

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

В.о. завідувача кафедри

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024р.

\_\_\_\_\_ Макаренко Н. М.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота студентки групи  
ЗПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр  
спеціальність 053 Психологія

**Володкевич Олени Павлівни**

Науковий керівник: асистент кафедри  
загальної та вікової психології

**Гапочка Я.О.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

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

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, \_\_\_\_\_, 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.

(підпис)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'А. С. С.', is written on a light-colored rectangular background.

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	9
1.1.Емоційний інтелект як психологічний феномен.....	9
1.2. Емоційний інтелект здобувачів вищої освіти .....	14
1.3.Форми та методи розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.....	19
Висновки по розділу 1 .....	26
<b>Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ - ПСИХОЛОГІВ</b> .....	29
2.1.Діагностика рівня емоційного інтелекту у майбутніх психологів .....	29
2.2.Психолого-педагогічні рекомендації розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти — психологів.....	40
Висновки по розділу 2.....	47
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	49
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	53
<b>ДОДАТКИ</b> .....	60

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Бурхливий зріст інноваційних процесів охоплює різні сфери суспільного буття: економіку, виробництво, культуру, науку, освіту. В цих умовах інтелектуальний потенціал суспільства буде основою його подальшого розвитку (особливо в умовах післявоєнного оновлення нашої держави). Все це примушує вітчизняну систему вищої освіти переосмислювати теоретичні підходи та практичні рішення у підготовці фахівців.

Система вищої освіти покликана сприяти розвитку здобувачів освіти у інтелектуальному, морально-гуманістичному, професійному спрямуванні. Один з ключових показників, який повинен в першу чергу розвиватися у здобувачів вищої, які працюють у системі «людина-людина» (зокрема, психологів) - емоційний інтелект. Спрямованість дослідження емоційного інтелекту, можливостей його розвитку у майбутніх практичних психологів зумовлена тим, що саме ця професія тісно пов'язана з соціальною взаємодією. Водночас саме емоційний інтелект є індикатором розвитку професійно важливих якостей, допомагає краще зрозуміти проблеми інших, полегшує процес взаємодії, та є основним фактором інтелектуального розвитку майбутніх психологів.

Емоційний інтелект (далі ЕІ) - здатність людини тлумачити власні емоції та емоції оточуючих з метою подальшого використання отриманої інформації для реалізації власних цілей. Саме таке визначення ЕІ надавав Д.Гоулман, один з провідних дослідників даного феномену.

Важливість високого рівня ЕІ підкреслювали експерти в управлінні людськими ресурсами, керівники підприємств, консультанти та озвучили це на Всесвітньому економічному форумі у Давосі позаминулого року. Серед 10 основних навичок, необхідних працівнику сфери «людина-людина» є емоційний інтелект.

Вивченню емоційного інтелекту, його структури та можливостей розвитку приділялася значна увага як у зарубіжній науковій літературі, так і серед вітчизняних психологів.

Узагальнюючи ці дослідження, можна виокремити такі напрямки:

- *визначення феномену* (Д.Гоулман, Р.Бар-Он, С.Дж.Стейн, П.Селовей), згідно яких можна вважати ЕІ здатністю людини розуміти емоції інших людей; такою здібністю, компетенцією, які впливають на здатність людини впоратися з викликами та тиском оточуючого середовища; здатністю правильно тлумачити ситуацію, інтуїтивно враховувати потреби інших, вмінні запобігати стресу. Феноменологію поняття ЕІ ґрунтовно досліджено у С.Дерев'янку, В.Зарицької, Р.Кириченко, В.Федорчука. У цих дослідженнях емоційний інтелект майбутніх психологів визначається як важливий складник формування їхньої психологічної культури, професійного розвитку та особистісного зростання.
- акцентування уваги на важливості ЕІ для прийняття ефективних рішень та подальшого успіху у діяльності за рівних умов (у працях американського психолога Д.Макклелланда);
- *структурування поняття ЕІ*, визначення його компонентів, розпізнавання емоцій інших, емпатія, емоційна обізнаність, здатність керувати емоціями, (про що йдеться у наукових розвідках Дж.Мейера, С.Дерев'янку, С.Лавренко, В.Зарецької, М.Матейківа тощо);
- *вивчення сприятливості періоду* фахової підготовки здобувачів освіти для розвитку емоційного інтелекту Зокрема, В.Федорчук, Л.Комарницька, О.Двойнін діагностують середній рівень розвитку ЕІ у студентів, які навчаються на факультетах психологічного напрямку, пояснюючи деяку пригальмованість подальшого розвитку цього феномену недоліками освітнього процесу в закладах вищої освіти;

- дослідження психологічних чинників розвитку ЕІ майбутніх психологів: удосконалених навчальних планів, підготовка сучасних лабораторій, інтерактивних занять та підвищення мотивації майбутніх психологів актуалізовано у роботах В.Федорчук та І.Мещерякової;

Незважаючи на численність досліджень ЕІ у різноманітних аспектах, проблема не втратила своєї актуальності, зокрема в умовах військового стану в Україні, коли емоційний стан людей супроводжується постійною тривогою, страхом, злістю та обуренням. Готовність до психологічного супроводу в складних, непередбачуваних ситуаціях та в умовах тотального гострого стресу потребує додаткових професійних ресурсів. Одним з таких вважаємо емоційний інтелект у майбутніх фахівців психології. Розвинений ЕІ сприятиме успішній роботі майбутніх фахівців з клієнтами та допоможе зберігати власну емоційну стійкість у різних ситуаціях. Тому тема нашого дослідження **«Розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти»** є своєчасною та актуальною.

**Мета кваліфікаційного дослідження** - дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) у здобувачів вищої освіти (майбутніх психологів), визначити шляхи його розвитку на етапі професійної підготовки.

**Завдання дослідження:**

- 1) визначити місце та роль емоційного інтелекту у професійному становленні особистості студента, майбутнього психолога;
- 2) емпірично дослідити рівень емоційного інтелекту студентів-психологів;
- 3) розробити психолого-педагогічні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо розвитку емоційного інтелекту
- 4) запропонувати орієнтовну програму розвиткової роботи зі здобувачами вищої освіти, визначити умови її ефективності?;

**Об'єкт дослідження** - феноменологія емоційного інтелекту у процесі професійного становлення.

**Предмет дослідження** - форми та методи розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти (на прикладі майбутніх практичних психологів).

**Методи дослідження.** Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових та психолого-педагогічних методів дослідження, зокрема застосовувалися:

- *теоретичні методи:* аналіз та узагальнення наукової літератури з метою визначення ступеню розробленості теми;
- *емпіричні методи:* опитування, тестування («Питальник емоційного інтелекту Н.Хола», адаптований Є.Ільїним «Методика оцінювання емоційного інтелекту М.Манойлової» - МЕІ) з метою визначення обізнаності здобувачів вищої освіти щодо феномену ЕІ, рівня розвитку ЕІ у майбутніх психологів; шкали В+ та В- «16 факторного питальника Р.Кетела» (для визначення рівня інтелектуального розвитку та емоційної стабільності), шкали С+С- (для визначення рівня емоційної зрілості);
- *статистичні методи:* розрахунок індивідуальних показників за ключами методик, середніх показників, відсотків отриманих результатів, кореляційний аналіз даних за критерієм Пірсона.

**База та вибірка дослідження.** Емпіричне дослідження здійснювалося серед студентів-майбутніх психологів I курсу факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського державного університету ім. О.Гончара (денна та заочна форма). Вибірку склали 40 досліджуваних (31 дівчина, 9 хлопців)

**Практичне значення отриманих результатів.** Отримані у ході дослідження дані можливі для:

- методичного забезпечення навчального процесу у освітніх закладах;

- якісної підготовки здобувачів освіти до практичних занять з тем «Емоції, почуття», «Когнітивна сфера розвитку», «Психологічне консультування» тощо;
- поповнення науково-методичних матеріалів (рекомендацій, навчально-методичних посібників, статей);
- упровадження у систему професійного становлення майбутніх фахівців для розвитку емоційного інтелекту.

**Надійність та вірогідність дослідження** визначається репрезентативністю вибірки: кількістю та якістю (40 осіб), які повністю відтворили віковий аспект, процес професійного становлення; застосування методів діагностики адаптованих до теми дослідження.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох структурованих розділів основної частини, висновків, списку використаної літератури (62 джерела), 2 додатків. Загальний обсяг роботи — 65 сторінок, з них 50 основного тексту. У роботі 5 таблиць, 6 рисунків.



## **Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### 1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен.

Емоційний інтелект (EI, EQ) - важливий компонент соціального інтелекту, комплекс навичок і здібностей людини, які дозволяють розпізнати емоції інших, розуміти наміри, мотивацію, власні бажання та бажання інших, покращити процес взаємодії.

Емоційний інтелект, для науки, відносно нове та маловивчене поняття. У науковий обіг (за узагальненою інформацією А.Дегтярьова) було введено та популяризовано Дж.Мейер, П.Селовей, Д.Гоулман, хоча до цього ще Ч.Дарвін підкреслював важливість емоцій для виживання та адаптації.

На початку минулого століття Е.Торндайк вводить поняття «соціальний інтелект» як фактор впливу на керування іншими людьми; пізніше з'являється концепція «множинного інтелекту» (Г.Гарднер), де виділяються міжособистісний та внутрішньо особистісний види інтелекту, як здатність розуміти почуття та стани себе, оточуючих [13].

П.Селовей та Дж. Мейер також вважали EI підструктурою соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати за власними та чужими почуттями, емоціями, розмежовувати їх, використовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій. Науковці зосередилися на таких чотирьох компонентах емоційного інтелекту (дивись рис.1.1.1.)



**Рис.1.1.1. Структура EI (за П.Селовєєм, Дж.Мейером) [58;59].**

Власне, саме П.Селовей, Дж.Мейер деталізували всі чотири компоненти («гілки» EI), що дозволило глибше вивчити цей феномен та унаочнили алгоритм за яким можна ідентифікувати емоцію у різних сферах (фізичному стані, відчуттях, художніх творах). Здатність до використання емоцій для ефективності мислення та діяльності (другий компонент); розуміння та «зчитування емоцій» (третій компонент); свідоме управління емоціями (четвертий компонент) були покладені в розробку діагностичного інструментарію цього феномену, про що ґрунтовно йдеться у роботі Я.Куценка [24].

Представлена модель мала численні доповнення, доопрацювання, модифікації, але загалом вважалось: EI - це сукупність емоційно-когнітивної здатності до соціально-психологічної адаптації. Людина з розвиненим EI, має виражені здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших, може впливати на свою емоційну сферу, завдяки чому швидше досягає своєї мети у взаємодії з оточуючими.

Важливо зазначити, що наразі існують й інші думки про зв'язок емоційного та соціального інтелекту. На думку С.Марчука, емоційний інтелект більш поширене поняття ніж соціальний. Доказ цьому наукові праці Х. Вайзінгера, Д. Големана, Р.Купера (вважали EI провідним фактором успіху

людського життя) та доробки С.Андерсона, Ф.П. Діна, Дж. Сіаррокі, які вважали ЕІ предиктором психічного та фізичного здоров'я [36]. Емоційний інтелект більш поширене поняття ніж соціальний. Доказ цьому наукові праці Х. Вайзінгера, Д. Големана, Р.Купера (вважали ЕІ провідним фактором успіху людського життя) та доробки С.Андерсона, Ф.П. Діна, Дж. Сіаррокі, які вважали ЕІ предиктором психічного та фізичного здоров'я [36].

Логіку дослідження цього явища продовжив R. Baron [49;50]. Він структурував ЕІ на основі різноманітних здібностей (саморозуміння, комунікативність, адаптаційні здібності, антистресовий потенціал, загальний оптимістичний настрій). Такий підхід розширює значення ЕІ для успішної діяльності людини у будь-якій галузі.

