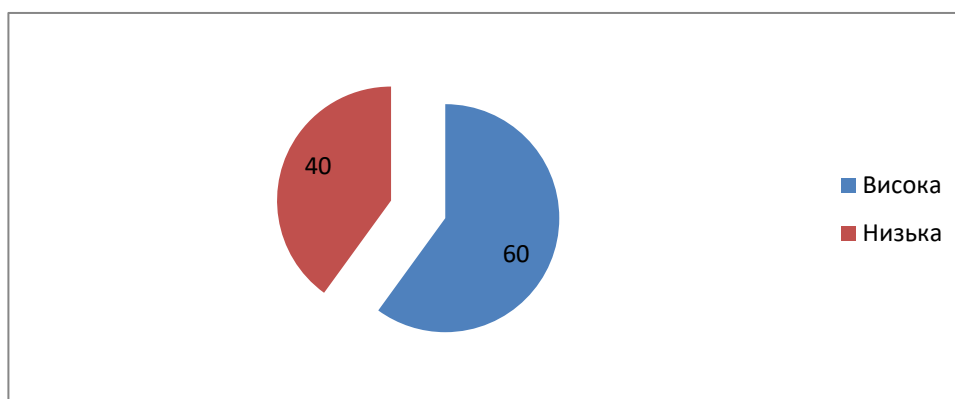
Для О.М. складно «читати» невербальні сигнали рухів, тіла. Незважаючи на знайомство з посібником А.Піза «Мова тіла», вона орієнтується тільки на стереотипні («схрестив руки на грудях - закрився від спілкування», «тре лоба - розмірковує»). Досліджуваний важко розібратися у щирості намірів та бажань оточуючих.

А от результати досліджуваної М.Щ., яка має неадекватно завищену самооцінку, пояснювалися і здатністю розуміти приховані бажання інших, і швидким встановленням контакту з будь-ким, і легкою адаптацією.

У цілому по виборці (як свідчать представлені у таблиці дані), домінуючий рівень параметрів соціального інтелекту знаходиться на середніх

показниках ознаки. У досліджуваних майбутніх психологах ще не у повній мірі виражена здатність до обробки соціальної інформації, спостерігається недостатня усвідомлюють зв'язку поведінки з наслідками, потребує розвитку чутливість до характеру та відтінкам відношень між людьми, правильного розуміння ситуативної вербальної експресії, професійного аналізу складних ситуацій взаємодії людей.

Виміряти здатність розуміти зміни значення подібних вербальних реплік у залежності від контексту ситуації та характеру взаємовідношень людей допоміг субтест 3 з тесту соціального інтелекту Гілфорда-Салівана (дивись рис.2.2.2.).



**Рис.2.2.2.Рівень вербальної експресії соціального інтелекту (n=35)**

Високий рівень продемонструвала 21 особа, низький 14. Результат обнадійливий для майбутніх психологів, тому що 60% досліджуваних мають високу чутливість до відтінків людських відношень, це дозволяє їм розуміти, що клієнти говорять у контексті відповідної ситуації, розпізнавати наміри, емоційний стан, прогнозувати поведінку у різних життєвих ситуаціях. У процесі розуміння психологом зразу обирається тональність спілкування, потрібний репертуар рольової поведінки. Досліджувані з високим результатом можуть знайти відповідні слова, інтонації (а це буде продемонстровано у задоволеності клієнта), що підвищує самооцінку їх розумових здібностей.

В.Б., у якої низький результат за субтестом (7 правильних відповідей) зазначила, що виконувати його було цікаво, хоча незрозуміло, чому розгніваний батько не може сказати синові «тихіше», програвший

поздоровити переможця, :а незадоволена людина іронічно кинути знайомому - «Ти - прекрасний».

40% продемонстрували низьку чутливість до характеру та відтінків взаємодії людей можливо з причин важкості абстрагуватися, недостатнього рівня розвитку уяви (реальності подібної ситуації). У майбутній професійній діяльності їм може зашкодити швидкість мовної експресії. Крім того, вербальна експресія пов'язана з інтелектуальним розвитком, який також може бути недостатнім.

Розуміння особливостей вербальної експресії, поведінки сприяє особистісному та професійному розвитку.

Нами було проведено кореляційний аналіз, за допомогою якого ми переконалися у наявності зв'язку між самооцінкою та соціальним інтелектом.

Так, за допомогою критерію Манна-Уїтні виявили відмінності по рівню самооцінки (методика С.Будассі) між досліджуваними з соціальним інтелектом низького рівня (8 студентів) та досліджуваними високого рівня розвитку соціального інтелекту (8 студентів).

Група досліджуваних з високим рівнем соціального інтелекту перевершує групу досліджуваних з соціальним інтелектом низького рівня по рівню вираженості самооцінки на 5%-рівні значущості ( $p < 0,05$ ). Таким чином, у групі досліджуваних студентів з низькими показниками соціального інтелекту спостерігається статистично значуща тенденція до заниженої самооцінки. Це означає, що труднощі у розумінні та прогнозуванні поведінки людини, які виникають у таких майбутніх психологів, часто пов'язані з низькою оцінкою самих себе.

Кореляційний аналіз (рангова кореляція Спірмена) (дивись таблицю 2.2.2.), також підтвердив нашу гіпотезу щодо наявності зв'язку (рівень значущості  $p < 0,05$ ) між високою самооцінкою та вербальним інтелектом (як важливим компонентом соціального).

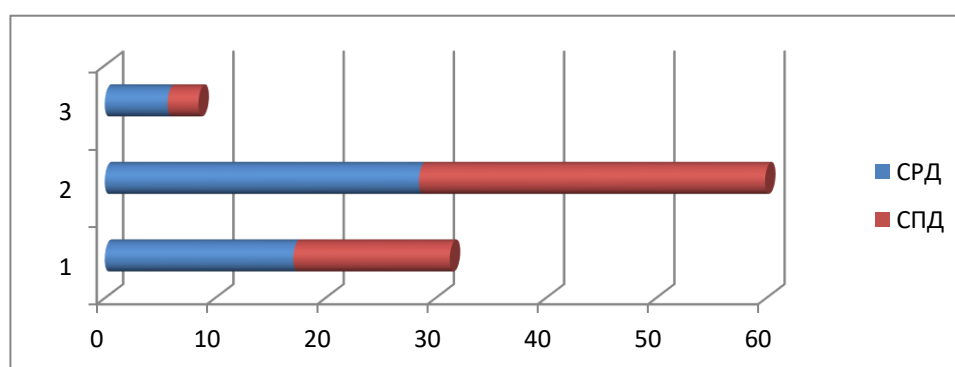
Таблиця 2.2.2.

**Взаємозв'язок між самооцінкою та вербальною складовою соціального інтелекту (n-35)**

Субтест	Висока самооцінка	Середня	Низька
S3	0,35 *	0,2	0,14

Самооцінка та пов'язаний з нею рівень соціального інтелекту відіграють важливу роль у становленні майбутнього фахівця-психолога. Чим вище у майбутнього психолога самооцінка, впевненість у собі (у тому що його діяльність викликає схвалення інших), тим більше він буде прагнути до самовдосконалення, відкриватися новому досвіду, більше пізнавати себе, ефективніше реалізовувати власний потенціал.

Зважаючи на тему нашої кваліфікаційної роботи, потрібно визначити ще один параметр: наскільки досліджувані альтруїстичні та спрямовані на діяльність (процес та результат). Використана методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Потемкіної, дала наступні результати (дивись рис.2.2.3.)



**Примітки:** СРД - спрямованість діяльності на результат, СПД - спрямованість діяльності на процес. 1 - високий рівень вираженості, 2 - середній, 3 - низький.



### **Рис.2.2.2.3. Спрямованість майбутніх психологів на діяльність (за тестом О.Потемкиної)**

Слід зазначити, що і процес, і результат діяльності для практичного психолога важливі: якщо не буде професійно організовано процес (приміщення, умови, обладнання, встановлення рапорту, наявність валідних методик дослідження, отримання зворотного зв'язку тощо), то не слід сподіватися на результат. Психолог не тільки допомагає клієнтам, але й отримує задоволення від процесу взаємодії, роботи над помилками.

Психологи визначають самостійний зміст процесу, що звільняє їх від внутрішньої напруги, дозволяє отримувати певну насолоду. Наприклад, процес терапії у процесі - це не монолог психолога (з метою вплинути на пасивного клієнта), а взаємодія рівноправних учасників, у якій кожний відповідає за результат. Психолог не повинен надавати конкретні поради, які можуть дати зворотній ефект, тому що не може передбачити всі наслідки. У процесі терапії можуть бути різні результати, тому що вона спрямована не тільки вирішення проблеми, а й на особистісне зростання клієнта.

