

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Бойко Я. М.

**Кваліфікаційна робота
СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ПІД ВПЛИВОМ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Становлення професійного самовизначення майбутнього психолога
під впливом емоційного інтелекту»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-201д

Бойко Я. М.

Керівник: к. психол. н., доц.

Сербін Ю. В.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: завідувачка кафедри психології та філософії

Буковинського державного медичного університету,

д. психол. н., проф.

Борисюк А. С.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

«20» травня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
Бойко Яни Миколаївни

1. Тема роботи: «Становлення професійного самовизначення майбутнього психолога під впливом емоційного інтелекту».

Керівник роботи: Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року _____

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 64 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Сербін Ю. В. – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05 .2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів.	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Узгоджено.

Керівник к. психол. н., доц.

Бойко Я. М.

Сербін Ю.В.

РЕФЕРАТ

Текст – 64 с., табл. – 6, рис. – 6, література – 53 дж., додатків – 4.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми становлення професійного самовизначення майбутнього психолога під впливом емоційного інтелекту. Надано психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження соціально-психологічних особливостей становлення професійного самовизначення майбутнього психолога під впливом емоційного інтелекту.

За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких підібрано матеріали для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Ключові слова: ЕМОЦІЇ, ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, РОЗВИТОК, ПРОФЕСІЯ, ПОВЕДІНКА, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ОСОБИСТІСТЬ, ОСОБЛИВІСТЬ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ПІД ВПЛИВОМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	11
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження	11
1.2. Психологічна характеристика юнацького та студентського віку ...	23
1.3. Емоційний інтелект як провідна професійно важлива якість студентів-психологів різної професійної спрямованості	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ПІД ВПЛИВОМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	36
2.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного розвитку майбутніх психологів	36
2.2. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.	
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	37
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДЛУ 2	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професійне самовизначення – це складний і багатогранний процес, який набуває особливого значення для майбутніх психологів. З одного боку, вони повинні глибоко розуміти себе, свої можливості та обмеження, щоб зробити правильний вибір професії. З іншого боку, специфіка роботи психолога потребує розвиненого емоційного інтелекту, який впливає на ефективність професійної діяльності. Непохитною основою для успішної кар'єри фахівця, психолога зокрема, виступають знання, уміння та навички, набуті під час навчання. Цей вирішальний етап формування фахівця інтегрує психологічні, когнітивні та особистісні компоненти, які мають значний вплив на вектор подальшого саморозвитку в професії.

В даний час існує досить велика кількість досліджень, пов'язаних з виявленням психологічних та особистісних особливостей навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, у тому числі психологів, які впливають на їхню майбутню професійну успішність, на специфіку їхнього професійного вибору та становлення.

Емоційний інтелект – це комплекс здібностей, що дозволяють людині розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Ряд досліджень свідчить про те, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у становленні професійного самовизначення, адже він впливає на такі аспекти, як: самоусвідомлення, здатність розуміти свої сильні та слабкі сторони, цінності, мотиви, емоції; саморегулювання: здатність керувати своїми емоціями, поведінкою та імпульсами; мотивація: здатність ставити цілі та досягати їх, долаючи труднощі; емпатія: здатність розуміти та співпереживати іншим людям; соціальні навички: здатність налагоджувати та підтримувати конструктивні стосунки з іншими людьми.

Проблемами професійного самовизначення займалися такі відомі психологи, як А. Маслоу, В. І. Ковальов, К. К. Платонов, А. Адлер, Е. Берн, Л. Бонцорі, Е. Гінзберг, Ф. Парсонс, Д. Сьюпері, К. Хорні та інші.

Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі психологи, як Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Н. Холл, П. Саловей, Дж. Майер, С. М. Дерев'янка, С. Андерсон, Р. М. Ворнер, Дж. Сіаррочі, І.Ф. Аршава, С. А. Богомаз та інші.

Введення емоційного інтелекту як провідної якості, що забезпечує успішність навчальної діяльності студентів-психологів, пов'язане з необхідністю, насамперед, у найширшому розумінні інтегративного підходу у дослідженні емоційної та пізнавальної сфери особистості здобувачів вищої освіти. Актуальність емоційного інтелекту для психологів ґрунтується на положенні про принципову емоціогенність професії психолога, сутнісну опору успішності його професійної діяльності на ефективність міжособистісних контактів та необхідності підготовки до такого характеру діяльності на етапі початкового професійного становлення.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект майбутніх психологів.

Предмет дослідження – становлення професійного самовизначення майбутнього психолога під впливом емоційного інтелекту.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості процесу становлення професійного самовизначення майбутнього психолога під впливом емоційного інтелекту.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Виокремити та дослідити компоненти емоційного інтелекту, що впливають на становлення професійного самовизначення майбутнього психолога.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей становлення емоційного інтелекту майбутніх психологів.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: концепції розвитку емоційного інтелекту: (О.В. Белоконь, В. Н. Ковріга, Д. Карузо, Дж. Мейера, Г. Майер, П. Селовей, Дж. Д. Слэйтер, Т.Р. Shriver, D. Гоулман, К. Д. Гоулман, Є. Л. Носенко, S.A. Denham, R.P. Weissberg); функціональне значення емоційного інтелекту й адаптивні функції: (І.Ф. Аршава, С. Андерсон, Дж. Барлінг, М. Белдок, О.В. Белоконь, Т. П. Березовська, С.А. Богомаз, Р.М. Ворнер, С.М. Дерев'янку, С. Л. Грабовська, Н. П. Гапон, В. А. Гупаловська, Дж. Сіаррочі, В. Вунд); розвиток професійного самовизначення (А. Адлер, Р. Белл, Д. Берлінгер, Б. Бол, Л. Бонцорі, Д. Брупер, Е. Берн, Е. Гінзберг, Р. Вільямс, К. Вальтер, Н. Кейдас, М. Кон, С. Кейні, Р. Інглегарт, С. Ньюмен, Ф. Парсонс, К. Роджерс, Б. Скіннер, Д. Сьюпері, Т. Терман, Є. Торвдайк, Г. Хіпд, К. Хорні, А. Маслоу).

Для досягненні мети дослідження були використані такі **методи (методики) дослідження**: *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні*: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (діагностична методика «Професійна готовність»; тест емоційного інтелекту Н. Холла; методика «Діагностика емпатичних тенденцій»; 16-ти факторний опитувальник Дж.Кеттелла); *статистичні та математичні методи обробки даних*.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що воно розкриває нові аспекти та відношення між емоційним інтелектом і професійним самовизначенням психолога. Шляхом аналізу концепцій, дослідження допомагає уточнити уявлення про те, як емоційна компетентність впливає на професійні уміння та сфери діяльності психолога; надає можливість розглянути індивідуальні особливості майбутніх психологів і їхні потенційні можливості для розвитку в професійній сфері; може слугувати основою для подальших теоретичних та прикладних досліджень у галузі психології, сприяючи розвитку більш глибокого розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом і професійним самовизначенням.

Практичне значення дослідження проявляється у тому, що розроблені рекомендації можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для допомоги майбутнім психологам у розвитку їхнього емоційного інтелекту. Ці рекомендації можуть включати конкретні вправи, тренування та методики, спрямовані на підвищення усвідомленості емоцій та їх ефективного керування. Використання таких методик може сприяти покращенню міжособистісних відносин, підвищенню рівня співробітництва та ефективності в роботі з клієнтами. Крім того, це дослідження може послужити основою для розробки нових програм професійного навчання та підвищення кваліфікації майбутніх та діючих психологів, спрямованих на розвиток їхнього емоційного інтелекту для більш успішної та ефективної практики.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ПІД ВПЛИВОМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження

Питання самовизначення професійного шляху для здобувачів вищої освіти є актуальним у сучасному суспільстві. Надзвичайно важливо вчасно визначати та розвивати різні особистісні якості, щоб належним чином вести їх у процесі професійного самовизначення. Вважється що серед ключових особистісних рис у юнацькому віці важливими є асертивність та емоційний інтелект. Молоді люди використовують ці якості у різних сферах свого життя, починаючи з повсякденного спілкування та навчальної діяльності і закінчуючи розв'язанням повсякденних проблем. Тому важливість дослідження цих аспектів особистості особливо актуальна в сучасному суспільстві, де вимагаються впевнені, успішні та мотивовані індивіди.

У XIX столітті термін «інтелект» був запропонований Френсісом Гальтоном. У психологічній науці існують різноманітні підходи до пояснення поняття інтелекту:

1. Деякі дослідники, такі як Р. Л. Торндайк, А. Біне, Л. Полані, розглядають інтелект як узагальнену здатність до навчання.
2. Інші, наприклад Ч. Спірмен та Р. Стернберг, вважають, що інтелект є фундаментом для абстрактного мислення.
3. Деякі вчені, такі як Ж. Піаже, В. Штерн, Д. Векслер, розглядають інтелект як узагальнену схильність людини до розумової поведінки та раціонального сприйняття навколишньої дійсності, яка забезпечує ефективність адаптації в складному життєвому просторі [45].

Л. Ф. Бурлачук визначав інтелект як відносно самостійну динамічну структуру пізнавальних властивостей особистості. Ця структура виникає на основі генетично встановлених анатомо-фізіологічних особливостей (званих схильностями) мозку та нервової системи. Інтелект формується і виражається в діяльності, що визначається культурно-історичними умовами, і в основному забезпечує повну взаємодію з навколишньою дійсністю та її цілеспрямоване перетворення [4].

В сучасній психологічній науці було запропоновано кілька різних моделей емоційного інтелекту, які послідовно розроблялися дослідниками як з-за кордону, так і в Україні. Згідно з цими моделями, розуміння суті емоційного інтелекту зазнавало поступових змін від тих, що поєднували в собі різноманітні особистісні якості та здібності, до тих, що акцентували увагу виключно на когнітивних здібностях.

З давніх часів люди задумувалися над взаємозв'язком між емоціями та пізнанням. Давньогрецькі філософи, такі як Платон і Аристотель, вивчали природу емоцій та їх вплив на думки та поведінку. Вони наголошували на важливості контролю емоцій для досягнення мудрості та чесноти.

Східні філософські та релігійні традиції, такі як буддизм, індуїзм і конфуціанство, також визнавали вплив емоцій на розум. Вони пропонували різні практики та дисципліни, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості та самоконтролю [49].

Наукове розуміння емоційного інтелекту почало формуватися в 19 столітті. У 1872 році Чарльз Дарвін у своїй праці "Вираження емоцій у людини і тварин" зазначив, що емоції та пізнання взаємно впливають одне на одне. Він спостерігав, що сильні емоції можуть затьмарювати судження та ускладнювати прийняття раціональних рішень [44].

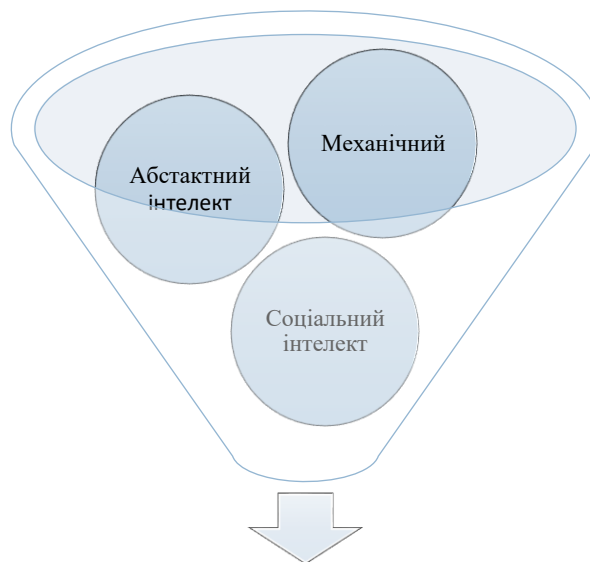
На початку ХХ століття концепція інтелекту була винятково когнітивною і розвивалася із підвищеною активністю - виникали тести на IQ, які вимірювали переважно вербальний та логічний інтелект. Емоції розглядалися як окремий аспект, відокремлено від інтелекту. Дослідники в той

час намагалися розібратися, що з'являється першим: емоційні реакції чи їхні фізіологічні компоненти [44].

У 1985 році термін «емоційний інтелект» вперше було введено у докторській дисертації У. Пейна. Пізніше, оскільки зросло наукове та загальне суспільне зацікавлення в дослідженні здібностей у соціальній та емоційній сферах, П. Селовей та Дж. Мейєр у 1990 році запропонували об'єднати ці здібності в одне унітарне поняття - "емоційний інтелект", щоб уникнути різночтєння при дослідженні ідентифікації та розуміння емоцій [51].

Термін «емоційний інтелект (або EI)» став актуальним у зарубіжній психології наприкінці ХХ століття. Спочатку це поняття формувалося в контексті розробки соціального інтелекту такими вченими, як Дж. Гілфорд, Х. Гарднер, Г. Айзенк та інші. Дослідники висловлювали думку, що люди мають різні здібності розуміти та керувати іншими людьми, або, іншими словами, діяти розумно у взаємовідносинах з іншими людьми [47].

Вони були першими, хто запропонував трикомпонентну модель інтелекту, яка включала (див. рис. 1.1).



Модель інтелекту

Рис. 1.1. Трикомпонентна модель інтелекту

1. Здібності до розуміння та маніпулювання ідеями (абстрактний інтелект).

2. Здібності до розуміння та маніпулювання конкретними об'єктами (механічний інтелект).

3. Здібності до розуміння та маніпулювання людьми (соціальний інтелект).

Ховард Гарднер був одним із перших, хто висунув концепцію множинного інтелекту. Він вважав, що інтелект не може бути обмежений лише однією формою здібностей. Згідно з його теорією, різні ділянки кори головного мозку відповідають за різні аспекти інтелекту. Гарднер виділяв шість видів інтелекту:

1. Лінгвістичний або вербальний інтелект, який включає в себе вміння використовувати мову та прогнозувати мовні структури.

2. Музичний інтелект, який охоплює розуміння музики та способів вираження сенсу через музичні елементи.

3. Логіко-математичний інтелект, що включає в себе абстрактне мислення та здібності до логічних розрахунків.

4. Просторовий інтелект, який виявляється в умінні створювати та маніпулювати образами у тривимірному просторі.

5. Тілесно-кінестетичний інтелект, який пов'язаний з грубою та тонкою моторикою та здатністю до маніпуляції об'єктами.

6. Особистісний інтелект, який, як зауважуєте, можна розглядати як емоційний інтелект, включає у себе розуміння власних емоцій та емоцій інших людей [47].

Автор також розглядав емоційний інтелект як більш приватне розгалуження соціального інтелекту, розумівши його як здатність розрізняти свої та інші емоції для керування поведінкою та мисленням. Проте ця концепція отримала критику через обмежену кількість досліджень та порівняння інтелекту зі здібностями та талантами людини.

Дж. Мейєр вказує на те, що з 1998 року і по сьогоднішній день сталися значні зміни в розумінні та дослідженні емоційного інтелекту (EI). Цей період характеризується уточненням сутності феномену та активним розвитком

методик для вимірювання ЕІ. З'являються перші наукові статті, присвячені цій темі [50].

Однак важливо враховувати, що дослідження в галузі ЕІ ускладнюються наявністю популістських уявлень про цей поняття. Існують різні визначення ЕІ, різні підходи до його виміру, які часто відрізняються від наукової парадигми.

Сам Мейер відзначає наявність у літературі двох різних концепцій ЕІ: одна з них є «популярною», а інша вважається науковим феноменом. Це свідчить про розбіжності у сприйнятті та розумінні ЕІ як наукового концепту.

Д. Карузо, Дж. Мейер і П. Селовой підкреслюють, що високий інтерес до емоційного інтелекту (ЕІ) обумовлений двома головними причинами.

