

Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Гончар Алла Миколаївна

**Особливості розвитку емоційного інтелекту
у майбутніх практичних психологів**

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Гальцова Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 16 від «15» травня 2025 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1. Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту	7
1.2. Специфіка прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.....	21
1.3. Система чинників, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів	29
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	40
2.1. Методики та процедура дослідження особливостей рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.....	40
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та чинників, які впливають на нього.....	50
2.3. Зміст і структура тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів	60
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Складні соціально-економічні реалії сьогодення, зростання невизначеності, інформаційне перевантаження та високий темп життя підвищують рівень стресу, а тому зростає потреба в кваліфікованих спеціалістах із психічного здоров'я. Розуміння емоцій та керування ними є ключовими навичками для практичних психологів. Емоційний інтелект, як здатність розуміти власні емоції та емоції інших, узагальнювати їх зміст, відіграє значну роль у покращенні терапевтичних результатів, побудові міцних стосунків між практичним психологом і клієнтом, запобігає емоційному та професійному вигоранню спеціалістів.

Крім того, сучасний ринок праці все більше виділяє soft skills («м'які навички») як основні компетенції для побудови успішної кар'єри. Ці «м'які навички» сприяють більш ефективній та гармонійній взаємодії з оточуючими. Емоційний інтелект займає важливе місце в системі soft skills, як ключова здібність, що забезпечує глибоке розуміння себе та інших. Він допомагає адаптуватися до змін, приймати зважені рішення, правильно реагувати на емоції оточуючих, підвищує лідерський потенціал та здатність до емпатії. У сучасному професійному середовищі, де співпраця, гнучкість і комунікація мають вирішальне значення, емоційний інтелект стає не менш важливим, ніж професійні знання чи досвід.

Зважаючи на це, проблема дослідження емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів, чинників, що впливають на рівень його прояву, є актуальною на сучасному етапі розвитку психології і привертає велику увагу дослідників до цієї теми.

Наприкінці ХХ століття П. Саловей, Дж. Майер першими стали розглядати емоційний інтелект як психологічний феномен. До цього часу здатність людини розуміти свої та чужі емоції не виділялась окремо, а сприймалася як частина загального інтелекту. Саме на сучасному етапі

розвитку психологічної науки визнано багатогранну природу інтелекту, що охоплює емоційну, соціальну та практичну сфери.

Дослідженням проблеми емоційного інтелекту займалися як зарубіжні, так і українські вчені: Р. Бар-Он [67], Д. Гоулман [8], К. Петрідес, Е. Фернхем [70], І. Андрєєва [11], Е. Носенко [44], Н. Коврига [44], А. Четверик-Бурчак [64], С. Дерев'янка [11], В. Зарицька [16] та інші.

Зокрема Р. Бар-Он розглядав емоційний інтелект як сукупність емоційних і соціальних компетенцій [67]. Д. Гоулман популяризував концепцію емоційного інтелекту, підкреслював його значення у професійному та особистому житті [8].

Тандем британських вчених К. Петрідес та Е. Фернхем розглядали цей психологічний феномен як сукупність особистісних рис, пов'язаних з емоційною регуляцією та міжособистісною взаємодією [70].

Е. Носенко, Н. Коврига, В. Зарицька, А. Четверик-Бурчак аналізували емоційний інтелект в контексті соціальної взаємодії, навчання та професійної діяльності, як він впливає на адаптацію в соціальному середовищі, міжособистісну взаємодію та досягнення життєвого успіху, професійних і навчальних цілей [44; 45; 46; 64].

Дослідженню емоційного інтелекту як необхідного компоненту професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій, присвячені окремі роботи В. Зарицької [19], С. Дерев'янка [11], Ю. Бреус [2], Я. Куценко [29], М. Журавльової [14], О. Амплєєвої [1] та інших.

Однак залишається відкритим питання дослідження цього явища у практичних психологів. Особливо це стосується специфіки прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів, на сьогодні ця проблема, на нашу думку, є недостатньо розкритою.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми дослідження «Особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів».

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект у майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та розробити тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

Відповідно до мети поставлені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні підходи щодо дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену.
2. Розкрити специфіку прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.
3. Визначити систему чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.
5. Розробити тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних підходів до визначення поняття «емоційний інтелект»; характеристиці компонентів емоційного інтелекту; визначенні специфіки

прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та виокремленні системи чинників, які впливають на його розвиток.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена тренінгова програма буде сприяти розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (м. Суми, 30 травня 2024 року); VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (м. Суми, 21–27 квітня 2025 року).

Результати дослідження опубліковано у наукових статтях:

1. Гончар А. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО., 2024. С.66–70.

2. Гончар А. М. Особливості прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на нього. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*. Збірник наукових праць VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди Всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 61–66.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 72 найменування. Загальний обсяг наукової роботи – 118 сторінок, основна її частина займає 69 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту

У психологічній науці інтелект як психічне явище став об'єктом наукового вивчення у другій половині XIX століття. Значну роль у цьому відіграли праці англійського вченого Ф. Гальтона. В історію психології він увійшов як засновник диференціальної психології та психометрії. У своїх наукових працях Ф. Гальтон розглядає інтелект як сукупність різних когнітивних здібностей, таких як мислення, пам'ять, сприйняття тощо. Він висунув гіпотезу, що чим вище інтелект особи, тим вище повинні бути сенсорні здібності. Отже, інтелект можна виміряти, оцінюючи сенсорні здібності людини. Як метод вимірювання індивідуальних здібностей вчений використовує тести [48].

Подальше дослідження інтелекту пов'язане з намаганнями структурувати поняття та виокремити в його змісті особистісний чинник, що пов'язаний з рисами та особливостями особистості [13].

У наукових джерелах XX – початку XXI століття просліджуються два ключові *напрями у вивченні інтелекту особистості*: тестологічний та експериментально-психологічний. Обмеженість та неповнота першого напрямку зумовили появу другого. Відомий дослідник у сфері психології інтелекту М. Холодна, аналізуючи і упорядковуючи вчення в рамках експериментально-психологічного напрямку, виділяє наступні підходи:

– феноменологічний: інтелект розглядається в контексті феноменального поля свідомості. Серед представників цього напрямку – засновники гештальт-психології, вчені М. Вертгеймер, К. Дункер, В. Келер;

– генетичний, або біологічний: інтелект розглядається як результат взаємодії між спадковими факторами та навколишнім середовищем, що сприяє формуванню знань, розумінню та розв'язанню проблем. Іншими словами, інтелект, на думку представників біологічного підходу Ж. Піаже та У. Чарлсворз, це один з засобів адаптації організму;

– соціокультурний, або контекстуальний: інтелект – не тільки індивідуальний процес, але і продукт соціальних взаємодій та впливу культури. Яскравий представник цього напрямку Л. Виготський вважав, що інтелект не обмежується лише вродженими здібностями, але формується через взаємодію з культурним середовищем та соціальними досвідом.

– процесуально-діяльнісний: інтелект як форма діяльності. Вчені С. Рубінштейн, А. Брушлинський вважали, що людина активно конструює своє знання та розуміння світу через власну діяльність;

– освітній: інтелект – один з факторів успішного навчання. Представники освітнього підходу С. Корнілов та В. Дружинін акцентують увагу на зв'язку між навчанням і розвитком інтелекту;

– інформаційний: інтелект розглядається як система обробки інформації, що базується на психофізіологічних процесах та механізмах. Г. Айзенк, яскравий представник цього підходу, розглядав інтелект як властивість нервової системи, що визначається швидкістю передачі інформації та ефективністю обробки даних;

– функціонально-рівневий: представники цього підходу Б. Ананьев, Б. Величковський представляють інтелект як ієрархію психічних процесів;

– регулятивно-особистісний: інтелект як фактор самореалізації психічної активності особистості. Р. Стернберг стверджує, що інтелект не обмежується лише когнітивними здібностями, але й включає у себе здатність до самоконтролю, планування, вирішення проблем, управління емоціями та власною поведінкою [27].

Кожен підхід, на думку М. Холодної, розкриває певну концептуальну лінію в тлумаченні природи інтелекту, а кожна теоретична течія в рамках окремого підходу висвітлює новий бік проблеми [27].

Очевидно, що інтелект – це складне і багатоаспектне психологічне явище, що складається з пізнавальних та особистісних властивостей людини, які дають змогу оцінювати ситуацію, приймати рішення і відповідно до цього регулювати свою поведінку та діяльність.

Намагання вчених окреслити структуру інтелекту привели до появи теорій про його багатоструктурність та множинність форм прояву цього психологічного явища. Так, у 1983 році американський психолог Г. Гарднер представив свою теорію множинного інтелекту. Він виділив базові форми виявлення інтелекту, кожна з яких проявляється в різних конкретних умовах, а не домінує над іншими. Автор стверджує, що кожна форма включає різні види здатностей, може бути розвиненою в різному ступені, і кожна має важливе значення для адаптації та досягнення успіху в різних сферах життя [4].

Ці погляди стали революційними, оскільки кинули виклик традиційному погляду на інтелект як на єдину, загальну здатність, яка може бути виміряна за допомогою IQ-тестів.

Відповідно до теорії множинного інтелекту американського дослідника Г. Гарднера, *інтелектуальний профіль людини* складається з семи підтипів інтелекту:

- лінгвістичний – здатність глибоко розуміти мову, швидко і ефективно засвоювати її структуру та семантику, підбирати точні вирази для бездоганного формулювання думок усно та письмово, а також розуміти смислові коди та ідіоми в контексті культурних традицій;

- просторовий – здатність схоплювати просторові форми та їх співвідношення, ідентифікувати об'єкти довкілля: установлювати відстань, розмір, геометричну форму, траєкторію руху тощо; здатність створювати й

відтворювати ментальні образи як природних, так і рукотворних об'єктів, здібності до двохвимірного, трьохвимірного просторового мислення, уява наближена до фотографічної;

— логіко-математичний — здатність до абстрактного, операційного, системного, гіпотетичного, дивергентного, міждисциплінарного мислення, уміння користуватися числами, формулами, символами, теоремами, законами фізичного світу для дослідницької, практично-прикладної, експериментальної діяльності;

— музичний — чутливість до музичної гармонії, здатність поєднувати звуки в музичні фрази і фрагменти, уміння розпізнавати висоту й тональність звуку, відтворювати мелодію, розуміти експресивні, технічні аспекти музики, її жанрове й культурне походження;

— тілесно-кінестетичний — здатність використовувати тіло для вираження емоцій, намірів, для виконання цільових дій, здатність відчувати тіло у просторі й часі, маніпулювати предметами, імітувати рухи інших людей, уміння слухати і чути власне тіло, розуміти й поважати тілесність як таку;

— особистісний — чутливість до власних внутрішніх станів, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, здатність використовувати гарне знання себе для вибору ефективної й морально виправданої моделі поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях;

— міжособистісний — здатність до інтелектуальної та емоційної емпатії («прочитання» думок, почуттів, намірів інших людей), уміння адекватно реагувати на вчинки й дії інших людей, спілкуватися, взаємодіяти з ними, виконувати соціальні ролі [30].

Саме дослідження Г. Гарднера, на думку багатьох науковців, і стало передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту. Учений розглядав особистісний інтелект як властивість людини, спрямовану на себе, тобто здатність формувати точну адекватну модель власного Я та використовувати цю модель, щоб ефективно функціонувати у житті. Під міжособистісним

емоційним інтелектом він розглядав здатність людини розуміти інших людей, прояви їх емоцій, настроїв, вияви темпераменту, усвідомлювати їх мотиви і прагнення та ефективно з ними взаємодіяти [4]. При подальшому вивченні структури інтелекту останні два підтипи вчені схильні об'єднувати в один, що далі отримує назву – емоційний інтелект.

Виокремлення емоційного інтелекту являє собою значну зміну парадигми в психології, кидаючи виклик традиційним концепціям, які віддають пріоритет когнітивним здібностям як головному визначальному фактору успіху та адаптивної поведінки.

Але розуміння концепції емоційного інтелекту вимагає розгляду двох складових цього терміну: не тільки інтелекту, а й *емоцій*. Починаючи з XVIII століття у психології загальновизнаним став розподіл психіки на три незалежні області: мислення, емоції та воля [5]. Структуралісти у першій половині XIX століття робили значний акцент на розрізненні цих трьох областей. Проте, подальші дослідження показали, що межі між ними не є такими чіткими, як здавалося на початку. Зокрема, важко відрізнити емоційний вплив на мислення від самого мислення [12].

Протягом історії психології різні школи та напрямки давали свої інтерпретації ролі емоцій в життєдіяльності людини та їх взаємозв'язку з інтелектом.

Наприклад, З. Фройд та послідовники психоаналізу вважали, що емоції є проявом несвідомих потягів (інстинктів) і мають глибокі корені у психіці, впливаючи на мислення, поведінку та волю як свідомо, так і несвідомо [61].

Біхевіористи, зокрема Б. Скіннер – представник радикального напрямку, ставилися до емоцій з точки зору зовнішньої поведінки і не приймали неспостережуваних емоцій для причинно-наслідкового опису поведінки [62].

Когнітивісти Дж. Міллер та А. Бек розглядали емоції через призму когнітивних процесів та структур, акцентуючи увагу на взаємозв'язку між емоціями та когнітивними функціями людського мозку [10].

Але, як зазначають вітчизняні науковці Е. Носенко та Н. Коврига, якщо і далі продовжувати досліджувати емоції в їх протиставленні розуму, в їх недоступності свідомому контролю і регулюванню, то це може призвести людську цивілізацію до саморуйнування [43].

На початку ХХ століття американський психолог Е. Торндайк виокремив як особливу здатність людини розуміння інших людей та розумну діяльність в процесі спілкування та міжособистісної взаємодії. Цей аспект виявлення інтелекту він назвав соціальним і включив його у визначення коефіцієнту інтелекту IQ [43]. Це був новаторський підхід, оскільки традиційні вимірювання інтелекту на той час в основному зосереджувались на академічних та логіко-математичних здібностях. За Торндайком, соціальний інтелект включає емпатію, соціальну обізнаність (розуміння соціальних ситуацій та динаміки), комунікативні навички (здатність ефективно спілкуватися з іншими) та вміння впливати на людей і керувати соціальними взаємодіями.

Дослідження Е. Торндайка знайшли своє продовження в роботах американського психолога Р. Стернберга. В своїх працях він стверджував, що практичні навички взаємодії та спілкування, так званий соціальний інтелект, відрізняється від академічних здібностей і виступає важливим фактором успішної діяльності людини у житті. Стернберг розробив трикомпонентну теорію інтелекту, яка включає аналітичний, творчий і практичний інтелект [43].

Піонерами у дослідженні емоційного інтелекту як окремого психологічного феномену є американські вчені Дж. Майєр та П. Саловей. У своїх роботах, які побачили світ у 90-их роках минулого століття, вчені запропонували власну модель емоційного інтелекту.

На думки вчених, *емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих* [4]. Серед них автори виділяють здатність сприймати, оцінювати та виражати емоції точно та доречно; здатність розуміти емоції;

здатність викликати або відтворювати емоції, коли вони сприяють розумовій діяльності та адаптивним діям; та здатність регулювати емоції в собі та інших [72].

Іншими словами, емоційний інтелект стосується здатності компетентно обробляти емоційно насичену інформацію та використовувати її для керівництва когнітивною діяльністю, такою як вирішення проблем, та зосередження енергії на необхідній поведінці [72].

До своєї моделі емоційного інтелекту автори включили чотири компоненти, що являють собою певні здібності:

1. Сприйняття та вираження емоцій: здатність розпізнавати емоції у власному фізичному та психологічному станах, здатність розпізнавати емоції в інших людей, здатність точно виражати емоції та висловлювати пов'язані з ними потреби, здатність розрізняти точні/чесні та неточні/нечесні почуття. Цей компонент включає невербальне сприйняття та вираження емоцій в обличчі, голосі та пов'язаних каналах комунікації.

2. Емоційна фасилітація мислення (здатність емоцій допомагати мисленню): здатність змінювати напрямок і пріоритетність думок, спираючись на пов'язані з ними емоції; здатність викликати певні емоції, щоб полегшити прийняття рішень та пам'яті, здатність використовувати зміни настрою для оцінки різних точок зору, здатність використовувати емоційні стани для полегшення вирішення проблем та творчості.

3. Емоційне розуміння: здатність розуміти взаємозв'язки між різними емоціями, здатність сприймати причини та наслідки емоцій, здатність розуміти складні почуття, емоційні поєднання та суперечливі стани, здатність розуміти переходи між емоціями. Цей компонент відображає уміння аналізувати емоції, оцінювати їх ймовірні тенденції з часом та розуміти їхні наслідки.

4. Управління емоціями: здатність бути відкритим до почуттів, як приємних, так і неприємних, здатність контролювати та розмірковувати над емоціями, здатність взаємодіяти, продовжувати або відсторонюватися від

емоційного стану, здатність керувати емоціями в собі, здатність керувати емоціями в інших [69].