Але результат діяльності (консультування, корекції, терапії) також свідчить про ефективність психолога. У результаті серед спрямованих на результат діяльності, 6 досліджуваних (17,1%) мають високі показники, 10 (28,5%) - середні, 2 (5,7%) - низькі. Серед спрямованих на процес діяльності 5 досліджуваних (14,2%) мають високі показники, 11 (31,4%) - середні, 1 (2,8%) - низькі. Досліджувані визначали і основний мотиватор для своєї роботи - зацікавленість у процесі та результатах, підкреслювали здатність наскільки захопитися процесом, що забути про час, важливість продумування деталей тощо.

Передбачуваним можна назвати досить високий рівень альтруїзму (65,9% - високий, 5,7% - низький) як ознаки просоціальної поведінки, здатності підтримати, допомогти, виказати прихильність, співчуття, доброзичливість. Для психолога розвинений альтруїзм грає ключову роль у

формуванні соціальних зв'язків, забезпечує механізм взаємодопомоги. Саме тому, досліджувані пригадували, що зазвичай прагнуть «просити в першу чергу про допомогу для інших», «не можуть відмовити на прохання допомоги», «проявляють турботу про інших» (особливо зараз) тощо.

Тобто, важливість соціального інтелекту та самооцінки у професійній діяльності практичного психолога не викликає сумнівів. Утім, результати діагностики означених показників продемонстрували необхідність підвищення їх рівня, що ми плануємо зробити за допомогою спеціальної програми.

## **Висновки до розділу 2.**

Емпіричне дослідження соціального інтелекту та самооцінки у майбутніх практичних психологів пройшло у період з квітня 2024 по жовтень 2024 на вибірці - 35 студенти-майбутні психологи II курсу (очної та заочної форм навчання) Дослідження проходило у онлайн режимі.

Для реалізації мети дослідження було використано методики: «Діагностика самооцінки особистості» С.Будассі; «Шкала соціального інтелекту Тромсе» (The Tromsø Social Intelligence Scale); субтест 3 (діагностика вербальної експресії) з методики Дж.Гілфорда, М.Салівана «Тест соціального інтелекту чотирьох факторів»; методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Потемкиної, методи математичної статистики (рангова кореляція Спірмена, критерій Манна-Уїтні).

42,7% досліджуваних (15 осіб) та 42,7% (15 осіб) продемонстрували відповідно високий та адекватний рівні розвитку самооцінки. Результати 14,5% (5 осіб) - у діапазоні від -0,09 до - 0,32 (низька адекватна) самооцінка. Була проаналізована самооцінка по показникам сформованості таких її компонентів як когнітивний, афективний, соціальний (за методикою С.Будассі).

За методикою ТРОМСО визначено середній рівень розвитку соціального інтелекту у групі: набрано 27,9 балів (з 49). Низький (1-16 балів) та високий (33-49 балів) рівень розвитку соціального інтелекту не зафіксовано. Це свідчення того, що у досліджуваних майбутніх психологів ще не у повній мірі виражена здатність до обробки соціальної інформації, спостерігається недостатня усвідомлюють зв'язку поведінки з наслідками, потребує розвитку чутливість до характеру та відтінків відношень між людьми, правильного розуміння ситуативної вербальної експресії, професійного аналізу складних ситуацій взаємодії людей.

Високий рівень розвитку вербальної експресії (як складової соціального інтелекту) продемонструвала 21 особа (60%), низький 14 (40%). Тобто, більшість досліджуваних мають високу чутливість до відтінків людських відношень, це дозволяє їм розуміти, що клієнти говорять у контексті відповідної ситуації, розпізнавати наміри, емоційний стан, прогнозувати поведінку у різних життєвих ситуаціях (за результатами субтесту 3 методики Гілфорда-Салавана).

Методика О.Потемкіної визначила досить високий рівень альтруїзму (65,9% - високий, 5,7% - низький) як ознаки просоціальної поведінки майбутніх психологів, наявність у досліджуваних спрямованості і на процес діяльності майбутньої, і на результат

За допомогою методів математичної статистики визначено: у групі досліджуваних студентів з низькими показниками соціального інтелекту спостерігається статистично значуща тенденція до заниженої самооцінки. Це означає, що труднощі у розумінні та прогнозуванні поведінки людини, які виникають у таких майбутніх психологів, часто пов'язані з низькою оцінкою самих себе та потребують розвитку (корекції).

---

## РОЗДІЛ 3

### КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМООЦІНКИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

#### **3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування ресурсного забезпечення розвитку соціального інтелекту та самооцінки майбутніх психологів**

Процес вивчення науково-психологічної літератури переконав: незважаючи на значну кількість наукових досліджень у галузі соціального інтелекту, психологи визнають необхідність продовження досліджень. Також існує певний дефіцит програм розвитку соціального інтелекту та самооцінки (особливо для практичних психологів).

Теоретико-методологічне обґрунтування можливостей розвитку соціального інтелекту, корекції самооцінки майбутніх практичних психологів в умовах вищого освітнього закладу потребує таких аргументів.

I. Важливість розвиненого соціального інтелекту та адекватної самооцінки для ефективної роботи практичним психологом.

У огляді науково-психологічної літератури намічається декілька висновків. По-перше, високий рівень соціального інтелекту серед психологів пов'язаний з кращими навичками спілкування, альтруїзмом, емпатією та здатністю встановлювати контакт з клієнтами, що призводить до підвищення довіри, появи прихильності до корекції, задоволення клієнтів. По-друге, адекватна самооцінка практичного психолога сприяє впевненості, стійкості та професійному самовизначенню фахівця, дозволяючи йому більш ефективно приймати виклики консультацій, корекції, клінічної практики та підтримувати кордони в терапевтичних відносинах. Крім того, соціальний інтелект та самооцінка є основою постійного професійного розвитку, саморефлексії серед психологів і потребують включення програм їх розвитку у навчання в вищому закладі освіти.

У процесі розвитку соціального інтелекту слід орієнтуватися на такі його компоненти (дивись таблицю 3.1.1.)

*Таблиця 3.1.1.*

### Основні компоненти соціального інтелекту

<b>Емоційний</b>	<b>Когнітивний</b>	<b>Поведінковий</b>
Емпатія емоційна виразність саморегуляція	Здатність розуміти послідовність подій; детально аналізувати ситуацію, знаходити ключові моменти, розуміти логіку розвитку подій, зміст поведінки у різних ситуаціях, правильно оцінювати стан, почуття, наміри людей по їх невербальним проявам, пам'ять, інтуїція, прогнозування	Здатність передбачати наслідки поведінки на основі наявної інформації, наявні соціальні знання, соціальне сприймання, ефективна взаємодія, швидка адаптація до нового середовища.

Розвиток означених компонентів доповнює один одного. Когнітивне опрацювання інформації викликає відповідні емоції, це позначається на поведінці. Пізнання інших відбувається на різних рівнях, у яких задіяні всі процеси - від відчуття до мислення. Пізнавальні процеси, що розглядаються у межах соціального відображення, пов'язані з включеністю у суб'єкт-суб'єктні відношення.

Соціально-інтелектуальна здатність до відображення проявляється у:

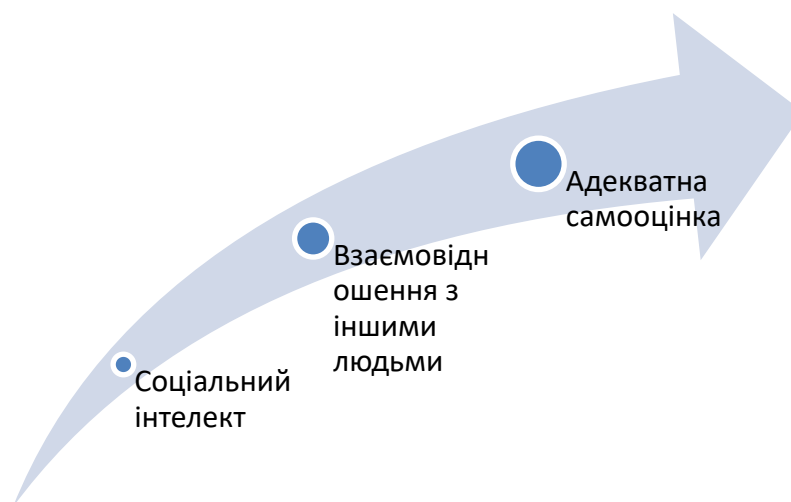
- особливостях побудови чуттєвого образу, серед характеристик якого можна виділити широту та точність відображення ознак, що характеризують зовнішність іншого (виразність обличчя, пози, міміка), здатностях інтерпретувати його внутрішній стан;
- здатності до соціального відображення, яка проявляється в можливостях прогнозування поведінки людей, їх взаємовідношень, в умінні подивитися на себе очима інших, визначити стратегію власної поведінки;
- здатності до соціального мислення. Це проявляється в глибині орієнтування у розумінні життєвих планів, вчинків інших, вмінні виділяти первинні та вторинні риси у структурі особистості іншого, в усвідомленні своєрідності власної особистості;

- соціальній пам'яті, вона проявляється у запам'ятовуванні великої кількості психологічних особливостей оточуючих, впливає на соціальне оцінювання, допомагає робити правильні умовисновки відносно поведінки інших.