Перша причина полягає в спробах оцінити адаптивні здібності індивіда у цілому через його здатність до емоційної взаємодії з іншими людьми. Емоційний інтелект дозволяє людині краще розуміти свої власні емоції, а також емоції і потреби інших осіб. Це може покращити міжособистісні відносини, сприяти ефективній комунікації та співпраці, що в свою чергу може позитивно позначитися на різних аспектах життя, включаючи професійний успіх, особисті стосунки та загальний розвиток.

Друга причина пов'язана з можливістю передбачити успішність поведінки в різних сферах соціальної активності. Люди з вищим рівнем емоційного інтелекту можуть краще розуміти та контролювати свої емоції, а також ефективніше адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Це дозволяє їм приймати більш обґрунтовані рішення, досягати успіху в міжособистісних відносинах та досягати своїх цілей [50].

Отже, високий інтерес до емоційного інтелекту базується на його значенні для розвитку як особистості, так і соціальних взаємин.

Описи емоційного інтелекту та аспекти його прояву зазначені вище, надалі піддаються докладнішому уточненню в нових публікаціях, які враховують додаткові аспекти цього поняття. Наведена схема тлумачення

поняття «емоційний інтелект» за Дж. Мейером та П. Саловой (див. табл. 1.1) [51].

Таблиця 1.1

Схема тлумачення емоційного інтелекту

Рефлексивна регуляція емоцій, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню	Розуміння й аналіз емоцій. Використання знань про закономірності емоційного реагування	Фасилітація мислення за допомогою емоцій	Сприйняття, оцінка та вираження емоцій
Здатність відкрито висловлювати і відчувати емоції, як позитивні, так і негативні.	Здатність впізнавати емоції та розуміти різні способи їх вираження.	Емоції можуть покращувати мислення, допомагаючи забезпечити пріоритетну увагу до важливої інформації.	Здатність розпізнавати емоції, які впливають на власний фізичний стан, почуття і думки.
Здатність свідомо оцінювати інформативність або корисність емоцій та реагувати на них адекватно, включаючи можливість активної участі або стримування.	Розуміти сутність емоцій, що виникають у відповідь на різні ситуаційні контексти, враховуючи, наприклад, що емоція горя може супроводжувати почуття втрати.	Якщо емоції зрозумілі та прозорі, то їх можна свідомо викликати для підтримки зроблених висновків або для поліпшення запам'ятовування подій, що викликали певні почуття.	Розпізнавати емоції у інших людях, в творах мистецтва та при їх вираженні за допомогою словесних засобів, міміки та поведінки.

Продовж. табл. 1.1

<p>Спроможність рефлексивно контролювати емоції у відношенні до себе та оточуючих, зробивши при цьому висновки про те, наскільки зрозумілі, типові, впливові та адекватні ці емоції у межах конкретної ситуації.</p>	<p>Спроможність розуміти змішані почуття, такі як одночасне виявлення почуття любові та невпевненості, або почуття страху та здивування.</p>	<p>Емоційні перепади настрою, які спричиняють перехід від оптимістичного до песимістичного погляду на події, свідчать про можливість свідомого регулювання власних емоцій та формування відповідних ставлень до них.</p>	<p>Здатність виражати емоції точно і адекватно, а також формулювати потреби, пов'язані з цими емоціями.</p>
<p>Здатність керувати власними емоціями та емоціями інших людей, оптимізуючи негативні емоції та збільшуючи інтенсивність позитивних, при цьому не зменшуючи або не перебільшуючи інформацію, яку вони можуть передати.</p>	<p>Здатність відрізнити й передбачити ймовірні переходи між емоціями, такими як перехід від гніву до задоволення або від гніву до сорому, і так далі.</p>	<p>Різні емоційні стани сприяють формуванню унікальних підходів до вирішення проблем. Наприклад, радість або щастя сприяють індуктивному мисленню та креативності.</p>	<p>Здатність розрізняти між точними та неточними виявленнями емоцій, або між відвертими та спотвореними (штучними) виявленнями почуттів.</p>

Розглянуті вище підходи визначають емоційний інтелект як комплекс здібностей та компонентів, які необхідно опанувати для розвитку високого рівня емоційного інтелекту.

У 1920 році американський психолог Е. Л. Торндайк запропонував концепцію соціального інтелекту. Він визначив його як здатність розуміти інших людей, передбачати їхню поведінку та ефективно взаємодіяти з ними.

Торндайк вважав, що соціальний інтелект є особливою формою загального інтелекту, яка дозволяє людям успішно налагоджувати стосунки з іншими. Він підкреслював, що ця здатність не обмежується лише усвідомленими міркуваннями, але й включає в себе інтуїтивні та емоційні компоненти [53].

З точки зору біхевіоризму, до якого хилився Торндайк, основною функцією соціального інтелекту є прогнозування поведінки інших людей. Він вважав, що розуміння та управління цією поведінкою є ключовими для успішної соціальної адаптації.

В більшості випадків соціальний інтелект розглядається багатьма науковцями як складова частина загального інтелекту. Один з найвідоміших прикладів цього підходу — модель інтелекту Г. Айзенка (див. рис. 1.2).

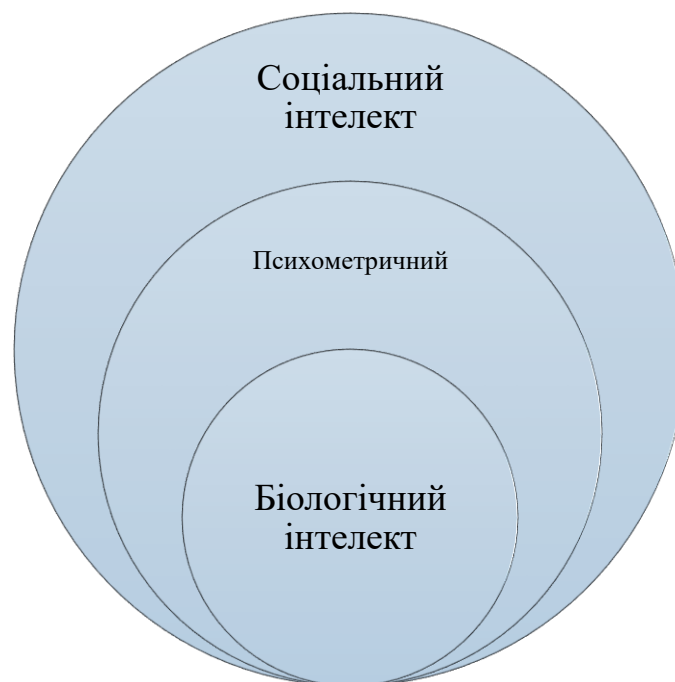


Рис. 1.2. Модель структури інтелекту за Г. Айзенком

На думку Г. Айзенка, біологічний інтелект є набором вроджених здібностей, які необхідні для обробки інформації та пов'язані зі структурами та функціями кори головного мозку. Цей тип інтелекту виступає генетичною, фізіологічною, нейрологічною, біохімічною і гормональною основою для пізнавальної поведінки, оскільки є базовим та фундаментальним аспектом інтелекту [14].

Соціальний інтелект, з іншого боку, представляє собою інтелект індивіда, що формується в процесі його соціалізації та впливу умов конкретного соціального середовища.

Психометричний інтелект виступає сполучною ланкою між біологічним і соціальним інтелектом, організуючи їх взаємодію [46].

Отже, з позицій аналітичного підходу, емоційний інтелект – це комплексне утворення особистості, що передбачає поєднання когнітивної здатності до досягнення соціальної дійсності, суб'єктивної реальності та особистісних здібностей до розуміння власних емоцій та управління ними.

Р. Стернберг в своїх дослідженнях запропонував учасникам описати розумну людину, тобто особу з розвиненим інтелектом, і показав емпірично, що серед характеристик, що характеризують людину з розвиненим інтелектом, знаходяться властивості, пов'язані з практичними навичками взаємодії та спілкування. Його більш систематичні дослідження дозволили підтвердити висновок, який раніше був зроблений Торндайком, що соціальний інтелект є важливою визначальною рисою успішної практичної діяльності людини у житті, відокремленою від академічних здібностей [52].

У 1990-ті роки з'явилися інші моделі емоційного інтелекту, які пропонували дещо відмінний погляд на цей поняття. Серед найбільш відомих моделей варто зазначити моделі Д. Гоулмена і Р. Бар-Она. Однак, більший інтерес викликають дослідження з вивчення емоційного інтелекту, які розвиваються в науковому середовищі. Треба відзначити, що ближче до початку досліджень емоційного інтелекту стояв представник "популістичного" напрямку, Д. Гоулмен, чії публікації надали популярності

уявленню про емоції як складову інтелекту, хоча він не наводив жодних емпіричних даних [48].

У 1995 році Д. Гоулменом була змінена і популяризована перша модель емоційного інтелекту, яка базувалася на раніше висунутих концепціях П. Селовея і Дж. Мейера. Він додав до цієї моделі чотири нові компоненти: ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. Таким чином, він поєднав когнітивні здібності з особистісними характеристиками [48].

У подальшому розвитку концепції емоційного інтелекту, Д. Гоулмен доопрацював структуру, яка на сьогодні включає чотири основні складові: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чуйність та управління відносинами, а також 18 пов'язаних з ними особистісних навичок, що визначають, як ми керуємо собою.

1. Самосвідомість:

– Емоційна самосвідомість (аналіз власних емоцій, інтуїція у прийнятті рішень).

– Точна самооцінка (розуміння своїх сильних сторін, можливостей).

– Впевненість в собі.

2. Самоконтроль:

– Приборкання емоцій (контроль руйнівних емоцій).

– Відкритість.

– Адаптивність (гнучке пристосування до змінюючихся ситуацій).

– Воля до перемоги.

– Ініціативність.

– Оптимізм.

– Соціальні навички.

3. Соціальна чуйність:

– Співпереживання (розуміння почуттів та думок інших, участь у їх проблемах).

- Ділова обізнаність (розуміння поточних подій, організаційної структури).

- Запобігливість (визнання та задоволення потреб клієнтів, партнерів зі спілкування).

4. Управління відносинами:

- Наснага.

- Вплив (переконання).

- Допомога у самовдосконаленні (заохочення розвитку оточуючих за допомогою відгуків та настанов).

- Сприяння змінам (ініціатива перетворень, нововведень).

- Врегулювання конфліктів.

- Зміцнення особистих взаємин.

- Командна робота та співробітництво [48].

Модель Р. Бар-Она включає широке тлумачення емоційного інтелекту, розглядаючи його як сукупність всіх некогнітивних здібностей, знань та компетентностей, які дозволяють особі успішно впоратися з різноманітними ситуаціями у житті [43].

Р. Бар-Он виділив п'ять основних сфер компетентності, що відображають п'ять компонентів емоційного інтелекту. Кожен з цих компонентів складається з кількох підкомпонентів:

- Самосвідомість, усвідомлення своїх емоцій, впевненість, самооцінка, самореалізація, незалежність.

- Навички міжособистісного спілкування, емпатії, стосунків, соціальної відповідальності.

- Адаптивність, вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість.

- Керувати стресовими ситуаціями, протистояти стресам, контролювати імпульси.

- Первинні емоції, такі як щастя, оптимізм [43].

Таким чином, розвиток уявлень про «ЕІ» у зарубіжній психології можна описати так. Модель П. Селовія і Дж. Мейєра, що виникла першою, включала лише когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації. Потім визначився зрушення в трактуванні поняття у бік посилення ролі особистісних показників. Крайнім виразом цієї тенденції вважатимуться модель Р. Бар-Она, який взагалі відмовляється відносити емоційний інтелект до когнітивним здібностям (хоча правомірність такого підходу викликає сумніви, тому що інтелект – завжди когнітивна характеристика)

М. Л. Смульсон, відзначаючи відмінність між загальним інтелектом і емоційним, вказує, що емоційний інтелект полягає у здатності особистості сприймати та розуміти ставлення та відношення, які виражаються у емоціях, а також вміти опанувати емоційну сферу за допомогою когнітивного аналізу та синтезу. Однією з важливих умов для розвитку емоційного інтелекту є розуміння власних емоцій. Результатом розвиненого емоційного інтелекту є здатність приймати рішення на основі сприймання, рефлексії та конструктивного розуміння емоцій, що сприяє особистісному зростанню та розвитку [35].

Психолог Б. Лемберг підкреслює, що емоційний інтелект є здатністю ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції та керувати ними. Ця здатність дозволяє знижувати рівень стресу, вчитися ефективному спілкуванню, подоланню перешкод та розв'язанню конфліктів.

Українські дослідники Н. Коврига і Е. Носенко розглядають термін "емоційний інтелект" як здатність не лише контролювати наші емоції та пристрасті, а й використовувати їх в нашу користь. Це означає, що розумність допомагає нам не лише перебороти наші слабкості, але й використовувати наші переваги, таланти та добротність для досягнення успіху та гармонії в житті [25, с. 23].

На основі результатів емпіричних досліджень Е. Носенко та Н. Ковриги можна зробити висновок, що виявлення емоційного інтелекту є результатом внутрішніх особистісних особливостей. Крім того, було визначено п'ять

факторів емоційного інтелекту, які включають в себе такі показники як рівень ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки, толерантності до невизначеності, академічної успішності та характеристики переваг. Ці фактори відображають різноманітні стратегії поведінки та впливають на розвиток емоційного інтелекту у досліджуваних [25].

Українські науковці інтенсивно досліджують емоційний інтелект. Зокрема, видатними у цій області є Е. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янку, М. Шпак, О. Лящ, І. Матійків та інші. Вони пропонують різні визначення емоційного інтелекту. Наприклад, психолог О. Лящ розглядає його як "інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням і управлінням емоційними виявами особистості" [18, с. 330].

У кінцевому підсумку, при розгляді змісту поняття емоційного інтелекту та його виявлення, важливо звернути увагу на можливі наслідки, які можна прогнозувати, якщо знайдуться ефективні методи вимірювання цієї характеристики. Оскільки емоційний інтелект являє собою розділ досліджень зі скороткою історією, даних про його вплив на життя поки що досить мало. Загально відомо, що загальний інтелект може прогнозувати деякі аспекти успіху, такі як академічні досягнення або виконання певних професійних завдань. Однак емоційний інтелект, який досліджується менше часу і не має таких же визначених тестів як IQ, може відігравати значну роль у успішності особистості. Таким чином, приблизно 80-90% факторів, що визначають успішність діяльності, можуть залишатися поза межами пояснення загального інтелекту, що підкреслює важливість емоційного інтелекту в цьому контексті [48].

1.2. Психологічна характеристика юнацького та студентського віку

Студентський вік – це період, коли формуються власні погляди та відносини. Саме тепер проявляється бажання до самостійності, однак ця самостійність не виключає потреби у спілкуванні з дорослими. Ця потреба пояснюється зростаючими проблемами самосвідомості та самовизначення, які часто є важкими для молодої людини. З плином часу рівень самосвідомості зростає, що сприяє підвищенню вимог до оточуючих і до самих себе. Молоді люди стають більш критичними і самокритичними, висувають вимоги вищого порядку до морального вигляду дорослих і своїх однолітків.

Більшість дослідників обмежують студентський вік рамками від 17 до 23 років (Л. Г. Подоляк, Д. В. Чернілевський, І. В. Нікітана, М. Д. Прищак) Однак серед психологів відсутня єдина думка щодо вікових кордонів юнацтва та ранньої зрілості, які входять у період студентства (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Кордони студентського віку

Автор	Вікові кордони	
	Юність	Рання зрілість
Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ)	Дівчата: від 15 до 21 року Юнаки: від 16 до 25 років	Жінки: від 21 до 48 років. Чоловіки: від 25 до 25 років
Е. Еріксон	Від 12 до 19 років	Рання юність від 17 до 25 років
Д. Біррен	Від 12 до 17 років	Рання юність від 17 до 25 років
Д. Бромлей	Пізня юність від 15 років до 21	Рання юність від 21 до 25 років
Г. Крайг	Підлітковий і юнацький вік від 12 до 19 років	Рання дорослість від 20 до 40 років
В. Квін	Підлітковий (юнацький вік) від 12 до 18 років	Молодість від 18 до 40 років

У табл. 1.2 представлені різні підходи дослідників до визначення вікової періодизації юнацтва та ранньої дорослості, які студентство проходить. Автори цього дослідження використовуватимуть періодизацію, запропоновану Е. Еріксоном, оскільки вони вважають її найбільш придатною для вивчення особистісних та психологічних аспектів проблем студентів у вищих навчальних закладах [29].