У подальших дослідженнях ці структурні складові повторювалися, конкретизувалися, висвітлювалися у різноманітних аспектах. Зокрема, К.Штайнер, у результаті своїх наукових розвідок, ввів поняття «емоційна грамотність», що трактується як здатність розуміти, виражати і керувати своїми емоціями, а також співпереживати емоціям інших людей. Ці вміння автор вважав важливою складовою соціальної та емоційної компетентності [46].

Найбільш популярними та цитованими роботами з теми ЕІ, у науковому світі, є дослідження Д.Гоулмана. У своїх роботах Гоулман аналізує роль емоційного інтелекту у житті та професійному успіху. Дослідник послідовно відстоював позицію, що крім звичайного когнітивного інтелекту (IQ), успіх в житті значною мірою залежить від здатності людини розуміти свої власні емоції, керувати ними та взаємодіяти з емоціями інших людей. Гоулман доводить, що емоційний інтелект складається з п'яти основних компонентів: самосвідомість, керування емоціями, мотивація, емпатія і соціальні навички. Усі ці компоненти, на думку науковця, важливо розвивати для покращення якості життя та досягнення успіху в різних сферах, зокрема і навчанні [55;56].

У вітчизняній психології, простежуються ідеї наближені до концепції ЕІ, зокрема міркування про єдність афекту та інтелекту у працях

Л.Виготського, С.Рубінштейна, О.Леонтьєва. Науковці підкреслювали, що єдність інтелекту та афекту простежуються у взаємозв'язках, взаємовпливі всіх структур психіки на всіх ступенях розвитку. Крім того, зазначено, що цей зв'язок динамічний: кожній стадії розвитку мислення відповідає своя ступінь розвитку афекту.

А.Дегтярьов, з посиланням на праці Д.Люсіна, представляє його модель ЕІ, як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та керування ними.

Зокрема, *здатність до розуміння емоцій* (за Д.Люсіним) - це:

- визначити сам факт їх наявності у момент емоційного переживання;
- ідентифікувати їх (визначити модальність емоцій, описати їх вербально);
- зрозуміти причини та наслідки цих емоцій.

*Здатність керувати емоціями* - це:

- вміння тримати під контролем інтенсивність емоцій;
- контролювати зовнішні прояви емоцій;
- здатність при потребі викликати ті чи інші емоції [13].

О.Лелюх-Степанчук аналізуючи наукові роботи Г.Гарскової, зазначає: ЕІ - це здатність «розшифрувати» міжособистісні відносини особистості, які проявляються у емоціях. Така здатність надає можливість управляти емоційною сферою з використанням інтелектуальних операцій аналізу-синтезу. Емоції допомагають визначити ставлення людини до різних сфер життя, а інтелект допомагає усвідомити це ставлення [27].

Е.Носенко, у своїй монографії, запропонує ієрархічну структуру сформованості ЕІ (від найнижчого до найвищого рівня), що виявляється в залежності від характеру його внутрішніх опосередкованих компонентів. Авторка підкреслила основні фактори опосередкування ЕІ (внутрішні, онтологічними, зовнішні, феноменологічні ознаки особистості). Сутнісні або онтологічні ознаки (емоційну стійкість, сумлінність, доброзичливість, відкритість новому досвіду) можна орієнтувати на «велику п'ятірку» рис особистості [37].

Подальші дослідження вітчизняних, наукових концепцій ЕІ, на думку О.Собченко, К.Максьом, свідчать про органічне поєднання окремих структурних компонентів ЕІ зі здібностями:

- *когнітивними* (сприймання та розуміння емоцій іншого), що забезпечує інтерпретативну функцію ЕІ. Саме ця функція дозволяє «розшифрувати» вербальні та невербальні емоції інших;
- *емоційними* (управління емоціями), що забезпечує регулятивну функцію ЕІ. Це дозволить протистояти прояву негативних емоцій у спілкуванні;
- *адаптаційними* (самотивація на розвиток емоційної сфери, яка повинна оновлюватися, накопичуватися, удосконалюватися). Такі здібності активізують резерви людини для вирішення важливих задач життя.
- *соціальними* (управління чужими емоціями), активізація захисної, функції, яка надасть можливості розвинути конгруентність у взаємодії [33;41].

Дослідження ЕІ, його ролі у житті людини, впливу на різноманітні сфери активно досліджується та представляється у чисельних публікаціях. Зокрема, Л.Смоляр на ресурсі «Українська правда» викладає такі значущі факти сучасних прикладних досліджень ЕІ: від високого рівня ЕІ залежить задоволеність життям (на думку австралійських вчених Е.Чана та П.Капуті); ЕІ впливає на ефективність їх діяльності працівників освітніх закладів (С.Кумар, В.Ієр): низький рівень ЕІ може сприяти появі алкогольної, наркотичної залежності (М.Брекет, Дж.Мейер) [40].

Для нашого дослідження важливим є вік, як фактор розвитку ЕІ. Припускаємо, що пізній юнацький віці, на який припадає період студентства, є сенситивним для розвитку ЕІ.

## 1.2.Емоційний інтелект здобувачів вищої освіти

Набуття вищої освіти зазвичай припадає на юнацький період розвитку. У цьому віці зростає потреба у спілкуванні, визнанні, що сприяє встановленню чисельних зв'язків, стимулює обмін знаннями, досвідом, переживаннями, настроями. Однак період студентства часто стає викликом для юнаків і юнок. Це пов'язано з більшим рівнем самостійності і відповідальності, що може викликати стрес, тривогу або дезадаптацію у здобувачів освіти.

Водночас, в університетському середовищі, студенти мають можливість взаємодіяти з різними людьми та бачити речі з іншої перспективи. Це допомагає їм розвивати емпатію та встановлювати більш глибокі міжособистісні зв'язки. Тобто для періоду студентства характерні якісні особистісні зміни в емоційній і соціальній сфері розвитку.

Емоційний інтелект розвивається по мірі набуття життєвого досвіду, значно зростаючи у період юнацтва, коли формується емоційна культура. Інтеграція емоційної культури, у період юності, пов'язана з наступними процесами :

- здатність до емпатії у розумінні інших, творів мистецтва;
- повага до почуттів іншого;
- вміння розуміти почуття іншого, відчувати відповідальність за свої переживання, переживання оточуючих тощо [43].

У зв'язку із якісними змінами когнітивної сфери у здобувачів вищої освіти, формується здатність до рефлексії своїх думок, почуттів за допомогою мисленнєвого розгляду, аналізу. Саме ці зміни сприяють появі потреби у розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих.

На думку М.Смульсон, поєднання інтелектуальних та емоційних процесів формує ЕІ як інтегрований конструкт. Такої ж думки дотримується О.Лящ, визначаючи такі компоненти становлення ЕІ у юнацькому віці:

- *афективно-когнітивний компонент*, що дозволяє ідентифікувати, розпізнати емоції;
- *мотиваційно-рефлексивний*, який впливає на свідому регуляцію емоцій;
- *поведінково-діяльнісний*, за допомогою якого особистість влучно використовує емоції у взаємодії [29;30;42].

Ми погоджуємося з думкою І.Грузинської, яка посилаючись на П.Якобсона, А.Реана, доводить: юнацький вік (завдяки розвитку рефлексії та самосвідомості, подальшого професійного становлення, гострої потреби у спілкуванні) потребує глибоко-насичених емоційних стосунків, тобто стає сенситивним для розвитку ЕІ. У подальшому, сформований ЕІ стане фактором успішності у представників юнацького віку у міжособистісних відносинах та учбово-професійній діяльності [10].

Як визначено у дослідженнях Р.Зверевої, у структуру ЕІ входить два аспекти: соціальний (міжособистісний) та внутрішньо особистісний, що важливо враховувати у процесі розвитку ЕІ здобувачів освіти. Так розвиваючи соціальний аспект, робиться акцент на розвитку емпатії, комунікабельності, поважного ставлення до оточуючих, вміння працювати у команді, щирості, відкритості, вміння прогнозувати міжособистісні відношення тощо. В удосконаленні міжособистісного компоненту ЕІ слід звернути увагу на самооцінку, впевненість у собі, толерантність, гнучкість, зацікавленість, відкритість новому досвіду, оптимізм [19].

Важливим компонентом розвитку ЕІ є толерантність до невизначеності. Такий вид толерантності - це емоційна та перцептивна особистісна змінна, яка відображає стійкість людини до невизначеності, мінливості, здатність сприймати події, які викликані не тільки суб'єктивними переживаннями, а й об'єктивними подіями, майбутнім, відношеннями з іншими. Інтолерантність, навпаки - це неприймання невизначеності як стресогеного фактору, інтолерантність викликає негативні емоції, дискомфорт у випадку невизначеності відношень з іншими, вимагає зрозумілості,

контролю у міжособистісних відношеннях, що може значно погіршити роботу практичного психолога.

Толерантність до невизначеності пов'язана, взаємодіє з ЕІ, сприяє результативній діяльності практичного психолога, у якій ЕІ може бути пов'язаний з прийняттям рішень та рефлексивністю в умовах підказки правильного рішення.

На основі опрацьованих теоретичних джерел Д.Люсіна, Д.Карусо, Дж.Големана (Д.Caruso, D Goleman), Н.Хола, О.Ляц, М.Смульсон ЕІ студентів можна представити у такому вигляді (дивись рис1.2.1.):



**Рис.1.2.1. Структура ЕІ здобувача освіти**

Вважаємо, що у представлені моделі органічно переплітаються компоненти, які потрібно враховувати при розробці будь-якої програми їх розвитку, а саме:

- *когнітивний* (розуміння сутності емоцій, їх призначення);
- *емоційний* (розвиток самомотивації та емпатії);
- *поведінковий* (саморегуляція власних емоцій та вибір копінг-стратегії як здатності до адаптування).



Про особливу значущість розвитку ЕІ у здобувачів освіти, які обрали психологічний фах, йдеться у наукових працях О.Амплеєвої, С.Дерев'янка, Р.Зверевої та інших [2;11;19]. Саме для цієї спеціальності гідний рівень ЕІ є показником професійної компетентності. Оскільки професіоналізм психолога обумовлений не тільки наявністю теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, але й стресостійкістю, емпатійністю, вмінням конструктивно долати конфлікти, прагненням до саморозвитку.

Професійна діяльність психолога зумовлена високим рівнем відповідальності, напруженості, здатністю до емоційно-вольової регуляції, наявністю динамічних міжособистісних взаємин. У зв'язку з цим, у структурі емоційного інтелекту психолога слід виділити саме такі компоненти (емпатійність, емоційну стриманість, врівноваженість, комунікативну толерантність), у розвитку яких потрібно звернути увагу в першу чергу.

На думку І.Мещерякової, у процесі набуття вищої освіти майбутньому психологу слід оволодіти:

- вмінням контролювати свої почуття навіть у надзвичайно напружених стосунках з клієнтом (особливо в умовах загострення психологічних проблем);
- вмінням визнавати, приймати свої почуття такими, які вони є, без спроби «прикрасити», виправдати їх;
- здатністю використовувати свої почуття на свою користь та користь оточуючих;
- здібністю уявити себе на місці іншого, співпереживати йому [35].

Враховуючи доведений вплив ЕІ на подальшу ефективність діяльності здобувачів освіти, слід зосередитися на його розвитку. З позицій Н.Бредберна, Дж.Пора, Дж.Робертса, Е.Дінера, К.Риф, Р.Райяна емоції, афекти впливають на рівень психологічного благополуччя (яке корелює з усім подальшим

професійним розвитком). У наукових розвідках авторів встановлено, що здобувачі освіти з високим (та середнім) рівнем ЕІ здатні реалізувати різноманітні види професійної діяльності, створювати умови для задоволення потреб, оптимізувати або трансформувати обставини, у них більш чітко виражена спрямованість життя, усвідомленість, цілеспрямованість, здатність долати труднощі [53].