Учені, разом з колегою Д. Карузо, розробили тест емоційного інтелекту Майєр-Саловей-Карузо (MSCEI). Це серія шкал для вимірювання кожного з чотирьох представлених компонентів емоційного інтелекту.

Перший компонент вимірюється за допомогою зображень облич, на яких учасників просять ідентифікувати емоції, та малюнків, на яких учасників просять визначити емоції, що передаються пейзажами та художніми композиціями. Для вимірювання другого компоненту учасникам пропонується порівняти емоції з іншими тактильними і сенсорними стимулами та визначити емоції, які найкраще сприятимуть певному типу мислення. Третій компонент вимірюється перевіркою здатності людини знати, за яких обставин емоційна інтенсивність зменшується чи зростає, і як один емоційний стан змінюється на інший, а також учасникам пропонують визначити емоції, що беруть участь у складніших афективних станах. Для вимірювання четвертого компоненту учасникам пропонуються гіпотетичні сценарії та питання про те, як би вони підтримували або змінювали свої почуття та керували почуттями інших, щоб досягти бажаного результату [69].

Отже, П. Саловей та Дж. Майєр представили емоційний інтелект як модель здібностей, в яких поєдналися емоційна і пізнавальні сфери [4].

Світову популярність феномену «емоційний інтелект», не тільки в сфері психології, а й в загальному значенні, принесла однойменна монографія американського психолога Д. Гоулмана, яка побачила світ у 1995 році. Книга одразу стала бестселером, перш за все тому, що автор визначив емоційний інтелект як провідний чинник успіху життєдіяльності, а також запропонував шляхи до його опанування. На думку Гоулмана, *емоційний інтелект – це здатність розуміти, управляти та використовувати емоції для досягнення успіху*. Серед його особистісних властивостей він називає самосвідомість, саморегуляцію, самомотивацію, емпатію, їх урахування для ефективної взаємодії [43].

Д. Гоулман звертає увагу на те, що завдяки емоційному інтелекту, людина здатна ідентифікувати та називати емоційні стани, розуміти взаємозв'язок між емоціями, мисленням та діями, управляти емоційними станами, а саме контролювати емоції та входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, розуміти емоції інших людей, проявляти співпереживання та здатність підтримувати гармонійні відносини з оточенням, що сприяє самоефективності особистості в соціумі і відкриває для неї широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу [4].

Треба зазначити, що ідеї Д. Гоулмана не можна назвати інноваційними. Ще Арістотель надавав велике значення здатності регулювати емоцію, умінню проявити її саме до тої людини і в тій мірі, на яку вона заслуговує, і наголошував як це важко. Однак саме Д. Гоулман заговорив про емоційну нестриманість, відсутність норм у виявленні почуттів на всіх рівнях спілкування людей як нагальну проблему сучасного світу [44]. І він не тільки окреслює проблему, а й пропонує шляхи до її вирішення – розвиток емоційного інтелекту. Саме це, на нашу думку, і зумовило успіх книги і наукових ідей Д. Гоулмана.

Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає такі компоненти:

- емоційна самосвідомість – це здатність людини прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив своїх власних емоцій та почуттів на свій психологічний стан, а також передбачає наявність адекватної самооцінки, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей та наявність почуття власної гідності;

- самоконтроль – здатність стримувати емоції, проявляти відкритість, адаптивність, волю до перемоги, впевненість в собі, ініціативність та оптимізм;

- соціальна чутливість – це співпереживання, тобто прояв емпатії, а саме здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштовуватись на широкий діапазон емоційних сигналів;

– управління стосунками – передбачає наявність таких здатностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота та співпраця [4].

Концепцію емоційного інтелекту як сукупність розумових і особистісних якостей продовжує ізраїльський вчений Р. Бар-Он – один з провідних сучасних теоретиків та дослідників цього феномену. Учений вважає, що точніше називати цей феномен *емоційно-соціальним інтелектом*. На думку автора, емоційно-соціальний інтелект – *це перетин взаємопов'язаних емоційних та соціальних компетенцій, навичок, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо та виражаємо себе, розуміємо інших та взаємодіємо з ними, а також справляємося з щоденними вимогами* [67].

Модель Р. Бар-Она складається з п'ятих компонентів, кожному з яких відповідають певні особистісні якості:

- самопізнання – впевненість в собі, самоповага, незалежність;
- навички міжособистісного спілкування – соціальна відповідальність;
- здатність до адаптації – гнучкість;
- управління стресовими ситуаціями – стресостійкість;
- переважаючий позитивний настрій – оптимізм [4].

Відповідно до цієї моделі, бути емоційно та соціально інтелектуальним означає ефективно розуміти та виражати себе, розуміти та добре взаємодіяти з іншими, а також успішно справлятися зі щоденними вимогами, викликами та тиском. Це базується, перш за все, на внутрішньоособистісній здатності людини усвідомлювати себе, розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також екологічно виражати свої почуття та думки. На міжособистісному рівні емоційна та соціальна інтелектуальність охоплює здатність усвідомлювати емоції, почуття та потреби інших, а також встановлювати та підтримувати кооперативні, конструктивні та взаємовигідні стосунки [67].

Учений розробив опитувальник емоційного коефіцієнта (EQ-i)– це самооцінка емоційної та соціальної інтелектуальної поведінки, яка дає оцінку емоційно-соціального інтелекту [67].

Як бачимо, для Р. Бар-Она емоційний інтелект пов'язаний з адаптаційним потенціалом людини, який проявляється у толерантності, контролі імпульсивності, управлінні стресом через гнучкість підходів до пошуку ефективного рішення розв'язання проблеми [4].

Ще один концепт емоційного інтелекту знаходимо в роботах британських психологів К. Петрідеса та Е. Фернхема, який відомий як диспозиційна модель, або модель рис особистості.

Аналізуючи дослідження емоційного інтелекту, учені пропонують розмежовувати два типи цього феномену: емоційний інтелект рис та емоційний інтелект здібностей. Перший охоплює поведінкові схильності і самосприйняті здібності та вимірюється за допомогою самозвіту, а другий стосується фактичних здібностей і повинен вимірюватися за допомогою тестів максимальної продуктивності, а не самозвіту. Автори пропонують два альтернативні визначення для цих двох принципово різних, на їх думку, конструктів, а саме «емоційна самоефективність» для першого та «когнітивно-емоційна здатність» для другого [70].

У своїх дослідженнях К. Петрідес та Е. Фернхем пропонують розглядати емоційний інтелект не як здібність, а як *сукупність особистісних рис*. Термін «риса», на думку авторів, підкреслює тісний зв'язок з основними вимірами особистості, і той факт, що це не когнітивна здатність. Модель емоційного інтелекту рис охоплює різні аспекти, в тому числі і ті, що використовуються Р. Бар-Оном, Д. Гоулманом та П. Саловеем і Дж. Майєром: емпатія та асертивність, адаптивність, наполегливість, самооцінка, самомотивація, соціальна компетентність, оцінка і вираження емоцій, управління емоціями, риси оптимізм, щастя тощо [70].

Теорія К. Петрідеса і Е. Фернхема суттєво розширили розуміння поняття «емоційний інтелект» та його ролі в психології особистості.

Дослідження вчених підкреслюють важливість як когнітивних здібностей, так і особистісних рис у формуванні емоційного інтелекту і його ролі у повсякденному житті.

Вітчизняні науковці мають свій вклад у дослідження феномену емоційного інтелекту. Вчені Е. Носенко та Н. Коврига пропонують використовувати для визначення цього психологічного феномену поняття «емоційна розумність». Автори пояснюють таку заміну тим, що саме розумність піднімає людину над слабкостями і пристрастями та допомагає скористатись перевагами і талантами. Адже саме це значною мірою пов'язано зі змістом емоційного інтелекту [46].

Емоційна розумність охоплює такі аспекти, як усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, ефективне керування емоціями та вміння використовувати їх у соціальних взаємодіях і при розв'язанні проблем.

Учені наводять своє бачення компонентів цього психологічного феномену. В їхній ієрархічній структурі кожному елементу відповідає рівень сформованості емоційної розумності:

- низький рівень, сенсорно-перцептивний – емоційне реагування по механізму умовного рефлексу;
- середній рівень, мисленнєвий – усвідомлена дія особистості;
- високий рівень, структура настанов, цінностей, ідеалів – вчинок особистості [43].

В. Зарицька визначає емоційний інтелект як *інтегральну властивість особистості розпізнавати й розуміти, контролювати й регулювати власні емоції та емоції інших, а також вміти використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей* [19].

Це визначення вважаємо найбільш вичерпним та беремо його за основу у нашому дослідженні.

Вона виділяє чотири основні компоненти в структурі емоційного інтелекту та розробляє власну методику, яка дозволяє достатньо повно

оцінити їх рівень розвитку. До здатностей, що відображають рівень розвитку емоційного інтелекту в цілому, автор відносить:

- розуміння особистістю власних емоцій;
- самоконтроль і саморегуляцію емоцій;
- розуміння особистістю емоцій інших;
- здатність використовувати емоції у діяльності і спілкуванні [16].

Крім того, В. Зарицька виокремлює загальні ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. Серед них найсуттєвішими, на думку автора, є здатність виражати власні почуття чітко і прямо, не боятися виражати невпевненість і страхи; уміння пояснювати невербальні сигнали, які використовуються у спілкуванні; уміння висловлювати розчарування, не образивши співрозмовника; здатність контролювати свої страхи, хвилювання, невпевненість тощо; уважність до небезпек, турбот, думок інших; здатність розпізнавати мотиви емоцій або приховані емоції; обережність і тактовність у своїх емоційних реакціях; врівноваженість почуттів з розумом, логікою і реальністю; незалежність, впевненість у собі; оптимізм, що не дозволяє невдачам пригнічувати [17].

А. Четверик-Бурчак розглядає емоційний інтелект як провідний фактор успішного життєздійснення та його вплив на успішність вирішення головних життєвих завдань особистості. Зв'язок емоційного інтелекту з успішністю та продуктивністю професійної діяльності автор пояснює його впливом на здатність ефективно долати вимоги та тиск оточення.

Емоційний інтелект забезпечує успішність самореалізації особистості через здатність до ефективного подолання організаційного стресу та протидії тиску оточення. Задоволеність працею досягається завдяки налагодженню доброзичливих стосунків з колегами, плідній співпраці, а також завдяки мотивації на досягнення поставленої мети, спрямованої у напрямку постійного самовдосконалення [64].

Ю. Бреус виділяє емоційні компетенції – певні емоційні знання, уміння та навички. Вони забезпечують здатність розуміти власні емоції та емоції

інших людей; вміння адекватно проявляти емоційне ставлення до ситуацій, інших людей; продуктивну взаємодію і психологічну гнучкість у стосунках з іншими. Емоційні компетенції формують емоційний досвід людини – комплекс емоційних знань, які людина отримує протягом життя та використовує у повсякденному житті при взаємодії із оточуючим світом [2].

Емоційний досвід, на думку автора, є основою функціонування емоційного інтелекту. Він проявляється на трьох рівнях: когнітивному – сприяє розвитку емоційної обізнаності; емоційному – сприяє розвитку можливостей емоційного реагування відповідно до внутрішніх та зовнішніх чинників; поведінковому – розширює адаптивний репертуар поведінки людини в емоціогенних ситуаціях [3].

Розглядаючи здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості, О. Собченко виділяє наступні функції цього психологічного феномену:

- інтерпретативну, яка дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифровування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприяє накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду;
- регулятивну, яка сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини;
- адаптивну та стресозахисну, яка полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях;
- активізуючу, яка забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні [58].

Отже, підґрунтям для виокремлення емоційного інтелекту як психологічного феномену стали теорія множинного інтелекту Г. Гарднера, концепція соціального інтелекту Е. Торндайка та трикомпонентна модель інтелекту Р. Стернберга. Першими, хто досліджував емоційний інтелект вже як окремий психологічний феномен, були американські вчені Дж. Майєр і П. Саловей. Популяризував цей феномен, Д. Гоулман, називаючи його

провідним чинником успіху життєдіяльності. Вчений Р. Бар-Он пов'язує емоційний інтелект із адаптаційним потенціалом, а К. Петрідес і Е. Фернхем розглядають його як сукупність особистісних рис. Українські науковці у своїх працях аналізували вплив емоційного інтелекту на успішність і соціальну адаптацію. Вчені визнають цей психологічний феномен як ключову здібність, спроможність або рису особистості для успішної життєдіяльності людини, її взаємодії з оточуючими та адаптації.

1.2. Специфіка прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів

Будь-яка професійна діяльність включає багато складових, у тому числі і емоційну, які в сукупності забезпечують необхідний рівень професіоналізму. Незалежно від професійної кваліфікації сучасні фахівці повинні уміти працювати в команді, в умовах невизначеності, бути клієнто-орієнтованими, ефективно здійснювати міжгалузеву комунікацію, бути відповідальними, витривалими, здібними переконувати або йти на компроміс. Потрібно бути володарем соціальних якостей, які допомагають знаходити оптимальні зважені рішення в широкому спектрі щоденних професійних завдань [63].

В умовах глобалізації та інформатизації суспільства разом з професійною кваліфікацією фахівця набувають ключового значення група навичок, об'єднаних поняттям «soft skills». Це уніфіковані навички особистості, які підвищують ефективність роботи та взаємодії з іншими людьми. До таких навичок відносять управління особистим розвитком, вміння надати першу допомогу, уміння грамотно керувати своїм часом, вміння переконувати, навик ведення переговорів, лідерство тощо [6]. Ці універсальні компетенції не залежать від набутих професійних знань, але є важливими орієнтирами щодо готовності майбутніх фахівців до ефективної професійної діяльності, успішної самореалізації у сучасному світі [54].

Слово «soft», в контексті навичок, компетенцій, трактується як «гнучкість» – відсутність шаблонності та стереотипності, здатність діяти у

мінливих ситуаціях [41]. Як складові загальної компетентності, soft skills цілком обґрунтовано розглядаються як провідний чинник впливу на рівень життя, результативність професійної діяльності й самореалізації особистості [26].

Емоційний інтелект є складовою соціально-комунікативного компонента soft skills. Він визначає здатність особистості до здійснення оптимальної координації між власним емоційним станом та цілеспрямованою поведінкою. Завдяки розвиненому емоційному інтелекту спеціаліст здатен правильно розпізнавати наміри інших за невербальними ознаками та вербальною експресією, вміє керувати емоціями і змінювати їх напрям для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації [41].

Таким чином, емоційний інтелект як складова soft skills, є важливою компетентністю для сучасного професійного успіху будь-якого фахівця, зокрема і практичного психолога. Цей «скіл», навичка, дозволяє пристосуватися до змін, будувати гармонійні взаємини з колегами та клієнтами, створювати позитивне робоче середовище, підтримує самомотивацію, а також підвищує продуктивність фахівця та сприяє розвитку кар'єри.

Майбутні практичні психологи – це студентський контингент. Студентський період життя людини характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності, здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Вчені виділяють стандартний (студенти віком 17-22 років) та нестандартний (молодші або старші за цей вік студенти) періоди студентського віку [49].

За американським психологом Е. Еріксоном, періодизація психічного розвитку дорослої людини включає ранню, середню та пізню дорослість. Відповідно до вказаної періодизації період ранньої дорослості триває з 20 до

40 років, період середньої дорослості – з 40 до 60 років і пізня дорослість – понад 60 років [55].

У рамках нашого дослідження ми зупинимось на періодах ранньої та середньої дорослості, оскільки ці етапи психічного розвитку людини найбільше відповідають студентському контингенту, яких можна вважати майбутніми практичними психологами.

Рання дорослість характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку. На цьому етапі людина активно реалізує свій особистісний потенціал у різних сферах життєдіяльності, насамперед у професійній. Емоційне життя людини стабілізується, а загальна емоційність, яка не стосується значущих видів діяльності та ситуацій, знижується. Особи цього віку здатні контролювати свої емоції, не допускати афектів та приховувати емоційні стани у важливих соціальних ситуаціях. Рання дорослість характеризується розвитком емпатії, здатністю до емоційного відгуку на переживання інших людей, що проявляється в співчутті, співпереживанні та співстражданні [55].

У цей період часто виникають стосунки, супроводжувані почуттям кохання, яке включає інтимність, пристрасть та обов'язок. Це почуття може бути джерелом позитивних емоцій (радості, задоволення), але також включати ревності та інші складні емоційні стани. Ранній дорослий вік також пов'язаний із переживанням емоцій, пов'язаних із батьківством, включаючи радість від спілкування з дитиною та розвиток емоційної прив'язаності.