Таким чином, усіх студентів автори дослідження вирішили поділити на 2 групи: дівчата та молоді люди юнацького віку (від 17 до 19 років) та віку ранньої зрілості (від 20 до 23).

Студент, як особистість, може бути розглянутий з трьох головних аспектів: біологічного, соціального та психологічного.

1. Біологічний аспект. Включає в себе фізіологічні особливості, такі як тип вищої нервової діяльності, будова аналізаторів, безумовні рефлексії, інстинкти, а також параметри фізичного розвитку, такі як статура, зростання тощо.

2. Соціальний аспект. Відображає суспільні відносини, які виникають внаслідок приналежності здобувача вищої освіти до певних соціальних груп, його національності та інших соціальних характеристик. В цей аспект також входять соціальні якості, які формуються взаємодією з навколишнім середовищем.

3. Психологічний аспект. Складається з психічних процесів, станів і властивостей особистості. Цей аспект охоплює психічні властивості, такі як темперамент, характер, здібності, спрямованість, які впливають на перебіг психічних процесів, виникнення психічних станів, а також на мотивацію поведінки та діяльності студента [30].

Вивчення особистості здобувача вищої освіти у практиці вищої школи включає аналіз таких показників, як:

1. Мотиви вступу до закладу вищої освіти. Розуміння мотивів, що спонукали здобувача вищої освіти обрати певний навчальний заклад і спеціальність.

2. Рівень загальноосвітньої підготовки. Оцінка знань та навичок, які здобувач вищої освіти має на момент вступу до університету.
3. Характер діяльності до вступу до вузу. Аналіз занять, участі в конкурсах, спортивних заходах тощо перед вступом.
4. Ступінь сформованості умінь та навичок самостійної роботи: Оцінка здатності працювати самостійно і виконувати завдання без допомоги викладачів.
5. Особливості інтересів та захоплень. Вивчення сфер, що цікавлять здобувача вищої освіти, його захоплень і можливих перспектив.
6. Стан здоров'я: Оцінка фізичного і психічного здоров'я, які можуть впливати на успішність навчання та загальний розвиток.
7. Відповідність їх змісту та вимогам до майбутньої професії. Аналіз, наскільки вибрана спеціальність відповідає інтересам та здібностям студента [24].

Для з'ясування цих аспектів використовуються різноманітні методи, такі як опитування, спостереження, оцінка результатів навчання тощо. Однак, важливо враховувати вікові психологічні особливості кожного здобувача вищої освіти, оскільки вони можуть суттєво впливати на його навчальну діяльність та адаптацію до університетського середовища.

Основними психологічними особливостями студентського віку є:

- формується самосвідомість – уявлення про себе, самооцінювання
- своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей;
- відбувається самоспіввідношення себе з ідеалом, з'являється можливість самовиховання;
- зростає вольове регулювання;
- з'являється вміння самостійно розумітися на складних [40].

Основними психологічними особливостями студентського віку є наступні: юність

- формується самосвідомість – уявлення про себе, самооцінювання

- своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей;
- відбувається самоспіввідношення себе з ідеалом, з'являється можливість самовиховання;
- зростає вольове регулювання;
- з'являється вміння самотійно розумітися на складних [34].

Студентський вік є періодом, коли досягаються найвищі результати у всіх аспектах розвитку, що ґрунтуються на біологічних, психологічних і соціальних процесах. Пізнавальні процеси, такі як відчуття, сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення і мовлення, досягають такого рівня, коли студенти майже готові виконувати будь-яку розумову роботу, навіть найскладніші завдання. Розвиток пам'яті в цьому віці характеризується різноспрямованим підходом. Високий рівень мнемічної функції зазвичай поєднується з рівномірним розвитком різних процесів та видів пам'яті, але можуть існувати значні індивідуальні відмінності [14].

У порівнянні з іншими віковими групами, у юнацькому віці спостерігається найвища швидкість оперативної пам'яті та перемикання уваги, а також зростає обсяг пам'яті. Студенти проявляють найменші значення латентного періоду реакцій на прості, комбіновані та словесні сигнали, а їхня чутливість до різницевої і абсолютних величин досягає оптимуму.

У студентському віці рівень мислення характеризується активним використанням знань, різнобічними підходами до вирішення проблем, послідовністю, чіткістю, самотійністю та точністю у вирішенні завдань своєї діяльності [1].

Студентський вік відзначається досягненням високих результатів у розвитку інтелектуальних та фізичних сил. Проте часто спостерігається розрив між цими потенційними можливостями та їхньою фактичною реалізацією. Період навчання у вузі співпадає з віковим періодом, коли формуються особистісні якості, що відрізняються складністю. Однією з характерних рис морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Також помітно зміцнюються ті риси, які не були повністю вираженими в

старших класах, такі як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність та ініціатива. Зростає інтерес до моральних проблем, таких як життєві цілі, образ життя, обов'язки, любов і т. д [5].

Водночас фахівці в галузі вікової психології та фізіології зазначають, що здатність людини свідомо регулювати свою поведінку у віці від 17 до 19 років ще не сформована повністю. Часто спостерігається невмотивований ризик і нездатність передбачити наслідки дій, які не завжди можуть мати позитивну мотивацію. Особливий інтерес викликає мотивація учнів до навчальної діяльності. У зв'язку з цим можна виділити такі мотиви: М1 - спрямованість на отримання знань, М2 - спрямованість на отримання кар'єри, М3 - спрямованість на отримання диплома. Дослідження виявляють прямий зв'язок між зосередженістю на отриманні знань і рівнем академічної успішності. Професійна орієнтація та орієнтація на ступінь безпосередньо не впливають на академічну успішність. Дані показують, що люди, які здобувають вищу освіту, часто використовують «шоки» під час підготовки до іспитів, але це не завжди призводить до позитивних результатів, що пояснює відсутність зв'язку між зосередженістю на отриманні диплома та академічним успіхом. Відсутність зв'язку між орієнтацією на кар'єру та академічною успішністю можна пояснити тим, що студенти вищої освіти мають значно вибіркові інтереси, розподіляючи предмети на необхідні та непотрібні для розвитку своєї кар'єри [20]

Одна з найскладніших методологічних проблем вікової психології, загалом, і юнацької психології, зокрема, - це питання про ступінь стійкості та мінливості індивідуально-особистісних рис із віком. Психологи раніше вважали, що значні зрушення відбуваються лише на початкових етапах (у період формування до юності) та у старості; дорослість вважалася відносно статичним періодом, коли людина реалізує свій потенціал, а її особистість залишається більш-менш незмінною. Проте сучасні дослідження показують, що ця концепція невірна, і що людина змінюється та розвивається протягом всього життя. Темп і ступінь вікових змін можуть значно варіюватися. Щодо

студентського віку, особливий інтерес представляють такі індивідуально-особистісні особливості, як темперамент і характер [32].

Темперамент є важливою характеристикою індивіда, яка визначає його динамічні особливості, такі як інтенсивність, рухливість та стійкість психічних станів та процесів. У здобувачів вищої освіти існують різні варіанти темпераменту, які впливають на їхню поведінку та діяльність. Ці відмінності можуть проявлятися у різній активності поведінки (енергійність, швидкість або повільність, інертність), емоційності (специфіка емоцій та почуттів, їх характер і виявлення), а також у вияві рис характеру, ході та результатів різних видів діяльності, та реакціях на складні ситуації [21].

Типи темпераменту можуть впливати на поведінку, але високі досягнення в навчальній діяльності можливі навіть на різних типологічних фонів, якщо система впливу на здобувача вищої освіти індивідуалізована з урахуванням його особливостей. Кожному студентові потрібно допомогти усвідомити і оцінити плюси та мінуси його темпераменту та виявити бажання для його вдосконалення [21].

Поряд з темпераментом, у діяльності проявляється їхній характер. Характер – це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що виявляються у діяльності та спілкуванні.

Характер здобувача вищої освіти складається з різних рис, які можна класифікувати за групами. Перша група включає риси, що визначають вибір цілей діяльності, такі як раціональність, розважливості або протилежні якості. Друга група включає риси, які визначають дії, спрямовані на досягнення цілей, такі як наполегливість, цілеспрямованість, послідовність тощо. Третя група включає чисто інструментальні риси, такі як екстраверсія-інтроверсія, спокій-тривожність, стриманість-імпульсивність тощо [24].

Студентський вік є періодом, коли основні соціогенні потенції людини розвиваються найбільш чутливо. Отримання вищої освіти суттєво впливає на психіку та розвиток особистості. Під час навчання у виші, при сприятливих умовах, здобувачі вищої освіти прогресують на всіх рівнях своєї психіки.

Розвиток особистості студента можна описати як зростаючу інтеграцію, коли формуються підструктури та їхній синтез, що ускладнюється з часом. Одночасно відбувається процес зростаючої диференціації психічних функцій, що включає в себе розвиток, ускладнення та "розгалуження" психічних процесів, станів і властивостей.

1.3. Емоційний інтелект як провідна професійно важлива якість студентів-психологів різної професійної спрямованості

Успіх майбутнього фахівця, включаючи психолога, невід'ємно пов'язаний із знаннями, вміннями та навичками, які він здобуває під час навчання. Цей етап розвитку визначається як найбільш важливий, оскільки включає психологічні, пізнавальні та особистісні аспекти, які суттєво впливають на подальшу професійну спрямованість.

Вивчення особливостей навчальної діяльності як передумови професійної реалізації майбутніх психологів з особливим наголосом на емоційному інтелекті. У сучасній психологічній науці емоційним інтелектом вважається здатність стежити за своїми та чужими почуттями та емоціями, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для керівництва мисленням і діями [39].

У сучасному світі емоційний інтелект стає ключовою якістю для багатьох професій, таких як вчителі, менеджери, соціальні працівники. Для успішної кар'єри цих професіоналів потрібен хороший емоційний інтелект, оскільки вони повинні ефективно керувати своїми емоціями та тактовно вирішувати емоційно насичені ситуації. Дослідження емоційного інтелекту тепер визнають його не лише як особисту якість, але й як ключову професійну компетентність, необхідну для успіху на роботі.

Для студентів-психологів емоційний інтелект стає особливо важливим у зв'язку з характером їхньої майбутньої професійної діяльності. Використання

емоційного інтелекту як ключової якості, що визначає успішність навчальної діяльності, вимагає використання інтегративного підходу у вивченні емоційного та пізнавального аспектів особистості студента. Це обґрунтовується необхідністю успішного взаємодії з людьми та розвитком міжособистісних навичок, які є ключовими у професійній діяльності психолога [25].

Психологія як професія відноситься до категорії «людина-людина», оскільки вона передбачає тісний контакт і взаємодію спеціаліста з іншими людьми. Це вимагає від психолога розвинути високий рівень комунікативних навичок.

За М. А. Кузнєцовим, ключовими аспектами професіоналізму психолога є комунікативні вміння, здатність впливати на поведінку інших осіб та інтегральна чутливість до об'єкта, процесу та результату психологічної діяльності. Комунікативні здібності та компетентність у спілкуванні є основними і ключовими компетенціями, необхідними для психолога будь-якого профілю. Це означає, що психолог виступає як активний учасник спілкування та сприяє конструктивній взаємодії у своїй професійній практиці [17].

Психологи в різних сферах діяльності мають справу з різними вимогами до комунікації та спілкування з клієнтами або учнями. Наприклад, консультативні та психотерапевтичні практики потребують від психолога високого рівня емоційного інтелекту для розуміння та ефективного керування емоціями клієнтів. У педагогічній діяльності важливо мати глибоке розуміння емоційного стану учнів та вміти створювати сприятливу емоційну атмосферу в класі. Для психологів, що займаються науковими дослідженнями, емоційний інтелект може бути корисним для ефективної співпраці з колегами та розуміння емоційного фону учасників дослідження. Таким чином, емоційний інтелект виявляється важливим фактором у всіх сферах психологічної практики, але спроявляється він по-різному залежно від конкретного контексту і завдань професійної діяльності [33].

У своїх дослідженнях емоційного інтелекту студентів-психологів багато авторів не зупиняються лише на аналізі окремих складових цього поняття, але також створюють та випробовують програми розвитку емоційного інтелекту. Це підкреслює значення емоційного інтелекту як ключового елементу професійного розвитку майбутніх психологів. У роботі В. Панок акцентується на необхідності застосування інтегративного підходу у дослідженнях пізнавальної та емоційної сфер студентів-психологів. Цей підхід дозволяє визначити феномен як визначальну якість, яка може гарантувати успішність навчальної діяльності. У її дослідженні феномен представлений у трьох компонентах:

- Когнітивний: емоційна компетентність, рефлексія, самооцінка емоційного стану;
- Афективний: емоційна стійкість, емпатія, емоційна чуйність;
- Конативний: здатність керувати власними емоціями, мотивація досягнення, продуктивна взаємодія [28].

Схвалення структури емоційного інтелекту та професійно важливих якостей майбутнього психолога, які забезпечують його успішність, свідчить про ключову роль емоційного інтелекту у формуванні цих якостей. Навчальна досягненість таких здобувачів вищої освіти залежить від якості та наявності виразних компонентів емоційного інтелекту, які відповідають конкретним умовам розв'язання навчально-професійних завдань [41].

Високий рівень розвинутого емоційного інтелекту сприяє підвищенню ефективності роботи не лише у психологів, а й у різних інших сферах. Для особистості психолога особливо важливою є здатність розуміти, відчувати та адекватно реагувати на емоції, переживання та страхи інших людей. Особистісно-компетентний фахівець має бути розвинутою особистістю, що володіє професійно важливою якістю для психологів - емоційним інтелектом [13].

Емоційний інтелект є ключовою професійно важливою якістю для студентів-психологів у різних сферах професійної діяльності. Він

визначається здатністю розуміти, усвідомлювати та ефективно керувати власними емоціями, а також розпізнавати, сприймати та взаємодіяти з емоціями інших людей. Ось як провідна професійно важлива якість емоційного інтелекту виявляється в різних сферах діяльності студентів-психологів:

1. Клінічна психологія та психотерапія. У цій сфері емоційний інтелект допомагає студентам-психологам сприймати, розуміти та ефективно взаємодіяти з емоціями своїх клієнтів. Вміння виявляти емпатію, розуміти складні емоційні стани та навички ефективного комунікування є ключовими для успішної роботи в цій галузі.

2. Консультативна психологія. У консультативній роботі студентам-психологам часто доводиться працювати з різними людьми, які знаходяться у складних емоційних станах. Емоційний інтелект допомагає їм створювати сприятливу та підтримуючу атмосферу, розуміти та ефективно реагувати на емоційні потреби своїх клієнтів.

3. Організаційна психологія та управління персоналом. У цій галузі емоційний інтелект є ключовим для побудови ефективних міжособистісних відносин, вирішення конфліктів та мотивації персоналу. Студенти-психологи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні керувати своїми емоціями в робочих ситуаціях та розуміти емоційні потреби різних членів організації.

4. Педагогіка. В галузі освіти емоційний інтелект є важливим для побудови довірливих відносин зі студентами, розуміння їхніх потреб та емоційного стану. Студенти-психологи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно сприймати та взаємодіяти з емоційними аспектами навчального процесу [12]. Отже, емоційний інтелект є ключовою якістю для студентів-психологів у будь-якій професійній сфері, оскільки він дозволяє їм ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими людьми, а також адаптуватися до різноманітних ситуацій та вирішувати конфлікти.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Емоційний інтелект визначається як складне та багатофункціональне утворення, що базується на взаємодії між інтелектом і емоціями. Цей концепт реалізується через взаємодію різних аспектів особистості, таких як адаптивність, когнітивні здібності, емоційна свідомість та соціальні навички. Він представляє собою комплексну систему, яка дозволяє людині розуміти, сприймати та керувати своїми власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Такий підхід до розуміння емоційного інтелекту враховує його різноманітні аспекти та важливість у функціонуванні людської особистості.