Для практичного психолога тісні соціальні контакти - основна майбутньої професійної діяльності. Високий рівень вираженості ЕІ надасть можливість краще зрозуміти власний внутрішній світ та емоційну сферу клієнта, що обумовить більш високу продуктивність у взаємодії. Тобто ЕІ виступає певним регулятором життєдіяльності, запорукою її успішності у різних соціальних сферах.

Одним із важливих компонентів ЕІ є здатність до саморегуляції. Ми розглядаємо саморегуляцію як систему, створену на основі поєднання когнітивної, емоційної, вольової сфери, кожна з яких має дотичність до ЕІ. Зокрема, когнітивна складова забезпечує контроль, зосередження на задачі, розробку плану дій, активізацію дії у відповідності до цього плану, аналіз отриманих результатів; емоційна регуляція усвідомлено змінює емоцію з метою досягнення мети; вольовий компонент спонукає до дії.

Здобувач освіти з розвиненим ЕІ характеризується такими рисами (дивись таблицю 1.2.1.):

*Таблиця 1.2.1.*

**Узагальнені риси здобувача освіти з розвиненим ЕІ (на основі опрацьованих джерел) [29;33;48].**

<b>Загальні риси, пов'язані з розвиненим емоційним інтелектом</b>			
Швидка адаптивність до нових умов виконання	Раціональна поведінка у спірних	Ефективна протидія негативному впливу зовнішнього	Підвищений рівень психологічного благополуччя.

*Продовження таблиці 1.2.1*

різних видів діяльності	ситуаціях, сформована конфліктологічна компетентність	середовища	
-------------------------	---	------------	--

Отже, у якій би сфері не працював психолог, ефективність його діяльності (поза комплексом необхідних теоретичних знань та практичних навичок) визначається властивостями особистості: автентичності, толерантності до невизначеності, розвитку самопізнання та відкритістю новому досвіду, прояву зацікавленості у інших, терплячості у спілкуванні з ними, емоційною стабільністю та об'єктивністю, здатністю викликати довіру. Саме ці компоненти ЕІ необхідно розвивати в умовах освітнього закладу до початку професійної діяльності.

### 1.3. Форми та методи розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Складність формування підходів до розвитку ЕІ полягає у тому, що наразі не існує єдиного підходу до чіткого визначення самої дефініції. Так, П.Селовей, Дж.Майер вважають, що це - особливий комплекс психічних властивостей (вміння проявляти емпатію, розуміти та контролювати власні почуття та емоції; Х.Вайсбах, У.Дакс пропонують розглядати ЕІ, як здатність керувати своїм життям за допомогою когнітивних функцій; Д.Гоулман виділяв ЕІ як здатність до самопізнання, саморегуляції внутрішнього стану, вміння виражати свої почуття, розуміти та адекватно реагувати на оточуючих [59].

У сучасному психологічному словнику (Ю.Приходько, В.Юрченко) ЕІ розуміється, як здатність сприймати та розуміти емоційні прояви особистості, керувати власними емоціями на основі інтелектуальних процесів [38,с.62].

Аналіз підходів до визначення сутності ЕІ дозволяє стверджувати: він вивчається як здатність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів, емоцій, бажань, розумінням відношень особистості, репрезентованих у емоції, керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу, сукупності емоційних, особистісних, соціальних здібностей, які впливають на загальну здібність суб'єкта справлятися з оточуючим середовищем. Така феноменологія ЕІ переводить його з розряду особистісних властивостей у розряд професійно важливих компетентностей конкретного фахівця, успішність професійної діяльності якого пов'язана з необхідністю керувати як своїми емоціями, так і впливати на емоційну сферу інших.

Інтегровані у практику наукові дослідження (Г.Ардашева, О.Амплеєва, М.Журавльова) дозволяють стверджувати, що ЕІ потрібно та можливо розвивати. Науковці (Ю.Бреус, Л.Буркова, М.Кленова, І.Войціх) доводять, що ЕІ можна розвивати саме у період навчання у вищому освітньому закладі [3;4;7;25]. Про це також йдеться у працях сучасних американських психологів (К.Кеєфер, J.Parker, D.Saklofske, Н.Вейсінгер), де період навчання називається сприятливим для розвитку ЕІ [57].

Розвиток ЕІ у майбутніх психологів можна спрямувати у двох напрямках: онтогенетичне вивчення процесу змін здібностей; створення відповідних умов для розвитку структурних компонентів ЕІ.

Аналіз існуючих досліджень (С.Дерев'янка, О.Лазуренко, С.Лавренко, Н.Діомідової), спрямованих на виявлення актуальних та потенційних можливостей студентів-психологів до оволодіння учбово-професійною діяльністю довів: загальна тенденція змін тяжіє до якісного та кількісного ускладнення мотиваційних, когнітивних, регулятивних, рефлексивних підструктур, розвитку окремих професійних якостей [14;28].

Наприклад, О.Лящ розробила комплексну програму розвитку емоційного інтелекту для юнацького віку, поєднавши у ній теоретичний модуль (надання інформації щодо видів, ідентифікації, розрізнення емоцій) та

практико-орієнтований (зокрема, засобами арт-терапії). При організації діяльності щодо розвитку ЕІ акторка пропонує враховувати як зовнішні умови, відповідно створені у освітньому закладі, так і внутрішні особливості здобувачів освіти [30].

Подібні пропозиції інтерактивного розвитку ЕІ запропоновані В.Федорчук, Л.Комарницькою, О.Молчановою, М.Гриньовою [9;44].

Вивченням проблеми розвитку ЕІ у здобувачів освіти займалася М.Кленова [25]. Дослідниця вважає період навчання у вищому освітньому закладі надзвичайно важливим, а іноді і переламним моментом у житті. Саме у цей період відбувається переоцінка ціннісно-змістовної сфери, студенти засвоюють нові способи пізнавальної діяльності, активізують свою життєву та особистісну позицію, укріплюють (розширюють) міжособистісні зв'язки. Емоційний інтелект, рівень його розвитку трансформується у процесі соціальної адаптації (ЕІ в своїй сутності взагалі є складовою соціальної адаптації). Це дозволяє припустити, що його можна розглядати як один з критеріїв успішної професійної адаптації до навчального процесу, взаємодії з оточенням, предиктором успішності майбутньої професійної діяльності.

На думку М.Кленової, особливо гостро питання ЕІ стає, коли мова йде про підготовку студентів-психологів. Їх ЕІ представляє собою динамічну структуру, здатну до саморозвитку, яка включає як внутрішньо особистісний та міжособистісний компоненти. Перший дозволяє розуміти та усвідомлювати не тільки власні емоції, а й емоційний стан оточуючих. Другий складається з уявлень про те, наскільки розуміється емоційний стан оточенням. Обидва компоненти мають свої особливості у студентів на різних етапах навчання у освітньому закладі: на початку навчання він нижчий. Тобто, ЕІ не тільки динамічна саморозвиваюча структура, а й особистісний компонент, придатний до розвитку у процесі накопичення як життєвого, так і практичного досвіду [25 ].

Цікаву точку зору щодо розвитку ЕІ виказала Е.Носенко. Авторка запропонувала спочатку визначити рівні сформованості ЕІ у здобувачів освіти. Так, при низькому рівні сформованості ЕІ психолог емоційно реагує у вигляді реактивної дії (умовного рефлексу), активізує діяльність в першу чергу під впливом переваги зовнішніх чинників над внутрішніми, демонструє низький самоконтроль, високу ситуативну зумовленість. Відповідно, найвищий рівень розвитку ЕІ гармонійно співвідносить зовнішні та внутрішні компоненти, демонструючи внутрішню мотивацію. Інтернальний локус контролю, самооцінка, рівень благополуччя, певна незалежність від ситуації вибору, розумно підібрані форми долаючої поведінки роблять подальшу діяльність таких суб'єктів навчання ефективною та плідною [37].

Учбово-професійна діяльність трактується у сучасних дослідженнях (В.Зарицька, М.Матійків, О.Лазуренко) як діяльність студентів по оволодінню знаннями, навичками, вміннями завдяки вирішенню різноманітних учбово-професійних задач. Це також активність, спрямована на саморозвиток, становлення суб'єктивного досвіду. Діяльність у вищому освітньому закладі відрізняється вибірковістю по відношенню до навчальних дисциплін, домінуванням соціальних мотивів, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю. Розвиток емоційної сфери студентів у цей період корелює з розвитком самосвідомості (саме емоційний аспект впливає на перебіг когнітивних процесів, результативність навчання) [16;17; 26;31;32].

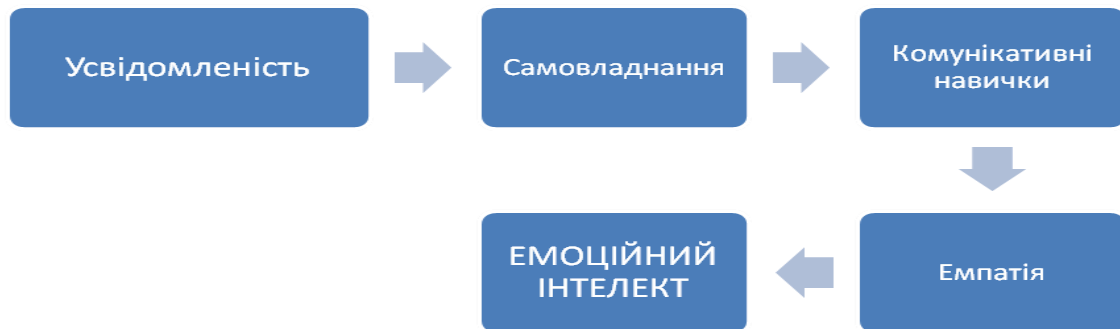
Незважаючи на обов'язкові вимоги у сучасній вищій освіті (стандарти оцінювання, ділення на модулі, компетентнісний підхід), зміст, організація, форми та методики своєрідні на кожному напрямку підготовки. Цей факт впливає на формування відповідної професійної ментальності, своєрідних професійно важливих якостей, розвиток особистості майбутнього фахівця в цілому. При цьому саме емоційний інтелект виступає важливою психологічною характеристикою - базою загальнокультурних, загально професійних, професійних компетенцій майбутнього успішного фахівця.

Значення для розвитку ЕІ мають відповідно підібрані, перевірені у ефективності форми та методи підготовки у вищому навчальному закладі. Так, існує деяка зона «перетину» форм і методів, які відповідають стандартам формування компетенцій. Для факультету підготовки практичних психологів доцільно зосередитися на впровадженні наступних форм підготовки:

- теоретичне оволодіння знаннями, закріплене на практичних семінарських заняттях. Для проведення семінарських занять можна запропонувати: розробку конспекту доповідачем, анонімне оцінювання доповіді слухачами, обговорення доповіді, підготовку групових презентацій, есе. Цікавим та корисним буде впізнавання емоцій по фото, завдання «Закінчити розповідь», щоб передбачити наслідки, зрозуміти логіку розвитку ситуацій взаємодії, значення поведінки людини у цих ситуаціях на основі розуміння емоцій, створення словника емоцій.
- інтерактивна форма взаємодії навіть у дистанційному режимі (наприклад, ведення «Календаря емоцій»; відпрацьовування мімічних вправ тренування емоцій; фантазійно-рольові ігри «Емоції історичних персонажів» тощо;
- проведення соціально-психологічних тренінгів, рольових ігор, створення психологічних портретів, психологічний аналіз кінофільмів. Метод СПТ (соціально-психологічного тренінгу) передбачає, зокрема, вправи «Техніки усвідомлення емоцій», «Про що сигналізує негативна емоція», «Зараження емоціями» тощо.