Чим вище рівень соціального інтелекту, тим більш розвинені саморегуляція, впевненість у собі, чим нижче - тим яскравіше виражена сором'язливість, рефлексивність, тим більш реально - людина страждає від самотності, має низький рівень самоповаги, самооцінки, психічну виснаженість, невротизацію.

Дослідження, спрямовані на співвідношення загального та соціального інтелекту показало, що важливим компонентом у структурі соціального інтелекту є самооцінка. Самооцінка - динамічна, потребує ранньої діагностики, усвідомлення та прийняття людиною наявних проблем, цілеспрямованої роботи (корекції) по підвищенню вимогливості до себе. Корегуючі заходи спрямувати на те, щоб самооцінка відображала дійсний стан справ, була стійкою.

На наше переконання, соціальний інтелект покращує взаємодію з оточенням, а це, в свою чергу впливає на самооцінку (дивись рис.3.1.1.)



**Рис. 3.1.1. Вплив соціального інтелекту на самооцінку**

Роль соціального інтелекту та самооцінки професійній діяльності психолога (де об'єктом праці є людина) не можна недооцінювати. З точки зору соціального інтелекту людина - соціальний об'єкт, який потребує аналізу,

на основі якого відбувається вибір оптимальної тактики поведінки та спілкування.

II. Сензитивність студентського віку для розвитку соціального інтелекту, формування адекватної самооцінки

Н.Князева [28] провела дослідження особливостей соціального інтелекту у юнацькому віці та дійшла таких висновків:

- у цей період добре розвинена здатність орієнтуватися у розумінні наслідків поведінки, передбачати вчинки людей;
- юнаки та юнки надають великого значення вербальному спілкуванню, здатні знаходити відповідний тон спілкування з різними співрозмовниками, у різних ситуаціях;
- у дівчат можна спостерігати тенденцію зростання чутливості до відтінків людських взаємовідношень, що дозволяє їм правильно розуміти та оцінювати мовну експресію. Непогано вони обізнані у невербальній експресії;
- у цьому віці вперше з'являється безпосередній контакт з суспільством, фіксується досягнення соціальної зрілості;
- юнацькому віку притаманна рефлексія та самоаналіз, що може призвести до підвищеної емоційної збудливості, різкої зміни настрою, тривожності. Розвиток емоційності пов'язаний з індивідуально-особистісними властивостями людини, впливає на його самосвідомість, самооцінку;
- у юнацький період розвитку відбувається становлення стабільного образу Я
- центрального психологічного новоутворення, процес знаходження ідентичності (що в свою чергу, впливає на самооцінку, когнітивну, емоційну її складову).

У сучасної молоді людини з'являється ще декілька новоутворень, які сприяють розвитку соціального інтелекту. Зокрема, практичний інтелект. Такий вид інтелекту активізує підприємливість як здатність у складній ситуації знаходити декілька варіантів вирішення проблеми. Версійне мислення розвиває можливість висувати багато рішень. При цьому юнак обирає економність (здатність знайти таке рішення, яке при найменшій

зусиллях дасть найкращий результат); розважливість (здатність дивитися в майбутнє, передбачати наслідки); оперативність (швидке вирішення завдань) Всі названі новоутворення можна вважати динамічними характеристиками соціального інтелекту.

Хоча було б помилковим стверджувати, що соціальний інтелект та самооцінку можна розвинути тільки в умовах освітнього закладу. Починається цей процес у дитинстві, коли оточенням підкріплюються, підтримуються позитивні емоції, базові для майбутніх соціальних відношень зі світом. У подальшому емоційний інтелект розвивається разом з розвитком когнітивних структур. Наприклад, соціальне розуміння сприяє формуванню умовисновків про оточення, соціальна пам'ять необхідна для накопичення досвіду, соціальне сприймання стає базою для уявлення про оточення, соціальна креативність - інструментом психологічної гнучкості у світі взаємовідношень. Відсутність цих функцій позначається на процесі формування соціального інтелекту. У подальшому віковому онтогенетичному розвитку покращується сприймання соціальних ролей оточення, з'являються позитивні соціальні зразки.

Юнацький вік - це, зазвичай, період студентства, визначення себе у майбутній професії. У цей час спостерігається професійна самоактуалізація через пошук професії, визначаються професійні цілі та перспективи, формується індивідуальний стиль діяльності. Професійна самоактуалізація передбачає у тому числі розвиток такої важливої якості як соціальний інтелект, який буде затребуваний не тільки у практичній психології.

Вікова динаміка соціального та практичного інтелекту відрізняється від динаміки загального інтелекту, з віком зростають мета когнітивні здібності, спрямовані на інтеграцію когнітивних, міжособистісних та емоціональних роздумів у синтетичному осмисленні світу, себе, інших. З'являється децентрація, кодування великої кількості інформації, проникливість як здатність дивитися вперед, за межі того, що сприймаєш «тут і зараз». Стратегії стають більш складними у когнітивному аспекті, орієнтованими на інших, вербалізованими, прогностичними. Реакція на помилки призводить до зміни



стратегії, але зміни відбуваються не поспіхом, а виважено. Все це супроводжується кращою саморегуляцією, яка дозволяє справлятися з негативними емоціями.

Утім, на початкових курсах навчання у вищому освітньому закладі спостерігається низька здатність передбачати наслідки дій інших з причин недостатнього досвіду. Це породжує труднощі в аналізі ситуацій міжособистісної взаємодії (а тривалий формат дистанційного навчання взагалі значно погіршив процес аналізу), погіршує компетенції психолога розбиратися у сімейних, ділових, конфліктних ситуаціях. У подальшому навчанні відбувається набуття професійних навичок, вони виникають у процесі спілкування з людьми, які поводять себе несподівано, неочікувано. Також спостерігається мобілізація сил у зв'язку з прагненням адаптуватися до нових соціальних, швидкозмінних умов. До закінчення вищого освітнього закладу стає вищим рівень розвитку професійно важливих якостей (емпатії, комунікативності), які можуть компенсувати більш низькі показники соціального інтелекту.

Здобувач освіти з розвиненим соціальним інтелектом та адекватною самооцінкою, здатен здобути максимум інформації про поведінку іншого, зрозуміти мову невербального спілкування, виказувати швидкі та точні судження про людей, проявляти далекоглядність у відношеннях з іншими. Всі ці компетенції сприяють успішній адаптації при роботі, підтримують особливий психологічний клімат, розвивають креативність, дотепність у подальшій професійній діяльності.

III. Ефективність інтерактивних форм розвитку соціального інтелекту та самооцінки.

Втрачені на попередніх етапах вікового розвитку можливості розвитку соціального інтелекту можна компенсувати в у спеціально створених умовах вищого освітнього закладу.

До таких умов відносимо розробку спеціалізованої програми ( «Моя самооцінка у світі людей»), яку плануємо втілити у інтерактивній формі - тренінгу. Вибір саме такої форми пояснюємо:

- можливістю органічно поєднати теоретичний та практичний важелі розвитку;
- активізацією наукових знань, які будуть базою для подальшої професійної діяльності (когнітивна складова соціального інтелекту);
- набуттям вмінь та навичок, як дозволять у майбутній діяльності діяти більш ефективно;
- підвищенням мотивації, зацікавленості завдяки новітнім формам та методам роботи (емоційна складова соціального інтелекту);
- зміною поведінки у подальшій діяльності (поведінкова складова соціального інтелекту);
- наявністю сумісної діяльності, у процесі якої всі дії групи підпорядковані загальній меті - розвитку соціального інтелекту. Форми організації сумісної діяльності можуть бути сумісно-індивідуальні, сумісно-послідовні (у якій результат отриманий одним учасником стає предметом діяльності наступного, наприклад, конвейер, колаж); сумісно взаємодіюча.

Як правило, будь яка тренінгова діяльність передбачає такі етапи розвитку:

- організаційний (на ньому проводиться попередня діагностика, виявляються змістовні характеристики розвитку соціального інтелекту);
- процесуальний (передбачає розробку тематичного планування, визначення форм та методів супроводу процесу розвитку соціального інтелекту, роботу з експериментальною групою), розробку модулів, які передбачають змістовне наповнення основних напрямків професійної підготовки. Знання вікових та особистісних особливостей студентів дозволяють сформуванню адекватний комплекс форм, методів, прийомів психолого-педагогічного впливу;
- оціночно-результативний, завершальний, у процесі якого аналізуються отримані результати на основі виділених показників та критеріїв.

Структурна модель технології розвитку соціального інтелекту передбачає розвиток емпатії, емоційного інтелекту, особистісного адаптаційного потенціалу, комунікативних здібностей.

Найбільш ефективними засобами розвитку означених структурних компонентів соціального інтелекту (як інтегральної здатності правильно сприймати, розуміти, прогнозувати поведінку інших) є перцептивно-орієнтований соціально-психологічний тренінг. У процесі такого тренінгу робота по розвитку базується на основі принципу інтегральної індивідуальності. У основі тренінгу лежать механізми самопізнання - рефлексія та самоідентифікація (основні умови розвитку соціального інтелекту).