Емоційний інтелект є ключовою професійно важливою якістю майбутніх фахівців, яка впливає на їх навчальну успішність та здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоцій, а також емоцій оточуючих. Ця якість є інтегративною, оскільки формується за участю когнітивних, поведінкових та емоційних компонентів, які співвідносяться відповідно до професійних вимог і контексту.

Професійно важливі якості, що впливають на успішність навчальної діяльності студентів-психологів, можна розглядати з трьох поглядів: когнітивної (пов'язаної з вимогами до когнітивної складової особистості майбутнього професіонала), афективної (зв'язаної з емоційною складовою особистості) та конативної (пов'язаної з регулятивною складовою діяльності майбутнього психолога).

Структура емоційного інтелекту майбутніх психологів має трьохкомпонентну форму і включає в себе когнітивний аспект (самооцінка емоційних станів, емоційна компетентність, рефлексія), афективний аспект (емпатія, емоційна стійкість і емоційна чутливість) і конативний аспект (мотивація).

Емоційний інтелект є важливою професійною якістю для психологів різних спеціалізацій. Це пояснюється тим, що емоційний інтелект включає в

себе основні показники та складові, такі як адекватна оцінка та вираження емоцій, вміння використовувати їх для розуміння та аналізу ситуацій, що сприяє ефективності мислення та діяльності, особливо у взаємодії з іншими людьми в рамках психологічної допомоги та підтримки. Вивчення емоційного інтелекту у студентів-психологів на етапі навчання у вузі має велике значення, оскільки його показники відображають як особистісні характеристики, так і відображають професійну придатність і навіть становлять основу для цілеспрямованого розвитку. Розвинений емоційний інтелект у майбутніх психологів виявляється у вмінні контролювати та управляти емоціями, в комунікативній компетентності, у вдосконаленні власної особистості, у схильності до рефлексії щодо власного життєвого та професійного шляху, а також у готовності до самореалізації у професії – психолога. Отже, емоційний інтелект можна розглядати як детермінанту успішності професійної діяльності психолога.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ПІД ВПЛИВОМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Емоційний інтелект як провідна професійно важлива якість студентів-психологів різної професійної спрямованості

Сучасна ринкова ситуація створює виклики для молодих спеціалістів, які шукають роботу. Умови конкуренції за вакансії вимагають, щоб фахівець знаходив попит на свої потенційні працевлаштування. Навіть наявність вищої освіти не завжди гарантує отримання престижної посади за фахом. Тому формування та розвиток особистості студента в університеті є одним із найважливіших завдань сучасної освітньої політики.

Оптимізація професійної підготовки майбутніх педагогів-психологів передбачає розвиток у них професійних ключових компетенцій, щоб вони були конкурентоспроможними у сфері психологічного забезпечення освіти та психологічної реабілітації дітей та дорослих.

Успішність в професійній діяльності особистості не лише залежить від знань, вмінь, ерудиції та здатності до мислення, але також від розвиненого емоційного інтелекту. Вміння розуміти власні та інших людей емоції відіграє важливу роль у сфері "суб'єкт-суб'єктних" відносин. Дослідження Д. Гоулмана підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє професійному та особистісному успіху [9].

Згідно з двокомпонентною теорією І. А. Бідюк, емоційний інтелект складається з двох основних компонентів: здатності до розуміння своїх та інших емоцій і здатності до управління ними. Результати наукових досліджень підтверджують, що розвинутий емоційний інтелект впливає на пізнавальну активність студентів. Високий рівень розвитку цієї якості дозволяє їм

внутрішньо регулювати свої емоційні стани, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхню успішність у навчальній діяльності [3].

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного розвитку майбутніх психологів є ключовим аспектом їхньої підготовки. Емоційний інтелект, який включає у себе здатність розуміти, управляти та виражати емоції, грає значну роль у формуванні компетентностей, необхідних для успішної практики психолога.

По-перше, емоційний інтелект допомагає майбутнім психологам розвивати емпатію та співчуття, що є критичними аспектами їхньої роботи з клієнтами. Здатність сприймати та розуміти емоційний стан інших допомагає психологам підтримувати ефективне та співчутливе спілкування з клієнтами, що в свою чергу сприяє покращенню взаєморозуміння та підвищенню якості надання психологічної допомоги [37].

По-друге, емоційний інтелект допомагає майбутнім психологам ефективно керувати своїми власними емоціями та стресом у робочому середовищі. Здатність до саморегуляції і емоційної стабільності дозволяє психологам працювати ефективно навіть у стресових ситуаціях та зберігати професійну етику та об'єктивність [37].

Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку важливих навичок комунікації та взаємодії з іншими, що є необхідним для психологів у будь-якій сфері їхньої роботи. Вміння ефективно спілкуватися, слухати та виявляти емпатію допомагає психологам побудувати довірливі відносини з клієнтами та сприяє досягненню кращих результатів у роботі з ними [41].

Отже, розвиток емоційного інтелекту важливий для психологічної практики і може значно покращити професійний розвиток майбутніх психологів у будь-якій сфері їхньої діяльності.

2.2. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів

Для проведення дослідження в даній роботі були використані наступні методики:

1. Методика «Діагностика емпатичних тенденцій» [36].

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого. Емпатія передбачає осмислене уявлення внутрішнього світу партнера, вона швидше і легше виникає у разі подібності поведінкових та емоційних реакцій. Розрізняють три види емпатії: емоційну емпатію, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини; когнітивну емпатію, що базується на інтелектуальних процесах, предикативну емпатію, що виявляється як здатність людини передбачати реакції іншого в конкретних ситуаціях [36].

Інструкція. «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне із 36-ти тверджень, давати відповідям такі числа: якщо ви відповіли «не знаю» – 0, «ні, ніколи» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4 і відповіді «так, завжди» – 5. Давати відповіді необхідно до всіх пунктів». Стимульний матеріал представлений у додатках (див. Додаток А).

Підрахунок результатів

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «ніколи» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не відмітили пункти 11, 13, 17, 26 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не захотіли бути відвертими перед самим собою, а в деяких випадках намагались виглядати краще, ніж ви є. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження ви дали не більше трьох нещирих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в їх достовірності, якщо їх п'ять – можете вважати, що роботу виконали даремно. Тепер підсумуйте набрані вами бали зі

всіх відповідей. Співставте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій [36].

Класифікатор тесту

82-90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. У вас хворобливо розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрої співрозмовника, який ще не встиг сказати жодного слова. Вам важко від того, що оточуючі люди використовують вас як громовідвід, навалюючи на вас свої емоційні стани. Погано відчуваєте себе у присутності «важких людей». Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці та звертаються до вас за порадою. Часто відчуваєте комплекс провини, побоюючись причинити людям клопіт, побоюючись не лише словом, а й поглядом зачепити їх. У той же час ви самі дуже вразливі. Можете страждати, коли побачите покалічену тварину, чи не знаходити собі місця від випадкового прохолодного привітання вашого шефа. Ваша вразливість іноді довго не зає заснути. Якщо у вас поганий настрій, вам потрібна емоційна підтримка інших. При такому ставленні до життя ви близькі до невротичного зриву. Вам треба піклуватись про психічне здоров'я.

63-81 бал – висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм пробачати. З непідробною цікавістю ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їхні обличчя й «заглядати» в їхнє майбутнє, ви емоційно чутливі, товариські, швидко встановлюєте контакти з оточуючими та знаходите з ними спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до вас. Оточуючі цінують вашу душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряєте своїм відчуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Уважаєте за краще працювати з людьми, ніж одному. Постійно потребуєте громадського схвалення своїх дій. Ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Вас швидко можна вивести з рівноваги.

37-62 бали – нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати вас «товстошкірим», у той же час ви не належите до надто чутливих осіб. У міжособистісних стосунках ваше уявлення про інших складається значним чином під впливом їхніх учинків, а не особистих вражень. Вам притаманні емоційні прояви, водночас більшою мірою вони самоконтролюються. У спілкуванні ви уважні, намагаєтесь зрозуміти більше, ніж висловлено, однак за умови надмірного прояву почуттів співрозмовником утрачаєте терпіння [36]. Намагаєтесь делікатно не висловлювати свою точку зору, якщо не впевнені, що вона буде сприйнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше слідкуєте за дією, ніж за переживаннями героїв. Відчуваєте труднощі у прогнозуванні розвитку стосунків між людьми, тому трапляється, що їхні вчинки здаються вам несподіваними. У вас немає розкнутості почуттів, і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

12-36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі в установленні контактів з людьми, незручно почуваете себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих іноді здаються вам незрозумілими та безглуздими. Віддаєте перевагу заняттям конкретною справою на самоті, а не роботі з людьми. Ви прибічник точних формулювань і раціональних рішень. Мабуть, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість і чуйність. Люди відповідають вам тим самим. Буває, що ви відчуваєте свою відчуженість, коли оточуючі не приділяють вам достатньо уваги. Це можна виправити, якщо ви знімете свій «панцир» і будете уважнішими до поведінки близьких, а їх проблеми сприйматимете як свої.

11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Вам важко першому розпочати розмову, ви тримаєтесь відокремлено від співробітників. Особливо вам складно контактувати з дітьми та людьми, які набагато старші за вас. У міжособистісних стосунках досить часто опиняєтесь у незручному становищі. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Полюбляєте гострі відчуття, спортивні

змагання вам подобаються більше, ніж мистецтво. У діяльності ви надто сконцетровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивним в індивідуальній роботі, за умови ж взаємодії з іншими виглядаєте не зовсім добре. Хворобливо переносите критику на свою адресу, хоча зовнішньо можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна «гімнастика» почуттів [36].

2. Для діагностики компонентів емоційного інтелекту застосовувалася методика С. Холла «Емоційний інтелект» [27].

Призначення. Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

Цілком не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Частково згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Цілком згоден (+3 бали).

Ключ. Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3,7,8,10,18,30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5,6,13,14,16, 22 [27].

Шкала «Емпатія» - пункти 9,11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12,15, 24,26, 27,29.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:

14 і більш - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький. [27]

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками: 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький. Стимульний матеріал представлений у додатках (див. Додаток Б)

3. **Методика «16-ти факторний опитувальник Дж.Кеттелла» [51].**

Текст методики «16-факторний особовий опитувальник» Р. Кеттелла, варіант А (16 ФЛ О187, форма А) є необхідним для детальнішого вивчення особи, особливо для осіб з вищим рівнем освіти і культури, студентів і випускників вищих учбових закладів, дорослих з достатнім і всіляким життєвим досвідом.

Інтерпретація результатів опитувальника здійснюється по стінах, перехід до яких від «сирих» балів виробляється по таблиці нормування, поміщеної услід за питаннями методики. Сенс кількості стенів по окремих чинниках визначений в тексті інтерпретації «16 ФЛО-105, форма З».

Оскільки до останнього опитувальника прикладена таблиця нормування, що дозволяє перейти від стенів на шкалу 20-80, то як по кількості стенів, так і по кількості балів цієї шкали можливо ідентифікувати типа характеру, а отже, і типи темпераменту, і мотивації випробовуваних, — зрозуміло, в попередньому плані спеціального дослідження цих типів. Інструкція. У даному дослідженні вам буде запропонована низка запитань і три варіанти відповіді на кожне питання («а», «б», «в»). Відповідати потрібно таким чином: спочатку прочитайте питання і варіанти відповідей на нього, потім виберіть один з трьох запропонованих варіантів відповіді, що

відображають більшою мірою вашу думку, ніж два останніх, і поставте хрестик у відповідній клітинці на листку для відповідей. Прагніть не удаватися дуже часто до проміжної відповіді типа «невпевнений», «щось середнє». Вибирайте його лише тоді, коли не можете відповісти інакше. Відповідайте на кожне питання [51].

Ключ до методики Р. Кеттелла «16 ФЛО — А: У — 187» 1. А: 3а, 2б, 27в, 51в, 52а, 7б, 101а, 126а, 151в, 176а. 2. У: 28б, 53б, 54б, 77б, 78б, 102в, 103б, 127в, 128б, 152а, 153в, 177а, 178а. 3. З: 4а, 5в, 29в, 30а, 55а, 79в, 80в, 104а, 105а, 129в, 130а, 154в, 179а. 4. Е: 6в, 7а, 31в, 32в, 56а, 57в, 81в, 106в, 131а, 155а, 156а, 180а, 181а. 5. F: 8в, 33а, 58а, 82в, 107в, 108в, 132а, 133а, 157в, 158в, 182а, 183а. 6. О: 9в, 34в, 59в, 83а, 84в, 109а, 134а, 159в, 160а, 111а, 185а. 7. Н: 10а, 35в, 36а, 60в, 61в, 85в, 86в, 110а, 111а, 135а, 136а, 161в, 186а. 8. І: 11в, 12а, 37а, 62в, 87в, 112а, 137в, 138а, 162в, 163а. 9. L: 13в, 38а, 63в, 64в, 88а, 89в, 113а, 114а, 139в, 164а. 10. М: 14в, 15в, 39а, 40а, 65а, 90в, 91а, 115а, 116а, 140а, 141в, 165в, 166в. 11. N: 16в, 17а, 41в, 42а, 66в, 67в, 92в, 117а, 142в, 167а. 12. О: 18а, 19в, 43а, 44в, 68в, 69а, 93в, 94а, 118а, 119а, 143а, 144в, 168в. 13. Q1: 20а, 21а, 45в, 46а, 70а, 95в, 120в, 145а, 169а, 170в. 14. Q2: 22в, 47а, 71а, 72а, 96в, 97в, 121в, 122в, 146а, 171а. 15. Q3: 23в, 24в, 48а, 73а, 98а, 123в, 147в, 148а, 172в, 173а. 16. Q4: 25в, 49а, 50а, 74а, 75в, 99а, 100в, 124а, 125в, 149а, 150в, 174а, 175в. Стимульний матеріал представлений у додатках (див. Додаток В).

4. Методика «Професійне самовдосконалення психолога» [15].

Методика «Професійне самовдосконалення психолога», розроблена Є. В. Кучеренком, призначена для вивчення загального рівня професійного самовизначення у студентів-психологів. Вона враховує регуляторно-поведінковий аспект професійного розвитку психологів, відображаючи їхні навчально-професійні дії. Методика включає дванадцять тверджень, які можна оцінити на двобальній шкалі "Так" або "Ні", що описують різні дії з професійного самовдосконалення в галузі психології. Результати оцінки можуть вказувати на рівень професійного розвитку студентів, де бали від 1 до

4 вважаються низьким рівнем, від 5 до 8 – середнім, а від 9 до 12 – високим. Стимульний матеріал представлений у додатках (див. Додаток Г).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Дослідження проводились на базі Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, на кафедрі психології та соціології. У дослідження брали участь 30 респондентів, здобувачі вищої освіти, які навчаються на спеціальності 053 Психологія, з них: 21 дівчина та 9 хлопців. Вік респондентів коливається від 19 до 22 років (див. рис. 2.1).