Але аналіз робіт, пов'язаних з описом професійної підготовки здобувачів освіти вищого закладу освіти, демонструє: і досі існує розрив між професійним та особистісним розвитком. Зміст, форми та методи організації навчання все ще більше орієнтовані на наповнення теоретичними дисциплінами.

На що саме потрібно спрямувати діяльність вищого освітнього закладу у процесі формування ЕІ студентів-психологів (дивись рис1.3.1.).



**Рис. 1.3.1. Модель розвитку компонентів ЕІ здобувачів освіти.**

На думку дослідників питання (зокрема, Дж.Майера, Т.Щербак, А.Щерби) у складовій ЕІ визначено:

- *усвідомленість* - як вміння розпізнавати, розуміти власні емоції, настрої, прагнення, звички, індивідуальний стиль спілкування. При цьому майбутній фахівець повинен бути щирим з собою, іншими. Бути усвідомленим означає наявність інтуїції, оптимізму, рефлексії, емоційної грамотності, адекватної самооцінки;
- *самовладання* - вміння керувати власною емоційною сферою, спрямовувати негативні емоції в інше русло, здатність відповідати за свою поведінку. Бути спостережливим, відкритим новому досвіду, толерантним, зацікавленим;
- *комунікація* - здатність розпізнавати емоції інших, вміння знаходити загальні інтереси, теми, створювати довірливу атмосферу, знижувати рівень напруги, конфліктності;
- *емпатія* як базової складової ЕІ, усвідомлення почуттів, настрою іншого, проявлення активного інтересу до їх проблем, здатність розуміти внутрішній світ іншого, відкритість у взаємодії [47;59].



Процес розвитку ЕІ у студентів-психологів (представлений у таблиці) після визначення рівня розвитку ЕІ здобувачів освіти, має базуватися на психологічній готовності до професійної діяльності студентів-психологів з такою складною структурою та якісним наповненням:

- *цілісно-мотиваційний компонент* (стійкість професійних мотивів, наявність інтересів, гуманістичних професійних установок);
- *когнітивно-гностичний* (наявність професійної «картини світу», спрямованої на оволодіння специфікою діяльності психолога);
- *емоційно-вольовий* (здатність до емпатійного розуміння, прагнення відповідати правилам роботи психолога)
- *креативний* (сформованість творчої активності та прагнення до саморозвитку)
- *функціонально-діяльнісний* (сформованість комунікативних, діагностичних навичок, професійного стилю міжособистісної взаємодії).

Розвиток ЕІ у здобувачів вищої освіти повинен проходити поетапно (дивись таблицю 1.3.1.).

*Таблиця 1.3.1.*

### **Процес розвитку ЕІ у здобувачів освіти**

<b>Етапи розвитку ЕІ студента-психолога</b>	<b>Зміст діяльності</b>
<i><b>1 етап. Пізнання самого себе</b></i>	Розвиток рефлексії. Проведення діагностики (самодіагностики). Поглиблення знань щодо емоційної та когнітивної сфери людини. Визначення рівня інтелектуального розвитку. Набуття знань щодо важливості розвитку ЕІ для професійної діяльності.

## Продовження таблиці 1.3.1.

<b><i>II етап. Керування своїми емоціями</i></b>	Знайомство з еталонами «ідеального психолога». Поглиблення знань щодо засобів контролю за емоційною сферою. Набуття знань про контрольовані почуття та емоційні стани. Формування толерантності. Оволодіння навичками позитивної взаємодії з представниками інших культур, етносів, точок зору
<b><i>III етап. Розпізнавання емоцій інших.</i></b>	Розвиток механізму професійної ідентифікації. Формування цілісного сприймання партнера по спілкуванню. Активізація процесу розпізнавання емоцій інших. Спроба уявляти світ очима співрозмовника, клієнта - формування об'єктивності.
<b><i>IV етап. Керування станом клієнта</i></b>	Оволодіння інформацією щодо способів впливу (гуманістичних, індивідуальних, маніпулятивних). Орієнтація у психічному, психологічному стані клієнта. Вміння планувати наступну діяльність (формулювання мети, додаткових дій, прогнозування наслідків).
<b><i>V етап. Розвиток психологічного професіоналізму.</i></b>	Постійне самоспостереження, саморозвиток. Знайомство з новітніми науковими досягненнями. Постійна саморефлексія, визначення слабких сторін своєї діяльності. Креативність у діяльності. Обмін досвідом з досвідченими колегами.

Процес розвитку ЕІ у майбутніх психологів повинен відбуватися поступово, від діагностичного до практичного (з врахуванням теоретичного), що потрібно забезпечити в умовах освітнього закладу підготовки майбутніх фахівців.

## Висновки до розділу 1

Ключовий показник успішності у діяльності для здобувачів вищої освіти, які працюють у системі «людина-людина» (зокрема, психологів) є емоційний інтелект. Професія практичного психолога тісно пов'язана з соціальною взаємодією, а сам емоційний інтелект є індикатором розвитку професійно важливих якостей, допомагає краще зрозуміти проблеми інших, полегшує процес взаємодії, що є системоутворюючим фактором інтелектуального розвитку майбутніх психологів.

Емоційний інтелект (надалі EI) досліджували як зарубіжні дослідники, так і вітчизняні науковці-психологи: Д.Гоулман, Р.Бар-Он, С.Дж.Стейн, П.Селовей, С.Дерев'янка, В.Зарицька, Р.Кириченко, В.Федорчук, С.Лящ, Е.Носенко, Н.Коврига та інші.

Наразі не існує єдиного підходу до чіткого визначення самої дефініції. П.Селовей, Дж.Майер вважають, що це - особливий комплекс психічних властивостей вміння проявляти емпатію, розуміти та контролювати власні почуття та емоції; Х.Вайсбах, У.Дакс пропонують розглядати EI, як здатність керувати своїм життям за допомогою когнітивних функцій; Д.Гоулман розумів EI як здатність до самопізнання, саморегуляції внутрішнього стану, вміння виражати свої почуття, розуміти та адекватно реагувати на оточуючих; за Ю.Приходько, В.Юрченко, EI - це здатність сприймати та розуміти емоційні прояви особистості, керувати власними емоціями на основі інтелектуальних процесів.

Юнацький вік (завдяки розвитку рефлексії та самосвідомості, подальшого професійного становлення, гострої потреби у спілкуванні) стає сенситивним для розвитку EI.

Науковці визначають такі компоненти становлення EI у юнацькому віці як: афективно-когнітивний, мотиваційно-рефлексивний, поведінково-діяльнісний.

У процесі набуття вищої світи студенту-психологу слід оволодіти наступними характеристиками для прояву EI: вмінням контролювати свої почуття навіть у надзвичайно напружених стосунках з клієнтом; вмінням визнавати, приймати свої почуття такими, які вони є, без спроби «прикрасити», виправдати їх; здатністю використовувати свої почуття на свою користь та користь оточуючих; здатністю поставити себе на місце іншого, співпереживати йому.

Для розвитку ЕІ здобувачів освіти потрібно поєднувати діагностичні, теоретичні та розвивальні методи розвитку ЕІ, враховуючи закономірності та етапи його розвитку.

## Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ - ПСИХОЛОГІВ

### 2.1. Діагностика рівня емоційного інтелекту у майбутніх психологів

Емпіричне дослідження проходило у період з листопада 2023 до травня 2024 у онлайн режимі. Досліджувані студенти-майбутні психологи I-х курсів факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського державного університету ім.О.Гончара (очна та заочна форма). Вибірку складала 40 досліджуваних (31 дівчина, 9 хлопців). Середній вік - 18-23 роки.

Припускаємо, що студенти першого курсу ще не зазнали пролонгованого впливу на формування тих чи тих компонентів емоційного інтелекту, передбачених специфікою навчання на психологічного факультеті. А отже, результати дослідження можна вважати репрезентативними для перенесення на здобувачів освіти інших спеціальностей.

Дослідження відповідало основним принципам: компетентності, конфіденційності, толерантності, дотерміновості та передбачало створення атмосфери довіри між учасниками, активізувало прагнення досліджуваних розібратися у проблемі емоційного інтелекту, переконатися у важливості його розвитку для майбутнього психолога.

Етапи нашого дослідження:

- *I етап* - науково-методологічний, під час якого опрацьовувалася науково-психологічна література, підбиралися методи та методики дослідження, формувалася вибірка.
- *II етап* передбачав проведення діагностичного дослідження рівня розвитку ЕІ у досліджуваних, якісну та кількісну обробку даних.

- на *III етапі* розроблялися психолого-педагогічні рекомендації для здобувачів вищої освіти щодо розвитку ЕІ як важливої компетенції майбутнього працівника системи «людина-людина».

У ході дослідження використано відповідні методи та методики.

1. «*Питальник емоційного інтелекту Н.Хола*», адаптований Є.Ільїним (дивись ДОДАТОК А). Враховуючи те, що у центрі уваги нашого дослідження - здатність досліджуваних «зчитувати» емоції, розбиратися у міжособистісних відносинах (репрезентованих в емоціях), управляти власною емоційною сферою, приймати рішення на основі інтелектуально-емоційного опрацювання, вважаємо дану методику валідною та надійною.

У методиці 30 тверджень, погодження-непогодження з якими потрібно відкласти на шкалі (від -3 «повністю не згоден» до «+3 повністю згоден»). Опрацьовані відповіді розподіляються за 5 категоріями ЕІ: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій). Загальна кількість балів визначає рівні парціального емоційного інтелекту (14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький) та інтегративний рівень емоційного інтелекту (70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький). Парціальний ЕІ - здатність точно визначати емоції та пов'язані з ними потреби; інтегративний - здатність до розвитку окремих компонентів ЕІ (емпатії, відповідальності, рівноваги, обізнаності).

2. «*Методика оцінки емоційного інтелекту М.Манойлової*» (МЕІ). Авторка визначає ЕІ як здатність особистості до усвідомлення, прийняття та регуляції власних емоцій, емоцій інших. Методика була адаптована В.Барко, І.Войціх для україномовної аудиторії [7].

У методиці 40 тверджень, які оцінюються по 5 бальній шкалі (згоден-не згоден), у результаті визначається загальний рівень ЕІ, вираженість внутрішньо особистісного та міжособистісного аспектів ЕІ. Вони представлені на 4 шкалах («КВЕ - керування власними емоціями»; «УВЕ-

усвідомлення своїх емоцій», «КЕІ-керування емоціями інших»; «УЕІ-усвідомлення емоцій інших»).

Потім за ключем підраховується загальна кількість балів по «прямим» (сума балів за А індексом) та «зворотнім» (сума балів за індексом В) твердженням. З суми балів за індексом А відраховуються бали за індексом В. Діапазон балів по кожній шкалі - від -20 (мінімальний рівень розвитку) до +20 (максимальний). Набрану кількість балів переведено у стени, які надають можливості визначити рівень вираженості рівня міжособистісного та внутрішньо особистісного емоційного інтелекту: 1–2 стени – дуже низький рівень; 3–4 стени – низький; 5–6 стени – середній; 7–8 стени – високий; 9–10 стени – дуже високий.