Середня дорослість характеризується набуттям життєвого досвіду, реалізацією життєвих планів, стабілізацією основних інтересів. Емоційне життя залишається відносно стабільним, проте загальна емоційна чутливість у різних життєвих ситуаціях і під час виконання різних видів діяльності поступово знижується. Основні переживання особистості пов'язані з пошуком сенсу життя, станом здоров'я та наближенням старості. Успіхи дітей та онуків викликають позитивні емоції, а їхні невдачі – негативні переживання [55].

У цей період розвиток емоційної сфери відбувається нерівномірно:

- емоційне реагування на світ та своє життя стає стійкішим, проте негативні переживання поступово переважають над позитивними;
- встановлюється індивідуальний фон емоцій, при якому чутливість до певних відчуттів знижується (наприклад, до кольорів, гармонії звуків), тоді як реакція на сильні звуки, запахи та яскраві кольори посилюється;
- переживання втрачають глибину, афекти виникають рідше, а почуття стають менш усвідомленими та слабше пов'язаними з конкретними діями чи предметами;
- здатність регулювати емоції зменшується, їхній характер стає менш визначеним;
- виражальний компонент емоцій (міміка, рухи, пози) слабшає, тоді як фізіологічні реакції, особливо зміни у роботі внутрішніх органів, насамперед серця, стають помітнішими [55].

За теорією професійного розвитку американського психолога Д. Сьюпера, студентський період відповідає етапу професійного шляху – дослідження кар'єри. Цей етап характеризується аналізом власних потреб, інтересів, здібностей, цінностей та можливостей в ході професійного самовизначення, розробкою можливих варіантів професійної кар'єри, професійне навчання [56].

Розвинений емоційний інтелект на етапі дослідження ймовірної професійної сфери допоможе в розумінні власних емоцій, потреб та інтересів, що сприятиме усвідомленому вибору професії. Розвиток емоційного інтелекту дає можливість об'єктивно оцінювати себе та інших, виявляти внутрішньоособистісні і міжособистісні протиріччя у процесі взаємодії, шукати шляхи їх усунення, самостійно вибудовувати стратегії реалізації мети. Ці можливості реалізуються у процесі професійного становлення практичного психолога [2].

Як зазначає Ю. Бреус, розвиток емоційного інтелекту формує емоційну готовність особистості до професійної діяльності, яка має такі функції:

- Конструктивна – впливає на забезпечення ефективності саморозвитку особистості, що проявляється у розумінні себе, реалізації своїх можливостей та здібностей, прагненні до розвитку, результативності власної діяльності.

- Стабілізуюча – забезпечує гармонізацію внутрішнього світу, відчуття внутрішнього благополуччя, збереження емоційного здоров'я людини.

- Регулятивна – сприяє соціальній адаптації, ефективній взаємодії та взаєморозумінню, формуванню цілісного образу «Я-фахівця» [2].

Як бачимо, розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим для майбутніх практичних психологів на етапі дослідження ймовірної професійної сфери, тому що він допомагає усвідомити власні схильності та краще зрозуміти вимоги майбутньої роботи.

Однак, його роль не обмежується лише цим етапом. Значення емоційного інтелекту поступово лише збільшується. За теорією професійного розвитку далі слідує етап зміцнення кар'єри та збереження досягнутого.

Розвинений емоційний інтелект відіграє важливу роль у підтримці успішної професійної діяльності та досягненні вагомих результатів у обраній сфері. Він актуалізує у психолога специфічну систему переживань, які є ефективним інструментом для роботи з особистістю клієнта. Внутрішнє слідування за власними відчуттями – це спосіб усвідомити невербальний потік інформації від клієнта, його переживань. На цій базі фахівець може більш точно та оперативно проаналізувати проблему, висунути та оцінити психологічну гіпотезу, механізми та способи вирішення психологічних проблем конкретного клієнта в контексті його особистісних рис [1].

Крім того, майбутні практичні психологи повинні бути готові, що їх професійна діяльність буде емоційно виснажливою. Як стверджують австралійські вчені М. Піерс та Дж. Моллоу, до емоційного вигорання схильний кожен. Але враховуючи те, що практичний психолог повинен емпатично сприймати емоційний стан своїх клієнтів, ця категорія спеціалістів знаходиться в зоні підвищеного ризику.

Американський психіатр Г. Фрейденбергер розуміє емоційне вигорання як психологічний стан здорової людини, що знаходиться в тісному та інтенсивному контакті з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги [37]. Емоційне вигорання може виявлятися в зменшенні емоційної витривалості, зниженні мотивації, втраті інтересу до роботи, а також в збільшенні відчуття втоми і безсилля.

Вчені стверджують, що спеціалісти з розвиненим емоційним інтелектом раніше помічають симптоми емоційного вигорання і можуть оперативно вжити заходів завдяки розумінню власних емоцій, умінню розпізнавати симптоми стресу, зміни в настрої, рівні енергії [37].

На думку В. Зарицької, головна цінність емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності полягає в позитивних емоціях, які підвищують працездатність, задоволеність роботою, ефективність виконання роботи [15]. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовують діючі стратегії самозахисту та вміють ефективно взаємодіяти з іншими для отримання підтримки та допомоги.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту важливий для майбутніх практичних психологів з точки зору усвідомленого вибору професії, їх конкурентоспроможності на ринку праці, ефективної професійної діяльності та збереження емоційного здоров'я.

В своїх дослідження О. М. Амплєєва зазначає, що концепт «емоційний інтелект» по суті відображає міжфункціональний зв'язок між емоціями та мисленням: емоції напряду залежать від усвідомлення та сприймання ситуації, а мислення мотивоване та витікає з емоційного спонукання. Людські емоції несуть інформацію про її відносини з навколишнім світом, а емоційний інтелект виявляється у здатності сприймати, оброблювати та використовувати цю інформацію [1].

У моделях Дж. Майєра та П. Саловея, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, К. Петрідеса, Е. Носенко, В. Зарицької, що представлені вище, простежуються два *компоненти, спільні для кожної моделі емоційного*

інтелекту: раціональний та регулятивний. Перший полягає в здатності розуміти, або розпізнавати емоції, а другий – управляти емоціями [11].

Розуміння емоцій вчені інтерпретують як усвідомлення почуттів, переживань, емоційне самоусвідомлення. Якщо розпізнавання спрямоване на власні переживання, то ключовим поняттям тут є рефлексія, а якщо на емоції іншого, то – емпатія.

Під *рефлексією* розуміється вміння людини спрямувати пізнання на саму себе, свій внутрішній світ, психічні якості і стани [50]. Це особливий дослідницький акт, що спрямовує людину на осмислення й усвідомлення власних форм свідомості з метою предметного розгляду знання про себе та інших людей [47]. Іншими словами, це процес самоаналізу, під час якого людина вивчає свої думки, почуття і дії з метою розуміння себе та своєї діяльності.

Вчені виділяють в структурі рефлексії елементи, які пов'язані з емоційними проявами: усвідомлення справжніх мотивів своєї діяльності, розуміння, чому людина діє певним чином, які саме потреби чи бажання спонукають її до тих чи інших дій; вміння відрізнити власні ускладнення та проблеми від ускладнень інших, що важливо для уникнення проекції власних переживань на інших; оцінка наслідків своїх дій; здатність до децентрації, тобто бачити ситуацію з різних точок зору [38].

Емпатія переносить фокус дослідження з власних емоцій на переживання та емоції інших людей. Під емпатією розуміють емоційну чутливість до переживань іншого, перцептивний акт, що дозволяє в процесі спілкування усвідомити індивідуальні особливості іншої людини [11].

Процес розуміння емоцій складається з наступних актів:

- перцепції (сприймання переживань),
- ідентифікації (визначення),
- вербалізації (словесного вираження),
- усвідомлення (розуміння причин емоцій та їх наслідків),
- осмислення (оцінка подій, що мають особистісний зміст) [11].

Здатність усвідомити свої відчуття і зрозуміти свої та чужі емоції неможлива без емоційної обізнаності. Це свого роду емоційний словник в арсеналі майбутнього практичного психолога, який дозволить зрозуміти та вербалізувати емоційні стани і прояви. Емоційна обізнаність ґрунтується на знаннях про різноманітні емоції і почуття та практичному досвіді [11].

До *регуляторного компоненту емоційного інтелекту* – управління емоціями – вчені відносять:

- керування власними емоціями, що складається з наступних спроможностей та умінь: управляти власними емоціями – саморегуляція; викликати та підтримувати бажані емоції – загальний позитивний настрій; контролювати небажані емоції – самоконтроль та управління стресом;

- контроль над силою вираження почуттів, переживань (експресією), що полягає у здатності контролювати зовнішні прояви власних почуттів, демонструвати свої емоції адекватно та повно, зберігаючи здатність щиро виражати себе [11];

- управління емоціями інших людей, що на думку Д. Гоулмена, є «зараження емоціями». Цей компонент емоційного інтелекту представлений здатністю людини викликати ті чи інші емоції в оточуючих, знижувати інтенсивність небажаних емоцій інших людей, уміння зовнішньо виражати власний емоційний стан, аби впливати на партнера по спілкуванню [8].

На думку С. Дерев'янка, феномен «управління емоціями інших» є малодослідженим у сучасній психології. Деякі аспекти розглядаються в контексті лідерського впливу (такої наукової думки притримується психіатр Дж. Морено) або маніпулятивною поведінкою (О. Сидоренко). Як зазначає автор, останні дослідження управління емоціями інших як складової емоційного інтелекту пов'язані з такими поняттями як «фасилітативність» та «реципрокність». Перший означає схильність до емоційної підтримки інших людей, а другий – готовність на взаємності в ході взаємовідносин між двома і більше сторонами, при позитивній реципрокності добром на добро, а при негативній – злом на зло [11].

Отже, враховуючи різні моделі емоційного інтелекту, структуру цього психологічного феномену можна представити у вигляді двох компонентів – раціонального та регулятивного, у кожному з яких виділяються внутрішньоособистісний та міжособистісний аспекти.

Складові емоційного інтелекту, що мають особливе значення для майбутніх практичних психологів такі:

- 1) Розуміння власних емоцій: рефлексія.
- 2) Розуміння емоцій інших: емпатія.
- 3) Управління власними емоціями, контроль над експресією
- 4) Керування емоціями інших.

Ці компоненти формують емоційну компетентність особистості, що є одним з ключових факторів досягнення успіху в професійній діяльності, особливо в професіях типу «людина-людина».

1.3. Система чинників, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів

Емоційний інтелект розглядається вченими як інтегральний структурний елемент інтелектуальної та емоційно-вольової сфери особистості, що забезпечує успішне функціонування та адаптацію людини.

У ранніх ґрунтовних дослідженнях, проведених Дж. Майером та П. Саловей, простежується думка, що емоційний інтелект є стійкою здатністю особистості, який не піддається цілеспрямованому розвитку. На думку вчених, рівень вродженого емоційного інтелекту обмежує його розвиток протягом життя [66].

Вчені Д. Гоулман, І. Андрєєва, Д. Люсін, Е. Носенко, Н. Коврига, В. Зарицька розглядають емоційний інтелект як динамічну структуру, що може розвиватися під впливом певних чинників. Формування основ емоційного інтелекту починається у ранньому дитинстві, коли діти тільки вчаться розпізнавати свої та чужі емоції. У цей період відбувається розвиток емпатійності як емоційної небайдужості до іншої дитини, що проявляється у

готовності безкорисливо віддати те, що сподобалось. Удосконалюються навички емоційної регуляції та емпатії через взаємодію з однолітками у молодшому шкільному віці. У дитини розвивається здатність адекватно розуміти міміку обличчя інших людей [11].

Умовами для свідомого розвитку емоційного інтелекту, на думку вчених, виступає старший шкільний вік. Для розвитку особистості цього періоду характерна висока сенситивність, гнучкість психічних процесів та підвищений інтерес до внутрішнього «Я» [40].

Активний розвиток емоційного інтелекту, як зазначають вчені, припадає на період між раннім підлітковим віком і ранньою дорослістю [45]. Для цього віку характерна системна ідентифікація емоційної експресії, диференціація власних емоцій. Перехід до дорослого життя, особливо у період студентства, часто супроводжується розширенням соціальних контактів та підвищенням відповідальності. Період характеризується свідомим керуванням власної емоційної сфери. Проявами емоційного інтелекту в цей період є відповідальність за якість контролю власних емоційних переживань при загальному зниженні експресивності емоцій [11].

Передумовами та факторами розвитку емоційного інтелекту вчені називають біологічні та соціально-психологічні чинники, які формують здатність до розуміння та управління емоціями, а також визначають рівень їхнього прояву. Ці чинники впливають на рівень прояву емоційного інтелекту зокрема і у майбутніх практичний психологів.

Біологічними передумовами розвитку емоційного інтелекту є генетично обумовлені індивідуально-психологічні відмінності [11]. Американсько-британський психолог і генетик Роберт Пломін, дослідник в галузі поведінкової генетики, у своїй книзі «Blueprint: How DNA Makes Us Who We Are» заявляє, що генетичні фактори, і зокрема варіації в ДНК людей, впливають на індивідуальні відмінності у соціальних та емоційних здібностях. Емоційний інтелект має подібний рівень генетичного впливу, як і інші риси особистості [71].

До найбільш значущих *біологічних чинників* зарубіжні та українські вчені І. Андрєєва, С. Дерев'янка, В. Зарицька, Л. Майстренко відносять:

- рівень емоційного інтелекту батьків;
- функціональну асиметрію мозку;
- властивості темпераменту та особливості його структури;
- особливості сенсорних каналів сприйняття;
- стать.

Щодо *рівня емоційного інтелекту батьків*, І. Андрєєва відмічає, що існує певна кореляція між рівнем емоційного інтелекту дитини та матері. В своїх роботах вона спирається на дослідження американських вчених Д. та С. Гуастелло. Цікаво, що вчені не виявили таку ж кореляцію між дитиною та батьком. Співвідношення емоційного інтелекту матері та дитини є прямо пропорційним: чим вище показник у матері, тим вищий він в її дітей [35].

Розглядаючи *функціональну асиметрію мозку*, вчені виявили зв'язок емоційного інтелекту з домінуванням правої півкулі у раціональному компоненті – розумінні емоцій. Люди, в яких більше розвинена права півкуля, емоційно рухливі, спрямовані на оточуючих. Вони, на думку І. Андрєєвої, краще розпізнають емоційний стан співрозмовника, більш емпатійні. Це пояснюється тим, що саме права півкуля мозку відповідає за творчість, уяву, цілісне сприйняття та інтуїцію [11].

Домінування лівої півкулі мозку пов'язано з більш ефективною емоційною саморегуляцією. Дослідження І. Дорофєєвої показали, що особи з високою вираженістю лівопівкульних ознак в стресових та складних ситуаціях обирають більш усвідомлені та раціональні стилі саморегуляції, наприклад, планування, вирішення проблеми чи когнітивну переоцінку емоціогенних стимулів. Натомість серед амбідекстрів – тих, що не мають чітко вираженої розвиненості однієї з півкуль головного мозку, спостерігається більш високий рівень емоційного неблагополуччя порівняно з особами з лівосторонніми та правосторонніми латеральними ознаками.

Вони схильні уникати емоційної підтримки інших у складних життєвих ситуаціях [11].

Темперамент є індивідуальною особливістю інтенсивності, швидкості та емоційного забарвлення психічних процесів і станів особистості. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та темпераменту перш за все вбачається вченими через такі властивості останнього як сензитивність, пластичність та ригідність, екстраверсія. Сензитивність, або емоційність, проявляється в підвищеній чутливості до подій, що відбуваються. Високий рівень сензитивності І. Андрєєва розглядає як один з показників емоційного інтелекту, оскільки вона передбачає високий рівень когнітивного аналізу емоційної інформації. Пластичність характеризується здатністю швидко пристосовуватися до обставин, що постійно змінюються і притаманна тільки такому типу темпераменту як сангвінік. Ригідність виступає протилежною властивістю – це негнучкість, нерухливість почуттів [19]. Екстраверсія як властивість темпераменту зумовлює більш ефективну обробку образної інформації, характеризується схильністю до широких та різноманітних соціальних контактів, орієнтацією на зовнішній світ, і відповідно сприяє формуванню у людини адекватної емоційної відповіді на дії та поведінку оточуючих [40].

Особливості сенсорних каналів сприйняття, на думку вчених, також впливають на формування та прояви емоційного інтелекту індивіда. Людина сприймає інформацію через сенсорні канали, серед яких зоровий, слуховий, кінестетичний та інші. Кінестетична репрезентативна система передбачає, що людина краще сприймає та засвоює інформацію через рух, положення тіла, м'язову напругу та інші фізичні відчуття. Як зазначає С. Дерев'янка, кінестетики більш емпатійні та більш раціонально реагують на емоційні впливи інших людей в порівнянні з аудіалами, у яких переважає слуховий канал сприйняття [11].