В силу специфіки особливостей студентського віку ця робота є найбільш актуальною та ефективною на етапі становлення особистості та передбачає розвиток соціального інтелекту через підвищення розуміння двох контекстів ситуації взаємодії (об'єктивно-предметної та суб'єктивно-особистісної).

Для розвитку соціального інтелекту доцільним буде поєднання таких елементів як ідентифікація емоцій (здатність розпізнавати, виражати диференціювати власні та чужі емоції); саморегуляція (вибір ефективної копінг-стратегії), укріплення моральної нормативності (орієнтир на дотримання норм поведінки у соціумі), самомотивація (прийняття себе), покращення вербальної та невербальної комунікації, які сприяють покращенню взаємодії. Тому до роботи з розвитку соціального інтелекту слід додати елементи комунікативного тренінгу для розвитку впевненої поведінки у різноманітних ситуаціях (у конфліктах, публічних виступах), формування навичок ефективного слухання, розуміння емоційного стану клієнта, вміння аргументувати свою думку.

Три наведені аргументи, на наше переконання забезпечать розвиток соціального інтелекту та самооцінки в умовах освітнього закладу.

### 3.2.Опис та структура програми розвитку соціального інтелекту

Теоретико-методологічне обґрунтування можливостей розвитку соціального інтелекту та самооцінки для покращення професійної діяльності практичного психолога було покладено в основу розвивальної програми «Моя самооцінка у світі людей».

**Мета** програми - розвиток соціального інтелекту, корекція самооцінки у майбутніх практичних психологів.

**Завдання** програми:

- 1.Актуалізувати знання про соціальний інтелект, про себе, розкрити и багатоаспектність власного Я.
- 2.Мотивувати до формування позитивного самоставлення, розвитку соціального інтелекту.
- 3.Сформувати уявлення про Я-ідеальне на основі внутрішньої системи цінностей, поглядів, переконань.
- 4.Розвинути когнітивний, емоційний, поведінковий структурні компоненти соціального інтелекту.

Розвивальна програма передбачає 10 занять у офлайн режимі по 2-3 години.

Починатися кожне заняття буде зі спонукально-орієнтувального блоку, на якому визначається мета, завдання, психолого-педагогічні умови та критерії оцінки результатів; відбувається знайомство учасників. Також заплановано створення сприятливого емоційного-психологічного клімату у групі, встановлення довірливого відношення між членами групи та тренером.

У формувальному блоці організується інтерактивна взаємодія учасників, спрямована на розвиток соціального інтелекту та корекцію самооцінки.

На етапі удосконалення проводиться додаткова робота з покращення деяких компетенцій. Увага приділяється активній діяльності, передбачається зняття психоемоційної напруги (релаксація).

Закріплюючий блок планується у вигляді максимальної інтеграції у практичну діяльність.

Формувальний, удосконалюючий, закріплюючий блоки передбачають, зокрема, корекцію самооцінки (через досягнення мети у ситуаціях вибору та перешкод, у різних видах діяльності, через усвідомлення моральних норм та цінностей, фототерапію).

Ефективність сполучення педагогічних технологій, з використанням яких відбувається послідовна та планомірна робота по розвитку компетентностей соціального інтелекту, аналізується на останньому етапі. Закінчується кожне заняття - рефлексивною оцінкою психічного стану, набутих знань., а весь тренінг - оцінкою успішності функціонування програми.

В узагальненому вигляді програма «Моя самооцінка у світі людей» представлена у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

### Орієнтовний алгоритм розвивальної програми «Моя самооцінка у світі людей»

Компоненти соціального інтелекту, самооцінки	Знаю	Хочу	Можу	Зроблю
<b>Когнітивний</b>	Теоретичну базу понять «соціальний інтелект» та «самооцінка», багатоаспектність Я особистості	Правильно оцінювати стан, почуття, наміри людей по їх невербальним проявам, пам'ять, інтуїція, прогнозування	Стимулювати механізми самопізнання, знаходити ключові моменти, розуміти логіку розвитку подій, зміст поведінки у різних ситуаціях	Розвину соціальний інтелект
<b>Емоційний</b>	Структуру емоційної сфери, вплив самооцінки на емоції та	Розвинути емпатію, позитивне самоставлення	Навчитися емоційній виразності	Навчуся саморегуляції

	почуття особистості			
<b>Поведінковий</b>	Норми та правила поведінки практичного психолога	Швидко адаптуватися до нових умов. Мотивувати себе до саморозвитку	Формувати шляхи саморозвитку, бути ефективним у взаємодії з різними клієнтами	Зроблю професійну діяльність ефективною

Планується наступні теми занять та завдань тренінгу.

**Тема** «Самооцінка, її вплив на діяльність практичного психолога».

Низька самооцінка, яка взаємопов'язана з соціальним інтелектом та впливає через нього на взаємовідношення з оточенням, може викликати психічні розлади, тому майбутній психолог повинен працювати над її підвищенням, через самоприйняття, відмову від надмірної самокритики.

- Вправа «*Так, але...*», у процесі якої потрібно формувати обнадійливі варіанти тверджень негативного характеру (наприклад, «Я не змогла встановити довірливі відношення з клієнтом. Так, але я проаналізувала свої помилки, ознайомилися з додатковою літературою, звернулася до супервайзера щодо їх уникнення»).
- Групова робота «*Shop позитивних ідей*», у ході якої розробляються позитивні щоденні ритуали, які допоможуть формувати позитивні звички, підвищити загальне самопочуття, поради щодо здорового образу життя, релаксації, пошуку варіантів вирішення власних проблем. Зокрема, пропозиція звернення до іншого фахівця, участь у когнітивно-поведінковій терапії, руйнування мислительних моделей, які деструктивно впливають на думки, дії, знижують рівень соціального інтелекту.
- Вправа «*Запрошую до вернісажу*». Активна самопрезентація своїх інтересів, знань, захоплень, досягнень, вмінь, щоб визначити свої цінності та значення.

- Вправа «*Корсет впевненості*» для демонстрації та закріплення невербальних аспектів впевненої поведінки.

Цікавим та ефективним методом корекції самооцінки (а також формою психотерапії особливо у підлітковому віці) є фототерапія - корекція самооцінки з опорою на образ фізичного Я. Важливим джерелом формування уявлення про власне Я слугує зовнішність (розміри тіла, форма, здатність до функціонування, порівняння зовнішності з ідеальною). Образ фізичного Я (тіла) є одним з аспектів Я-концепції, який підлягає оцінюванню та емоційному відношенню. Фототерапія може привести до підвищення інтегральної самооцінки.

#### **Тема** «Інтелект буває...»

На означеному занятті планується прослухати міні-лекції про загальний, соціальний, емоційний інтелект, їх роль у діяльності практичного психолога.

- Вправа «*Битва інтелектів*», у якій актуалізується поняття соціального інтелекту, його відмінності з загальним інтелектом та емоційним інтелектом.
- Вправа «*Професіограма психолога*», у процесі якої визначаються основні властивості, необхідні для фахової роботи. Аналіз існуючих професіограм, у яких соціальний інтелект зустрічається не дуже часто, аргументація такої неуваги.
- Вправа «*Асоціації*». Кожен учасник дає своє визначення соціального інтелекту (по фразі від кожного). Запам'ятовування інформації проводиться у парах шляхом придумування історій на асоціаціях.
- Вправа «*Скарбничка добрих справ*», у яку кожен вкладає поради щодо навичок для формування соціального інтелекту.

#### **Тема** «Як мені соціальний інтелект допоміг».

Під час проведення цього заняття передбачається:

- Аналіз відеороликів з рішенням проблемних ситуацій міжособистісної взаємодії.

- Конструювання тесту для визначення рівня соціального інтелекту (за зразком тесту Гілфорда-Салівана) з метою навчитися знаходити пояснення поведінки, передбачати наслідки.
- Вправа «*Читання фотографій*», яка дозволяє давати психологічну характеристику по фотозображенням.
- Вправа «*Портрет друга*», який створений на основі глибинного аналізу його особистості та поведінки.
- Соціально-перцептивна вправа «*Людина-фігура*», у якій розвивається вміння «читати» невербальні сигнали.