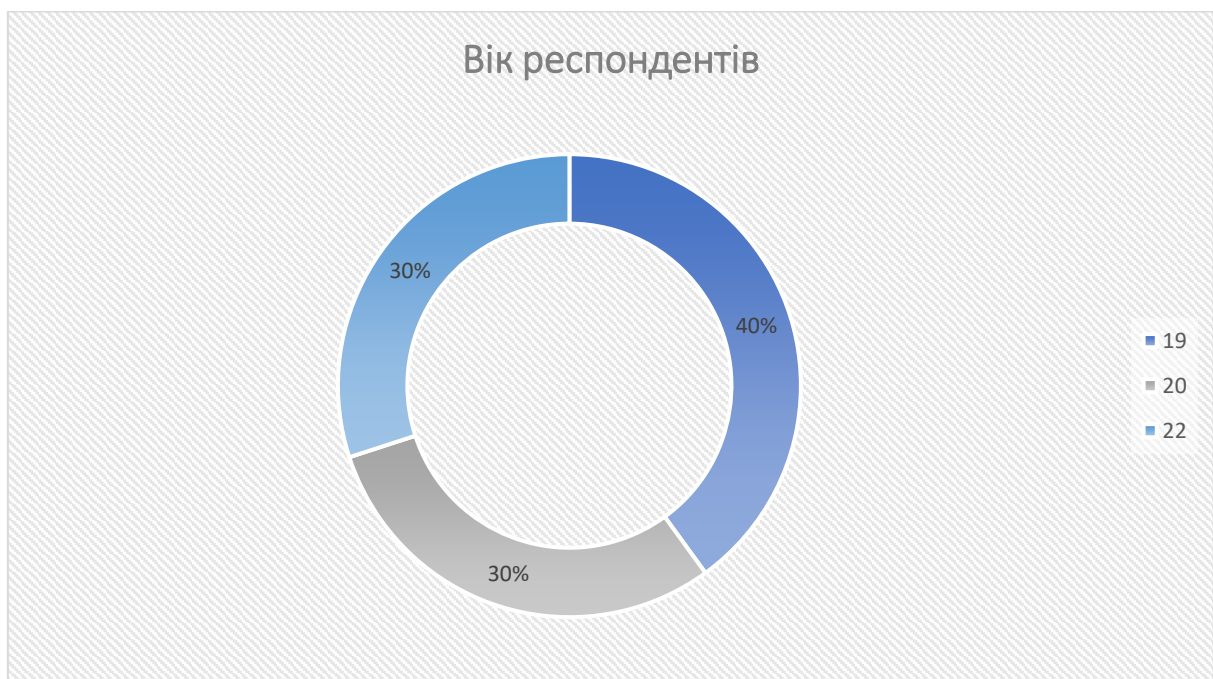


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу респондентів за віком

За курсами навчання здобувачі вищої освіти були розподілені наступним чином (див. рис. 2.2).

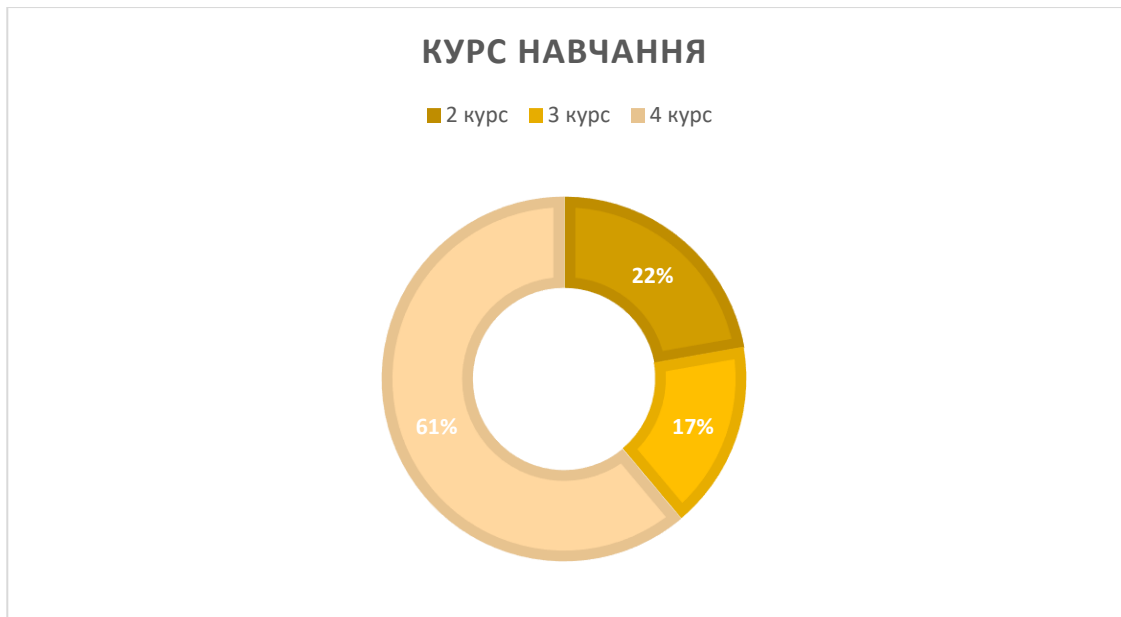


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу респондентів за курсами навчання

За результатами дослідження становлення професійного самовизначення майбутнього психолога під впливом емоційного інтелекту було отримано наступні результати:

1. Результати дослідження за тестом емоційного інтелекту Н. Холла.

За результатами зведена таблиця (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за компонентами емоційного інтелекту

№	Компонент	Рівень		
		Високий	Середній	Низький
1	Емоційна обізнаність	34%	41%	25%
2	Управління своїми емоціями	23%	67%	10%
3	Самотивація	39%	32%	29%
4	Емпатія	40%	45%	15%
5	Розпізнавання емоцій інших людей	34%	56%	10%
6	Емоційний інтелект	40%	39%	21%

Нижче зведена діаграма результатів (див. рис. 2.3).

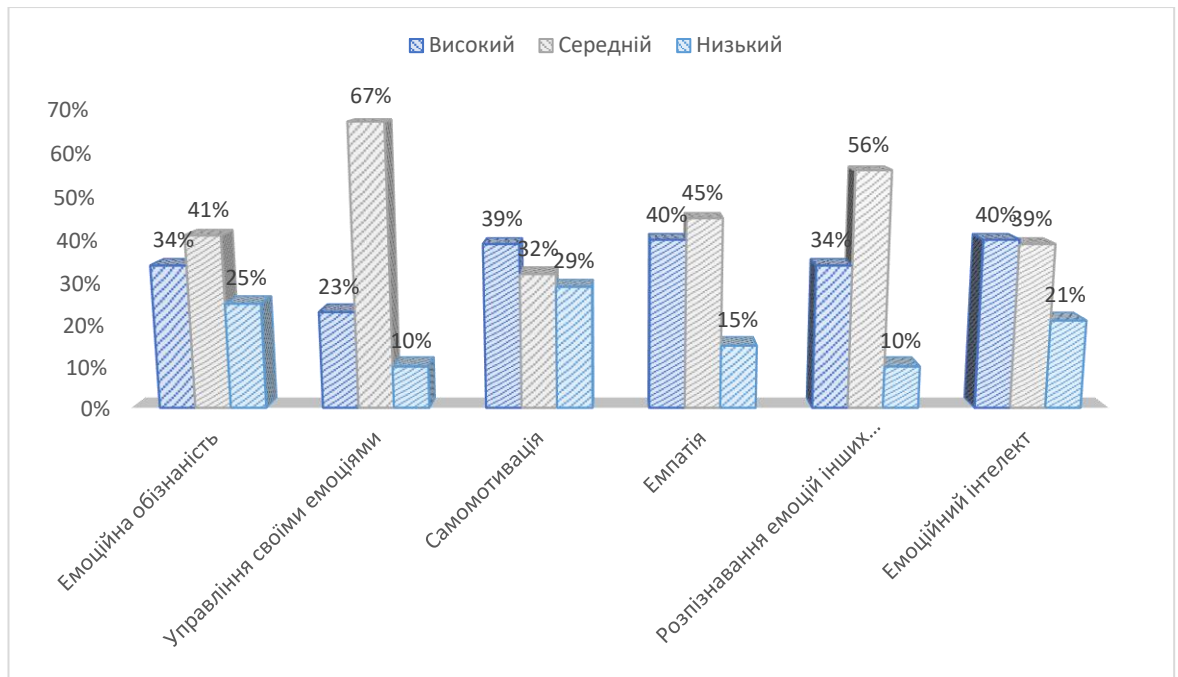


Рис. 2.3. Діаграма результатів дослідження за розвитком емоціонального інтелекту

Значення кожного рівня для кожного компонента тесту емоційного інтелекту:

Емоційна обізнаність 34% з високим рівнем емоційної обізнаності спостерігається добра свідомість та розуміння власних і чужих емоцій. Вони можуть виражати та ідентифікувати свої почуття, а також вірно розуміти емоційні вирази інших. Середній рівень (41%) у цій групі емоційна обізнаність може бути середньою, з невеликими зусиллями на її поліпшення. 25% з низьким рівнем емоційної обізнаності можуть мати обмежене розуміння власних та інших емоцій, що може впливати на їхні відносини та рішення.

Управління своїми емоціями 23% з високим рівнем управління своїми емоціями зазвичай володіють навичками ефективного контролю над своїми почуттями та можуть адаптуватися до різних ситуацій. Середній рівень (67%) У цій групі осіб може виникати необхідність у покращенні навичок управління емоціями, щоб ефективніше пристосовуватися до навколишнього середовища. 10% з низьким рівнем управління своїми емоціями можуть мати труднощі у контролі за своїми почуттями, що може призвести до конфліктів та стресу.

Самомотивація: 39% з високим рівнем самомотивації зазвичай виявляють високий інтерес та енергію у своїй роботі. Вони здатні до самостійної мотивації та досягнення поставлених цілей. Середній рівень (32%) У цій групі можуть бути як вияви високої, так і низької мотивації. Існує потенціал для поліпшення мотивації та зосередження на досягненні цілей. Низький рівень: 29% з низьким рівнем самомотивації можуть виявляти мало інтересу до своєї діяльності та відчувати труднощі у досягненні цілей.

Емпатія. 40% високим рівнем емпатії здатні ефективно співпереживати та розуміти емоції інших людей. Вони можуть ставитися до інших з розумінням та співчуттям. Середній рівень (45%): У цій групі може бути помірний рівень емпатії, але є потенціал для подальшого розвитку цієї якості. 15% з низьким рівнем емпатії можуть мати обмежену здатність співпереживати чужі емоції та виявляти розуміння до потреб інших.

Розпізнавання емоцій інших людей: 34% з високим рівнем здатні виявляти та розуміти емоційні вирази інших людей, що сприяє покращенню міжособистісних відносин та спілкування. Середній рівень (56%) У цій групі може бути середнє розпізнавання емоцій інших людей, з можливістю поліпшення за допомогою тренування. 10% з низьким рівнем розпізнавання емоцій інших можуть мати труднощі у сприйнятті та розумінні почуттів інших, що може впливати на якість їхніх міжособистісних взаємодій.

Емоційний інтелект: 40% високим рівнем емоційного інтелекту мають високу емоційну обізнаність, вміють управляти своїми емоціями, виявляють самомотивацію, високу емпатію, вміють розпізнавати емоції інших людей та мають загально високий рівень емоційного інтелекту. Ці особи зазвичай добре розуміють свої власні емоції, легко впораються з викликами, зберігають оптимізм та ентузіазм навіть у стресових ситуаціях, і мають здатність ефективно співпрацювати з іншими, враховуючи їхні емоційні потреби та стан. 39% з середнім рівнем емоційного інтелекту можуть мати деяку емоційну обізнаність та здатність управляти емоціями, але ці здібності не є настільки розвиненими, як у людей з високим рівнем. Вони можуть мати проблеми з

мотивацією, емпатією та розпізнаванням емоцій інших людей, але все ж зазвичай можуть ефективно функціонувати у різних ситуаціях. 21% з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть мати значні труднощі у розумінні власних емоцій, управлінні ними, спілкуванні з іншими та розпізнаванні емоцій інших людей. Вони можуть швидко стресувати, мати проблеми з контролем емоцій, що може призводити до конфліктів та негативних наслідків у їхніх взаємин із себеоточенням.

Узагальнюючи, результати аналізу рівня емоційного інтелекту вказують на те, що більшість осіб мають середній рівень цієї якості, але значна частина також демонструє високий рівень. Це свідчить про те, що більшість осіб мають деякий рівень емоційної компетентності, яка дозволяє їм впоратися з емоційними викликами в повсякденному житті та професійній діяльності. Однак частка осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту підкреслює важливість розвитку цієї якості у сучасному світі.

2. Результати дослідження за методикою «Діагностика емпатичних тенденцій».

За результатами зведена таблиця (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за за методикою «Діагностика емпатичних тенденцій»

№	Рівень емпатичних тенденцій	Відсоткове співвідношення
1	Дуже Високий	40%
2	Високий	22%
3	Середній	16%
4	Низький	22%
5	Дуже Низький	0%

Нижче зведена гістограма результатів (див. рис. 2.4).

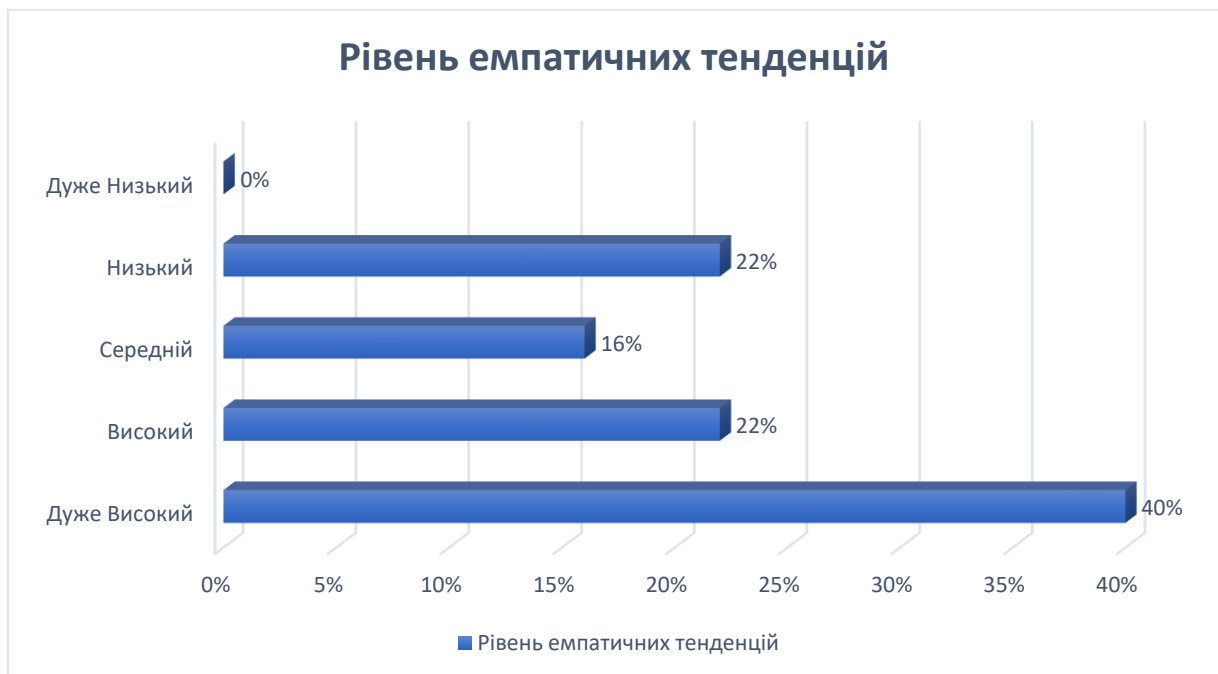


Рис. 2.4. Діаграма результатів рівнів емпатичних тенденцій

Результати аналізу рівня емпатичних тенденцій показують, що найбільша частка учасників (40%) демонструє дуже високий рівень емпатії. Це означає, що вони проявляють великий інтерес до почуттів і потреб інших людей та виявляють здатність відчувати та розуміти їхні емоції. Окрема група (22%) має високий рівень емпатії, що також свідчить про високий рівень соціальної чутливості та співчуття. Деяка частка учасників (16%) демонструє середній рівень емпатії, тоді як 22% мають низький рівень, що може вказувати на меншу здатність співчувати та відчувати емоції інших. Відсутність

учасників із дуже низьким рівнем емпатії свідчить про те, що ніхто не показав абсолютно нульовий інтерес до почуттів і потреб інших людей.