Розвиток емоційного інтелекту, на думку науковців, залежить також від *статі*. Учені, зокрема Ю. Давидова, досліджували статево-рольові

відмінності емоційного інтелекту і дійшли висновку, що у дівчат та жінок рівень розвитку емоційного інтелекту вищий, ніж у хлопців та чоловіків. Це пов'язано з вищими показниками таких складових феномену як емоційна обізнаність, емпатія, вміння розпізнавати свої та чужі емоції [40]. С. Дерев'янка, порівнюючи прояви складових емоційного інтелекту у чоловіків та жінок, робить висновок про наявність так званих «жіночого» та «чоловічого» емоційного інтелекту, який різниться своїми якісними характеристиками [11].

Під соціальними передумовами розвитку емоційного інтелекту розуміють специфіку взаємодії індивіда з оточенням та психологічні відмінності, набуті протягом життя [11]. Важливими *соціально-психологічними чинниками* розвитку емоційного інтелекту є:

- синтонічність у дитячому віці;
- розвиток раціональності у міру дорослішання;
- умови родинної соціалізації;
- андрогінність;
- рівень розвитку самосвідомості;
- здатність майндфулнес (усвідомленість);
- комунікативні здібності та уміння;
- локус контролю;
- релігійність.

Синтонічність у дитячому віці визначається вченими як інстинктивна співзвучність з оточуючими. Синтонічна особистість мимоволі переживає емоції, що співпадають з емоціями людьми, що знаходяться в безпосередньому контакті з нею. Синтонія розглядається як інстинкт, реакція типу безумовного емоційного рефлексу або як набута реакція. Розвиток синтонії, на думку І. Андрєєвої, пов'язаний з емоційними реакціями оточення на дії дитини. Саме ці реакції виступають орієнтирами для дитячого самоставлення і самооцінки [18]. Надалі з розвитком логічного та

причинно-наслідкового мислення синтонічність змінюється емпатією, яка характеризується не співзвучністю з емоціями інших, розпізнаванням їх [36].

Синтонічність дитини є необхідним етапом її психічного розвитку. Але є фактори, які можуть перешкоджати її становленню:

- надмірна опіка з боку батьків заважає прагненню дитини встановлювати емоційний контакт з дорослими, через що не формуються механізми, які дають змогу це робити;

- байдуже та вороже налаштоване оточення блокує намагання потенційно здатної на це дитини встановити емоційний контакт.

Асинтонічність, що виникає внаслідок обмеження можливостей задоволення потреби в емоційному контакті, негативно впливає на процес вираження емоцій суб'єктом, ускладнює розуміння його партнерами по спілкуванню [18].

У процесі нормального розвитку в людини виникає і прогресує схильність до рефлексії, внаслідок чого відбувається природне ослаблення синтонічності. Природним є намагання людини протистояти афективним впливам оточення, набуття незалежності від зовнішнього світу, тому збереження синтонічності до дорослого віку може свідчити про порушення розвитку. Протидія негативному афективному впливу здійснюється завдяки *розвитку раціональності у міру дорослішання*, що стосується ставлення до оточуючих та навколишніх подій [18]. З віком і досвідом формується розуміння причинно-наслідкових зв'язків, зростає здатність до планування і критичного мислення.

Створення оптимальних умов для емоційного розвитку дитини пов'язане з умовами *родинної соціалізації*, тобто середовища, де вона зростає [11]. Цей чинник об'єднує кілька факторів:

- 1) Емоційно сприйнятливі стосунки між батьками та дітьми, а також між самим подружжям. Сприятливий емоційний фон формується через чуйність батьків один до одного та до дитини, вибрані батьківські методики контролю за життєдіяльністю дітей [18]. У таких сім'ях приділяється значна

увага обговоренню емоційних проблем та переживань членів родини. Це вчить дитину розумінню власних емоцій, розвиває у неї здатність до емоційної саморегуляції [11]. Емоційно теплі батьки виражають свою любов та турботу, враховують потреби дитини, демонструють ентузіазм щодо активності дитини, чутливо та емпатично реагують на її переживання та почуття. Діти, що зростають в теплій атмосфері, менш агресивні та більш впевнені у собі, активні та спокійні. Якщо дитина не мала сприятливого емоційного фону в сім'ї, не відчувала підтримки з боку батьків, вона виростає більш вразливою, агресивною, виявляє невпевненість та неадекватну самооцінку [18].

2) Статус сиблінга. С. Дерев'янка називає порядок народжуваності у сім'ї – одним факторів, що впливає на розвиток емоційного інтелекту. З одного боку, пише автор, молодші сиблінги краще усвідомлюють зміст вербальної експресії, диференціюють власні емоції, а з іншого – поява у сім'ї молодших братів чи сестер посилює у старших емоційну орієнтацію на іншого та почуття відповідальності за іншу людину. Як приклад С. Дерев'янка приводить дослідження М. Нгуене, який досліджував позитивну динаміку формування емоційного інтелекту в'єтнамських дітей старшого дошкільного віку [11].

3) Рівень освіти батьків та сімейний добробут. У своїх дослідженнях Д. Гоулман підкреслює, що діти з більш заможних та освічених сімей зазвичай мають краще розвинений емоційний інтелект. Це пояснюється тим, що таке середовище часто надає більше можливостей для навчання та емоційного залучення, що сприяє розвитку навичок емоційного інтелекту. Діти з малозабезпечених сімей часто стикаються з проблемами, які пов'язані з бідністю, наприклад, нестабільні умови життя, відсутність доступу до якісної освіти, схильність до насильства. Все це може перешкоджати розвитку ключових навичок емоційного інтелекту, таких як саморегуляція, емпатія та емоційна обізнаність [8].

4) Гендерні особливості родинного виховання. Вплив цього фактору пов'язаний з неусвідомленим прагненням батьків підготувати дітей до виконання відповідних гендерних ролей. Дослідження показали, що жінки, як правило, мають вищі результати в міжособистісних аспектах емоційного інтелекту, таких як емпатія та емоційна обізнаність. Жінки часто краще розпізнають та інтерпретують тонкі емоційні ознаки та більш чутливі до емоційних уточнень, що дає їм перевагу в соціальних та емоційних взаємодіях. Натомість емоційний інтелект чоловіків розвивається в сторону внутрішньоособистісних аспектів, таких як управління власними емоціями та саморегуляція [11].

У контексті гендерних особливостей виховання передумовою розвитку емоційного інтелекту розглядається *андрогінність*, яка характеризується поєднанням в особистості традиційно чоловічих і традиційно жіночих якостей [50]. Як зазначають вчені, вона може формуватися в результаті певної стратегії виховання. Андроґінність зустрічається в родинах, де у дівчаток заохочується самоконтроль і витримка, а вияв емпатії та ніжних почуттів в хлопчиків не піддаються осуду. Такі особистості на відміну від індивідів з фемінними та маскулініними характеристиками демонструють більшу емоційну пластичність [18].

Ключовою передумовою управління власними емоціями виступає *рівень розвитку самосвідомості*. Як вже було сказано при розгляді синтонії, емоційні реакції оточення є орієнтирами для самоставлення та самооцінки дитини. База реалістичного сприйняття та прийняття себе закладається на ранніх етапах онтогенезу і залежить від вихідного прийняття дитини з боку батьків. На ранніх стадіях розвитку особистості формуються також механізми саморегуляції, основою для яких виступає ступінь розвиненості самосвідомості [18]. Самооцінка та саморегуляція складають основу впевненості в своїй емоційній компетенції. Перші згадки про цей вид компетентності належать Д. Гоулману. На його думку, емоційна компетентність складається з двох частин – особистісної (розуміння себе,

саморегуляція та мотивація) та соціальної (емпатія та соціальні навички) [8]. В ході досліджень виявлено, що розвиток цих компонентів емоційної компетенції сприяє загальному успіху та добробуту людини. Такі люди краще справляються зі стресом, більш успішні в міжособистісних відносинах та професійній сфері, здатні успішно реалізовувати свої цілі.

Одним із важливих чинників розвитку емоційного інтелекту вчені виділяють *майндфулнес* – це особливий спосіб звернення уваги, який включає цілеспрямоване розширення уваги, щоб сприймати все, що відбувається навколо і те, що переживається всередині: думки, почуття, фізичні відчуття.

В структурі майндфулнес виділяють п'ять компонентів: неосуд (доброзичливе ставлення до внутрішнього досвіду), нереактивність (вміння не реагувати відразу і не занурюватися у свої думки, а дозволити їм прибувати і проходити повз), усвідомленість дій (здатність діяти, концентруючи увагу на цьому моменті), спостереження (здатність помічати свій зовнішній і внутрішній досвід), здатність словесно описувати власні внутрішні відчуття [20].

Майндфулнес, як особливий спосіб зосередження уваги, був описаний американським вченим Дж. Кабат-Зіном у 70-тих роках XX століття у програмі «Зменшення стресу завдяки усвідомленості» (Mindfulness Based Stress Reduction Program/MBSR). Автор вважає, що цей підхід дає основу для поглиблення знань про власний розум і тіло, а також про стосунки зі світом та своє місце у ньому, що, у свою чергу, сприяє постійному зростанню, здоровому способу життя та зціленню протягом життя [68].

Я. Каплуненко у своїх роботах досліджувала взаємозв'язок здатності до майндфулнес з розвитком емоційного інтелекту. Вчена дійшла висновку, що майндфулнес формує правильні навички самоспостереження, підвищує толерантність до неприємних емоцій та відчуттів, зменшує вплив стресових подій та скорочує час, необхідний для відновлення [21]. Цей спосіб допомагає розібратися в нескінченній плутанині безладних емоцій, розвивати емпатію, вміння диференціювати свої і чужі емоції, контролювати їх [9].

Комунікативні здібності та уміння також відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту. Саме в процесі спілкування людина набуває досвіду розпізнавання емоцій, емпатії, саморегуляції та встановлення емоційно насичених міжособистісних зв'язків. Комунікативні здібності розглядаються як певні природні здібності людини, що включають здатність до емпатії, уваги до інших людей, вміння переконливо аргументувати свої думки та ідеї, вміння приймати правильні рішення в складних комунікативних ситуаціях. [28]

Комунікативні уміння людина опановує і вдосконалює з досвідом та навчанням. На думку І. Головньої та О. Милославської, комунікативні уміння включають здатність розуміти свою поведінку та поведінку партнерів за взаємодією, уміння слухати, яке формується на основі емоційної саморегуляції особи. Формування вищезначених якостей особистості сприяє підвищенню загального рівня емоційного інтелекту та його складових [7].

М. Рева у своїх дослідженнях виявила зв'язок між комунікативними здібностями та емоційним інтелектом: чим вищим є рівень розвитку комунікативних здібностей, тим вищим є рівень емоційного інтелекту. Розвинені комунікативні та організаторські здібності допомагають не лише налагоджувати робочі процеси й координувати спільну діяльність, а й краще управляти емоційними станами – як своїми, так і оточення. Водночас високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній комунікації та організації, оскільки людина, яка добре розуміє власні та чужі емоції, легше встановлює контакт, вирішує конфлікти й підтримує продуктивну взаємодію [53].

Локус контролю – ще один важливий чинник, що впливає на рівень прояву емоційного інтелекту. Це стійка властивість особистості, яка характеризується схильністю приписувати відповідальність за результати своєї поведінки певним зовнішнім або внутрішнім факторам. До зовнішніх факторів відносять долю, вдачу, інших людей, до внутрішніх – власні здібності та зусилля [50].

Дослідження показують, що особи із внутрішнім (інтернальним) локус-контролем схильні частіше засуджувати себе та більш сензитивні, коли засуджують інших, а з зовнішнім (екстернальним) локус-контролем більш схильні прощати як інших, так і собі. Здатність прощати у цьому випадку пояснюється більш розвиненою когнітивною спроможністю до обробки емоційної інформації, тобто усвідомленням власних емоцій і управління ними, емпатією відносно того, хто образив. Здатність прощати також пояснюється готовністю приймати зовнішні обставини або дії інших як ті, що лежать поза власним контролем [18].

I. Матійків відмічає, що інтернальний тип суб'єктивного контролю включає усвідомлення відповідальності не лише за своє життя, а й за власні емоційні реакції, за процес та результат міжособистісної взаємодії. Усвідомлення відповідальності за події власного життя, за свої емоційні реакції, самоконтроль поведінки пришвидшують процес розвитку емоційних умінь. Тому у людей з високим рівнем емоційних умінь переважає інтернальний тип суб'єктивного контролю, а з низьким – екстернальний. [34]

Як зазначає В. Зарицька, існує певний взаємозв'язок між *релігійністю* та емоційним інтелектом. Серед пояснень цього вчена називає зовнішній локус контролю, який переважає у релігійних людей. Інша причина криється у релігійному вихованні, яке базується на розвитку почуття безумовної любові. Крім того, підготовка до сповіді, участь у інших релігійних практиках передбачає самоаналіз діяльності та почуттів [18]. Це все сприяє емпатії та самоконтролю емоцій, а також є стимулом для самовдосконалення через саморегуляцію та самообмеження [11].

Отже, вчені розглядають емоційний інтелект як динамічну структуру, що може розвиватися протягом людського життя під впливом певних чинників. Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що передумовами розвитку емоційного інтелекту виступають біологічні чинники, які є генетично обумовлені, та соціально-психологічні, які обумовлено специфікою взаємодії індивіда з оточенням та психологічними

відмінностями набутими протягом життя. До біологічних належать рівень емоційного інтелекту батьків, функціональна асиметрія мозку, властивості темпераменту та особливості його структури, провідний сенсорний канал сприйняття та стать. До найважливіших соціальних чинників вчені відносять синтонічність у дитячому віці, розвиток раціональності у міру дорослішання, умови родинної соціалізації, андрогінність, рівень розвитку самосвідомості, комунікативні здібності та уміння, здатність зосереджувати увагу на поточному моменті (майндфулнес), локус контролю і релігійність.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у *три етапи*.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

Практичний етап охоплював основне тестування майбутніх практичних психологів.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та визначити чинники, які впливають на рівень прояву даного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.
3. Встановити зв'язки між рівнем прояву емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його прояв у майбутніх психологів.

Проаналізувавши *методичний інструментарій* [20; 25; 52], для нашого дослідження ми обрали ряд стандартизованих методик, які дають можливість найбільш ефективно встановити рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх у практичних психологів та визначити чинники, які впливають на рівень його прояву.

Так, для виконання *першого завдання (встановити рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів)* нами було обрано методику діагностики емоційного інтелекту (автор Н. Холл) [25], яка спрямована на встановлення рівня прояву емоційного інтелекту.

Опитувальник дозволяє виявити парціальний рівень емоційного інтелекту за 5 шкалами, які відображають різні аспекти цього психологічного феномену: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей», а також інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючої шкали [18]. Таким чином, методика дозволяє виявити здатність особистості розуміти та керувати своїми емоціями та розпізнавати емоції інших людей.

Інструкція для учасників дослідження: Методика складається з 30 тверджень, які так чи інакше відображають різні сторони життя. На кожне

твердження пропонується 6 варіантів відповідей: «цілком не згоден», «в основному не згоден», «частково не згоден», «частково згоден», «в основному згоден», «цілком згоден». Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання та обрати варіант відповіді, виходячи з власного ступеня згоди з ним.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Кожен варіант відповіді оцінюються за бальною системою. Відповідь «цілком не згоден» оцінюється в -3 бали, «в основному не згоден» – в -2 бали, «частково не згоден» – в -1 бал, «частково згоден» – в +1 бал, «в основному згоден» – в +2 бали, «цілком згоден» – в +3 бали.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту визначається наступними кількісними показниками:

70 балів і більше – високий рівень – свідчить про розвинені навички розуміння та керування своїми емоціями, а також про здатність розпізнавати та реагувати на емоції інших людей.

40-69 балів – середній рівень – свідчить про достатній рівень емоційної зрілості, але можливі труднощі в окремих аспектах, наприклад, у саморегуляції чи емпатії;

39 балів і менше – низький рівень – свідчить про недостатню здатність розуміти та керувати емоціями або розпізнавати емоційні стани інших людей.

Результати парціального емоційного інтелекту визначаються також за трьома рівнями: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький.

Шкалі «Емоційна обізнаність» відповідають пункти опитувальника 1, 2, 4, 17, 19, 25. Інтерпретація результатів:

– високий рівень: добре усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу на поведінку;

– середній рівень: часткове усвідомлення емоцій;

– низький рівень: складнощі у визначенні власних емоцій.

Шкалі «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Інтерпретація результатів:

- високий рівень: здатність ефективно контролювати емоції в складних ситуаціях;

- середній рівень: контроль можливий, але вимагає певних зусиль від респондента;

- низький рівень: низька здатність впоратися зі своїми емоціями.

Шкалі «Самомотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Інтерпретація результатів:

- високий рівень: здатність мотивувати себе навіть у складних умовах;

- середній рівень: помірна мотивація, яка залежить від зовнішніх умов;

- низький рівень: відсутність внутрішньої мотивації.