### **Тема** «Подорож у дивний світ спілкування»

- Вправи по розвитку емпатійного, рефлексивного слухання, навичок активного слухання (шифрування текстів, подальше їх поновлення по шифровці).
- Вправи по розвитку невербальних способів спілкування.
- Сюжетно-рольові ігри.
- Аналіз невербальних сигналів у процесі спілкування: пози, міміки, виразу обличчя, ситуації напруженості, конфліктності, статусу тощо.
- **Тема** «Розвиваємо, корегуємо...»
- Аналіз художніх текстів, обговорення випадків практики психологів.
- Комплекс вправ з тілесної та психологічної саморегуляції: «Вогонь», «Бруд», «Миття рук», «Гуляння пальчиків», «Степлер».
- Перегляд фрагментів фільму без звуку з аналізом продемонстрованої ситуації.
- Розвиток соціального інтелекту засобами мовної діяльності на основі художніх творів з соціальною проблематикою, у яких потрібно знайти та проаналізувати діалоги, монологи.
- Вправа «*Поговоримо з класиками*». Пропонується вставити пропущені слова у фрагменти тесту, потім порівняти варіанти. У процесі роботи над цим виказуванням та його сучасною інтерпретацією розвивається емоційна



та соціальна сфера, формується вміння відчувати, переживати, критично мислити. Приклад, дивись на рис3.2.1.

<p><i>Якби мені прийшлося знову прожити своє життя, я б встановив для себе правило.....якусь кількість віршів та слухати якусь кількість.... По меншій мірі раз ..... Можливо, шляхом такої постійної вправи, мені б вдалося.... Втрата цих смаків все одно, що втрата....., та можливо позначиться на моїх розумових здібностях, а ще вірогідніше ....., так як послабить .....нашої природи.</i></p>	<p><i>Якби мені прийшлося знову прожити своє життя, я б встановив для себе правило <b>читати</b> якусь кількість віршів та слухати якусь кількість <b>музики</b>. По меншій мірі <b>раз на тиждень</b>. Можливо, шляхом такої постійної впрви, мені б вдалося <b>зберегти активність тих частин мого мозку</b>, які зараз атрофувалися. Втрата цих смаків все одно, що втрата <b>щастя</b>, та можливо шкідливо позначиться на моїх розумових здібностях, а ще вірогідніше <b>на моральних властивостях</b>, так як послабить <b>емоційну сторону</b> нашої природи.</i></p> <p style="text-align: right;">Ч.Дарвін</p>
--	---

**Рис.3.2.1. Зразок завдання вправи «Поговоримо з класиками»**

- «Зустріч з колегою», на який запрошується практичний психолог з досвідом роботи. До речі, при зустрічі з психологом можна отримати інформацію про себе. Чим більше особистість оцінює себе з позицій інших, тим вірогідніше вплив на самооцінку та компетентності соціального інтелекту.

Оновлення, осучаснення програми дасть можливість переконатися у її ефективності у подальших практично-наукових дослідженнях.

### **Висновки до розділу 3.**

Теоретико-методологічне обґрунтування ресурсного забезпечення розвитку соціального інтелекту та самооцінки майбутніх психологів

ґрунтувалося на наступних аргументах: важливість розвинуеного соціального інтелекту та адекватної самооцінки для ефективної роботи практичним психологом; сензитивність студентського віку для розвитку соціального інтелекту, формування адекватної самооцінки; ефективність інтерактивних форм розвитку соціального інтелекту та самооцінки.

Була розроблена розвивальна програма «Моя самооцінка у світі людей».

**Мета** програми - розвиток соціального інтелекту, корекція самооцінки у майбутніх практичних психологів.

**Завдання** програми:

- 1.Актуалізувати знання про соціальний інтелект, про себе, розкрити и багатоаспектність власного Я.
- 2.Мотивувати до формування позитивного самоставлення, розвитку соціального інтелекту.
- 3.Сформувати уявлення про Я-ідеальне на основі внутрішньої системи цінностей, поглядів, переконань.
- 4.Розвинути когнітивний, емоційний, поведінковий структурні компоненти соціального інтелекту.

Розвивальна програма передбачає 10 занять у офлайн режимі по 2-3 години. Початок кожного заняття - зі спонукально-орієнтувального блоку, на якому визначається мета, завдання, психолого-педагогічні умови та критерії оцінки результатів; відбувається знайомство. У формувальному блоці організується інтерактивна взаємодія учасників, спрямована на розвиток соціального інтелекту та корекцію самооцінки.

На етапі удосконалення проводиться додаткова робота з покращення деяких компетенцій. Увага приділяється активній діяльності, передбачається зняття психоемоційної напруги (релаксація).

Закріплюючий блок планується у вигляді максимальної інтеграції у практичну діяльність. Ефективність сполучення педагогічних технологій, з використанням яких відбувається послідовна та планомірна робота по

розвитку компетентностей соціального інтелекту, аналізується на останньому етапі.

Закінчується кожне заняття - рефлексивною оцінкою психічного стану, набутих знань, а у кінці - оцінкою успішності функціонування програми.

## ВИСНОВКИ

1. Оброблено наукові джерела з метою вивчення теми, здійснити аналіз і узагальнити інформацію, представлену у психологічній літературі.

Соціальний інтелект - це здатність розуміти, взаємодіяти та ефективно взаємодіяти з іншими людьми в різних соціальних ситуаціях.

Поява, дослідження, структура соціального інтелекту почалася Е.Торндайком, продовжилася Дж. Гілфордом, М.Мосс, Г.Гарднером, Д.Гоулманом

Самооцінка - це оцінка, яку людина робить щодо себе, своїх власних характеристик, цінностей, здібностей і досягнень. Вона відображає віру у власну вартість та значущість, а також почуття власної компетентності і прийняття. Самооцінка впливає на спосіб, як людина взаємодіє з іншими, ставить перед собою цілі, реагує на стресові ситуації і вирішує проблеми.

У вітчизняній науці соціальний інтелект системно аналізувався у працях Г.Балла, М. Смульсон, Є. Миронюк, Л.Ляховець та інших. І.Недозим узагальнив психологічні концепції соціального інтелекту у науковій літературі; С.Карсканова, Л.Власенко досліджували процес його формування, Е.Носенко вивчала структуру емоційного інтелекту, який є важливим компонентом соціального.

Феномен самооцінки вперше коментує А.Адлер, Дж.Мід вводить поняття «самості» як ставлення людини до себе, як до об'єкта, Р.Бернс вважав її особистісним судженням про власну цінність. Ю.Козерук, Я.Євсейчик, Н.Устименко узагальнили дослідження феномену самооцінки у вітчизняній науковій літературі (А.Захарова, Л.Онуфріва, Б.Ананьєв, А.Ліпкіна, І.Кон, К.Радзвіл).

Соціальний інтелект та самооцінка тісно пов'язані між собою і можуть впливати один на одного різними способами та є важливими для роботи практичного психолога. Ці здібності можуть сприяти формуванню міцних

міжособистісних зв'язків, що, в свою чергу, може підвищити самооцінку, оскільки особа відчувається цінною та прийнятою іншими.

Розвиток соціального інтелекту та самооцінки в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії практичного психолога є складним і багатограним шляхом, який включає навчання, супровідну практику, взаємодію з клієнтами, постійне навчання, особисте відображення та самостійну підтримку.

2. Проведено емпіричне дослідження щодо визначення рівня розвитку соціального інтелекту і самооцінки, представлено якісний та кількісний аналіз результатів. Емпіричне дослідження пройшло у період з квітня 2024 по жовтень 2024 на вибірці - 35 студенти-майбутні психологи II курсу (очної та заочної форм навчання) Дослідження проходило у онлайн режимі.

Для реалізації мети дослідження було використано методики: «Діагностика самооцінки особистості» С.Будассі; «Шкала соціального інтелекту Тромсе» (The Tromsø Social Intelligence Scale); субтест 3 (діагностика вербальної експресії) з методики Дж.Гілфорда, М.Салівана «Тест соціального інтелекту чотирьох факторів»; методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Потемкиної, методи математичної статистики (рангова кореляція Спірмена, критерій Манна-Уїтні).

42,7% досліджуваних (15 осіб) та 42,7% (15 осіб) продемонстрували відповідно високий та адекватний рівні розвитку самооцінки. Результати 14,5% (5 осіб) - у діапазоні від -0,09 до - 0,32 (низька (адекватна) самооцінка. Була проаналізована самооцінка по показникам сформованості таких її компонентів як когнітивний, афективний, соціальний (за методикою С.Будассі).

За методикою ТРОМСО визначено середній рівень розвитку соціального інтелекту у групі: набрано 27,9 балів (з 49). Низький (1-16 балів) та високий (33-49 балів) рівень розвитку соціального інтелекту не зафіксовано. Це свідчення того, що у досліджуваних майбутніх психологів ще не у повній мірі виражена здатність до обробки соціальної інформації, спостерігається

недостатня усвідомлюють зв'язку поведінки з наслідками, потребує розвитку чутливість до характеру та відтінків відношень між людьми, правильного розуміння ситуативної вербальної експресії, професійного аналізу складних ситуацій взаємодії людей.

Високий рівень розвитку вербальної експресії (як складової соціального інтелекту) продемонструвала 21 особа (60%), низький 14 (40%). Тобто, більшість досліджуваних мають високу чутливість до відтінків людських відношень, це дозволяє їм розуміти, що клієнти говорять у контексті відповідної ситуації, розпізнавати наміри, емоційний стан, прогнозувати поведінку у різних життєвих ситуаціях (за результатами субтесту 3 методики Гілфорда-Салавана).