3. Результати дослідження за методикою 16-ти факторний опитувальник Дж.Кеттелла.

За результатами зведена таблиця (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою 16-ти факторний опитувальник Дж.Кеттелла.

Фактор	Якість	Відсоток співвідношення	Якість	Відсоток співвідношення
A	замкнутий	40%	товариський	60%
B	інтелект	45%	інтелект	55%
C	емоційно нестабільний	27%	емоційно стабільний	73%
E	підпорядкований	47%	домінантний	53%
F	стриманий	33%	експресивний	67%
G	низька нормативність поведінки	35%	висока нормативність поведінки	65%
H	боязкий	20%	сміливий	80%
I	жорсткий	33%	чутливий	67%
L	довірливий	37%	підозрілий	77%
M	практичний	22%	мрійливий	78%
N	прямолінійний	33%	дипломатичний	67%
O	спокійний	20%	тривожний	80%

Продовж. табл. 2.3

Q1	консервативний	27%	радикальний	73%
Q2	конформізм	79%	нонконформізм	21%
Q3	низький самоконтроль	26%	високий самоконтроль	74%
Q4	розслаблений	33%	напружений	66%

Нижче зведена діаграма результатів (див. рис. 2.5).

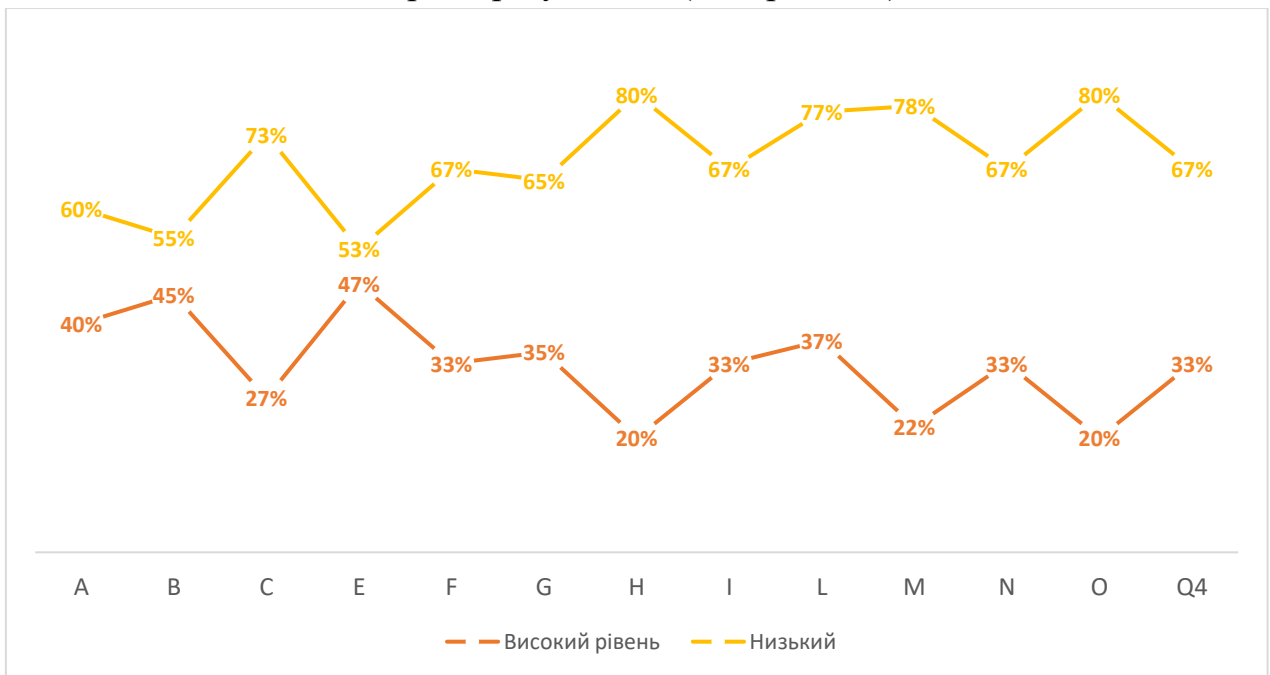


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних за результатами дослідження 16-ти факторів опитувальника Р. Кеттелла

Аналізуючи результати опитування за методикою "16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла", можна зробити наступні висновки:

1. Багато респондентів виявили середні рівні показників за більшістю шкал, що може свідчити про загальну середню особистісну різноманітність в досліджуваній групі.

2. Виділяється велика кількість респондентів із низьким рівнем шкал C, E, F, G, I, M, N, Q1, Q2, Q3, Q4, що може свідчити про відносно низький рівень емоційної стабільності, домінантності, експресивності, нормативності,

чутливості, практичності, дипломатичності, консервативності, конформізму, самоконтролю та рівня напруженості серед досліджуваної групи.

3. Середні та високі рівні показників спостерігаються на шкалах В, Н та Про, що може вказувати на загальний середній і високий рівень інтелекту, сміливості та спокою серед респондентів.

4. Деякі показники, такі як на шкалі С, М, Q1, виявилися надзвичайно високими або низькими, що може бути результатом індивідуальних особливостей кожного респондента

Більшість респондентів характеризується низьким рівнем товариськості, інтелекту та емоційної стабільності. Вони також виявили схильність до підпорядкованості та стриманості в емоційному вираженні. Такі результати можуть вказувати на особистісні особливості респондентів, які потребують уваги та розвитку відповідних аспектів.

4. Результати дослідження «Професійне самовдосконалення психолога».

За результатами зведена таблиця (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою професійне самовдосконалення психолога

Респондент	Рівень
1	Високий
2	Середній
3	Низький
4	Високий
5	Високий
6	Середній
7	Низький
8	Середній
9	Високий
10	Низький
11	Високий
12	Середній
13	Низький
14	Високий
15	Середній
16	Низький

Продовж. табл. 2.4

17	Високий
18	Середній
19	Низький
20	Високий
21	Середній
22	Низький
23	Високий
24	Середній
25	Низький
26	Високий
27	Середній
28	Низький
29	Високий
30	Середній

Нижче зведена діаграма результатів (див. рис. 2.6).

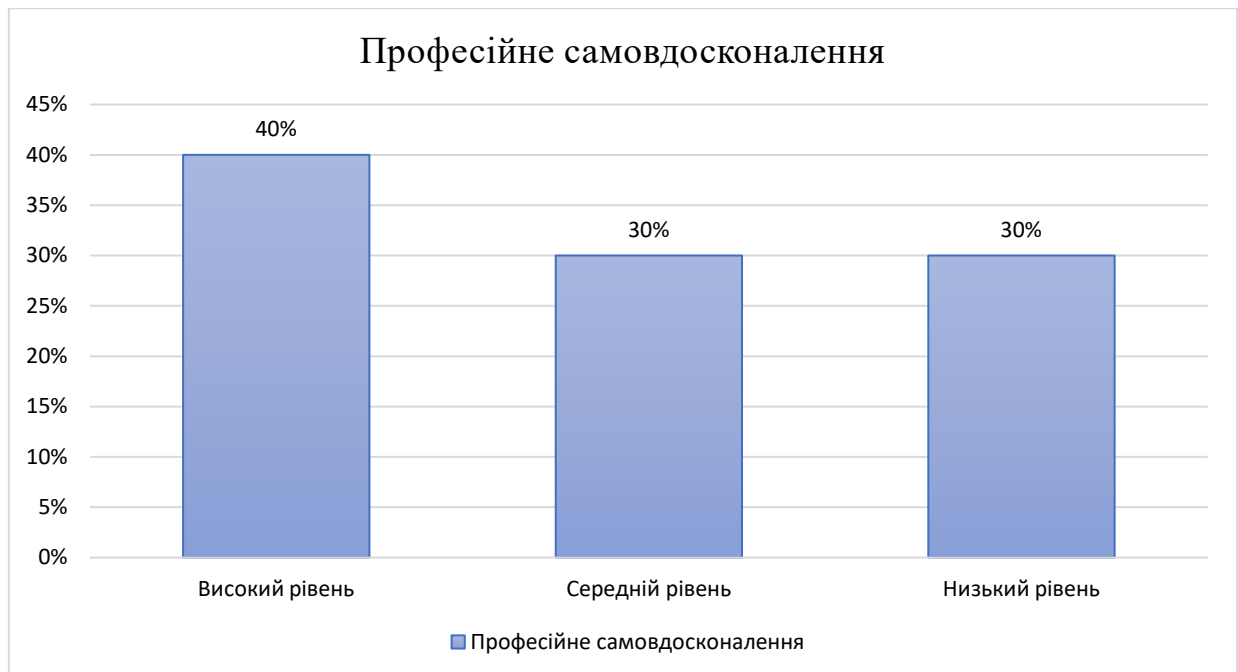


Рис. 2.6. Гістограма зведених результатів рівнів професійного самовдосконалення

Згідно з результатами дослідження, у групі респондентів високий рівень професійного самовдосконалення виявлено у 12 осіб. Це свідчить про те, що ці особи проявляють активність та зацікавленість у вдосконаленні своєї професійної діяльності, можливо, вони часто залучаються до професійних курсів, тренінгів або самостійного вивчення тематичної літератури.

Середній рівень самовдосконалення був виявлений у 9 респондентів. Це може вказувати на те, що ці особи можуть бути більш пасивними у процесі свого професійного розвитку, але все ж зацікавлені у підвищенні своєї кваліфікації та навичок.

Низький рівень самовдосконалення спостерігається також у 9 респондентів. Це може свідчити про недостатню увагу до особистого і професійного розвитку, можливо, ці особи не вважають за потрібне активно працювати над покращенням своєї професійної компетентності.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів

Цілі тренінгу емоційного інтелекту:

- Навчитися розпізнавати і усвідомлювати свої та чужі емоції
- Виділити власні успішні стратегії самомотивації
- Встановлювати і підтримувати позитивні міжособистісні

комунікації

- Опанувати способи ефективного управління стресом
- Діагностувати і долати конфлікти, виникати
- Навчитися керувати собою, почуттями, станами, внутрішнім

діалогом

1. Привітання та знайомство з учасниками.

Вправа «Ім'я – рух» (10 хв) [10].

Ціль: познайомити учасників групи, зняти тривожність.

Тривалість: 5 хвилин. Педагог: «Давайте встанемо у коло. Зараз кожен по черзі зробить крок уперед і вимовить своє ім'я у тій формі, яка йому подобається (наприклад, з якимось жестом чи рухом). Після цього по моєму сигналу всі теж зроблять крок до центру і повторять ім'я та рух того, хто говорить. При цьому сам учасник не рухається та мовчки спостерігає».

Лекція: Що таке емоційний інтелект? (15 хв).

Вступ

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність розуміти, використовувати та керувати емоціями себе та інших. Це важлива навичка, яка може допомогти вам досягти успіху в особистому та професійному житті [7].

Що таке емоції?

Емоції – це складні психофізіологічні стани, які включають фізіологічні зміни (наприклад, зміни частоти серцевих скорочень, дихання та м'язової напруги), когнітивні оцінки (наприклад, думки та переконання) та поведінкові реакції (наприклад, вираз обличчя, мова тіла та дії).

Чому емоції важливі?

Емоції відіграють важливу роль у нашому житті. Вони допомагають нам:

- Мотивувати себе до дій
- Приймати рішення
- Будувати стосунки з іншими людьми
- Розуміти світ навколо нас
- Впоратися зі стресом [7].

Що таке емоційний інтелект?

Емоційний інтелект – це здатність:

- Розуміти свої емоції: Розпізнавати та розуміти свої емоції, а також їхні причини та наслідки.
- Використовувати емоції: Використовувати свої емоції для досягнення своїх цілей і завдань, а також для покращення своїх стосунків з іншими людьми.
- Керувати емоціями: Контролювати свої емоції, щоб вони не заважали вам досягати своїх цілей.
- Розуміти емоції інших: Розпізнавати та розуміти емоції інших людей, а також їхні needs and perspectives.
- Впливати на емоції інших: Впливати на емоції інших людей будувати з ними міцні стосунки [7].

Чому емоційний інтелект важливий?

Емоційний інтелект важливий для успіху в особистому та професійному житті. Ось декілька причин:

- Люди з високим ЕІ, як правило, мають кращі стосунки з іншими людьми. Вони вміють спілкуватися, співпереживати та вирішувати конфлікти.
- Люди з високим ЕІ, як правило, успішніші в роботі. Вони вміють керувати своїм часом, ставити цілі та долати труднощі.
- Люди з високим ЕІ, як правило, мають міцніше психічне здоров'я. Вони вміють справлятися зі стресом, тривогою та депресією.

Як розвинути емоційний інтелект?

Існує багато способів розвинути емоційний інтелект. Ось декілька порад:

- Зверніть увагу на свої емоції. Коли ви відчуваєте емоцію, спробуйте її розпізнати та зрозуміти, що її викликало.
- Прийміть свої емоції. Не намагайтеся їх придушити або заперечувати.
- Використовуйте свої емоції на благо собі. Наприклад, якщо ви відчуваєте гнів, використовуйте цю енергію, щоб досягти своєї мети.
- Розвивайте емпатію. Спробуйте поставити себе на місце інших людей і зрозуміти їхні почуття.
- Вчіться спілкуватися. Це включає в себе вміння чітко та лаконічно висловлювати свої думки та почуття, а також вміння слухати інших.
- Вчіться керувати своїми емоціями. Це включає в себе вміння заспокоїтися, коли ви злі, і вміння контролювати свої імпульси.

Дискусія: Чому ЕІ важливий для психологів? (10 хв).

Емоційний інтелект (ЕІ) стає все більш важливою професійно важливою якістю для психологів.

Ось деякі причини:

1. Робота з людьми:

Психологи працюють з людьми, які перебувають у різних емоційних станах. Їм необхідно вміти розуміти емоції клієнтів, співпереживати їм та ефективно спілкуватися з ними. Високий ЕІ допомагає психологам будувати довіру з клієнтами, створювати сприятливу атмосферу для терапії та досягати кращих результатів.

2. Рішення складних завдань: Психологи часто стикаються з складними завданнями, такими як діагностика психічних розладів, проведення психотерапії та консультування. Високий ЕІ допомагає їм зберігати спокій у складних ситуаціях, приймати раціональні рішення та ефективно впоратися зі стресом.

3. Особисте благополуччя: Робота психолога може бути дуже виснажливою. Високий ЕІ допомагає їм зберігати емоційне здоров'я, впоратися зі стресом та бути стійкими до професійного вигорання. Окрім цих загальних причин, існують також специфічні аспекти роботи психолога, де ЕІ відіграє важливу роль:

Психотерапія: ЕІ необхідний для створення терапевтичних відносин з клієнтом, розуміння його емоцій та поведінки, та ефективного використання різних терапевтичних методів.

Діагностика: ЕІ допомагає психологам збирати інформацію про клієнта, інтерпретувати його поведінку та ставити точні діагнози.

Консультування: ЕІ допомагає психологам будувати довіру з клієнтом, створювати безпечний простір для обговорення складних тем та надавати ефективну підтримку [14].

Вправа «Зобрази емоцію» [22]. Учасники розділяються на дві групи. Кожній групі дається 7 хвилин на підготовку, під час якої вони обирають емоцію або почуття та придумують, як їх можна зобразити через скульптурне зображення або невербальну дію. Усі члени групи беруть участь у створенні зображення. Перша група показує своє зображення, а друга спостерігає, намагаючись вгадати, яке почуття або стан був зображений. Потім групи міняються місцями. Після підготовки тренер пропонує одній з груп зобразити

обране почуття або стан, не називаючи його, а інша група спостерігає. Потім друга група обговорює, що вони побачили, і висловлює свої думки. Після цього група, яка представляла зображення, називає правильну відповідь. Ця вправа сприяє розвитку емпатії та спостережливості, а також допомагає учасникам виявляти та розуміти емоційний стан інших людей. Помилки можуть бути результатом недостатньої уваги або невміння знайти точне слово для позначення емоції. Після виконання вправи можливе обговорення проявів міміки, пантоміміки та жестикуляції, які виявилися сигнально значущими для розуміння емоційного стану [22].