Шкалі «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Інтерпретація результатів:

- високий рівень: розвинена здатність до співпереживання;

- середній рівень: емпатія проявляється у звичних ситуаціях, але може бути недостатньою в конфліктних або стресових моментах;

- низький рівень: труднощі у співпереживанні, слабе розуміння емоцій інших людей.

Шкалі «Розпізнавання емоцій інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29. Інтерпретація результатів:

- високий рівень: успішна взаємодія, розвинені соціальні навички;

- середній рівень: міжособистісні стосунки будуються здебільшого добре, але можливі труднощі в конфліктних ситуаціях;

- низький рівень: проблеми у спілкуванні, нездатність до конструктивної взаємодії.

З метою виконання *другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів)* нами було підібрано три опитувальники:

- методика «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)» [52];

- тест суб'єктивної локалізації контролю (СЛК) [52];

– методика «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15» в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної [20]

Учені І. Головнюва [7], О. Милославська [7], М. Рева [53], І. Матійків [34], Я. Каплуненко [21] у своїх наукових працях розглядають комунікативні здібності та уміння, локус контролю та здатність майндфулнес як чинники, що впливають на рівень прояву емоційного інтелекту. Ці чинники пов'язані з ключовими аспектами емоційного інтелекту, такими як навички міжособистісного спілкування, саморегуляції та емоційної самосвідомості. Перераховані якості є важливими для майбутніх практичних психологів та їх подальшої успішної професійної діяльності, де комунікативні здібності, допомагають у процесі взаєморозуміння та встановлення емоційного контакту з клієнтами, локус контролю визначає, як особистість сприймає свої можливості впливати на події, а майндфулнес сприяє розвитку уважності та саморегуляції.

Методика «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)» виявляє комунікативні та організаторські схильності особистості, а саме: вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей та інше [52].

Інструкція для учасників дослідження: Методика складається з 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Респондентам пропонується вільно висловлювати свою думку з кожного питання, відповідати «так», якщо відповідь на питання позитивна (Ви згодні), якщо ж відповідь негативна (Ви не згодні) – відповідати «ні». Питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. При відповіді на будь-яке з питань слід звертати увагу на його перші слова. Відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не треба намагатися справити заздалегідь приємне враження [59].

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Комунікативним схильностям відповідають відповіді «так» на питання 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, та «ні» – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторським схильностям відповідають відповіді «так» на питання 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, та «ні» – 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей (К) – це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20:
 $K = x/20$

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей, близькі до 0 – про низький рівень.

Оціночний коефіцієнт К – це первинна кількісна характеристика матеріалів дослідження. Для якісного оцінювання результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону К відповідає визначена оцінка.

Наприклад: кількість відповідей, що збіглися, виявилася рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 – за шкалою організаторських схильностей. Користуючись формулою, вираховуємо:

$$K_{\text{ком}} = 19/20 = 0,95 \text{ та } K_{\text{орг}} = 16/20 = 0,8$$

Отримані результати порівнюємо зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей (табл. 2.1, 2.2) [52].

Таблиця 2.1

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт К	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Таблиця 2.2

Шкала оцінок організаторських схильностей

Коефіцієнт К	0,20-0,55	0,56-0,65	0,66-0,70	0,71-0,80	0,81-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Оцінка «1» свідчить про низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

Оцінка «2» – розвиток комунікативних та організаторських схильностей особистості є на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, у вільний час люблять бути на самоті, обмежують свої знайомства, переживають труднощі при встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Не проявляють ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникають прийняття самостійних рішень.

Оцінка «3» – респонденту притаманний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Людина прагне до контакту з людьми, не обмежує коло своїх знайомств, відстоює свою думку, планує роботу. Однак «потенціал» цих схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Оцінка «4» свідчить про високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Респондент не губиться в новій ситуації, швидко знаходить друзів, постійно намагається розширити коло знайомих, займається громадською діяльністю, допомагає близьким, друзям, виявляє ініціативу в спілкуванні, із задоволенням бере участь в організації громадських заходів, здатен приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

Оцінка «5» – найбільш високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Цьому типу притаманна швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Такі люди ініціативні, приймають самостійні рішення, відстоюють свою думку,

почуваються легко в незнайомій компанії, полюблюєте і вміють організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей в даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявилися невисокими, то це зовсім не означає, що цих схильностей потенційно у вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення та розвитку або у вас не було нагальної потреби отримати відповідні вміння [52].

Тест суб'єктивної локалізації контролю (СЛК) – це модифікація шкали Дж. Роттера, яка спрямована на вимірювання локуса контролю як узагальненої генералізованої змінної [52]. Цей тест визначає, наскільки людина схильна вважати, що контроль над її життям і подіями знаходиться в її руках (інтернальний контроль) або залежить від зовнішніх факторів (екстернальний контроль).

Методика містить 32 пункти (26 працюючих і 6 маскувальних), що побудовані за принципом вимушеного вибору одного із двох тверджень, і утворює одномірну шкалу, що дає узагальнений показник локуса контролю [52].

Інструкція для учасників дослідження: Респондентам пропонується вибрати з кожної пари одне (і лише одне) висловлювання, з яким більш згодні [52].

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Показник суб'єктивної локалізації контролю одержується із опитувальника через підрахунок суми вибраних тестованих інтернальних альтернатив.

Ключ до тесту:

Інтернальні альтернативи – 2б, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24б, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.

Екстернальні альтернативи – 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б, 16б, 17а, 18а, 19а, 20а, 22а, 23а, 24б, 25а, 27б, 28а, 29б, 31б, 32а.

Маскувальні пункти – 1, 9, 15, 21, 26, 30.

Оскільки опитувальник містить 26 працюючих пунктів, то значення шкали має 27 градацій (від 0 до 26). Значення 26 відповідає максимально інтернальному контролю, 0 – максимально екстернальному [52].

Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, що простирається від екстернального до інтернального типу. У цілому, чим більше величина інтернальності, тим менше екстернальність. Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і такий самий тип контролю проявляється у разі невдач, або досягнень, причому це спостерігається в різноманітних сферах життєдіяльності суб'єкта [39].

При *екстернальному контролю* люди майже не простежують зв'язок між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і думають, що більшість їх є результатом випадку або вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, нетовариські, у них поганий самоконтроль і висока напруженість [39].

При *інтернальному контролю* люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вперті, завзяті, рішучі, відрізняються товариськістю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній показник суб'єктивного контролю характерний для більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть трохи змінюватися, залежно від того, чи здається людині ситуація складною або простою, приємною або неприємною і тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за нього залежить від конкретних соціальних ситуацій, все-таки можна й у них встановити перевагу того або іншого локусу контролю [39].

Методика «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15» в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної являє собою скорочену версію методики ПОМ-39. Обидві методики створені Р. Ваг з колегами у 2006 році англійською мовою та адаптовані українською Я. Каплуненко та В. Кучиною у 2021 році [20]. Це шкала самооцінки, яка складається з 15 запитань й вимірює усвідомлення думок, переживань та поведінки у повсякденному житті. Методика здатна достовірно розрізняти людей із досвідом практики медитації та без нього.

Конструкт майндфулнес складається із п'яти аспектів, що відображені в 5 субшкалах (спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість щодо внутрішнього досвіду та нереагування) [20].

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень за допомогою запропонованої шкали: 1 – ніколи або дуже рідко; 2 – рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – дуже часто або завжди.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Кожен варіант відповіді оцінюються балами від 1 до 5: «ніколи» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «іноді» – 3 бали, «часто» – 4 бали, «завжди» – 5 балів.

Відповідність тверджень шкалам:

- «Спостереження» (Пункти № 1, 6, 11).
- «Опис» (Пункти № 2, 7R, 12).
- «Усвідомлена дія» (Пункти № 3R, 8R, 13R).
- «Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти № 4R, 9R, 14R).
- «Нереагування» (Пункти № 5, 10, 15).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1).

Результати складаються із загального середнього балу та п'яти субшкал. Середні бали розраховуються шляхом підсумовування відповідей і ділення їх на кількість пунктів, і вказують на середній рівень згоди з кожною субшкалою (1 = рідко вірно, 5 = завжди вірно).

Шкала «Спостереження» відображає, як ми бачимо, відчуваємо та сприймаємо внутрішній і зовнішній світ навколо нас і обираємо стимули, які вимагають нашої уваги та зосередженості;

Шкала «Опис» відображає, як ми визначаємо свій досвід і описуємо його словами собі та іншим;

Шкала «Усвідомлена дія» відображає дії, які ми обираємо після того, як звернемо увагу на наявну в поточному моменті інформацію. Визначає, чи діємо ми на основі швидких суджень та реакцій, чи виходимо з «режиму автопілоту», перш ніж реагувати на ситуацію;

Шкала «Неосудливість до внутрішнього досвіду» – це здатність не засуджувати свій внутрішній досвід, вимірює самосприйняття та емпатію стосовно себе та інших;

Шкала «Нереагування» – це активна відстороненість від негативних думок і емоцій, що дозволяє сприймати їх заяви та утримуватись від реагування на них [20].

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпіричне дослідження проводилося в 2024-2025 навчальному році на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти серед здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». У дослідженні приймало участь 27 студентів – майбутніх практичних психологів.

У вибірці представлена переважна більшість жінок (81%), переважає вікові групи – від 31 до 40 (41%) та від 41 до 50 років (45%). З опитуваних більшість мають гуманітарну освіту (63%). Чверть респондентів на момент опитування працює на посаді практичного психолога, але переважна більшість респондентів (83%) немає досвіду роботи, або має до 1 року, в тому числі волонтерська або часткова зайнятість у сфері психології (Додаток А).

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та чинників, які впливають на нього

Дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та визначити чинники, які впливають на прояв емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

Розпочнімо з встановлення рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

З метою визначення рівня емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів нами було проведено дослідження за стандартизованою методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Аналіз встановлення рівня прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів розкрито такими аспектами: емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Аналіз результатів показав, що більшості респондентів (63,0%) притаманний середній рівень емоційного інтелекту (рис. 2.1). Вони загалом володіють інформацією про природу емоцій та емоційних станів, розуміють настрої та бажання інших людей, враховують їх у процесі прийняття рішень, схильні надавати емоційну підтримку іншим, але можливі труднощі в окремих аспектах емоційного інтелекту.



Рис. 2.1 Рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів

У 30,0 % опитаних визначено низький рівень емоційного інтелекту. Можна зробити припущення, що у таких людей недостатній рівень самоконтролю, їм важко керувати своїми емоціями. Вони погано розуміють внутрішній світ іншої людини, її приховані емоції; їх більше цікавлять власні переживання.

У 7,0% опитаних визначено високий рівень емоційного інтелекту. Вони емоційно обізнані, розуміють та здатні управляти своїми емоціями, виявляють емпатію та розуміють емоції інших.

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що у майбутніх практичних психологів рівень прояву складових емоційного інтелекту розподілилися не рівномірно. Майже по кожному аспекту домінує середній рівень прояву парціального емоційного інтелекту (рис. 2.2). Так для шкали «Емоційна обізнаність» показник становить 44,4%, «Управління своїми емоціями» – 55,5%, «Самотивація» – 55,5%, «Емпатія» – 48,1%, «Розпізнавання емоцій інших людей» – 52%.

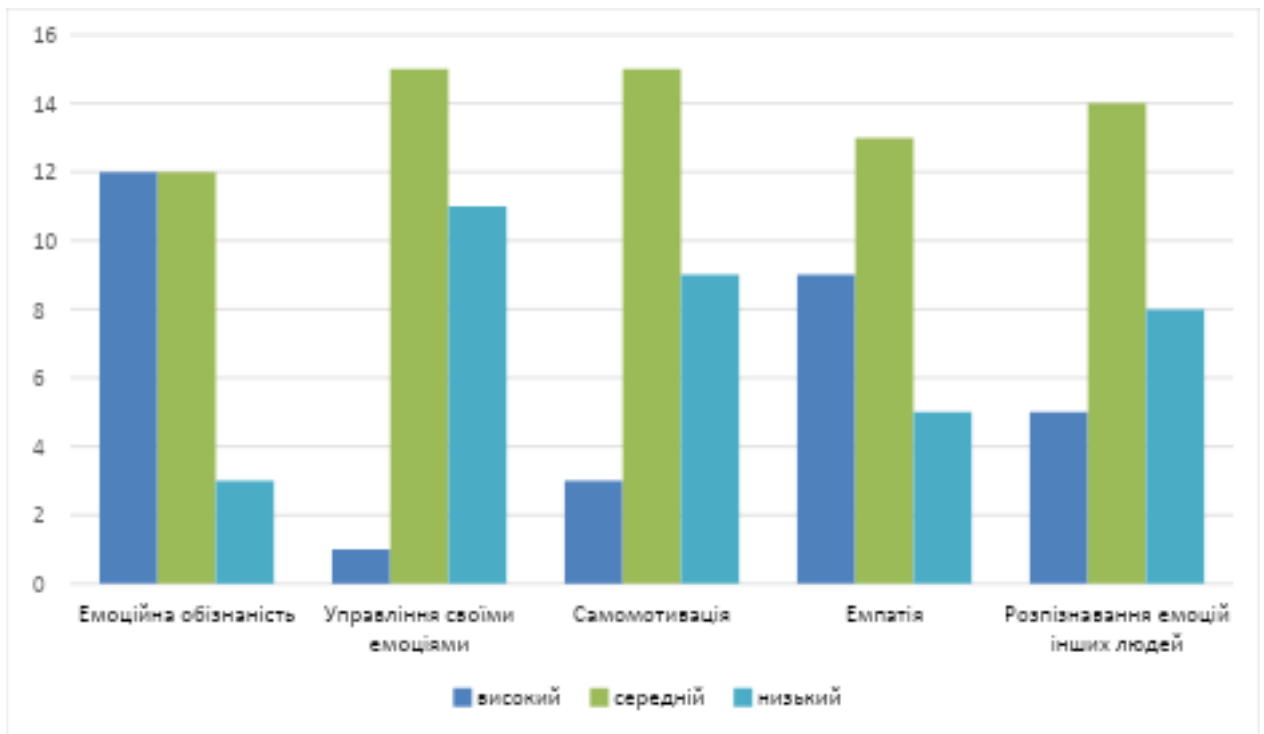


Рис. 2.2 Рівень прояву складових емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів

Необхідно зазначити, що середній рівень прояву парціального інтелекту у майбутніх практичних психологів свідчить про сформованість базових навичок емоційного інтелекту, які дозволяють адекватно орієнтуватися у власних переживаннях, керувати ними та ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

По шкалі «Емоційна обізнаність» отримано однакові показники середнього і високого рівня (44,4%). Це свідчить про те, що респонденти добре розуміють свої емоції, їх вплив на поведінку. Складнощі у визначенні власних емоцій виявлено у 11,2% опитаних.

Високий рівень займає друге місце лише по шкалі «Емпатія» (33,4%). Майже третина респондентів має розвинену здатність до співпереживання. Труднощі у співпереживанні, слабе розуміння емоцій інших людей, за результатами дослідження, показали 18,5% опитуваних.

По шкалі «Управління своїми емоціями» – здатність ефективно контролювати емоції в складних ситуаціях продемонстрували 3,5% респондентів, 41% показали низьку здатність управляти своїми емоціями.

По шкалам «Самотивація» та «Розпізнавання емоцій інших людей» бачимо високі показники низького рівня прояву цих аспектів емоційного інтелекту – 33,3% та 29,5% відповідно. Можна зробити припущення, що у таких людей відсутня внутрішня мотивація і виникають проблеми у спілкуванні з іншими, конструктивній взаємодії з оточенням. Здатність мотивувати себе навіть у складних умовах проявляють 11,2% опитаних, а успішно взаємодіють з оточуючими і мають розвинені соціальні навички – 18,5% респондентів.

Наступний крок – аналіз чинників, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів, таких як: визначення комунікативних умінь і здібностей, локус контролю та майндфулнес.

Досліджуючи *визначення комунікативних здібностей та умінь у майбутніх практичних психологів*, ми проводили опитування за допомогою стандартизованої методики «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)». У результаті дослідження було встановлено, що більшість опитуваних мають низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності (37,0% та 26,0% відповідно) (рис. 2.3). Це може свідчити не про потенційну відсутність цих схильностей у опитуваних, а про відсутність умов для їх виявлення та розвитку або нагальної потреби отримати відповідні вміння. Респонденти могли недооцінювати власні схильності через недостатню рефлексію або брак досвіду усвідомленого застосування цих якостей.