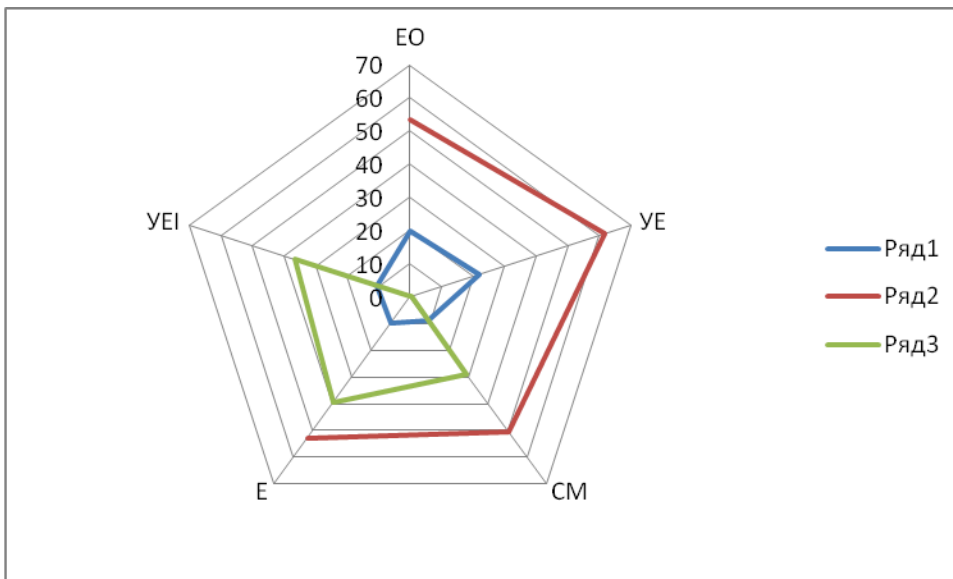
3.Шкали В+ та В- «16 факторного питальника Р.Кетела» (для визначення рівня інтелектуального розвитку та емоціональної стабільності); С+С- (для визначення рівня емоціональної зрілості) досліджуваних.

4.Бесіда для уточнення деяких даних діагностики.

5.Статистичні методи: обрахування індивідуальних показників за ключами методик, середніх показників, відсотків отриманих результатів, кореляційний аналіз даних за критерієм Пірсона. Аналіз зібраних даних було здійснено за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics версії 22.0.00.

Емпіричне дослідження почалося з діагностики ЕІ за методикою Н.Хола. Вона проводилася онлайн після надання відповідної інструкції, інформації про конфіденційність у процесі тестування. Було надано відповіді на запитання досліджуваних. Після отримання результатів, з окремими студентами була проведена бесіда для уточнення даних.

Результати представлено на рис 2.1.1.



Примітки:EO-емоційна обізнаність; UE - управління емоціями; CM - самомотивація; E - емпатія; UEI - управління емоціями інших. Ряд 1 - високий рівень; ряд 2 - середній; ряд 3 - низький.

### Рис.2.1.1. Результати діагностики ЕІ за методикою Н.Хола ( n= 40)

На діаграмі представлено вираженість категорій парціального та інтегративного інтелекту. Парціальність ЕІ можна віднести до таких часткових показників ЕІ, як емоційна обізнаність, керування власними емоціями та емпатія. Інтегральний ЕІ охоплює різноманітні аспекти, такі як: самомотивація, здатність до керування емоціями інших, рефлексивність, індивідуально-особистісний інтелект, особистісні фактори. Інтегральний емоційний інтелект впливає на особистість у процесі регуляції настрою, контролю за стресовим станом, розвитком емоційної компетенції. Відповідно, у досліджуваних у незначній мірі представлений високий рівень як парціального, так і інтегрального показників (5 та 4 особи відповідно). Досить велика кількість (по 15 осіб) тих, у кого ці рівні низькі.

Важливості емоційно-вольової регуляції у професійній діяльності саме психолога - факт, який визнаний проведеними дослідженнями. Така професія



має емоціогенний характер, супроводжується стресами, що обумовлено високою відповідальністю, інтенсивними міжособистісними відношеннями.

Тому важливо розвивати емоційну врівноваженість, стриманість, емпатію, здатність зрозуміти іншу людину, активізувати її діяльність, знайти засоби емоційного впливу (на неї та на себе). Але у бесіді досліджувані (Олена К. та Олеся Б., у яких низький показник УЕІ) щиро відповіли, що не можуть бути спокійними та зосередженими, особливо після негативних новин та спілкування з неприємними людьми. При цьому вони зазначали, що важко «виходять» з напруженого стану, майже не впливають на корекцію своїх почуттів. Порівнюючи свою емоційну сферу до подій 24 лютого та наразі, вони погоджуються, що цей фактор найбільше вплинув на емоційну стійкість. Крім того, відповіді дають підстави зрозуміти, що самомотивація (СМ) як здатність керувати власними емоціями у досліджуваних знижена.

Сергій П. повідомив, що він не прагне долати перешкоди, якщо вони не несуть для нього практичних вигод. Крім того, респондент має дуже обмежене коло знань щодо поліпшення власного настрою. Що стосується інших, він не володіє знаннями ефективних способів такого впливу, спираючись на те, що не має досвіду такої роботи. Ймовірно, це свідчить про низький рівень його емоційної компетентності, обізнаності (ЕО). Такий же рівень низької компетентності виказала Мар'яна Б., маючи швидше за все екстернальний локус контролю (вона, як правило, знаходить винних у подіях свого життя у власному оточенні). Досліджувані пов'язували інтенсивність вираження емоцій з поведінкою, але при спробі пояснити, як емоції сприяють (чи заважають) продуктивності їх діяльності, вагалися з відповідями.

Розбиратися у емоціях, відгукуватися на них, співпереживати іншим досить складно для Марка Ш. Хлопець не приховував, що він «дуже економний у емпатійних переживаннях», хоча саме критерій «емпатія» (Е) у Н.Хола один з найважливіших параметрів ЕІ (для практичного психолога особливо). Крім того, Марку Ш. було важко пояснити, у якому емоційному

стані він знаходиться, що конкретно відчуває, він користувався загальними термінами «дратуюсь», «зневірився», «байдужий». Навіть у словниковому запасі досліджуваного характеристик емоцій відчувалися прогалини, збіднілість.

Емоційну ригідність, нездатність керувати власними емоціями продемонструвала Аріна Х. Дівчина досить професійно схарактеризувала деякі свої індивідуально-типологічні особливості (емоційність, підвищена збудливість, імпульсивність), які можуть впливати на процес управління емоціями, але продемонструвала недостатній рівень сформованості знань, як викликати потрібні емоції, гальмувати прояв інших. Тому їй важко взаємодіяти з іншими, що для практичного психолога - негативний показник.

Певним чином, методика Н.Хола перегукується з виділеною С.Дерев'янко структурою ЕІ: раціональним та регулятивним компонентами, рівень прояву яких у 37,5% досліджуваних низький.

Наступна діагностика - за методикою МЕІ (ДОДАТОК Б). Після опрацювання результатів діагностики у групі ми отримали такі результати (дивись таблицю 2.1.1.):

*Таблиця 2.1.1.*

**Рівні ЕІ за методикою МЕІ - (середній показник групи n = 40)**

<b>Шкали</b>	<b>Рівні вираженості</b>
Усвідомлення своїх почуттів-емоцій <b>УСП</b>	<b>5,6</b>
Керування своїми емоціями <b>КСЕ</b>	<b>6,1</b>
Усвідомлення х почуттів-емоцій інших <b>УЕІ</b>	<b>4,7</b>
Керування емоціями інших <b>КЕІ</b>	<b>5,3</b>
Інтегральний показник <b>ІІ</b>	<b>16,6</b>

Дані цієї методики подібні до даних методики Н.Хола. Інтегральний показник - середній, тому інтерпретація буде орієнтуватися на значення всіх шкал. Інтегральний показник свідчить про те, що у досліджуваних може спостерігатися достатній рівень розвитку одного з компонентів, при тому що інші можуть бути розвинені недостатньо.

Усвідомленість своїх почуттів (УСП) передбачає здатність та прагнення до пізнання власного емоційного світу, розвинену рефлексію, інтуїцію. Саме розвинена рефлексія дає можливість «побудувати» місток між розумінням своїх емоцій та емпатією. Небажання до самоспостереження, самоаналізу позначиться на подальшій діяльності у міжособистісній взаємодії.

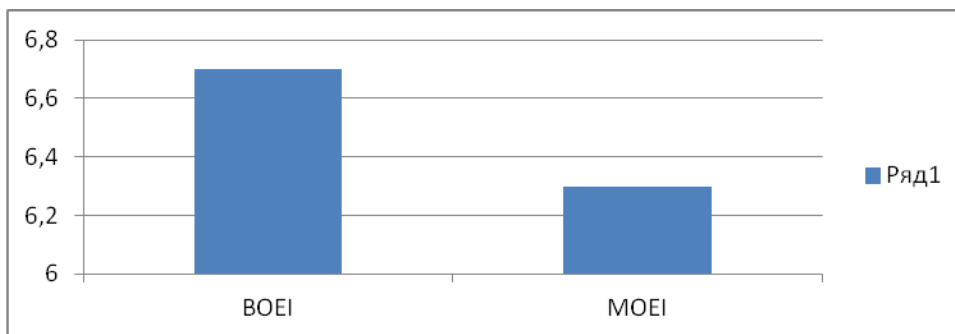
КСЕ (керування своїми емоціями) - це високий рівень самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану, запобігання імпульсивності, нетерпимості до інших людей, точок зору. 47,7% зазначили, що вважають себе емоційною людиною, здатною контролювати свої емоції. Хоча у подальшому уточненні визнали: у них виникають певні складності з самоконтролем за власними емоціями особливо у стресогених ситуаціях.

УЕІ - усвідомлення емоцій інших дає можливості розвитку механізму самоідентифікації, дивитися на світ очима іншої людини. Здатність позитивно впливати на процес спілкування, викликати довіру, разом шукати оптимальний варіант рішення проблем - саме це потрібно у роботі практичного психолога. На уточнюючі питання «Як ви вважаєте, чи розумієте ви емоції інших людей і які властивості для цього у вас є?» досліджувані в основному позитивно оцінювали себе (73,2% дали відповідь «так»), крім того, підкреслили наявність у себе емпатії, толерантності, чуйності, доброзичливості, комунікабельності. Але здобувачам освіти досить важко розпізнавати емоції через зовнішні прояви (мову, міміку, зовнішній вигляд, фізичний стан), розрізняти щирі та штучні вирази емоцій. Цікавим є той факт, що майже половина (49,8%) опитаних зазначила, що вони чудово

розуміють емоційний стан викладача, незважаючи на дистанційний формат спілкування. Емоційний стан викладача, на думку досліджуваних, залежить від включеності студентів у процес навчання, підготовленості, відкритості їх камер. Хоча викладачу більш цікавий процес навчання, а не емоційний стан студентів.

КЕІ - керування емоціями інших допомагає запобігти несприятливих станів клієнта, зниження працездатності. Високий рівень психологічної гнучкості допоможе вибрати оптимальний стиль взаємодії, передбачити, змодельовати розвиток подій. Слід зазначити, що 11 досліджуваних, які мають досить високий рівень психологічних знань, невеликий досвід практичної роботи називали способи впливу на емоційну сферу інших людей, які було перевірено на практиці.

У стенах результати представлено на рис. 2.1.2.



Примітка: ВОЕІ - внутрішньо особистісний ЕІ; МОЕІ - міжособистісний ЕІ

### **Рис. 2.1.2. Значення компонентів та аспектів ЕІ (середній показник по групі)**

Як свідчать узагальнені дані щодо внутрішньо особистісного ЕІ, він склав 6,7 стенив, що дорівнює середньому показнику. Це свідчення того, що у досліджуваних здатність до самоусвідомлення, регуляції власних емоцій, достатнього рівня. Міжособистісний ЕІ - нижче (6,3 стени). Зрозуміло, що на етапі набуття професії кожен з компонентів ЕІ може бути недостатньо розвинений, що передбачає перспективу підвищити його рівень у освітньому

закладі. Професійна діяльність психолога віднесена до групи професій з підвищеною відповідальністю за психічне здоров'я окремих людей, груп населення. Вся робота психолога - напружене спілкування, тому розвинений інтелект нівелює бар'єр неприйняття та нерозуміння з боку клієнта, підкреслює професійну успішність психолога.