Методика О.Потемкіної визначила досить високий рівень альтруїзму (65,9% - високий, 5,7% - низький) як ознаки просоціальної поведінки майбутніх психологів, наявність у досліджуваних спрямованості і на процес діяльності майбутньої, і на результат

За допомогою методів математичної статистики визначено: у групі досліджуваних студентів з низькими показниками соціального інтелекту спостерігається статистично значуща тенденція до заниженої самооцінки. Це означає, що труднощі у розумінні та прогнозуванні поведінки людини, які виникають у таких майбутніх психологів, часто пов'язані з низькою оцінкою самих себе та потребують розвитку (корекції).

3.Визначено можливості розвитку соціального інтелекту та самооцінки майбутніх практичних психологів в умовах освітнього закладу, аргументовано важливістю розвиненого соціального інтелекту та адекватної самооцінки для ефективної роботи практичним психологом; сензитивністю студентського віку для розвитку соціального інтелекту, формування адекватної самооцінки; ефективністю інтерактивних форм розвитку соціального інтелекту та самооцінки.

4.Розроблено розвивальну програму «Моя самооцінка у світі людей» для розвитку соціального інтелекту і самооцінки. Форма проведення - тренінг.

**Мета** програми - розвиток соціального інтелекту, корекція самооцінки у майбутніх практичних психологів.

Розвивальна програма передбачає 10 занять у офлайн режимі по 2-3 години.

Кожне заняття має наступні блоки: спонукально-орієнтувальний; формувальний; удосконалюючий; закріплюючий; рефлексивно-підсумовуючий.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів: автореф. дис. док. психол. наук. Київ. 2012. 43 с
1. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2008. № 2. С. 109–115.
2. Боришевський М.Й. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості. Київ: «Педагогічна думка» 2011. 199с.
3. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т.5. вип.14. С. 11–18. URL.: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh\\_2014\\_5\\_14\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2014_5_14_4) (дата звернення 10.04.2024)
4. Булка Н.І. Ресурси соціального інтелекту : адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С. 43-53.
5. Василевська О. І. Соціальний інтелект в професійному становленні практичних психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 322–324. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_87](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_87) (дата звернення 10.06.2024)
6. Власенко Я.В. Соціальний інтелект як складова професійної підготовки психолога в сучасному суспільстві. *Культура та інформаційне суспільство XXI століття : матер. Всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених*. Харків: 2008. С. 101–102.
7. Водолазська О. О. Самооцінка та мотивація досягнень як чинники професійного становлення майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 49–54. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_10\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_11) (дата звернення 10.03.2024)



8. Галян І.М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць*. 2018. Вип. 1. С. 3 – 14.
9. Галян І. М. Тести для діагностування соціального інтелекту. *Психодіагностика : Навч. посібник*. Київ, 2011. – С. 185–186.
10. Гапоненко Л. О. Рефлексивно-рольове вимірювання соціального інтелекту як ознака соціальної зрілості студентів. Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи : матер. VI Міжнар. наук.-практ. конференції. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 18–22. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3984> (дата звернення 10.03.2024)
11. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2020. 400с.
12. Гринців М. Роль самооцінки у формуванні особистісної саморегуляції майбутніх психологів у процесі навчальної діяльності. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2013. Вип. 31. С. 52–63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn\\_ps\\_2013\\_31\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2013_31_7) (дата звернення 10.03.2024)
13. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Український науковий журнал Освіта Регіону «Політологія, Психологія комунікації»*. 2011. № 2. С. 425- 430.
14. Івашкевич Е., Харченко Є. Проблема оптимізації професійної діяльності педагога за рахунок розвитку соціального інтелекту. *Філософія освітнього простору: психологічний вимір : колективна монографія*. Київ, 2021. С. 341–366.
15. Івашкевич Е. З. Психологічна характеристика компонентів соціального інтелекту особистості. *Мова і культура*. 2014. Вип. 17, т. 1. С. 33–39. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mik\\_2014\\_17\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mik_2014_17_1_9) (дата звернення 05.03.2024)
16. Івашкевич Е. З. Психологічні підвалини процесуально-діяльнісного та регуляційного підходів до визначення структури соціального інтелекту

- педагога. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 80–93. URL:: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_31\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_31_9) (дата звернення 06.03.2024)
17. Івашкевич Е. З. Психологія соціального інтелекту педагога. Дисертація на здобуття наук. ступеня доктора психологічних наук, спец. 19.00.01 Е. З. Івашкевич; Ін-т психології імені Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України. Київ, 2018. 431 с. URL: Режим доступу: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertacya\\_ivashkevich\\_e.\\_\(ch.\\_1\)\\_1521701549.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertacya_ivashkevich_e._(ch._1)_1521701549.pdf) (дата звернення 12.04.2024)
18. Івашкевич Е., Онуфрієва Л. Соціальний інтелект у парадигмі когнітивної психології: результати дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 50–69. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_5) (дата звернення 10.04.2024)
19. Каткова Т. А. Вплив взаємозв'язку між загальною та професійною самооцінкою майбутніх психологів-педагогів на їх професійне становлення. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2013. №. 1. С. 159–162. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdpu\\_2013\\_1\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdpu_2013_1_32) (дата звернення 07.04.2024)
20. Карсканова С. В. Розвиток соціального інтелекту майбутнього фахівця у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 1 (45). С. 59–63.
21. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореферат дисертація канд. психол. наук: 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” Т.В. Кириченко. Київ, 2001. – 21 с.
22. Ковальова О. А. Проблема визначення поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. №10. С.10–14. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2015\\_10\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_10_4) (дата звернення 09.04.2024)
23. Кожушко С.П. Соціальний інтелект як інтегральна властивість, що забезпечує ефективність професійної взаємодії майбутніх фахівців

- комерційної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах*. 2013. Вип. 31. С. 241-247.
24. Колесніченко Л.А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: дисертація канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 182 с.
25. Кривопишина О. Особливості формування соціального інтелекту в майбутніх практичних психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2017. № 2. С. 65–73. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2017\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2017_2_9) (дата звернення 10.04.2024)
26. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
28. Князева Н.М. Вивчення соціального інтелекту у школярів та студентів. Київ, 2020 URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення 17.07.2024)
29. Ляховець Л. О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 128–133. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_28) (дата звернення 10.04.2024)
30. Любочкіна Г. Розуміння соціального інтелекту в науці. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія : Юридичні науки. 2017. № 884. С. 52 – 58.
31. Маліцька Л. Б. Вплив соціального інтелекту на формування невротичних стереотипів особистості. *Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства* : колективна монографія. Київ, 2017. С. 176–185.
32. Матеюк О. Соціальний інтелект: психологічний феномен та теоретична проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 11. С. 113–123. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11\\_2021/15.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/15.pdf) (дата звернення 06.04.2024)

- 33.Мельничук О. Б. Соціальний інтелект як складова професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 1 (2). С. 52–
57. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2014\\_1\(2\)\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1(2)_11) (дата звернення 06.04.2024)
- 34.Миронюк Є. В. Визначення та історія розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. № 7. С. 452–461. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2010\\_7\\_60](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2010_7_60) (дата звернення 06.04.2024)
- 35.Носенко Е. Емоційний інтелект як інтегративна динамічна властивість добродійної особистості: компонентна структура, рівні вияву. *Педагогічна і психологічна науки в Україні*. 2012. Т.2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. С. 200-211.
- 36.Недозим І. В. Психологічні концепції «соціального інтелекту». *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 111–115. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2018\\_1\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_19) (дата звернення 11.04.2024)
- 37.Ожубко Г.В. Сутність та структура соціального інтелекту. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України 2012. №17. С. 347-356.
- 38.Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціально-професійних професій. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2013. Вип. 22. С. 396–412.
- 39.Омельченко Т. Експериментальне дослідження самооцінки реалізації життєвих цілей майбутніх практичних психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип.13. С.90–96. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2019\\_13\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2019_13_17) (дата звернення 11.04.2024)

- 40.Панок В. Г. "Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота* 4 (2013): С. 14-19.
- 41.Пов'якель Н.І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. доктора психол. наук: 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" Київ, 2004. – 46 с.
- 42.Радзівіл К. П. Роль самооцінки особистості майбутніх психологів у формуванні професійних очікувань у навчальному процесі. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С.491–505. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2015\\_28\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_43)(дата звернення 11.04.2024)
- 43.Романенко М. І. Соціальний інтелект як предмет філософських та психологічних досліджень. Гілея: науковий вісник. 2019. Вип. 140 (2). С. 37– URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya\\_2019\\_140\(2\)\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_140(2)_10) (дата звернення 11.04.2024)
- 44.Руда Н. Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип.21. С.621–629. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2013\\_21\\_56](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_56) (дата звернення 11.04.2024)
- 45.Руда Н. Л. Соціальний інтелект психолога як чинник професійної діяльності. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 202–205. URL: : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2012\\_2\\_9\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_41) (дата звернення 11.04.2024)
- 46.Руденко С. В. Особливості соціального інтелекту у структурі інтуїтивно-почуттєвого відображення психологів. *Актуальні проблеми психології: збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2013. Т. 12 : Психологія творчості. Вип. 16. С. 413–420. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i16/55.pdf> (дата звернення 11.04.2024)
- 47.Семенова О. Самооцінка особистості як передумова поведінкового паттерну в ситуації фрустрації. *Актуальні проблеми соціокультурного*

розвитку особистості: матер. Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кривий Ріг, 31 березня – 1 квітня 2016 р.: зб. наук. праць. Кривий Ріг, 2016. С. 103–108.