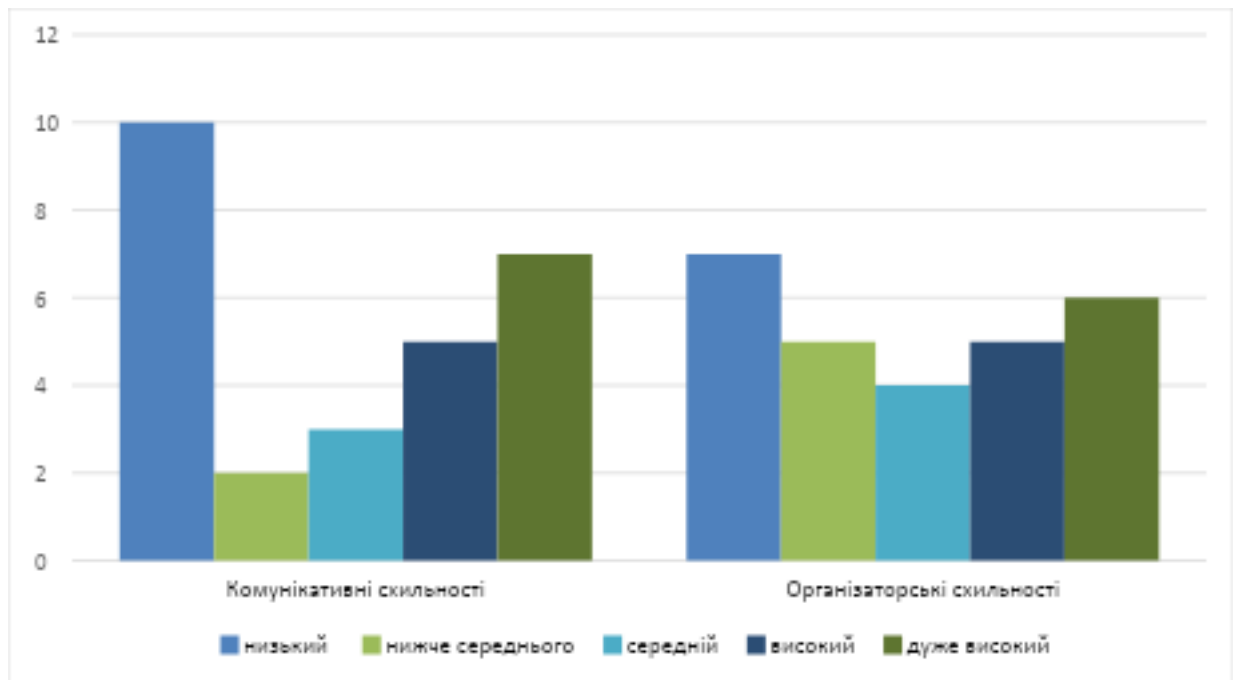


Рис. 2.3 Рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності у майбутніх практичних психологів

Розвиток комунікативних та організаторських схильностей на рівні нижче середнього властивий 7,5% і 18,5% опитуваних відповідно. Можна зробити припущення, що ці респонденти не прагнуть спілкування, почуваються скуто в новій компанії, у вільний час люблять бути на самоті, обмежують свої знайомства, переживають труднощі при встановленні контактів з людьми, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи, не проявляють ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникають прийняття самостійних рішень.

Середній рівень комунікативних та організаторських схильностей притаманний 11% та 15% опитуваних відповідно. Вони прагнуть до контакту з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують та організовують роботу. Однак «потенціал» цих схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Високий рівень комунікативних та організаторських схильностей встановлено у 18,5% опитуваних. Респонденти не губляться в новій ситуації, швидко знаходять друзів, постійно намагаються розширювати коло знайомих,

займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

Дуже високий рівень схильностей до комунікативної діяльності показали 26,0% опитуваних, до організаторської – 22,0% опитуваних. Цьому типу притаманна швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимущена поведінка в новому колективі. Респонденти ініціативні, приймають самостійні рішення, відстоюють свою думку, почуваються легко в незнайомій компанії, полюбляють і вміють організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

Досліджуючи визначення локус контролю у майбутніх практичних психологів, ми проводили опитування за допомогою методики «Тест суб'єктивної локалізації контролю (СЛК)». У результаті дослідження було встановлено, що більшість опитуваних мають помірний інтернальний локус контролю (48,0%) (рис. 2.4).

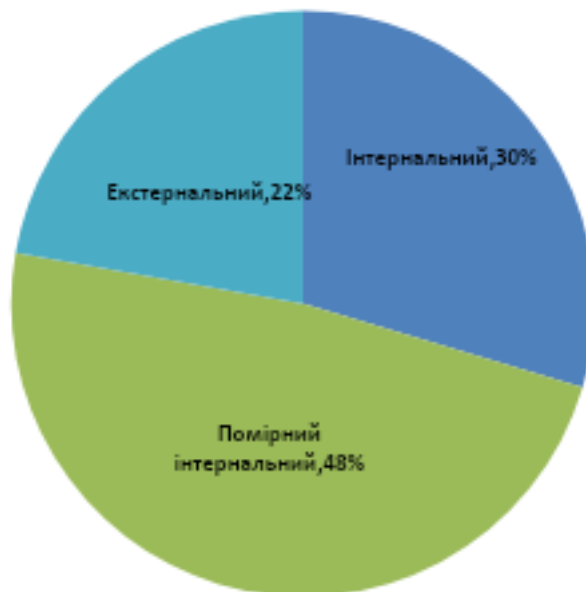


Рис. 2.4 Узагальнений показник локус контролю у майбутніх практичних психологів

Можна сказати, що такий результат є балансом між двома крайнощами. Респонденти частково визнають вплив зовнішніх обставин, але водночас вважають, що їхні зусилля важливі, та відчувають відповідальність за свої досягнення.

Яскраво виражений інтернальний локус контролю виявлено у майже третини респондентів (30,0%). Вони вірять, що їхній успіх та невдачі залежать виключно від них самих, та вважають, що можуть контролювати події у своєму житті.

Екстернальний локус контролю властивий 22,0% опитуваних. Можна зробити припущення, що ці респонденти схильні вважати, що їхнє життя визначають зовнішні фактори: випадковість, доля, обставини або інші люди. Вони більше покладатися на везіння або думку авторитетів.

З метою *визначення цілісного усвідомлення у майбутніх практичних психологів*, ми проводили опитування за методикою «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15». Для визначення загального рівня майндфулнес середні бали було умовно поділено на два рівні: помірний (2-3 бали) та розвинений (4-5 балів).

У результаті дослідження було встановлено, що більшість опитуваних мають помірну усвідомленість (59,0%). Можна зробити припущення, що респонденти можуть усвідомлювати свої емоції та реакції, проте не завжди контролюють або аналізують їх. Менша половина респондентів (41,0%) показали розвинену усвідомленість, вони помічають свої думки, емоції та дії в повсякденному житті, здатні підтримувати увагу до поточного моменту, зазвичай усвідомлюють свої реакції та внутрішні процеси.

Отримані середні бали по 5 субшкалах також було умовно розділено на рівні: низький (1 бал), середній (2-3 бали), високий (4-5 балів) (рис. 2.5).

По шкалі «Спостереження», яка відображає наше сприйняття внутрішнього і зовнішнього світу навколо нас, вибір стимулів, які вимагають нашої уваги та зосередженості, 63,0% опитаних показали високий рівень, 37,0% – середній. Можна зробити припущення, що переважна більшість

респондентів мають розвинене усвідомлення власних станів, емоцій та потреб, зовнішнього світу, ефективно фільтрують стимули та фокусуються на головному.

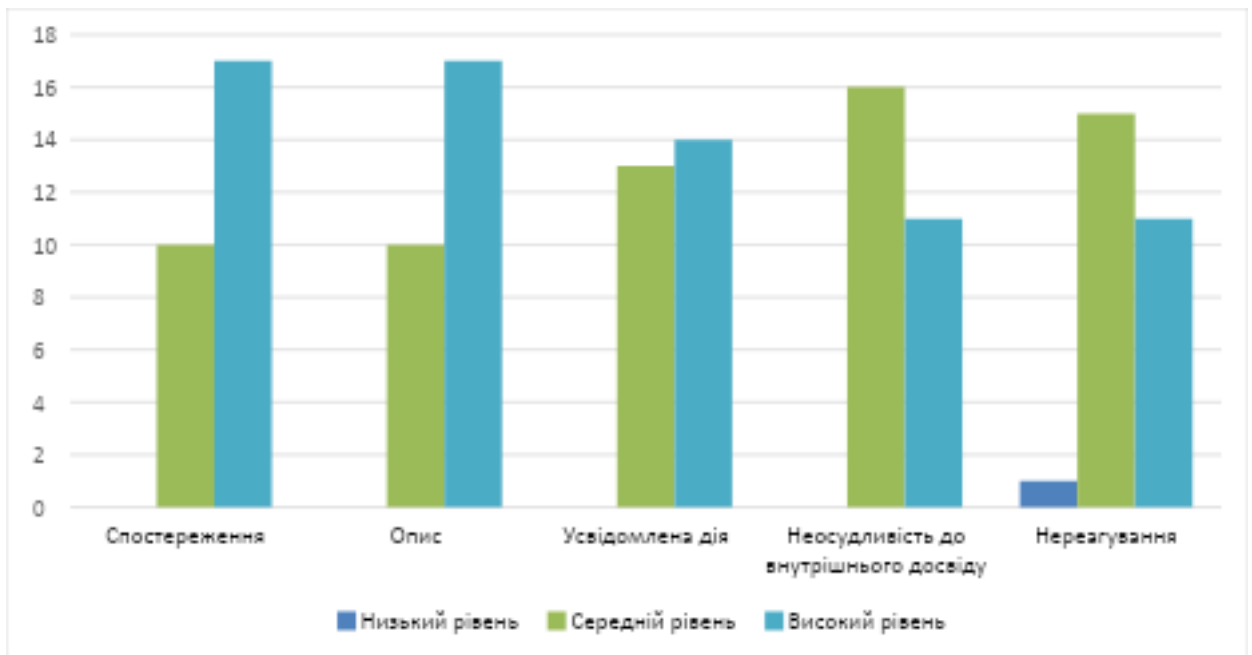


Рис. 2.5 Рівень самооцінки усвідомлення переживань, думок та поведінки у майбутніх практичних психологів

По шкалі «Опис», відображає, як ми визначаємо свій досвід і описуємо його словами собі та іншим, 63,0% опитуваних показали високий рівень, а 37,0% – середній. Можна зробити припущення, що респонденти визначати основні емоції та події, точно і зрозуміло описувати свій досвід зрозуміло, але близько третини опитуваних можуть не завжди точно передавати нюанси та глибокі переживання.

По шкалі «Усвідомлена дія», яка відображає, чи діємо ми на основі швидких суджень та реакцій, чи здійснюємо усвідомлене оцінювання ситуації перед прийняттям рішення, більшість респондентів (52,0%) діють усвідомлено, оцінюючи інформацію перед реакцією, приймають обдумані рішення. Інша частина респондентів (48,0%) можуть не завжди глибоко аналізувати ситуацію, покладаючись на швидкі судження.

По шкалі «Неосудливість до внутрішнього досвіду», яка вимірює самосприйняття та емпатію стосовно себе та інших, більшість опитуваних

(59,0%) показала середній рівень, а 41,0% – високий. Можемо зробити припущення, що більшість здатна бути терпимою до себе, проявляти емпатію, але іноді може засуджувати свої почуття чи думки, має складності з розумінням себе та інших у складних ситуаціях. Меншість респондентів виявляє високий рівень емпатії як до себе, так і до інших, приймаючи різноманітність почуттів і думок.

По шкалі «Нереагування», яка визначає активну відстороненість від негативних думок і емоцій, 2,0% опитуваних показали низький рівень, що може свідчити про нездатність опиратися негативним думкам та емоціям, утримуватися від імпульсивних реакцій. Більшість опитуваних (56,0%) показали середній рівень здатності відсторонюватися від негативних думок і емоцій. 42,0% опитуваних показали високу здатність відсторонюватися від негативних думок і емоцій, сприймаючи їх без емоційної реакції.

З метою встановлення зв'язку між рівнем прояву емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його прояв у майбутніх практичних психологів ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (Додаток Б1, Б2, Б3). Було сформульовано дві гіпотези:

H_0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

H_1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами.

Слід зазначити, що рівень прояву емоційного інтелекту є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В. Для комунікативних схильностей r_s емп $\leq r_s$ кр, тому гіпотезу H_0 залишаємо. Для локус контролю та майндфулнес r_s емп $\geq r_s$ кр, тому гіпотезу H_0 відхиляємо (табл. 2.3).

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву емоційного інтелекту та такими чинниками, як локус контролю та майндфулнес. У свою чергу, слід зазначити, що не було

виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву емоційного інтелекту та комунікативними схильностями.

Таблиця 2.3

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його прояв у майбутніх практичних психологів

	Чинники, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту		
	<i>Комунікативні схильності</i>	<i>Локус контролю</i>	<i>Майндфулнес</i>
Рівні прояву емоційного інтелекту	$r_s = 0,34$	$r_s = 0,57$	$r_s = 0,67$

r_s - емпіричне значення

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964):

– для $N = 27$: $0,38 - 0,49$.

Отже, у ході емпіричного дослідження більшість майбутніх практичних психологів продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Було проаналізовано чинники, що можуть впливати на рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема комунікативні здібності, локус контролю та рівень майндфулнесу. Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та такими чинниками, як локус контролю ($r_s = 0,57$) і майндфулнес ($r_s = 0,67$). Це дає підстави вважати, що внутрішня спрямованість контролю за подіями власного життя та здатність до усвідомленого переживання емоцій є важливими передумовами ефективного розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів. Не виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем комунікативних схильностей ($r_s = 0,34$), що свідчить про відносну незалежність цих характеристик.

2.3. Зміст і структура тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів

Професійна діяльність психолога передбачає втручання у внутрішнє життя іншої особистості, тому висуває високі вимоги не лише до професійної компетентності спеціаліста, а й до його індивідуально-психологічних властивостей і поведінки. Це передбачає вміння розуміти та співпереживати іншим, здатність впливати на психічний стан та розвиток інших людей у позитивному напрямку, здатність розуміти, управляти та виражати власні емоції, ефективно спілкуватися та взаємодіяти з емоціями інших людей. Все це безпосередньо пов'язано з емоційним інтелектом, який забезпечує краще розуміння себе, своїх реакцій та мотивації, здатність адаптуватися до різних ситуацій та ефективно реагувати на складні виклики сучасності, що сприяє самопізнанню та особистісному розвитку. Отже, емоційний інтелект майбутнього практичного психолога – це складне інтегративне утворення, яке включає сукупність когнітивних, поведінкових та власне емоційних якостей [60].

Розвиток емоційного інтелекту залежить від різних біологічних та соціально-психологічних чинників, а підвищити його можна за допомогою різних методів і технік. Вони включають застосування в процесі навчання різних методів емоційної саморегуляції, таких як методи релаксації, медитативні техніки, дихальні вправи, візуалізація, методи впливу та контрвпливу, ігрові методи, сюжетно-рольове моделювання, розбір конкретних випадків із життя людини, кейсові ситуації, арт-терапевтичні методи. Також, у розвитку емоційного інтелекту студентів значну роль відіграють тренінги [60].

Для розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів розроблено тренінгову програму *«Емоційний інтелект майбутнього психолога – ресурс для професійного зростання»* (Додаток В).

Мета програми:

- розширення знань про цей психологічний феномен та його компоненти;
- виявлення психологічних умов його розвитку;
- підготовку майбутніх практичних психологів до розуміння ролі емоційного інтелекту в професійній діяльності;
- оволодіння навичками його діагностики;
- розширення емоційного досвіду через сприйняття запропонованого інструментарію;
- набуття практичних навичок управління не тільки власними емоційними станами, але й інших людей.

Завдання тренінгової програми:

1. Визначити сутність емоційного інтелекту, ознайомити з класичними моделями емоційного інтелекту, запропонованими зарубіжними та вітчизняними науковцями.
2. Розкрити особливості прояву емоційного інтелекту у практичних психологів та його ролі у професійній діяльності.
3. Розкрити психологічні умови розвитку емоційного інтелекту.
4. Навчити використовувати методи та техніки для розвитку емоційного інтелекту.

Участь у тренінговій програмі має сприяти засвоєнню майбутніми практичними психологами теоретичних основ про емоційний інтелект, його структуру, усвідомленню значення емоційного інтелекту в діяльності практичного психолога, його професійній взаємодії та психологічному консультуванні, розвитку навичок розпізнавання та аналізу власних і чужих

емоцій, опануванню практичними інструментами розвитку емоційного інтелекту та його компонентів.

Побудова тренінгової програми базувалася на таких психолого-педагогічних принципах:

- 1) принцип довіри та психологічної безпеки учасників;
- 2) принцип активності та відповідальності учасників за процес та результат навчання;
- 3) принцип партнерського спілкування та взаємної співпраці;
- 4) принцип визнання індивідуальності, унікальності кожного учасника;
- 5) принцип конструктивного зворотного зв'язку, безоцінного спілкування;
- 6) принцип конфіденційності особистої інформації [60].