Бесіда за результатами діагностування несподівано виявила таку особливість емоційного інтелекту як «алекситимія», що можна перекласти як «малий словниковий запас для характеристики почуттів». Саме це для майже половини досліджуваних (51,6%) стало перепорою у розмежуванні своїх емоцій, визначило складності у розумінні емоцій інших. Зокрема, Ірина О. плуталася у діаді «емоції-тілесні відчуття». Досліджувана розказала, що їй важко ідентифікувати сильне серцебиття, запаморочення з підвищеною тривогою, швидше за все вона віднесе ці симптоми до перевантаження на роботі. Максим К. зазначив, що йому дуже заважають загострена останнім часом негативність емоцій, погана адаптація до змін в ситуації, тривожність, тому він вибирає такі емоційні стратегії як запобігання, звинувачення обставин, а не прагне до пошуку конструктивних копінг-стратегій.

За результатами діагностики обидва компоненти ЕІ (і внутрішньо особистісний, і міжособистісний) у досліджуваних на низькому та середньому рівні розвитку. Отже, можна зробити висновок, що ЕІ є не тільки динамічна саморозвивальна структура, а й компонент особистості, придатної до саморозвитку, розвитку у процесі навчання, накопичення життєвого, професійного досвіду.

Зазвичай, результати дослідження підсилюються кореляційним аналізом, за допомогою якого встановлюють та аналізують зв'язки між основними характеристиками методів діагностики, які використовували у дослідженні. Нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Саме цей вид математичної статистики є універсальним інструментом для визначення рівня лінійної залежності між змінними (визначається сила зв'язку між двома

неперервними змінними). Кореляційний аналіз даних дослідження психологічних факторів, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у здобувачів освіти закладів вищої освіти, показав значущі для нашого дослідження зв'язки між різними аспектами психоемоційного стану респондентів (див. таблицю 2.1.2.).

Таблиця 2.1.2.

### Змінні кореляційних коефіцієнтів Пірсона

	Високий рівень EI (упр.емоц)	С+ (емоц. Стаб.)	В + (розв.ми сл.)	В – (обмеже не мислення)	НР внут.ос. EI	НР емпатії
Високий рівень EI (упр.емоц)	1	,754** ,002	,646** ,002	,302 ,001	,304 ,002	-,215 ,171
С+ (емоц. Стаб.)	,754** ,002	1	,732** ,002	-,034 ,715	-,202 ,001	-,416 ,002
В + (розв.ми сл.)	,646** ,002	,732** ,002	1	-,182 ,249	-,284 ,069	-,224 ,154
В – (обмеже не мислення)	,302 ,001	-,037 ,815	-,182 ,249	1	,562** ,002	-,045 ,776
НР внут.ос. EI	,304 ,002	-,202 ,001	-,284 ,069	,562** ,002	1	,514** ,002
НР емпатії	-,215 ,171	-,416 ,002	-,224 ,154	-,045 ,776	,514** ,002	1

Результати кореляційного аналізу показали, що наявними є високі прямі зв'язки між шкалою «високий рівень EI (за параметром управління емоціями)» (за методикою Хола) і позитивним вираженням шкал тесту Р.Кеттелла за рівнем емоційної зрілості «С + (емоційна стабільність)»  $r = 0,754$  і рівнем інтелектуального розвитку «В + (розвинуте мислення)»  $r = 0,646$ .

Аналіз даних кореляційного аналізу, отриманих у результаті дослідження, дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо взаємозв'язків між емоційним інтелектом (EI) та емоційною зрілістю та інтелектуальним розвитком серед здобувачів вищої освіти. Зокрема, кореляція  $r = 0,754$  між високим рівнем EI, зокрема управлінням емоціями (за методикою Хола) та емоційною стабільністю (C+ за тестом Р. Кеттелла) вказує на наявність сильного прямого зв'язку між цими параметрами. Це означає, що здатність особистості ефективно управляти своїми емоціями сильно пов'язана з їх емоційною зрілістю і стабільністю. Емоційно зрілі особи, як правило, краще розуміють і контролюють свої емоції, що є ключовою складовою емоційного інтелекту.

При цьому кореляція  $r = 0.646$  між високим рівнем EI (управління емоціями) і рівнем розвинутого мислення (B+ за тестом Р. Кеттелла) свідчить про те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, мають кращі когнітивні здібності, зокрема у сфері розвинутого мислення. Вони можуть ефективно аналізувати інформацію, мислити абстрактно та більш успішно вирішувати життєві проблеми.

При цьому високий кореляційний зв'язок зафіксовано і в середині шкал методики Р. Кеттелла C+ і B+ ( $r = 0,732$ ). Це підкреслює, що емоційна стабільність та розвинуте мислення є взаємопов'язаними, тобто емоційно стабільні особи, які здатні адекватно реагувати на стрес та управляти своїми емоціями, також часто мають вищі рівні когнітивного розвитку.

Ці результати можуть мати важливі практичні застосування у сфері освіти та психологічної підтримки здобувачів вищої освіти. Вони підкреслюють значення розвитку емоційного інтелекту, як засобу не лише для покращення особистісного благополуччя, а й для сприяння академічному успіху та інтелектуальному розвитку.

Показовим для нашого дослідження стала фіксація позитивного кореляційного зв'язку між шкалою «низький рівень внутрішньо особистісного емоційного інтелекту» (методика М. Манойлова) і такими

шкалами як «В- (обмежене мислення)»  $r = 0,562$ ; «низький рівень емпатії»  $r = 0,514$ .

Кореляція  $r = 0,562$  свідчить про помірний зв'язок між шкалами, однак є показовою для нашого дослідження. Обмежене мислення в цьому контексті може розглядатися з позиції негнучкості думок або нездатності до критичного мислення, які можуть бути наслідком низького рівня емоційного інтелекту. Емоційний інтелект включає в себе здатність розуміти та керувати своїми власними емоціями, що може сприяти більш гнучкому та творчому підходу до вирішення проблем.

Низький рівень внутрішньо особистісного емоційного інтелекту і низький рівень емпатії ( $r = 0,514$ ) також вказує на середньо сильний зв'язок. Емпатія, здатність відчувати та розуміти емоції інших, є важливою складовою емоційного інтелекту. Таким чином, низький рівень емоційного інтелекту природно пов'язаний зі зниженою здатністю до емпатії. Це може впливати на міжособистісні відносини, здатність до командної роботи та соціальну інтеграцію в цілому.

## 2.2. Психолого-педагогічні рекомендації розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти - психологів

Слід зазначити, що протягом багатьох років психологічні дослідження концентрувалися на раціональній складовій людини, яка працює. Емоційний компонент був поза увагою. Але стрімкий розвиток комунікацій та посилення потреби у спілкуванні привернули увагу до такого феномену як «емоційний інтелект». З'явилися численні дослідження того, що високий рівень ЕІ більш важливий ніж інтелектуальний розвиток.

У теоретичній частині ми посилалися на визначення Д.Гоулмана, Р.Барон-Она, що ЕІ - «інтелектуальне використання емоцій або ряд



компетенцій, здібностей, які проявляються у тому, наскільки людина знає себе, керує собою, своїми відношеннями з іншими» [8]. Саме ЕІ дозволить людині протистояти тиску агресивного середовища, вдало комунікувати з іншими. У професійних стандартах психолога присутні такі важливі компетенції як:

- вміння спілкуватися з оточенням;
- розуміння емоційного стану, почуттів іншого, прийняття такого стану;
- здатність до толерантного спілкування з різними категоріями людей, незважаючи на їх своєрідність. Тобто, компетенції, які від самого початку передбачали наявність достатнього рівня розвитку ЕІ.

Ще у наукових надбаннях С.Рубінштейна підкреслювалася важливість керувати своїми емоціями, регулювати їх, що складно як для психолога-початківця (у якого недостатньо професійних компетенцій, соціальні проблеми, небажання саморозвиватися), так і у досвідченого фахівця, який може відчувати симптоми «професійного вигорання».

Тому виникає необхідність розробити психолого-педагогічні рекомендації для розвитку ЕІ у середовищі вищого закладу освіти, які можна упровадити у практику роботи ЗВО.

□ Мотиваційний блок рекомендацій.

Для результативності діяльності будь-якої програми слід враховувати наступні характерологічні особливості ефективності процесу розвитку ЕІ:

- формування мотивації здобувачів освіти;
- подовженість, системність навчання;
- використання всіх каналів сприймання та обробки інформації;

- індивідуалізацію навчання з врахуванням особливостей учасників;
- дотримання принципу «сумісної діяльності» з викладачем;
- залучення фахівців з досвідом роботи, опору на досвід учасників;
- актуалізацію результатів навчання.

ЕІ потребує підвищення уваги до наявних у досліджуваних якостей, що впливають на рівень ЕІ.

ЕІ - вища психічна функція, тому потрібно покроковий підхід, який поєднує відповідну організацію занять, педагогічний підхід, врахування індивідуально-психологічних особливостей учасників.

□ Систематизуючий блок рекомендацій.

На основі наукових досліджень Д.Гоулмана, Дж.Мейера слід виділити для розвитку такі чотири зони для ефективного розвитку ЕІ (дивись рис 2.2.1.):



**Рис.2.2.1. Розвиток основних зон ЕІ (за Д.Гоулманом)**

Саме ці чотири зони повторюються у всіх наукових дослідженнях проблеми розвитку компетентностей ЕІ. Наприклад, Х.Ріндерман називає такі компетентності ЕІ як: вміння переживати та виражати свої почуття; вміння розпізнавати почуття оточуючих; вміння керувати власними емоціями та почуттями; здатність керувати почуттями оточуючих [цит. за 23]. Також у

наукових дослідженнях підкреслюється необхідність проходження всіх зон, етапів розвитку ЕІ. Тобто, починаючи з формування теоретичного підмурку знань особливостей емоційної сфери, важливості та структури ЕІ, здатності розбиратися у своїх емоціях з метою подальшого їх контролю, і закінчуючи ефективним перенесенням цих знань на емоційну сферу інших людей, з метою впливу на цю сферу.

□ Практичний блок рекомендацій.

Враховуючи основний критерій ефективності будь-якого розвитку - системність, було розроблено відповідну програму, яка передбачала проходження всіх етапів розвитку. Крім того, вона базувалася на принципах: єдності теорії та практики; суб'єктивності; професійної спрямованості; вибору індивідуальної освітньої траєкторії; освітньої рефлексії, системності.

У основу нашої програми (створеної на основі рекомендацій М.Кетс де Вріс, М.Журавльової, О.Молчанової) [6;15;39], закладено наступні блоки (дивись таблицю 2.2.1.).

### Програма розвитку ЕІ у закладі вищої освіти

**Мета програми:** формування підмурку теоретичних знань щодо емоційної сфери, емоційного інтелекту, упровадження інтерактивних форм розвитку ЕІ з метою формування компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Таблиця 2.2.1.