48.Ситнік С. Особливості міжособистісної взаємодії психологів з різним рівнем соціального інтелекту. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 41–48. URL: : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2020\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2020_1_8) (дата звернення 11.04.2024)

49.Сасько О. О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адитивної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 20 с.

50.Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Академвидав, 2001. 276 с.

51.Стрілецька І. І. Аналіз провідних теоретико-методологічних підходів вивчення поняття «соціальний інтелект». *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка*. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 28.—

С. 574—

585. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2726/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D0%BB%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86.%D0%86.%20%E2%84%96%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 11.04.2024)

52.Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція : Навчальний посібник. К.: Видавничий Дім “Слово”, 2020. 135 с.

53.Ушакова І.М., Кубанов М.Ю. Особливості самооцінки та рівня домагань у курсантів та студентів НУЦЗУ з різною успішністю учбової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків : НУЦЗУ, 2011. Вип. 10. С. 247–254.

54.Федоров В.Д. Психодіагностика особистості в системі диференціації. Хмельницький: РВВ, 1993. 350 с.

55.Харченко С.В. Соціальний інтелект і особливості сприйняття та переробки інформації. *Наукові записки Національного ун-ту «Острозька академія*. Сер.: Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 181-188.

- 56.Чемеринська Д. І. Вплив самооцінки на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2. С. 132–138. URL: : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2022\\_2\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2022_2_17) (дата звернення 11.04.2024)
- 57.Чудакова В. П. «Самооцінка» як складова інтегральної характеристики «самоусвідомлення себе як професіонала» критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 2. С. 59–77. URL: : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2014\\_2\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2014_2_15) (дата звернення 11.04.2024)
- 58.Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків «Прапор» 2007. 640с.
- 59.Шилова Н. І. Соціальний інтелект студентів-психологів як фактор професійної реалізації. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (1). С. 180–183. URL: : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2018\\_9\(1\)\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_9(1)_43) (дата звернення 11.04.2024)
- 60.Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів, особистісні та професійні якості фахівців. *Психологія* : зб. наук. праць КНПУ ім. Драгоманова, 2002. № 7. С. 34–38
- 61.Шинкарук В.І. (гол.редкол.) та ін. Філософський енциклопедичний словник. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України «Абрис», 2002. 742с.
- 62.Яновська Т. А. Соціальний інтелект у структурі професійно-важливих якостей психолога. *Психологія і особистість*: наук. журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ, Полтава, 2022. Вип. 2 (22). С. 153–168. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19195> (дата звернення 11.04.2024)
63. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): *Technical Manual*. Toronto: Multi-Health System, 2012. 138 p.

64. Boud D. Enhancing learning through self-assessment. London and New York, 2013. 25 p.
65. Diener E., Diener M. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. In: Diener E. (eds) Culture and Well-Being. *Social Indicators Research Series*, Springer, Dordrecht, 2009, vol 38. P. 71–72. URL : [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4) (дата звернення : 3.08.2024).
66. Daly J.A. Personality and interpersonal communication. *Handbook of interpersonal communication*. Thousand Oaks, CA: Sage. 2002. P.132-180.
67. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 386 p.
68. Greenspan S., Driscoll J. The role of intelligence in a broad model of personal competence. *Contemporary intellectual assessment: Theories, tests and issues*. New York: Guilford Press, 2017. P. 131–150.
69. Guilford J.P. The nature of human intelligence. [3 ed]. New York: McGraw-Hill, 2007 234 p.
70. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence. (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: *Implications for educators*. New York: Basic, 2014. P. 433–442.
71. Vernon P. E. Some characteristics of the good judge of personality. *Journal of Social Psychology*. 2013. V. 4. P. 42–57.
72. Торндайк // Універсальний словник-енциклопедія. 4-те вид. Київ.: : Тека, 2006. 761 с.



## ДОДАТОК 1

### Методика кількісного виміру самооцінки (С.А. Будасі) (підлітковий, юнацький вік)

**Мета:** виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

**Необхідний матеріал:** 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

#### Список якостей

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

(Список якостей С.А.Будасі складали вході дослідження студенти (до експерименту) на основі вибору слів із наймодальнішими значеннями. Автор припускає, що особи іншого віку, з інших груп, можливо, дали б інші риси)

#### Хід проведення.

Досліджуваний уважно проглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в *другу колонку* таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 - негативні, тобто ті, які ні в якому випадку не повинні бути у ідеалі (антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати *першу* колонку X1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки №1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці - властива, але менше, ніж та якість, яка записана під №1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює *третю* колонку X2. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражена у ідеальній людині якнайбільше, на другому - виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки №2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X1).

(Рекомендованим є представлення назв рис на карточках (пронумерованих). Після відбору та ранжування (перша частина завдання – перша колонка X1) номери переписуються експериментатором разом з рангами, потім досліджуваному пропонуються інші психодіагностичні методики, а після їх завершення виконується друга частина завдання – самооцінка (третя колонка X2)

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи іншої властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

У *колонці №4* респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратності» в першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій - на 7. d буде дорівнювати:  $1-7=-6$ ; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. В цьому випадку d буде дорівнювати:  $3-3=0$ ; така

якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій - на 9. В цьому випадку  $d$  буде дорівнювати:  $20-9=11$  і т.д.

У колонці № 5 потрібно підрахувати  $d^2$  (піднесення до квадрату) за кожною якістю.

У колонці № 6 підраховується сума  $d^2$ , тобто  $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2$ .

$X_1$	Якості	$X_2$	$d=X_1-X_2$	$d^2$	$\sum d^2$
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

### Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення “Я-ідеальне” і “Я-реальне”. Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч.Спірмена:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)};$$

де  $n$  – число запропонованих рис особистості ( $n=20$ ),  $d$  – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду:  $r = 1 - 0,00075 \sum d^2$ , і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при  $d^2$ , тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч.Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції ( $r$ ) може бути в межах  $[-1; +1]$ . Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є самооцінка, і навпаки. Про *адекватність самооцінки* свідчить коефіцієнт від 0,4 до 0,6.

Коли одержаний коефіцієнт не менше **-0,37** і не більше **+0,37**, то це вказує на слабкий, *незначний зв'язок* (або на те, що його немає) *між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси*. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції від **+0,38** до **+1** засвідчує наявність *позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»*. Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує *завищення самооцінки*. При цьому, якщо значення  $r$  перебуває в інтервалі від **+0,39** до **+0,89**, то у досліджуваного є лише *тенденція до завищення самооцінки*, а якщо в інтервалі від **+0,9** до **+1**, то його самооцінку слід вважати *неадекватно завищеною*.

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від **-0,38** до **-1** засвідчує *значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»*. Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як *занижену самооцінку*. Чим ближче коефіцієнт до **-1**, тим більший ступінь невідповідності.

#### Бланк досліджуваного

X <sub>1</sub>	Якості	X <sub>2</sub>	d=X <sub>1</sub> -X <sub>2</sub>	d <sup>2</sup>	∑ d <sup>2</sup>
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				

	<b>14</b>				
	<b>15</b>				
	<b>16</b>				
	<b>17</b>				
	<b>18</b>				
	<b>19</b>				
	<b>20</b>				

Розширити можливості цієї методики А.Будассі пропонує таким чином:

а) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому ряду не себе, а групу; обравши коефіцієнт рангів між цими рядами, ми отримаємо рівень оцінки групи;

б) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому (зі слів першого ряду) - яким, на його думку, його сприймає група. Коефіцієнт рангової кореляції покаже критичність сприймання досліджуваним свого становища в групі (+ 0,5 до +1 – некритичне сприймання досліджуваним свого становища в групі; -0,5 до -1 – надто велика самокритичність; -0,5 до +0,5 – «нормальна, адекватна» очікувана оцінка).

(За матеріалами: Будассі С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе // Вопросы психологии, 1971. - №3.)