Вправа: Емоційний SWOT (15 хв) [22].

Опис вправи: Учасники групи розглядають свої емоційні реакції на певні життєві ситуації або події, використовуючи метод аналізу SWOT (сильні сторони, слабкі сторони, можливості, загрози). Кожен учасник працює індивідуально над своїм емоційним SWOT-аналізом, відповідаючи на певні питання та розмірковуючи над своїми власними переживаннями та реакціями.

1. Сильні сторони (Strengths): Учасники визначають свої сильні сторони в управлінні емоціями. Це можуть бути навички емоційного самоконтролю, здатність до емпатії та співпереживання, адекватна реакція на стресові ситуації тощо.

2. Слабкі сторони (Weaknesses): Учасники визначають свої слабкі сторони у керуванні власними емоціями. Це можуть бути неконтрольовані емоційні вибухи, нестабільність емоційного стану, тенденція до перебору чи недооцінки власних почуттів тощо.

3. Можливості (Opportunities): Учасники розглядають можливості для покращення своїх навичок управління емоціями. Це може включати можливість розвитку навичок емоційного інтелекту через тренування та самопізнання, а також можливість використання емоцій для досягнення особистих та професійних цілей [22].

4. Загрози (Threats): Учасники визначають потенційні загрози для свого емоційного благополуччя. Це може включати неконтрольовані емоційні

реакції, які можуть спричинити конфлікти або негативно вплинути на їхні стосунки з іншими людьми.

Ця вправа допомагає учасникам усвідомити свої сильні та слабкі сторони у керуванні емоціями, а також виявити можливості для розвитку та потенційні загрози для їхнього емоційного благополуччя [22].

Вправа «Дзеркало» [9]. Учасники групи розбиваються на пари. Інструкція: «Один із учасників пари буде «дзеркалом», а другий – «Мавпою». «Мавпа», опинившись перед «дзеркалом», поводитьсь досить вільно: її міміка, пантоміміка, жестикуляція дуже різноманітні. «Дзеркало» повторює якомога точніше всі рухи «Мавпи». За три-чотири хвилини тренер пропонує партнерам помінятися ролями. Після завершення вправи можна задати групі такі питання: «Які труднощі у вас виникали у процесі виконання вправи?», «Наскільки точно вам вдавалося відтворювати рухи вашого партнера?» [9].

Техніки релаксації та управління стресом є важливою складовою практики психологічного самопізнання та саморегуляції. До них входять такі методи, як дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація.

1. Дихальні вправи: Ця техніка полягає у свідомому контролі за диханням з метою заспокоєння та зняття напруги. Однією з популярних дихальних вправ є глибоке дихання через ніздрі, утримання подиху на кілька секунд, а потім повільне видихання через рот [22].

2. Прогресивна м'язова релаксація: Це метод, що полягає в послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Людина усвідомлює напругу в певних м'язах, а потім по черзі розслабляє їх, сприяючи почуттю зняття напруги.

Ці практики можуть бути використані для зменшення рівня стресу, поліпшення емоційного самопочуття та збереження психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емоційний інтелект є важливою професійною якістю для психологів різних спеціалізацій. Це пояснюється тим, що емоційний інтелект включає в себе основні показники та складові, такі як адекватна оцінка та вираження емоцій, вміння використовувати їх для розуміння та аналізу ситуацій, що сприяє ефективності мислення та діяльності, особливо у взаємодії з іншими людьми в рамках психологічної допомоги та підтримки. Вивчення емоційного інтелекту у студентів-психологів на етапі навчання у вузі має велике значення, оскільки його показники відображають як особистісні характеристики, так і відображають професійну придатність і навіть становлять основу для цілеспрямованого розвитку. Розвинений емоційний інтелект у майбутніх психологів виявляється у вмінні контролювати та управляти емоціями, в комунікативній компетентності, у вдосконаленні власної особистості, у схильності до рефлексії щодо власного життєвого та професійного шляху, а також у готовності до самореалізації у професії – психолога. Отже, емоційний інтелект можна розглядати як детермінанту успішності професійної діяльності психолога.

Проведено емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Узагальнюючи, результати аналізу рівня емоційного інтелекту вказують на те, що більшість осіб мають середній рівень цієї якості, але значна частина також демонструє високий рівень. Це свідчить про те, що більшість осіб мають деякий рівень емоційної компетентності, яка дозволяє їм впоратися з емоційними викликами в повсякденному житті та професійній діяльності. Однак частка осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту підкреслює важливість розвитку цієї якості у сучасному світі. Результати аналізу рівня емпатичних тенденцій показують, що найбільша частка учасників (40%) демонструє дуже високий рівень емпатії. Це означає, що вони проявляють великий інтерес до почуттів і потреб інших людей та виявляють здатність відчувати та розуміти їхні емоції. Окрема група (22%) має високий

рівень емпатії, що також свідчить про високий рівень соціальної чутливості та співчуття. Деяка частка учасників (16%) демонструє середній рівень емпатії, тоді як 22% мають низький рівень, що може вказувати на меншу здатність співчувати та відчувати емоції інших. Відсутність учасників із дуже низьким рівнем емпатії свідчить про те, що ніхто не показав абсолютно нульовий інтерес до почуттів і потреб інших людей.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Цілі тренінгу емоційного інтелекту включають навчання розпізнаванню і усвідомленню своїх та чужих емоцій, визначення власних успішних стратегій самомотивації, встановлення і підтримання позитивних міжособистісних комунікацій, оволодіння способами ефективного управління стресом, діагностування і подолання конфліктів, а також навчання керуванню собою, своїми почуттями, станами та внутрішнім діалогом.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукову літературу з проблеми дослідження, можна зробити наступні висновки. Емоційний інтелект визначається як складне та багатофункціональне утворення, що базується на взаємодії між інтелектом і емоціями. Цей концепт реалізується через взаємодію різних аспектів особистості, таких як адаптивність, когнітивні здібності, емоційна свідомість та соціальні навички. Він представляє собою комплексну систему, яка дозволяє людині розуміти, сприймати та керувати своїми власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Такий підхід до розуміння емоційного інтелекту враховує його різноманітні аспекти та важливість у функціонуванні людської особистості.

Емоційний інтелект є ключовою професійно важливою якістю майбутніх фахівців, яка впливає на їх навчальну успішність та здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоцій, а також емоцій оточуючих. Ця якість є інтегративною, оскільки формується за участю когнітивних, поведінкових та емоційних компонентів, які співвідносяться відповідно до професійних вимог і контексту.

Професійно важливі якості, що впливають на успішність навчальної діяльності студентів-психологів, можна розглядати з трьох поглядів: когнітивної (пов'язаної з вимогами до когнітивної складової особистості майбутнього професіонала), афективної (зв'язаної з емоційною складовою особистості) та конативної (пов'язаної з регулятивною складовою діяльності майбутнього психолога).

2. Структура емоційного інтелекту майбутніх психологів має трьохкомпонентну форму і включає в себе когнітивний аспект (самооцінка емоційних станів, емоційна компетентність, рефлексія), афективний аспект (емпатія, емоційна стійкість і емоційна чутливість) і конативний аспект (мотивація).

Емоційний інтелект є важливою професійною якістю для психологів різних спеціалізацій. Це пояснюється тим, що емоційний інтелект включає в себе основні показники та складові, такі як адекватна оцінка та вираження емоцій, вміння використовувати їх для розуміння та аналізу ситуацій, що сприяє ефективності мислення та діяльності, особливо у взаємодії з іншими людьми в рамках психологічної допомоги та підтримки. Вивчення емоційного інтелекту у студентів-психологів на етапі навчання у вузі має велике значення, оскільки його показники відображають як особистісні характеристики, так і відображають професійну придатність і навіть становлять основу для цілеспрямованого розвитку. Розвинений емоційний інтелект у майбутніх психологів виявляється у вмінні контролювати та управляти емоціями, в комунікативній компетентності, у вдосконаленні власної особистості, у схильності до рефлексії щодо власного життєвого та професійного шляху, а також у готовності до самореалізації у професії – психолога. Отже, емоційний інтелект можна розглядати як детермінанту успішності професійної діяльності психолога.

3. Проведено емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Узагальнюючи, результати аналізу рівня емоційного інтелекту вказують на те, що більшість осіб мають середній рівень цієї якості, але значна частина також демонструє високий рівень. Це свідчить про те, що більшість осіб мають деякий рівень емоційної компетентності, яка дозволяє їм впоратися з емоційними викликами в повсякденному житті та професійній діяльності. Однак частка осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту підкреслює важливість розвитку цієї якості у сучасному світі. Результати аналізу рівня емпатичних тенденцій показують, що найбільша частка учасників (40%) демонструє дуже високий рівень емпатії. Це означає, що вони проявляють великий інтерес до почуттів і потреб інших людей та виявляють здатність відчувати та розуміти їхні емоції. Окрема група (22%) має високий рівень емпатії, що також свідчить про високий рівень соціальної чутливості та співчуття. Деяка частка учасників (16%) демонструє середній рівень емпатії,

тоді як 22% мають низький рівень, що може вказувати на меншу здатність співчувати та відчувати емоції інших. Відсутність учасників із дуже низьким рівнем емпатії свідчить про те, що ніхто не показав абсолютно нульовий інтерес до почуттів і потреб інших людей.

4. На основі результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Цілі тренінгу емоційного інтелекту включають навчання розпізнаванню і усвідомленню своїх та чужих емоцій, визначення власних успішних стратегій самомотивації, встановлення і підтримання позитивних міжособистісних комунікацій, оволодіння способами ефективного управління стресом, діагностування і подолання конфліктів, а також навчання керуванню собою, своїми почуттями, станами та внутрішнім діалогом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова Г. А. Особливості економічної соціалізації молоді в умовах трансформації українського суспільства. Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні. за ред. Максименка С. Д., Циби В. Т., Шайгородського Ю. Ж. К.: Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 296–318.
2. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник, за ред. С. М. Мохняк, О. С. Дацько, О. І. Козій та інші. Львів. Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2009. 264 с.
3. Бідюк І. А. Гендерна специфіка становлення професійного інтелекту у студентів вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія». НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К., 2011. 20 с.
4. Бодров В. А. Психологія професійної придатності : навчальний посібник для вузів. К. : ПЕР, 2001. 511 с.
5. Винославська О. В. Деякі відмітні риси «Я»-концепції сучасного студентства. Демографічна ситуація в карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на ХХІ століття: м-ли Міжнар. наук.-практ. конф. (15–18 травня 1996 р.). Чернівці, 1996. С. 419–421.
6. Вітковська О. Г. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2002. 18 с.
7. Волошина В. В. Психологічна підготовка майбутнього психолога до тренінгової діяльності [Електронний ресурс]. Психологічний тренінг у мистецтві, культурі, освіті : Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. Херсон : Просвіта, 2010. – Режим доступу : <http://www.kspu.edu/FileDownload.ashx?id=b110716c-ae6c-4c9c-b5da-86df970fcbf2>.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2018. 512 с.

9. Долинська Л. В. Формування спрямованості практичних психологів на оволодіння професійними знаннями, вміннями і навичками. Вісник ТЕШО. матеріали Міжнародної конференції [«Психологічна служба школи: минуле, сучасність, майбутнє»]. Тернопіль, 1996. С. 47 – 48
10. Дроздов О. Ю. Уявлення студентів-психологів про майбутню роботу. Актуальні проблеми психології. Т. 1. [Екон. психологія. Соц. психологія. Психологія управління. Організац. психологія]. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. Вип. 12. С. 45–48.
11. Ендеберя І. В. Дослідження мотивації в процесі професійного самовизначення студентів-психологів. Наука і освіта. 2008. № 1/2. С. 39–41.
12. Журавлева М.О. Вивчення емоційного інтелекту практичних психологів. Методологія досліджень та сучасні соціальні, економічні і психологічні проблеми розвитку суспільства: 36. наук. пр. Д- 2011. С. 168-174
13. Зарицька В.В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. Вісник Одеського національного університету. Ме 16. 2010. С.13-24.
14. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей : монографія. Київ : КНЕУ, 2017. 200 с.
15. Корабліна О. П. Професія психолог-консультант. К. : Вид. РП. 2003. 155 с.
16. Корольчук М. С. Психодіагностика : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. [за заг. ред. М. С. Корольчука]. К. : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
17. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.
18. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.

19. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид., випр. К.: Вища шк., 2004. 487 с.
20. Максименко С. Д. Психологічні засади взаємозв'язку професійного навчання і розвитку особистості майбутнього. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз : монографія. АПН України ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. К., 2003. С. 691–811
21. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.
22. Манойлова М. А. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів. Львів: ПДП, 2004. 60 с.
23. Медвін Ю. О. Розвивальний коучинг як неоінтегральний напрям практичної психології. Професійна підготовка практичного психолога: теорія і практика : [збірник наукових статей]. Випуск 1. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. С. 84 – 97
24. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодшої людини в період повноліття: монографія. К.: КНТ, 2008. 192 с
25. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
26. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
27. Ожубко Г. В. Психологічні засоби формування соціального інтелекту в майбутніх менеджерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія». Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х., 2009. 19 с.
28. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Особистісна підготовка практикуючого психолога. Основи практичної психології. К.: Либідь, 1999. 536 с
29. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

30. Прищак, М. Д. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2020. 160 с.
31. Професійне самовизначення старшокласників : методичний посібник. Д. Закатнов, О. Мельник, О. Осипов, О. Морін, Л. Гуцан, О. Скалько ; за ред. Д. Закатнова. К. : Вид.дім «Шкільний світ», Вид. Л.Галіцина, 2006. 128 с.
32. Психологія : навч. посіб. О. В. Винославська, О. А. БреусенкоКузнецов, В. Л. Злишков та ін. ; за наук. ред. О. В. Винославської. К. : Фірма "ІНКОС", 2005. 352 с.
33. Руда Н. Соціальний інтелект психолога як чинник професійної діяльності [Електронний ресурс]. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2012. Режим доступу доресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_41.
34. Сердюк О.П. Закономірності і принципи навчання студентів майбутній професійній діяльності. *Проблеми освіти*. 2005. Вип. 23. С. 3 – 8.
35. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. К., 2001. 276 с.
36. Ткачук Л. В. Професійне самовизначення та його емпатійні детермінанти у сучасного юнацтва : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса : Південний науковий центр АПН України, 2003. 186 с.
37. Ушакова І. В. Психологічні особливості емоційної сфери інтелектуально обдарованої особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 19 с.
38. Федоришин Б. О. Проблема особистості і її професійних здібностей в психології професійної орієнтації. Сучас. інформ. технології та інновац. методики навчання в підготов. фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Ін-ту педагогіки і психології проф. освіти АПН

України, Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського [та ін.]. К. ; Вінниця, 2004. Вип. 4. С. 112–116.

39. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: [монографія]. О.: СВД Черкасов, 2009. 232 с

40. Чернілевський Д. В. Педагогіка та психологія вищої школи : навч. Посібник. Вінниця : Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна», 2006. 402 с.

41. Штих І.І. Розвиток емоційної сфери майбутнього психолога під час навчання у ВНЗ. III Міжнародна науково-практична конференція, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Генеза буття особистості». Київ.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. С. 210-211.

42. Alford B. The relation of psychotherapy integration to the established systems of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*. 7(4). 1997. P. 275 – 289.