Теоретичний блок:			Практичний блок:		
теми-види діяльності			теми-види діяльності		
<i>Знайомство з темою «Емоції»</i>	<i>Формування усвідомленості</i>	<i>Формування теоретичн</i>	<i>Розуміння власних почуттів</i>	<i>Оволодіння техніками</i>	<i>Формування вмінь розпізнаван</i>

## Продовження таблиці 2.2.1.

<i>почуття»</i>	<i>важливості емоційної складової людини</i>	<i>ого уявлення про ЕІ</i>	<i>почуттів</i>	<i>керування емоціями</i>	<i>ня емоцій іншої людини, керування ними</i>
<p>Ознайомлювальні <u>лекції</u>.</p> <p>Створення <u>опірних конспектів</u> «Класифікація емоцій».</p> <p><u>Наукова платформа</u></p> <p>«Теорії сутності механізмів виникнення емоцій».</p>	<p><u>Психологічний портрет</u></p> <p>Емоційні властивості людини: емоційна глибина, ригідність-лабільність, стійкість, експресивність</p> <p><u>Семінарське заняття</u> «Вікові та гендерні особливості формування емоцій»</p>	<p><u>Круглий стіл</u>:</p> <p>«Особливості емоційної сфери у представників різних професій».</p> <p><u>Диспут</u></p> <p>«Сутність ЕІ, його роль у діяльності практичного психолога»</p>	<p><u>Практикум з самодіагностики</u></p> <p>Методи вивчення емоційної сфери</p> <p><u>Рефлексивний щоденник емоцій</u></p>	<p>Знайомство з досвідченими фахівцями-психологами. <u>Обмін досвідом</u></p> <p><u>Моделювання емоційних реакцій</u>.</p>	<p><u>Тренінг</u> відпрацювання невербальних способів розпізнавання емоцій.</p> <p><u>Робота з проєктивними методиками</u>.</p> <p><u>Перегляд кіноматеріалів</u></p> <p><u>Рольові ігри</u>.</p>

ЕІ - це система навичок, яка дозволяє відчувати себе та оточення, проявляти толерантність, компромісність, будувати гармонійні відносини, грамотно керувати емоційною сферою. А для студентів-психологів розвиток ЕІ - послідовна реалізація структурних компонентів:

- *когнітивного* (розуміння сутності емоцій, їх важливості, значення);
- *емоційного* (розвитку самомотивації та емпатії);
- *поведінкового* (розвитку саморегуляції емоцій, адаптивних копінг-стратегій). Саме цей компонент, на думку В.Зарицької, сприяє підвищенню стресостійкості майбутнього фахівця [18].

Структура кожного заняття може бути побудована наступним чином:

1. *Вступна частина.* Підвищення інтересу до занять, створення позитивного емоційного фону. Ознайомлення з теоретичними знаннями щодо емоційної сфери, емоційного інтелекту. «Розумова розминка» для подальшого підвищення рівня активності.

2. *Основна частина.* Упровадження сукупності психотехнічних вправ, прийомів, які спрямовані на реалізацію цілі програми. Концентрація уваги на емоційній обізнаності як базовому компоненті ЕІ, яка ефективно піддається тренуванню.

3. *Завершальна частина.* Підведення підсумків, рефлексія. Рефлексія включає ретроспективну оцінку, яка полягає у трьох аспектах: емоціональному (сподобалося/не сподобалося); змістовному (чи була така діяльність важливою, навіщо я це робив); прагматичному (у який спосіб зможу це застосувати у практиці роботи).

□ Технологічний блок рекомендацій.

У ході упровадження програми можна використовувати різноманітні техніки розвитку ЕІ, ефективність яких перевірена досвідом.

#### Техніка «Опрацювання негативних емоцій».

1. Усвідомити наявну емоцію, визначити у який спосіб ви її відчуваєте.
2. Вербалізувати цю емоцію («я - роздратований», «я- пригнічений»).
3. Прийняти емоцію як незворотне («Так, я ненавиджу цю людину»).
4. Поділитися з цією емоцією з іншим, намалювати її, застосувати релаксаційні вправи, записати (з послідуочим аналізом) у щоденник емоцій.

#### Техніка «Контроль над сильними емоціями».

1. Усвідомити силу емоції.

- 2.Зняти надмірну силу емоції (крик, виконання фізичних справ).
- 3.Розслабитися шляхом переключення уваги на якісь предмети у полі зору.
- 4.Віддалення, абстрагування від ситуації (погляд на себе у ситуації у незвичайних ракурсах: здалеку, збоку, зблизька).
5. Подивитися на ситуацію очима іншого.
- 6.Проаналізувати проблему: сутність проблеми - наслідки проблеми - аналіз можливих рішень.
- 7.Розробити план дій по вирішенню проблеми.
- 8.Перефразувати ситуацію.
- 9.Рефлексувати: чому навчила проблема.

#### Техніка «Розпізнавання емоцій інших».

- 1.Знайомство з основними джерелами передачі емоцій.
- 2.Активізація знань про дзеркальні нейрони, їх роль у розпізнаванні емоцій інших.
- 3.Робота з науково-психологічними джерелами (ілюстраціями) щодо міміки, жестів.
- 4.Відпрацювання вмінь передавати різні емоції, моделювання емоцій.
- 5.Створення «Абетки емоцій».
- 6.Техніка «Емоційний термометр».
- 7.Перегляд відео та кіно матеріалів з наступним аналізом емоційної сфери.
- 8.Перегляд відео з виключеним звуком (виключеним зображенням) для розвитку вміння уявляти емоційну забарвленість побаченого, почутого.

М.Брекет, С.Риверс, М.Рейес, П.Саловей, К.Сарні запропонували також:

- вести здоровий спосіб життя;
- вчитися регулювати стрес;
- використовувати техніки дихання, медитації;
- створювати емоційно безпечного середовища [5;60].

Таким чином, у сучасних умовах, обумовлених конкурентним середовищем, яке вимагає оволодіння навичками адекватного прояву емоцій, коректного розпізнавання емоцій інших (та відповідної їх інтерпретації), доцільність та необхідність розвитку ЕІ - важлива для ефективного розвитку суспільства в цілому. Розвинений ЕІ дозволить більш конструктивно підвищити якість життя інших людей (особливо в умовах військового та післявоєнного існування), тому що буде сприяти прийняттю змін емоційних станів тих, хто потребує психологічної допомоги.

## Висновки до розділу 2.

Емпіричне дослідження проходило у період з листопада 2023 до травня 2024 у онлайн режимі на трьох етапах, з дотриманням таких основних принципів: компетентності, конфіденційності, толерантності, детермінованості. Вибірка досліджуваних 40 здобувачів освіти І курсу факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського державного університету ім.О.Гончара (очна та заочна форма). Сформованість вибірки тільки зі здобувачів освіти спеціальності «Практична психологія» припускала допущення, що немає суттєвих якісних відмінностей у розвитку ЕІ у здобувачів вищої освіти» І курсів інших спеціальностей.

У ході дослідження використано ряд методів та методик діагностики.

«Питальник емоційного інтелекту Н.Хола», адаптований Є.Ільїним, який визначає парціальний та інтегральний показники ЕІ за такими компонентами: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій. Відповідно, у досліджуваних у незначній мірі представлений високий рівень як парціального, так і інтегрального показників (12,3% та 10% відповідно). У 37,5% досліджуваних обидва компоненти мають низький рівень розвитку.

Основні компоненти (емоційна обізнаність; управління емоціями; самомотивація; емпатія; управління емоціями інших) у 51,2% - на середньому рівні розвитку (8-13 балів).

«Методика оцінки емоційного інтелекту М.Манойлової» (МЕІ), адаптована І.Войціх, продемонструвала середній рівень внутрішньо групового інтегрального показника (16,6).

Внутрішньо особистісний рівень ЕІ склав 6,7 стенив; міжособистісний ЕІ - нижче (6,3 стени). Це свідчення того, що у досліджуваних здатність до самоусвідомлення, регуляції власних емоцій, достатнього рівня, який потребує підвищення.

За даними діагностики була проведена бесіда та кореляційний аналіз.



## ВИСНОВКИ

- 1) На основі проведеного дослідження визначено місце та роль емоційного інтелекту у професійному становленні особистості студента, майбутнього психолога.

Емоційний інтелект (надалі EI) - здатність людини витлумачити власні емоції та емоції оточуючих з метою подальшого використання отриманої інформації для реалізації власних цілей (Д.Гоулман). Феномен досить активно досліджувався у наукових працях як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Визначення феномену знаходимо у Д.Гоулмана, Р.Бар-Он, С.Дж.Стейна, П.Селовей, А.Дегтярьова, Е.Носенко, О.Собченко, С.Дерев'янка та інших; важливість EI для прийняття ефективних рішень та подальший успіх у діяльності при рівних умовах доводить Д.Макклелланд; структурування поняття EI, визначення його компонентів (розпізнавання емоцій інших, емпатія, емоційна обізнаність, здатність керувати емоціями, йдеться у наукових розвідках Дж.Мейера, С.Дерев'янка, С.Лавренко, В.Зарецької, М.Матейківа тощо; вивчення сприятливості періоду фахової підготовки здобувачів освіти (зокрема, майбутніх психологів) для розвитку емоційного інтелекту досліджували В.Зарецька, Т.Щербак, А.Щерба; психологічні чинники розвитку EI майбутніх психологів: інтерактивні методи навчання - І.Мещерякова; удосконалення навчальних планів, підготовка сучасних лабораторій, інтерактивних занять та підвищення мотивації майбутніх психологів актуалізовано у роботах В.Федорчук.

Юнацький вік (на який припадає період навчання у вищому освітньому закладі) визначається як сенситивний для розвитку EI. Змінюється когнітивна сфера, формується здатність до рефлексії власних думок, почуттів за допомогою мисленневого розгляду, аналізу. Саме це сприяє появі потреби, зокрема, розуміти власні емоції, емоції оточуючих.

Проведені наукові дослідження (Г.Ардашева, О.Амплесва, М.Журавльова), інтегровані у практику, дозволяють стверджувати, що ЕІ потрібно та можливо розвивати, особливо практичному психологу.

2. Емпірично досліджено (емпіричне дослідження проходило у період з листопада 2023 до травня 2024 у онлайн режимі на трьох етапах, з дотриманням основних принципів психологічного дослідження) рівень емоційного інтелекту студентів-психологів, який визначає професійну спрямованість майбутнього фахівця.

Вибірка досліджуваних 40 здобувачів освіти І курсу факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського державного університету ім.О.Гончара (очна та заочна форма). Сформованість вибірки тільки зі здобувачів освіти спеціальності «практичний психолог» припускала допущення, що немає суттєвих якісних відмінностей у розвитку ЕІ у здобувачів вищої освіти» І курсів інших спеціальностей.

У ході дослідження використано ряд методів та методик діагностики.

«Питальник емоційного інтелекту Н.Хола», адаптований Є.Льїним, який визначає парціальний та інтегральний показники ЕІ за такими компонентами: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій. Відповідно, у досліджуваних у незначній мірі представлений високий рівень як парціального, так і інтегрального показників (12,3% та 10% відповідно). У 37,5% досліджуваних обидва компоненти мають низький рівень розвитку. Основні компоненти (емоційна обізнаність; управління емоціями; самомотивація; емпатія; управління емоціями інших) у 51,2% - на середньому рівні розвитку (8-13 балів). Це пояснюється незначним життєвим досвідом здобувачів освіти у цьому віці, незначною увагою до розвитку ЕІ у освітніх закладах.

«Методика оцінки емоційного інтелекту М.Манойлової» (МЕІ), адаптована І.Войціх, продемонструвала середній рівень внутрішньо

групового інтегрального показника (16,6). Внутрішньо особистісний рівень ЕІ склав 6,7 стенив; міжособистісний ЕІ - нижче (6,3 стени). Це свідчення того, що у досліджуваних здатність до самоусвідомлення, регуляції власних емоцій, достатнього рівня, але така, що потребує подальшого розвитку, тому що для практичного психолога усвідомлення своїх почуттів, керування емоціями необхідна умова спілкування з клієнтами під час зустрічей, а усвідомлення почуттів-емоцій інших, керування ними прискорює процес вирішення проблем, стабілізації емоційного стану клієнтів.