## ДОДАТОК 2

УДК159.947.5.072

### ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Плахотник Наталія Олегівна,  
магістрантка психолого-педагогічного факультету  
Криворізького державного педагогічного університету  
[plakhotnikn@gmail.com](mailto:plakhotnikn@gmail.com)

Науковий керівник Макаренко Н.М.,  
доцент кафедри загальної та вікової психології, кандидат  
психологічних наук КДПУ  
[wellbook973@gmail.com](mailto:wellbook973@gmail.com)

**Анотація.** У статті представлено теоретичне обґрунтування важливості розвитку соціального інтелекту та самооцінки як чинників ефективної роботи практичного психолога. Наведено результати емпіричного дослідження рівня соціального інтелекту та самооцінки. Доведено, що самооцінка та соціальний інтелект є важливими прогностичними факторами академічного та професійного успіху майбутніх психологів.

**Ключові слова.** Самооцінка, соціальний інтелект, міжособистісні зв'язки, фактори ефективної діяльності.

Визначено, що соціальний інтелект - це здатність розуміти, взаємодіяти та ефективно взаємодіяти з іншими людьми в різних соціальних ситуаціях.

Поява, дослідження, структура соціального інтелекту почалася Е.Торндайком, продовжилася Дж. Гілфордом, М.Мосс, Г.Гарднером, Д.Гоулманом [1].

Не менш важливим фактором впливу на ефективність роботи практичного психолога - це самооцінка, оцінка, яку людина робить щодо себе, своїх власних характеристик, цінностей, здібностей і досягнень. Вона відображає віру у власну вартість та значущість, а також почуття власної компетентності

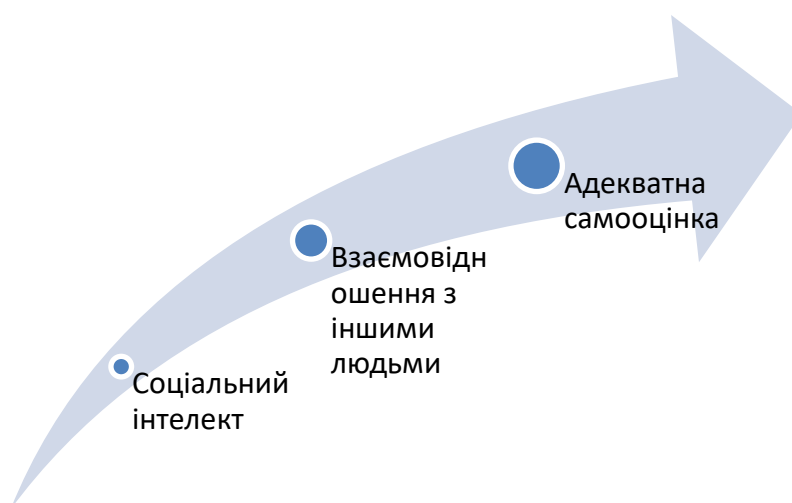
і прийняття. Самооцінка впливає на спосіб, як людина взаємодіє з іншими, ставить перед собою цілі, реагує на стресові ситуації і вирішує проблеми.

У вітчизняній науці соціальний інтелект системно аналізувався у працях Г.Балла, М. Смульсон, Є. Миронюк, Л.Ляховець [2] та інших. І.Недозим [3] узагальнив психологічні концепції соціального інтелекту у науковій літературі; С.Карсканова, Л.Власенко [4] досліджували процес його формування,

Е.Носенко [5] вивчала структуру емоційного інтелекту, який є важливим компонентом соціального.

Феномен самооцінки вперше коментує А.Адлер, Дж.Мід вводить поняття «самості» як ставлення людини до себе, як до об'єкта, Р.Бернс вважав її особистісним судженням про власну цінність. Ю.Козерук, Я.Євсейчик, Н.Устименко узагальнили дослідження феномену самооцінки у вітчизняній науковій літературі (А.Захарова, Л.Онуфрива, Б.Ананьєв, А.Ліпкіна, І.Кон, К.Радзвіл).

Соціальний інтелект та самооцінка тісно пов'язані між собою і можуть впливати один на одного різними способами та є важливими для роботи практичного психолога. Ці здібності можуть сприяти формуванню міцних міжособистісних зв'язків, що, в свою чергу, може підвищити самооцінку, оскільки особа відчувається цінною та прийнятою іншими (дивись рис. 1)



**Рис.1. Основні чинники ефективної роботи практичного психолога.**

Розвиток соціального інтелекту та самооцінки в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії практичного психолога є складним і багатограним шляхом, який включає навчання, супровідну практику, взаємодію з клієнтами, постійне навчання, особисте відображення та самостійну підтримку.

Проведено емпіричне дослідження щодо визначення рівня розвитку соціального інтелекту і самооцінки, якісний та кількісний аналіз результатів. Емпіричне дослідження пройшло у період з квітня 2024 по жовтень 2024 на вибірці - 35 студенти-майбутні психологи II курсу (очної та заочної форм навчання) Дослідження проходило у онлайн режимі.

Для реалізації мети дослідження було використано методики: «Діагностика самооцінки особистості» С.Будассі; «Шкала соціального інтелекту Тромсе» (The Tromsø Social Intelligence Scale); субтест 3 (діагностика вербальної експресії) з методики Дж.Гілфорда, М.Салівана «Тест соціального інтелекту чотирьох факторів»; методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Потемкиної, методи математичної статистики (рангова кореляція Спірмена, критерій Манна-Уїтні).

42,7% досліджуваних (15 осіб) та 42,7% (15 осіб) продемонстрували відповідно високий та адекватний рівні розвитку самооцінки. Результати 14,5% (5 осіб) - у діапазоні від -0,09 до - 0,32 (низька (адекватна) самооцінка. Була проаналізована самооцінка по показникам сформованості таких її компонентів як когнітивний, афективний, соціальний (за методикою С.Будассі).

За методикою ТРОМСО визначено середній рівень розвитку соціального інтелекту у групі: набрано 27,9 балів (з 49). Низький (1-16 балів) та високий (33-49 балів) рівень розвитку соціального інтелекту не зафіксовано. Це свідчення того, що у досліджуваних майбутніх психологів ще не у повній мірі виражена здатність до обробки соціальної інформації, спостерігається недостатня усвідомлюють зв'язку поведінки з наслідками, потребує розвитку чутливості до характеру та відтінків відношень між людьми, правильного



розуміння ситуативної вербальної експресії, професійного аналізу складних ситуацій взаємодії людей.

Високий рівень розвитку вербальної експресії (як складової соціального інтелекту) продемонструвала 21 особа (60%), низький 14 (40%). Тобто, більшість досліджуваних мають високу чутливість до відтінків людських відношень, це дозволяє їм розуміти, що клієнти говорять у контексті відповідної ситуації, розпізнавати наміри, емоційний стан, прогнозувати поведінку у різних життєвих ситуаціях (за результатами субтесту 3 методики Гілфорда-Салавана).

Методика О.Потемкіної визначила досить високий рівень альтруїзму (65,9% - високий, 5,7% - низький) як ознаки просоціальної поведінки майбутніх психологів, наявність у досліджуваних спрямованості і на процес діяльності майбутньої, і на результат

За допомогою методів математичної статистики визначено: у групі досліджуваних студентів з низькими показниками соціального інтелекту спостерігається статистично значуща тенденція до заниженої самооінки. Це означає, що труднощі у розумінні та прогнозуванні поведінки людини, які виникають у таких майбутніх психологів, часто пов'язані з низькою оцінкою самих себе та потребують розвитку (корекції).

Нами визначено можливості розвитку соціального інтелекту та самооінки майбутніх практичних психологів в умовах освітнього закладу, аргументовано важливістю розвиненого соціального інтелекту та адекватної самооінки для ефективної роботи практичним психологом; сензитивністю студентського віку для розвитку соціального інтелекту, формування адекватної самооінки; ефективністю інтерактивних форм розвитку соціального інтелекту та самооінки.

На основі проведеного дослідження розроблено розвивальну програму «Моя самооінка у світі людей» для розвитку соціального інтелекту і самооінки. Форма проведення - тренінг.

**Мета** програми - розвиток соціального інтелекту, корекція самооцінки у майбутніх практичних психологів.

Розвивальна програма передбачає 10 занять у офлайн режимі по 2-3 години.

Кожне заняття має наступні блоки: спонукально-орієнтувальний; формувальний; удосконалюючий; закріплюючий; рефлексивно-підсумовуючий.

Програму плануємо упровадити у подальшій професійній діяльності.

### Список літератури

1. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2020. 400с.

2. Ляховець Л. О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 128–133. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_28) (дата звернення 10.04.2024)

3. Недозим І. В. Психологічні концепції «соціального інтелекту». *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 111–115. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2018\\_1\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_19) (дата звернення 11.04.2024)

4. Власенко Я.В. Соціальний інтелект як складова професійної підготовки психолога в сучасному суспільстві. *Культура та інформаційне суспільство XXI століття* : матер. Всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених. Харків: 2008. С. 101–102.

5. Носенко Е. Емоційний інтелект як інтегративна динамічна властивість добродійної особистості: компонентна структура, рівні вияву. *Педагогічна і психологічна науки в Україні*. 2012. Т.2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. С. 200-211.