43. Bar-On, R. Emotional Intelligence in Men and Women: Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.

44. Berkowitz L. Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*. 1989. Vol.106. P.59-73.

45. Daniel, M. Self-scoring Emotional Intelligence Tests – New york; Barnes and Noble Books, 2000. 50p

46. Eysenck H., M. Reyne. Dimensions of Personality.: Taylor & Francis. 2017. 253p.

47. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983

48. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. 352p

49. Goleman, D.. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1998. 383p.

50. Mayer, J.D. and Geher, G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion. *Intelligence*. 1996. V.22. P.89-113.
51. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V.4. P.197-208.
52. Nosenko E., Tverdomed O. Some peculiarities of emotionality in the personality structure and their “panetics” potential. Abstracts of the 6th European Congress of Psychology. Rome. Italy. July 4-9, 1999. P.321
53. The emotionally intelligent workplace: how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups and organizations. Eds. Cary Cherniss, Daniel Goleman. San Francisco; California: Jossey-Bass. A Wiley Company, 2000. 352p

Додаток А**Тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйних до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

Продовження Додатку А

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не ви- явлені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів.

Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “самотивація” – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “емпатія” – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “розпізнавання емоцій інших людей” – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів. Якщо ваш тест набрав:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

Продовження Додатку А

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

Тест для дослідження емпатії

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних телепередач волію «Сучасні ритми».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, її потрібно шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Бачачи сваряться підлітків або дорослих, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
19. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.

Продовження Додатку Б

20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом облич і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться його життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. При вигляді покаліченого тваринного я намагаюся йому чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати його скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

ТЕСТ КЕТТЕЛА (16РР-опитувальник)

1. Я добре зрозумів інструкцію до цього опитувальника:
а) так; б) не упевнений; в) немає.
2. Я готовий як можна щиріше відповісти на питання:
а) так; б) не упевнений; в) немає.
3. Я вважав за краще б мати дачу:
а) у жвавому дачному селищі;
б) віддав перевагу б чомусь середньому;
в) відокремлено, в лісі.
4. Я можу знайти в собі досить сил, аби впоратися з життєвими труднощами;
а) завжди; б) зазвичай; в) рідко.
5. Побачивши диких тварин мені стає ніяково, навіть якщо вони надійно захищені в клітках:
а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
6. Я утримуюся від критики людей і їх поглядів:
а) так; б) інколи; в) немає.
7. Я роблю людям різкі, критичні зауваження, якщо мені здається, що вони на це заслуговують:
а) зазвичай; б) інколи; в) ніколи не роблю.
8. Я віддаю перевагу нескладній класичній музиці над сучасними популярними мелодіями:
а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
9. Якби я побачив двох сусідських дітей, що б'ються, я:
а) надав би їм самим з'ясувати свої стосунки;
б) не знаю, що зробив би;
в) постарався б розібратися в їх сварці.
10. На зборах і в компаніях:
а) я легко виходжу вперед;
б) вірно щось середнє;
в) я вважаю за краще триматися в стороньці
11. Здається, цікаво бути:
а) інженером-конструктором;
б) не знаю, що вважати за краще;
в) драматургом.
12. На вулиці я швидше зупинюся, аби поглянути, як працює художник, чим стану спостерігати за вуличною сваркою:
а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.

Продовження Додатку В

13. Зазвичай я спокійно переношу самовдоволених людей, навіть коли вони хваляться або іншим чином показують, що вони високої думки про себе:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
14. Якщо людина обманює, я майже завжди можу відмітити це по виразу його обличчя:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
15. Я вважаю, що найнуднішу повсякденну роботу завжди потрібно доводити до кінця, навіть якщо здається, що в цьому немає необхідності:
а) згоден, б) не упевнений, в) не згоден.
16. Я вважав за краще б взятися до роботи;
а) де можна багато запрацювати, якщо навіть заробітки непостійні;
б) не знаю, що вибрати;
в) з постійною, але відносно невисокою зарплатою.
17. Я говорю про свої відчуття:
а) лише у разі потреби;
б) вірно щось середнє
в) охоче, коли надається можливість.
18. Зрідка я переживаю почуття раптового страху або невизначеного занепокоєння, сам не знаю чому:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
19. Коли мене несправедливо критикують за те, в чому я не винен:
а) жодного відчуття провини у мене не виникає;
б) вірно щось середнє;
в) я все ж відчуваю себе трохи винуватим
20. На роботі у мене буває більше скрути з людьми які:
а) відмовляються використовувати сучасні методи;
б) не знаю, що вибрати;
в) постійно намагаються щось змінити в роботі, яка і так йде нормально.
21. Приймаючи рішення, я керуюся більше:
а) серцем;
б) серцем і розумом в рівній мірі;
в) розумом.
22. Люди були б щасливіші, якби вони більше часу проводили в суспільстві своїх друзів:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
23. Будуючи плани на майбутнє, я часто розраховую на успіх:
а) так; б) важко відповісти; в) немає.
24. Розмовляючи, я схильний:

Продовження Додатку В

- а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять в голову;
б) вірно щось середнє;
в) раніше гарненько зібратися з думками.
25. Навіть якщо я чим-небудь сильно оскаженілий, я втихомирююся досить швидко:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
26. При рівній тривалості робочого дня і однакої зарплаті мені було б цікаво працювати:
а) столяром або кухарем;
б) не знаю, що вибрати;
в) офіціантом в хорошому ресторані.
27. У мене було:
а) дуже мало виборних посад;
б) декілька;
в) багато виборних посад.
28. «Лопата» так відноситься до «копати», як «ніж» до:
а) гострий; б) різати; в) гострити.
29. Інколи яка-небудь думка не дає мені заснути:
а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
30. У своєму житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою:
а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
31. Застарілий закон має бути змінений: ‘
а) лише після ґрунтового обговорення;
б) вірно щось середнє;
в) негайно.
32. Мені стає ніяково, коли справа вимагає від мене швидких дій, які якомсь впливають на інших людей:
а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
33. Більшість знайомих вважають мене веселим співбесідником:
а) так; б) не упевнений; в) немає.
34. Коли я бачу неохайних, неохайних людей:
а) мене це не хвилює;
б) вірно щось середнє;
в) вони викликають у мене неприязнь і відразу.
35. Я злегка втрачаюся, несподівано виявившись в центрі уваги:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад зустрітися увечері з друзями, піти на танці, взяти участь в цікавому суспільному заході;
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

Продовження Додатку В

37. У школі я вважав за краще:

- а) уроки музики (співу);
- б) важко сказати;
- в) заняття в майстернях, ручна праця.

38. Якщо мене призначають відповідальним за що-небудь, я наполягаю, аби мої розпорядження строго виконувалися, а інакше я відмовляюся від доручення:

- а) так; б) інколи; в) немає.

39. Важливіше, аби батьки:

- а) сприяли тонкому розвитку відчуттів у своїх дітей;
- б) вірно щось середнє;
- в) учили дітей управляти своїми відчуттями.

40. Беручи участь в колективній роботі, я вважав за краще б:

- а) спробувати внести поліпшення в організацію роботи;
- б) вірно щось середнє;
- в) вести записи і стежити за тим, аби дотримувалися правила.

41. Час від часу я відчуваю потребу зайнятися чим-небудь, що вимагає значних фізичних зусиль:

- а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

42. Я вважав за краще б поводитися з людьми ввічливими і делікатними, чим з грубуватими і прямолінійними:

- а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

43. Коли мене критикують на людях, це мене украй пригноблює:

- а) так, це вірно; б) вірно щось середнє; в) це невірно.

44. Якщо мене викликає до себе начальник, я:

- а) використовую цей випадок, аби попросити про те, що мені потрібне;
- б) вірно щось середнє;
- в) турбуюся, що зробив щось не так

45. Я вважаю, що люди повинні дуже серйозно подумати, перш ніж відмовлятися від досвіду колишніх років, минулих століть:

- а) так; б) не упевнений; в) немає.

46. Читаючи що-небудь, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь:

- а) так; б) не упевнений; в) немає.

47. Коли я вчився в 7-10 класах, я брав участь в спортивному житті школи:

- а) досить часто; б) від випадку до випадку; в) дуже рідко.

48. Я підтримую удома хороший порядок і майже завжди знаю що де лежить:

- а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

Продовження Додатку В

49. Коли я думаю про те, що сталося протягом дня, я незрідка випробовую занепокоєння:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
50. Інколи я сумніваюся, чи дійсно люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я говорю:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
51. Якби мені довелося вибрати, я вважав за краще б бути:
а) лісничим;
б) важко вибрати;
в) вчителем старших класів.
52. До дня народження, до свят:
а) люблю робити дарунки;
б) важко відповісти;
в) вважаю, що покупка дарунків — декілька неприємний обов'язок.
53. «Втомлений» так відноситься до «робота», як «гордий» до:
а) посмішка; б) успіх; в) щасливий.
54. Яке з даних слів не личить до двох останнім:
а) свічка; б) місяць; в) лампа.
55. Мої друзі:
а) мене не підводили;
б) зрідка;
в) підводили досить часто.
56. У мене є такі якості, по яких я ясно перевершую інших людей:
а) так; б) не упевнений; в) немає.
57. Коли я засмучений, я всіляко прагну приховати свої відчуття від інших:
а) так, це вірно; б) швидше щось середнє; в) це невірно.
58. Мені хотілося б ходити в кіно, на різні вистави і в інші місця, де можна розважитися:
а) частіше за один раз в тиждень (частіше, ніж більшість людей);
б) приблизно раз на тиждень (як більшість)
59. Я думаю, що особиста свобода в поведінці важливіше хороших манер і дотримання правил етикету:
а) так; б) не упевнений; в) немає.
60. У присутності людей значніших, ніж я (людей старше за мене, або з великим досвідом, або з вищим положенням), я схильний триматися скромно:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
61. Мені важко розповісти що-небудь великій групі людей або виступити перед великою

Продовження Додатку В

аудиторією:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

62. Я добре орієнтуюся в незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, де південь, схід або захід:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

63. Якби хтось розсердився на мене:

а) я постарався б його заспокоїти;

б) не знаю, що б я зробив;

в) це викликало б у мене роздратування.

64. Коли я бачу статтю, яку вважаю несправедливою, я швидше схильний забути про це, чим з обуренням відповісти авторові:

а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.

65. У моїй пам'яті не затримуються надовго неістотні дрібниці, наприклад назви вулиць, магазинів:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

66. Мені могла б сподобатися професія ветеринара, який лікує і оперує тварин:

а) так; б) важко сказати; в) немає.

67. Я їм з насолодою і не завжди настільки ретельно піклуюся про свої манери, як це роблять інші люди:

а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.

68. Бувають періоди, коли мені ні з ким не хочеться зустрічатися:

а) дуже рідко; б) вірно щось середнє; в) досить часто.

69. Інколи мені говорять, що мій голос і вигляд дуже явно видають моє хвилювання:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

70. Коли я був підлітком і моя думка розходилася з батьківською, я зазвичай:

а) залишався при своїй думці;

б) середнє між а і в;

в) поступався, визнаючи їх авторитет.

71. Мені б хотілося працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами:

а) так; б) не упевнений; в) немає.

72. Я вважав за краще б жити тихо, як мені подобається, ніж бути предметом захоплення, завдяки своїм успіхам:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

73. У багатьох відношеннях я вважаю себе сповна зрілою людиною:

а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.

74. Критика в тому вигляді, в якому її здійснюють багато людей, швидше вибиває мене з колії, чим допомагає:

Продовження Додатку В

- а) часто; б) зрідка; в) ніколи.
75. Я завжди в змозі строгий контролювати прояв своїх відчуттів:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. ;
76. Якби я зробив корисний винахід, я вважав за краще б:
а) працювати над ним в лабораторії далі;
б) важко вибрати;
в) поклопотатися про його практичне використання.
77. «Здивування» так відноситься до «незвичайний», як «страх» до:
а) хоробрий; б) неспокійний; в) жахливий.
78. Який з наступних дробів не личить до двох останнім:
а) $3/7$; б) $3/9$; в) $3/11$.
79. Мені здається, що деякі люди не помічають або уникають мене, хоча і не знаю, чому:
а) так, вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
80. Люди відносяться до мене менш доброзичливо, чим я на те заслуговую своїм добрим до них відношенням:
а) дуже часто; б) інколи; в) ніколи.
81. Вживання нецензурних виразів мені завжди осоружно (навіть якщо при цьому немає осіб іншої підлоги);
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
82. У мене, безумовно, менше друзів, чим у більшості людей:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
83. Дуже не люблю бувати там, де ні з ким поговорити:
а) вірно; б) не упевнений; в) невірно.
84. Люди інколи називають мене легковажним, хоча і вважають приємною людиною:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
85. У різних ситуаціях в суспільстві я випробовував хвилювання, схоже на те, яке випробовує чоловік перед виходом на сцену:
а) досить часто; б) зрідка; в) навряд чи коли-небудь.
86. Знаходячись в невеликій групі людей, я задовольняюся тим, що тримаюся збоку і здебільше надаю говорити іншим:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
87. Мені більше подобається читати:
а) реалістичні описи гострих військових або політичних конфліктів;
б) не знаю, що вибрати;
в) роман, збуджуючий уяву і відчуття.
88. Коли мною намагаються командувати, я навмисне роблю все навпаки:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

Продовження Додатку В

89. Якщо начальство або члени сім'ї в чомусь мені докоряють, то, як правило, лише зачепило:
а) вірно; б) щось середнє між а і в; в) невірно.
90. Мені не подобається манера деяких людей «втупитися» і безцеремонно дивитися на людину в магазині або на вулиці
а) вірно; б) вірно щось середнє; в) невірно
91. Під час тривалої подорожі я вважав за краще б:
а) читати що-небудь складне, але цікаве;
б) не знаю, що вибрав би;
в) провести час, розмовляючи з попутником.
92. У жартах про смерть немає нічого поганого або осоружного доброму смаку:
а) так, згоден; б) вірно щось середнє; в) ні, не згоден.
93. Якщо мої знайомі погано поведуться зі мною і не приховують своєї неприязні:
а) це ніскільки мене не пригноблює;
б) вірно щось середнє;
в) я падаю духом.
94. Мені стає ніяково, коли мені говорять компліменти і хвалять в обличчя:
а) так, це вірно; б) вірно щось середнє; в) ні, це невірно.
95. Я вважав за краще б мати роботу:
а) з чітко певним і постійним заробітком;
б) вірно щось середнє;
в) з вищою зарплатою, яка б залежала від моїх зусиль і продуктивності.
96. Мені легко вирішити важке питання або проблему:
а) якщо я обговорюю їх з іншими;
б) вірно щось середнє;
в) якщо я обдумую їх наодинці.
97. Я охоче беру участь в суспільному житті, в роботі різних комісій:
а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
98. Виконуючи яку-небудь роботу, я не втихомирююся, поки не будуть враховані навіть самі незначні деталі:
а) вірно; б) середнє між а і в; в) невірно.

Додаток Г
Таблиця Г.1

Методика «Професійне самовдосконалення психолога»

Інструкція: Чи погоджуєтесь ви із запропонованими твердженнями?

№ п/п	Твердження	«Так»	«Ні»
1.	У вільний від навчання час я займаюсь самоосвітою (читаю психологічну літературу, відвідую психологічні семінари та лекції тощо).		
2.	Я розвиваю в собі нові професійні навички, вміння та якості психолога.		
3.	Найближчим часом я збираюсь шукати роботу за фахом.		
4.	Моє професійне самовдосконалення вичерпується навчанням в університеті.		
5.	Я рідко займаюсь самостійним вивченням літературних джерел.		
6.	Я вдосконалюю свої професійні навички та вміння, які розвинув в собі, навчаючись в університеті.		
7.	Я часто переглядаю наукові телепередачі з психології або ж подібне відео в Інтернеті		
8.	Я виховую в собі професійні якості для майбутньої психологічної роботи.		
9.	Якби я зараз працював, то тільки за освітою, яку здобуваю на майбутнє.		
10.	Я відвідую психологічні тренінги з метою професійного саморозвитку.		
11.	Як студент, я займаюсь (планую займатись) науково-дослідною роботою.		
12.	Я не обмежуюсь навчанням в університеті для мого професійного самовдосконалення.		