За даними діагностики була проведена бесіда та кореляційний аналіз. У результаті кореляційного аналізу було визначено високі прямі зв'язки між шкалою «високий рівень ЕІ (за параметром управління емоціями)» (за методикою Хола), позитивним вираженням шкал тесту Р.Кеттелла за рівнем емоційної зрілості «С + (емоційна стабільність)»  $r = 0,754$ , рівнем інтелектуального розвитку «В + (розвинуте мислення)»  $r = 0,646$ .

Встановлена кореляція  $r = 0.646$  між високим рівнем ЕІ (управління емоціями) і рівнем розвинутого мислення (В+ за тестом Р. Кеттелла).

Існує позитивний кореляційний зв'язок між шкалою «низький рівень внутрішньо особистісного емоційного інтелекту» (методика М. Манойлова) і такими шкалами як «В- (обмежене мислення)»  $r = 0,562$ ; «низький рівень емпатії»  $r = 0,514$ .

Дані свідчать про те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, мають кращі когнітивні здібності. Обмежене мислення в цьому контексті може розглядатися з позиції негнучкості думок або нездатності до критичного мислення, які можуть бути наслідком низького рівня емоційного інтелекту.

Здатність особистості ефективно управляти своїми емоціями сильно пов'язана з їх емоційною зрілістю і стабільністю. Низький рівень емоційного інтелекту природно пов'язаний зі зниженою здатністю до емпатії.

3. Розроблено психолого-педагогічні рекомендації (мотиваційний, систематизуючий, практичний, технологічний блоки), у які включено програму розвиткової роботи зі здобувачами вищої освіти, визначено умови її ефективності.

Отримані у ході дослідження дані можливі для: методичного забезпечення навчального процесу у освітніх закладах; якісної підготовки здобувачів освіти до практичних занять з тем «Емоції, почуття», «Когнітивна сфера розвитку», «Психологічне консультування» тощо; поповнення науково-методичних матеріалів (рекомендацій, навчально-методичних посібників, статей); упровадження у систему професійного становлення майбутніх фахівців для розвитку емоційного інтелекту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ардашева Г. В. Емоційний інтелект психолога у процесі роботи з дітьми URL:  
[CORE https://core.ac.uk > download > pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/217454135.pdf) (дата звернення 10.01.2024)
2. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
3. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
4. Буркова Л.В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах : монографія. Київ : Інформаційні системи, 2010. 278 с.
5. Брекєт М., Ривєрс С.Е., Рейєс М.Р.,Саловей П. Підвищення академічної успішності, соціальної та емоційної компетентності за допомогою навчальної програми RULER Feeling Words. *Навчання та індивідуальні відмінності*. 2012. №22 (2). С.218-224.
6. Вріс М.Кєтс де. Містика лідерства. Розвиток емоційного інтелекту. URL:  
[Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського](http://www.nbuv.gov.ua)  
<http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення 12.04.2024)
7. Войціх І.В. Методичні рекомендації науково-педагогічному складу щодо формування емоційної компетентності психологів у процесі професійної підготовки. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/217454135.pdf (дата звернення: 15.12.24).

8. Гоулман Д. Емоційне лідерство: Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту /пер. з англ. Харків: Основа. 2005. 301 с.
9. Гриньова М.В. Саморегуляція : навчально-методичний посібник. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
10. Грузинська І.М. Теоретичні проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис* Національного педагогічного університету імені М.Драгоманова. Київ. 2017. Серія 12: 89 Психологічні науки. Випуск 5(50) С.88-89.
11. Дерев'янка С. П., Лавренко С.А. Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян «Березневий науковий дискурс-2023» на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України». 2023. С.214-216.
12. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
13. Дегтярьов А.В. Емоційний інтелект: становлення поняття у психології. *Психологічна наука і освіта*. 2012. №2. С.170-180.
14. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. *Науковий Вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон: ХДУ, 2015. № 2. С. 146-151.
15. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 22 с.
16. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 40 с.

- 17.Зарицька В.В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету*. Серія «Психологія». 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.
- 18.Зарицька В.В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2015. Вип. 50. С. 101–113.
- 19.Зверева Р.Г. Особливості розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів на етапі професійного становлення у вищому освітньому закладі. URL: DOI: 10.24412/2072-5833-2023-2-42-52 (дата звернення 12.12.2023).
- 20.Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки XXI сторіччя». URL: <http://nauka.zinet.info/28/kyrychenko.php> (дата звернення: 10.02.24).
- 21.Кошук А.А. Емоційна компетентність (EQ) в бізнесі: українські реалії. URL:[http://www.rusnauka.com/32\\_PWMN\\_2009/Economics/55204.doc.htm](http://www.rusnauka.com/32_PWMN_2009/Economics/55204.doc.htm) (дата звернення: 11.02.2024).
- 22.Кулик, Н.А., Гільова, Л.Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. (39). С.79–90. URL:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.79-90> (дата звернення: 11.02.2024).
- 23.Кеницт А.. Керування емоціями. Пер.з нім. ОМЕГА-Л: Sment Book/ 2008. 128 с.
- 24.Куценко Я. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. (14). URL:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p> (дата звернення: 11.03.2024).
- 25.Кленова М.А. Динаміка розвитку емоційного інтелекту у студентів вищого навчального закладу. *Психологія розвитку*. 2018.Т.7, вип..2926). С.176-182. URL:DOI: 10.18500/2304-9790-2018-7-2-176-182 (дата звернення: 11.03.2024).
- 26.Лазуренко О.О. Емоційна компетентність як показник рівня сформованості професійної компетентності фахівця. Матеріали Двадцять третьої міжнародної

- науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки XXI сторіччя». URL: <http://nauka.zinet.info/23/lazurenko.php> (дата звернення: 15.12.23).
27. Лелюх-Степанчук О.О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*  
 URL: <http://www.apppsychology.org.ua > data > jrn> (дата звернення: 15.12.23).
28. Лазуренко О. До проблеми визначення змісту емоційної компетентності. *Молодь і ринок*. 2014. № 2. С. 124–130. URL: <http://nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 15.04.2024).
29. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 208-218.
30. Лящ О. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць* Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2020. URL: DOI: [10.32453/5.vi4.383](https://doi.org/10.32453/5.vi4.383) (дата звернення 12.04.2024)
31. Матійків М. І. Емоційні уміння майбутнього фахівця професій «людина-людина»: результати експериментального дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. №. 1. С. 141-149.
32. Матійків І.М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина – людина»: результат теоретичного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2011. Вип. 2. С. 109–121.
- 33.33. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. URL: [Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць](http://www.apppsychology.org.ua > data)  
<http://www.apppsychology.org.ua > data> (дата звернення 12.04.2024)



- 34.Мединська Ю.Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 14. С. 191–201.
- 35.Мещерякова І.Н. Формування емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі навчання у вузі. *Вісник ТГУ*. 2010. Вип. 1. С. 157–161.
36. Марчук С. В. Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology URL: DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> (дата звернення 12.12.2023)
- 37.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
- 38.Приходько Ю., Юрченко. В. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела. 2012.328 с.
- 39.Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу : навчально-методичний посібник / уклад. О.М. Молчанова. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 44 с.
- 40.40.Смоляр Л. Що таке емоційний інтелект та як він впливає на життя.  
[URL: УП. Життя https://life.pravda.com.ua >](https://life.pravda.com.ua) . (дата звернення 5.02.2024)
- 41.Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С.84-90.
- 42.Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту в ранній юності: Дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002. 461с.
- 43.Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ. 2017.548с.
- 44.Федорчук В.М., Комарницька Л.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача» : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2023. 240 с.
- 45.Федорчук В.М. Емоційна компетентність психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 623–630.

46. Штайнер Клод. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. Київ. : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2016. 302 с.
47. Щербак Т.І., Щерба А.П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. URL: <chrome-xtension://efaidnbmnnnibpccajpcgclefindmkaj/http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/74.pdf> (дата звернення: 15.02.23).
48. Юдко А.В. Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків : дипломна робота зі спеціальності 053 психологія. Київ. 2020
49. Bar-on R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Jossey-Bass. 2000. P. 363-388.
50. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): *Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems. 1997. 232 p.
51. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model / M. Zeidner, G. Matthews, R. Roberts, C. McCann . *Human Development*. 2003. V. 46. P. 69-96.
52. Ekman P., Oster H. Facial expressions of emotion. *Annual Review of Psychology*. 1979. V. 30. P. 527-554.
53. Emotional Intelligence: its relationship to stress, coping, well-being, professional performance / J.Por, R.Barniball, J.Fitzpatrick, J.Roberts. *Education today*. 2011. Vol.31.N.8.P.855-860.
54. Gardner H. *Frames of mind*. New York: Basic Books, 1983. 251 p.
55. Goleman D. *Primal Leadership: Learning to Lead With Emotional Intelligence*. Boston: Harvard Business School Press, 2018. 300 p.
56. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam books, 1995. 352p.

57. Keefer K. V., Parker J., Saklofske D. H. *Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice*. New York, 2018. 462 p.
58. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R., Sitarenios, G. Emotional intelligence as a standard intelligence, 1(3). *Emotion*, 2001. P. 232–242.
59. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2018. V.5. P. 507-536.
60. Sarny C. *The development of emotional competency*. NY: Guilford Press, 1999. 381 p.
61. Salovey P. & Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211.
62. Weisinger H. *Emotional intelligence at work*. San Francisco, California: Jossey – Bass Inc., 1998. 218p.

## ДОДАТКИ

### ДОДТОК А

#### **Тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту.**

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

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

#### **Інструкція**

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

#### **Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

## **КЛЮЧ**

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

## **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

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

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

Методика MEI.

Адаптована Барко В.І., Остапович В. П., Олешко П. С. DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/1.2019.3.23.1> 13 PSYCHOLOGICAL JOURNAL № 3 (23) 2019 № 3 (23) 2019 <http://www.apsijournal.com/> ISSN 2414-0023 (Print) ISSN 2414-004X (Online) DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2019.3.23> IQ).

**Інструкція:** «Прочитайте уважно наведені твердження й оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню приписуйте бал, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою: 5 – завжди, 4 – найчастіше, 3 – іноді, 2 – рідко, 1 – ніколи».

**Текст опитувальника** 1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.

2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.

3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати обраної мети.

4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття.

5. Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.

6. У конфліктній ситуації необхідно відразу приймати рішення.

7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.

8. Я вважаю за краще контролювати людей.

9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.

10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.

11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.

12. При спілкуванні з начальством я ніяковію і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.

13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності у стосунках намагаюсь усувати відразу, щойно тільки-но їх виявив.
15. Я дозволяю підлеглим узяти на себе керівну роль і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. При спілкуванні з колегами я можу думати про своє.
19. В усіх ситуаціях я відкрито виражаю свої почуття.
20. Поломка побутової техніки може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони могли пишатися своїми успіхами.
22. Я не звертаю увагу на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко виражаю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди часто говорять мені: розслабся.
27. Я вільно виражаю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають під час спільної роботи.



31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися щодо поведінки іншої людини, яка заважає мені.
33. Я довіряю своїм почуттям, коли приймаю серйозні рішення.
34. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
36. Коли я виражаю партнерові емоційну підтримку, він, зазвичай, цього не сприймає і не відчуває.
37. Мені важливо знати, які почуття та емоції призвели до конфлікту.
38. Мені байдуже, що відчуває неприємна мені людина.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я виявляю своє ставлення до іншої людини.
40. Мені складно висловити критичні зауваження так, щоб співрозмовник не образився, а сприйняв критику.

В результаті отримання автором стенових показників може бути встановлено рівень вираженості кожної властивості емоційного інтелекту. Він визначається таким чином: 1–2 стени – дуже низький (нижче 70 балів за шкалою IQ); 3–4 стени – низький (71–89 балів ©); 5–6 стени – середній (90–110 балів IQ); 7–8 стени – високий (111–120 балів IQ); 9–10 стени – дуже високий (вище 120 балів за шкалою IQ) [10].