Тренінгова програма включає 4 тематичні заняття по 1,5 години та 2 організаційні – по 1 годині. Загальний час – 8 годин (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Структура тренінгової програми

№	Назва заняття	Кількість годин
1	2	3
1.	<i>Знайомство, вступ до тренінгу</i>	1
2.	Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для практичного психолога	1,5
3.	Емоційний інтелект і комунікативні здібності	1,5
4.	Локус контролю та його роль у розвитку емоційного інтелекту	1,5
5.	Майндфулнес як інструмент розвитку емоційного інтелекту	1,5
6.	<i>Завершення тренінгу, підсумки</i>	1
	<i>Загальний час</i>	8

Тематика тренінгової програми була підібрана таким чином, щоб познайомити учасників з емоційним інтелектом, його значенням у

професійній діяльності психолога, а також розглянути важливі чинники, що впливають на його розвиток.

Перше тематичне заняття «Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для практичного психолога» знайомить учасників із поняттям емоційного інтелекту, його складовими та значенням у професійній діяльності психолога. Учасники знайомляться з популярними науковими підходами до визначення емоційного інтелекту та його складових, визначають власний рівень емоційного інтелекту, як він впливає на ефективність консультування, побудову довірливих стосунків із клієнтами та запобіганню професійному вигоранню.

Друге тематичне заняття «Емоційний інтелект і комунікативні здібності» присвячено зв'язку між емоційним інтелектом і комунікативними навичками, а саме взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та ефективною комунікацією. Учасники дізнаються власний рівень комунікативних схильностей, будуть розвивати навички активного слухання й емпатійного спілкування, а також навчаються долати емоційні бар'єри в комунікації.

Третє тематичне заняття «Локус контролю та його роль у розвитку емоційного інтелекту» познайомить учасників з поняттям локусу контролю та його типами (внутрішнім та зовнішнім), як він впливає на прийняття рішень, емоційний стан та взаємодію з іншими. Учасники визначають власний локус контролю та виконують вправи для розвитку здорового локусу контролю та емоційної саморегуляції.

Четверте тематичне заняття «Майндфулнес як інструмент розвитку емоційного інтелекту» присвячено практиці усвідомленості (майндфулнес) як способу розвивати емоційну регуляцію та емпатію. Учасники познайомляться з концепцією майндфулнес, визначають власний рівень здатності до майндфулнес. Вправи та техніки допоможуть їм краще розуміти власні емоції, знижувати рівень стресу, розвивати навички самосвідомості та емоційного реагування.

Для знайомства та згуртованості учасників запропоновані вправи-криголами «Ім'я – якість», «Повіяв вітер», «Знайди того, хто...». Для виявлення очікувань від тренінгу – «Зоряна мапа неба», «Очікування vs. Реальність».

Для актуалізації знань та навичок запропоновані методи: мозковий штурм, метод асоціацій, незавершені речення, шкала важливості.

В рамках інформаційно-просвітницького компоненту використовувались міні-лекції, презентації, робота в групах, учасникам до виконання запропоновані такі вправи: «Мозаїка емоційного інтелекту», «Емоції в професійній практиці психолога», «Хто я в комунікації», «Case Study».

В рамках діагностичного компоненту учасникам запропоновані наступні методики: діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом, «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1), тест суб'єктивної локалізації контролю (СЛК), «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15» в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної.

Корекційний компонент включає вправи та техніки, які направлені на:

- формування навички активного слухання та емпатії як складових емоційного інтелекту;
- висловлювання власних емоцій та потреб, не звинувачуючи інших;
- подолання емоційних бар'єрів при спілкуванні та досягненні цілей;
- усвідомлення зони свого впливу на ситуації та відокремлення того, що піддається контролю, від того, що ні;
- формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях;
- формування позитивного мислення, розвиток гнучкості в оцінці будь-якої ситуації;
- звернення уваги до відчуттів, які є в тілі, розслаблення тіла через дихання;

- формування навички ставитися до себе з тією ж теплотою, розумінням і підтримкою, які ми зазвичай даруємо іншим людям;
- зменшення впливу самокритики, тривожності, сорому та почуття провини;
- розвиток уміння розпізнавати та виражати різні емоційні стани через тіло;
- тренування навички розпізнавання та вираження різних емоційних станів через тіло, прийняття та спонтанного реагування без оцінки;
- спостереження за своїми думками та емоціями, не перетворюючи їх на об'єкт ідентифікації або оцінки.

Для досягнення цих цілей запропоновані вправи «Емпатичний діалог», «Я-позиція», «Рефреймінг», «Колесо контролю», «7-П», «Песимісти та Оптимісти», «Сканування тіла», «Практика люблячої доброти до себе», «5 ритмів», «Третейський спостерігач»

Для зворотного зв'язку та рефлексії учасників підібрані вправи та техніки:

- для емоційної рефлексії: «Колесо емоцій» «Шкала емоцій», «Три обличчя»; «Коло вражень»,
- для рефлексії діяльності: «Рюкзак», «Знаю, дізнався, хочу дізнатися більше», «мікрофон», «3-2-1», «Продовж речення»;
- для рефлексії змісту нового матеріалу: сенкан, асоціативний ряд.

Тренінгова програма спрямована на розвиток емоційного інтелекту учасників, підвищення їхньої комунікативної компетентності, вдосконалення навичок емоційної саморегуляції та усвідомленості. Отримані знання та навички допоможуть майбутнім практичним психологам не лише краще розуміти власні емоції, а й ефективно взаємодіяти з клієнтами, знижувати рівень стресу та запобігати професійному вигоранню.

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів дає підставу зробити наступні висновки.

Зростання психологічного навантаження в умовах сучасних соціально-економічних викликів вимагає від практичних психологів високого рівня емоційної обізнаності та стресостійкості. Емоційний інтелект як ключовий компонент soft skills набуває особливої цінності на ринку праці, забезпечуючи ефективну взаємодію, професійне зростання та збереження ментального здоров'я фахівців.

Теоретичне обґрунтування поняття «емоційний інтелект» спирається на теорію множинного інтелекту Г. Гарднера, ідеї соціального інтелекту Е. Торндайка та трикомпонентну модель інтелекту Р. Стернберга. Як окремий психологічний феномен емоційний інтелект вперше почали вивчати Дж. Майєр і П. Саловей. Подальшого поширення концепція набула завдяки працям Д. Гоулмана, який визначив емоційний інтелект як провідний чинник успішності в особистісній і професійній діяльності. Значний внесок у розвиток теорії зробили також Р. Бар-Он, К. Петрідес і Е. Фернхем, серед українських вчених, що внесли значний вклад в дослідження цього психологічного феномену, слід відзначити Е. Носенко, Н. Ковригу, А. Четверик-Бурчак, В. Зарицьку, Ю. Бреус.

Учені розглядають емоційний інтелект як: групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих (Дж. Майєр і П. Саловей); здатність розуміти, управляти та використовувати емоції для досягнення успіху (Д. Гоулман); перетин

взаємопов'язаних емоційних та соціальних компетенцій, навичок, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо та виражаємо себе, розуміємо інших та взаємодіємо з ними, а також справляємося з щоденними вимогами (Р. Бар-Он); сукупність особистісних рис, які охоплюють різні аспекти: емпатія та асертивність, адаптивність, наполегливість, самооцінка, самомотивація, соціальна компетентність, оцінка і вираження емоцій, управління емоціями, риси оптимізм, щастя тощо (К. Петрідес та Е. Фернхем); інтегральну властивість особистості розпізнавати й розуміти, контролювати й регулювати власні емоції та емоції інших, а також вміти використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей (В. Зарицька).

Останнє визначення вважаємо найбільш вичерпним та беремо його за основу у нашому дослідженні.

Розвиток емоційного інтелекту важливий для майбутніх практичних психологів з точки зору усвідомленого вибору професії, їх конкурентоспроможності на ринку праці, ефективної професійної діяльності та збереження емоційного здоров'я.

У структурі емоційного інтелекту можна виділити два компоненти: раціональний та регулятивний, кожен з яких включає внутрішньо-особистісний і міжособистісний аспекти. До основних складових емоційного інтелекту, які є особливо важливими для майбутніх практичних психологів, належать: розуміння власних емоцій, емпатія, емоційна обізнаність, управління емоціями та контроль емоційної експресії.

Встановлено, що емоційний інтелект є динамічним утворенням, здатним до розвитку протягом життя. Передумовами його формування є як біологічні, так і соціально-психологічні чинники. До біологічних факторів належать: спадковий рівень емоційного інтелекту, особливості функціонування мозку, темперамент, сенсорна чутливість і стать. Серед соціально-психологічних чинників виокремлюються: умови родинної соціалізації, розвиток синтонічності у дитинстві, формування раціональності

в процесі дорослішання, рівень самосвідомості, умови родинної соціалізації, андрогінність, комунікативні вміння, здатність до майндфулнес, локус контролю та релігійність.

В ході емпіричного дослідження встановлено, що більшість опитаних майбутніх практичних психологів (63,0%) мають середній рівень емоційного інтелекту. У 30,0% респондентів визначено низький рівень емоційного інтелекту та у 7,0% – високий. Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що у майбутніх практичних психологів рівень прояву складових емоційного інтелекту розподілилися не рівномірно. Майже по кожному аспекту домінує середній рівень прояву парціального емоційного інтелекту, що свідчить про сформованість базових навичок емоційного інтелекту, які дозволяють адекватно орієнтуватися у власних переживаннях, керувати ними та ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Було досліджено чинники, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту, а саме: комунікативні здібності, локус контролю і здатність до майндфулнес. Діагностика комунікативних схильностей у майбутніх практичних психологів показала, що 37,0% опитуваних мають низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності, а високий і дуже високий у 18,5 і 26,0% респондентів відповідно. За результатами дослідження не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву емоційного інтелекту та комунікативними схильностями ($r_s = 0,34$).

Досліджуючи визначення локус контролю у майбутніх практичних психологів, було встановлено, що близько половини опитуваних мають помірний інтернальний локус контролю (48,0%), яскраво виражений інтернальний локус контролю властивий 30,0%; опитуваних, екстернальний – 22,0%. У результаті дослідження майндфулнес у майбутніх практичних психологів було встановлено, що більшість опитуваних мають помірну усвідомленість (59,0%), 41,0% респондентів показали розвинену усвідомленість. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем

прояву емоційного інтелекту та такими чинниками, як локус контролю ($r_s = 0,57$) та майндфулнес ($r_s = 0,67$).

За результатами діагностики зроблено висновок, що рівні інтернального локус контролю та здатності до майндфулнес можуть бути ключовими чинниками прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів. Проте більшість респондентів мають середній рівень прояву цих якостей, що свідчить про необхідність їх подальшого розвитку.

Для розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів розроблено тренінгову програму. Участь у тренінговій програмі має сприяти засвоєнню майбутніми практичними психологами теоретичних основ про емоційний інтелект, його структуру, усвідомленню значення емоційного інтелекту в діяльності практичного психолога, його професійній взаємодії та психологічному консультуванні, розвитку навичок розпізнавання та аналізу власних і чужих емоцій, опануванню практичними інструментами розвитку емоційного інтелекту та його компонентів.

Тренінгова програма включає 8 годин занять: 4 тематичні заняття по 1,5 години («Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для практичного психолога», «Емоційний інтелект і комунікативні здібності», «Локус контролю та його роль у розвитку емоційного інтелекту», «Майндфулнес як інструмент розвитку емоційного інтелекту») та 2 організаційні по 1 годині.

Отримані під час програми знання та навички допоможуть майбутнім практичним психологам не лише краще розуміти власні емоції, а й ефективно взаємодіяти з клієнтами, знижувати рівень стресу та запобігати професійному вигоранню.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Потребують подальшого вивчення інші чинники, що впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів, взаємозв'язок емоційного інтелекту з особистісними рисами, вплив цифрового середовища на розвиток емоційного інтелекту. Можливі порівняльні дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх і

працюючих практичних психологів, гендерних та вікових особливостей прояву цього психологічного феномену.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. 20 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1530/1/Ampleyeva%2c%20Olga%20Mikhailivna.aref.pdf> (дата звернення: 14.01.2025).
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. К., 2015. 20 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213/1/Breus_avtoreferat_NDL_KL.pdf (дата звернення: 17.02.2025).
3. Бреус Ю. В. Феномен емоційного досвіду в структурі емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 1(1). 2014. С. 127–134. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2014_1%281%29_24 (дата звернення: 19.05.2025).
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*: збірник наукових праць. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України., 2019. Т. 5, № 7. С. 34–49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_7_5. (дата звернення: 21.01.2025).

5. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_425.pdf (Дата звернення 17.05.2024).

6. Гальцова С.В. Особливості розвитку soft skills педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 2, 2021. С. 65–70. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/57/53> (Дата звернення 19.05.2025).

7. Головнюова І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативних умінь у студентів. Вісник Національного університету оборони України. 2012. Вип. 4. С. 143–148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_4_31 (дата звернення: 17.02.2025).

8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Х.: Віват, 2020. 512 с. URL: <https://gurubooks.com.ua/wp-content/uploads/2024/12/2955.pdf> (дата звернення: 15.02.2024).

9. Дем'яненко Б. Т., Ратинська І.В. Майндфулнес засіб формування емоційного інтелекту та метод психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: збірник наукових праць. Вип. 40. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 127–137 URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34968> (дата звернення: 18.03.2025).

10. Дерев'янюк С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с. <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3450> (дата звернення: 15.03.2024).

11. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с. URL:

erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/640 (дата звернення: 17.01.2025).

12. Євдокімова О. О. Історія психології: навч. посіб. 2-ге вид., доп. Харків, 2020. 320 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_439.pdf (дата звернення: 15.02.2024).

13. Єфіменко С. М. Визначення поняття інтелекту у різних концепціях психолого-педагогічних досліджень. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. Вип. 121, Ч. II. С. 90–95. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=A SP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nz_p_2013_121%282%29_24 (дата звернення: 15.02.2024).

14. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2014. 22 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0414U004271#google_vignette (дата звернення: 14.01.2025).

15. Зарицька В.В., Козарик О.С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*: збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2018. № 5. С. 112–116. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/24.pdf (дата звернення: 21.01.2025).

16. Зарицька В.В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*: збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2019. Т.2. № 3. С. 112–116. URL http://tpsps-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_2/9.pdf (дата звернення: 18.03.2025).

17. Зарицька В.В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і*

психологія». Вип.19, 2013. С. 74–79. URL:
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=A SP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vdupp_2013_21_19_12

(дата звернення 19.05.2025).

18. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*: збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2012. Вип. 4. С. 20–23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_4_6 (дата звернення: 21.01.2025).

19. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с

20. Каплуненко, Я.Ю., Кучина, В. В. Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opec/article/view/384/319> (дата звернення: 14.01.2025).

21. Каплуненко, Я.Ю., Кучина, В.В. Дослідження взаємозв'язку між медитацією та майндфулнес, дисоціативними проявами й емоційним інтелектом. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*, серія «Психологія». 2023 № 74, С. 13–23. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-02> (дата звернення: 18.03.2025).

22. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 20 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6395> (дата звернення: 14.01.2025).

23. Коваленко-Кобилянська І. Г. Інтелект як об'єкт дослідження. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5, № 2(30). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/562 (дата звернення: 14.01.2025).

24. Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького національного технічного університету: науковий журнал*. Вінниця, 2015. № 2. С. 162–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvpi_2015_2_26 (дата звернення: 14.01.2025).

25. Козляковський П. А. Загальна психологія: навчальний посібник: у 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. Т. II. 240 с. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/28.pdf> (дата звернення: 18.03.2025).

26. Копилова С. В., Ковальська Н. М. Системно-еволюційний підхід до концепту «soft skills». *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35 (74), № 3, 2024. С. 95–102. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2024/16.pdf (Дата звернення 19.05.2025).

27. Котлярова А. В. Інтелектуальний розвиток особистості студента в системі психологічних детермінант. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37 (61). С.333–334. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_90 (дата звернення: 17.05.2024).

28. Кулешова О. В, Герман А. В. Комунікативні здібності у структурі професійно значущих якостей психолога. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Хмельницький, 27 квітня 2023)*. Хмельницький. Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 52–54. URL: http://lib.khnu.km.ua/konfer_HNU/2023/tezy-konferencziyi-27_04_2023.pdf (дата звернення: 17.02.2025).

29. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій: автореф. дис канд. психол. наук: 19.00.07; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2014. 20 с.

30. Лавриченко Н. Множинний інтелект і обдарованість у теоретичній моделі Говарда Гарднера. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, № 4 (58), 2016. С. 11–20. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b9bc2150-1ad0-483a-b5e7-38722848981b/content> (Дата звернення 19.05.2025).

31. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. № 46 (70). 2015. С. 210–216. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13269/Liasch.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 14.01.2025).

32. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Випуск 22. 2013. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/159562/158795> (дата звернення: 14.01.2025).

33. Матійків І.М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина – людина»: результат теоретичного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2011. Вип. 2. С. 109–121. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=A SP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvldu_2011_2_12 (дата звернення: 18.03.2025).

34. Матійків І. М. Емоційні уміння майбутнього фахівця професій типу «людина – людина»: результати експериментального дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2014. Вип. 1. С. 141–149. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_18 (дата звернення: 18.03.2025).

35. Майстренко Л. В. Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Молодий вчений*: науковий журнал. Херсон: Гельветика, 2017. № 4.1. С. 25–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_4.1_9 (дата звернення: 17.02.2025).

36. Майстренко Л.В. Вплив соціальних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*: збірник наукових праць XXIV Міжнародної наукової конференції (26-27 квітня 2017 року, Переяслав-Хмельницький). Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 4(24), Ч. 2. С. 68–72. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/2232> (дата звернення: 14.01.2025).

37. Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2019. № 7 (109). С. 22–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnzh_2019_7_6 (дата звернення: 14.01.2025).

38. Мирошник Р.Г. Рефлексивні процеси і емоційний інтелект в юнацькому віці. *Теорія та практика сучасної психології*: збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2018, №5, 143–147. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/30.pdf (дата звернення: 18.03.2025).

39. Москальова А.С., Москальов М.В. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації системи післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2014 360 с. URL: <https://surl.li/koeqfe> (дата звернення: 17.02.2025).

40. Назарук Н.В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*: збірник наукових праць Класичного

приватного університету. Запоріжжя, 2018. Вип. 3. С. 211–215. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/46.pdf (дата звернення: 17.01.2024).

41. Наход С. А. Значущість «Soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. № 63. С. 131–135. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/23921> (дата звернення: 17.01.2024).

42. Ніколаєв Л.О., Чижма Д.М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72) № 3 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/6.pdf (дата звернення: 03.04.2025).

43. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с. URL: <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/cf4f1242399585b7fb5656da6272651eEIC.pdf> (дата звернення: 17.02.2025).

44. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 125 с. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em_intellekt.pdf (дата звернення: 17.02.2025).

45. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпропетровськ, 2016. 113 с. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak-.pdf (дата звернення 14.01.2025)

46. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Дніпропетровськ: Видавництво ДНУ, 2000. Вип.6. С. 3–9.

47. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти*: збірник наукових праць. Серія: Соціальні та поведінкові науки. Київ: АТОПОЛ ГРУП, 2019. Вип. 8. С. 84–98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_8_9 (дата звернення 14.01.2025).

48. Петрюк П. Т., Іваничук О. П., Петрюк О. П., Бондаренко Л. І. Френсіс Гальтон – видатний англійський психолог та вчений-енциклопедист. *Психічне здоров'я*: міждисциплінарний науково-практичний журнал. Київ, 2015. Вип. 3. С. 71–78. URL: <http://psychiatry.org.ua/articles/paper467.htm> (дата звернення: 17.01.2024).

49. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: Підручник. 3-тє вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2011. 360 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/438437.pdf (дата звернення: 18.03.2025).

50. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. К.: Науковий світ, 2007. 274 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 17.01.2024).

51. Психологічний супровід учасників освітнього процесу: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Васи́лега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 66–70.

52. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. 2-ге вид., виправл. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psychologu_dla_roboty.pdf (дата звернення: 15.01.2025).

53. Рева М.М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей *Психологія і особистість*. 2022.

<https://psychpersonality.com.ua/web/uploads/pdf/VOL.%2012,%20NO.%201,%202022-143-153.pdf> (дата звернення: 17.02.2025).

54. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших Soft skills XXI століття в освітньому процесі: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, (6 березня – 16 квітня 2023 року, м. Одеса). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. 472 с. URL: <https://surl.li/jrkeod> (дата звернення: 17.02.2025).

55. Савчин М. В. Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005 . 360 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf> (дата звернення: 18.03.2025).

56. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с. URL: <https://surl.li/hakgsj> (дата звернення: 21.01.2025).

57. Старинська, О. В. Основні психологічні підходи до вивчення феномена «інтелект»: теоретичний науковий дискурс. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 4, С.9-14. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/151/242> (дата звернення: 17.01.2024).

58. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. №4, 2010. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/33654/186-Sobchenko.pdf?sequence=1> (Дата звернення 19.05.2025)

59. Соціальна психологія: Зошит для виконан. домаш. контроль. роботи : метод. вказівки до самост. роботи студ. усіх напрямів підготов. денної та заоч. форм навч. / Уклад. М. О. Кононець. К.: НТУУ «КПІ», 2014. 84 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/78eac329-319a-4166-9b68-bbe9a85607bd/content> (дата звернення: 17.02.2025).

60. Туриніна О. Л., Хілько С. О Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування» Вип. 28 (57) 2024. С. 113–134 URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/28_57_2024/UPB/Bulletin_28_57_sciences_Social_and_behav_Manag_Admin_Tur%D1%83n%D1%96na_Khilko.pdf (дата звернення: 03.04.2025).

61. Фройд З. Тлумачення снів. Харків: Видавництво Фоліо, 2019. 608 с. URL: <https://worldinbooks.com.ua/knigi/tlumachennia-sniv-zyhmund-froyd/> (дата звернення: 14.02.2024).

62. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. 2020. №1. С. 56–77. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/40119> (дата звернення: 14.02.2024).

63. Чаусов І. А, Брюховецька О. В. Визначення і зміст поняття «soft-skills» майбутніх фахівців. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». Вип. 28(57), 2024. С. 136–153. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/28_57_2024/UPB/Bulletin_28_57_sciences_Social_and_behav_Manag_Admin_Chausov_Brukhovetska.pdf (Дата звернення 19.05.2025).

64. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. Вип. 14. 2013. С. 163–184. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2013_14_15 (Дата звернення 19.05.2025).

65. Щербак Т.І., Щерба А.П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Т. 9. Вип. 9. 2016 С. 582–589. URL:

<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/74.pdf> (дата звернення: 17.02.2025).

66. Ackley D. Emotional intelligence: A practical review of models, measures, and applications. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2016. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fcpb0000070> (дата звернення: 14.01.2025).

67. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18, supl., pp. 13–25. URL: <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf> (дата звернення: 14.01.2025).

68. Kabat-Zinn, J. Mindfulness Meditation, what is what isn't. *Comparative and Psychological Study on Meditation*. Netherlands: Eburon. 1996 URL: https://cih.ucsd.edu/sites/cih.ucsd.edu/files/mbpti/Kabat-Zinn_Mindfulness_Meditation_What_It_Is_What_It_Isnt.pdf (дата звернення: 03.04.2025).

69. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3, pp. 197–215. URL: <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/mayersaloveycaruso-2004.pdf> (дата звернення: 17.02.2025).

70. Petrides, K., Furnham, A. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. 15. pp. 425–448. URL: [https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/EJP%20\(2001\)%20-%20T_EI.pdf](https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/EJP%20(2001)%20-%20T_EI.pdf) (дата звернення: 17.02.2025).

71. Plomin, R. Blueprint: How DNA makes us who we are. Allen Lane, 2018. 247 p. URL: <http://tankona.free.fr/plomin2018.pdf> (дата звернення: 14.01.2025)

72. Salovey, P., Mayer, J., Caruso, D. The positive psychology of emotional intelligence. *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. pp. 159–171. URL:

<https://emotionalfirstaidacademy.com/wp-content/uploads/2023/10/Handbook-of-Positive-Psychology.pdf> (дата звернення: 17.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А1

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	%
1	2	3
Стать	Чоловіки	19
	Жінки	81
Вік	До 30 років	7
	Від 31 до 40 років	41
	Від 41 до 50	45
	Більше 50	7
Місце проживання	Міська місцевість	89
	Сільська місцевість	11

Місце проживання	Постійне	88
	Внутрішньо переміщена особа	12
Сімейний стан	Заміжні/одружені	81
	Розлучені	7
	Незаміжні/неодружені	12
Базова освіта	Гуманітарна	63
	Економічна	11
	Медична	11
	Технічна	7,5
	Мистецька	7,5
Працюють на посаді практичного психолога	Ні	77
	Так	23
Стаж роботи на посаді практичного психолога	Без досвіду роботи, або до 1 року, в тому числі волонтерська або часткова зайнятість у сфері психології	83
	1–3 роки	7
	3–5 років	7
	Понад 5 років роботи	3

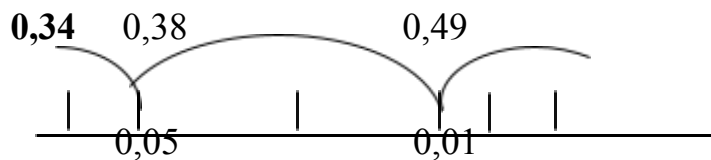
Додаток Б 1
Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емоційного інтелекту та комунікативних схильностей

№ опитуваних	Показники рівня емоційного інтелекту (змінна А)		Показники рівня комунікативних схильностей (змінна В)		d (різниця рангів А и В)	d2
	Інд значення	Ранг	Інд значення	Ранг		
1	17	3	4	2,5	0,5	0,25
2	34	7	6	5,5	1,5	2,25
3	65	23,5	6	5,5	18	324
4	53	16	18	25	9	81
5	62	22	15	19	3	9
6	70	26	19	27	1	1
7	45	10	8	8	2	4
8	18	4	8	8	4	16
9	57	19,5	10	11	8,5	72,25

10	55	17	14	16,5	0,5	0,25
11	57	19,5	5	4	15,5	240,25
12	75	27	15	19	8	64
13	44	9	15	19	10	100
14	23	5	2	1	4	16
15	68	25	17	23	2	4
16	61	21	14	16,5	14,5	210,25
17	46	11,5	13	14,5	3	9
18	65	23,5	16	21,5	2	4
19	46	11,5	16	21,5	10	100
20	51	14	18	25	11	121
21	27	6	18	25	19	361
22	56	18	4	2,5	15,5	240,25
23	8	2	8	8	6	36
24	39	8	9	10	2	4
25	0	1	11	12	11	121
26	52	15	12	13	2	4
27	50	13	13	14,5	1,5	2,25

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1), \text{ де } \sum d^2 = 2147, N=27$$

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - \frac{(6 \cdot 2147)}{27 \cdot (27^2 - 1)} = 0,34$$



Додаток Б 2

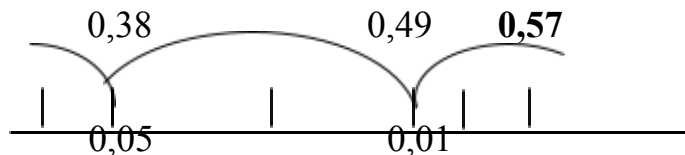
Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емоційного інтелекту та локус контролю

№ опитуваних	Показники рівня емоційного інтелекту (змінна А)		Показники локус контролю (змінна В)		d (різниця рангів А и В)	d2
	Інд значення	Ранг	Інд значення	Ранг		
1	17	3	14	14,5	11,5	132,25
2	34	7	9	4,5	2,5	6,25
3	65	23,5	6	2	21,5	462,25
4	53	16	19	26	10	100
5	62	22	19	26	4	16
6	70	26	16	21	5	25
7	45	10	14	14,5	4,5	20,25
8	18	4	15	18,5	14,5	210,25

9	57	19,5	17	22,5	3	9
10	55	17	14	14,5	2,5	6,25
11	57	19,5	11	7	12,5	156,25
12	75	27	11	7	20	400
13	44	9	15	18,5	0,5	0,25
14	23	5	9	4,5	0,5	0,25
15	68	25	17	22,5	2,5	6,25
16	61	21	13	10,5	10,5	110,25
17	46	11,5	13	10,5	1	1
18	65	23,5	15	18,5	5	25
19	46	11,5	15	18,5	7	49
20	51	14	18	24	10	100
21	27	6	19	26	20	400
22	56	18	7	3	15	225
23	8	2	5	1	1	1
24	39	8	13	10,5	2,5	6,25
25	0	1	11	7	6	36
26	52	15	14	14,5	0,5	0,25
27	50	13	13	10,5	2,5	6,25

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1), \text{ де } \sum d^2 = 1411,5, N=27$$

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - \frac{(6 \cdot 1411,5)}{27 \cdot (27^2 - 1)} = 0,57$$



Додаток Б 3

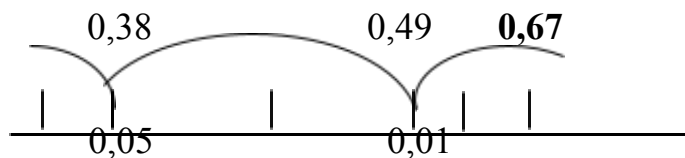
Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емоційного інтелекту та майндфулнес

№ опитуваних	Показники рівня емоційного інтелекту (змінна А)		Показники майндфулнес (змінна В)		d (різниця рангів А и В)	d2
	Інд значення	Ранг	Інд значення	Ранг		
1	17	3	45	4	1	1
2	34	7	58	23	16	256
3	65	23,5	57	20	3,5	12,25
4	53	16	57	20	4	16
5	62	22	62	27	5	25
6	70	26	54	13	13	169
7	45	10	50	10,5	0,5	0,25

8	18	4	43	2,5	1,5	2,25
9	57	19,5	54	13	6,5	42,25
10	55	17	55	15,5	1,5	2,25
11	57	19,5	59	24	4,5	20,25
12	75	27	57	20	7	49
13	44	9	48	7,5	1,5	2,25
14	23	5	43	2,5	2,5	6,25
15	68	25	61	26	1	1
16	61	21	54	13	9	81
17	46	11,5	56	17	5,5	30,25
18	65	23,5	57	20	3,5	12,25
19	46	11,5	49	9	2,5	6,25
20	51	14	57	20	6	36
21	27	6	50	10,5	4,5	20,25
22	56	18	55	15,5	2,5	6,25
23	8	2	41	1	1	1
24	39	8	46	5	3	9
25	0	1	48	7,5	6,5	42,25
26	52	15	47	6	9	81
27	50	13	60	25	12	144

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1), \text{ де } \sum d^2 = 1074,5, N=27$$

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - \frac{(6 \cdot 1074,5)}{27 \cdot (27^2 - 1)} = 0,67$$



Додаток В

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

«Емоційний інтелект майбутнього психолога – ресурс для професійного зростання»

Актуальність: Кожного дня ми відчуваємо певні емоції. Проте чи вміємо ми розуміти їх, проявляти та контролювати? В більшості випадків наші дії засновані на стереотипах поведінки, які склалися у суспільстві, типу «чоловіки не плачуть, не скаржаться, не просять допомоги», або «хороші дівчатка не вередують, завжди привітні та чемні», або «сильна жінка не може дозволити собі емоції, не проявляє слабкості» тощо. Складні соціально-економічні реалії життя, зростання невизначеності майбутнього,

інформаційне перевантаження та високий темп життя підвищують рівень стресу. Додайте до цього заборону на емоції, які диктують нам стереотипи, не вміння розуміти та проявляти емоції, і ми маємо ситуацію, коли емоційне вигорання, тривожність та депресія стали звичним явищем в нашому суспільстві. А тому зростає потреба в кваліфікованих спеціалістах із психічного здоров'я. Розуміння емоцій та керування ними є ключовими навичками для практичних психологів. Емоційний інтелект, як здатність розуміти власні емоції та емоції інших, узагальнювати їх зміст, відіграє значну роль у покращенні терапевтичних результатів, побудові міцних стосунків між практичним психологом і клієнтом, запобіганні емоційному та професійному вигоранню серед спеціалістів. Крім того, сучасний ринок праці все більше виділяє soft skills («м'які навички») як основні компетенції для побудови успішної кар'єри. Емоційний інтелект займає важливе місце в системі soft skills.

Враховуючи актуальність проблеми нами було обрано тему тренінгової програми **«Емоційний інтелект майбутнього психолога – ресурс для професійного зростання»**.

Мета тренінгової програми – визначення особливостей прояву емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів та виявлення психологічних умов його розвитку, підготовка майбутніх практичних психологів до розуміння ролі емоційного інтелекту в професійній діяльності, оволодіння навичками його діагностики та розвитку.

Завдання тренінгової програми:

- 1) Визначити сутність емоційного інтелекту.
- 2) Розкрити особливості прояву емоційного інтелекту у практичних психологів та його ролі у професійній діяльності.
- 3) Розкрити психологічні умови розвитку емоційного інтелекту.
- 4) Навчити використовувати методи та техніки для розвитку емоційного інтелекту.

Очікувані результати: участь у тренінговій програмі має сприяти засвоєнню теоретичних основ про емоційний інтелект, його структуру, усвідомленню значення емоційного інтелекту в діяльності практичного психолога, його професійній взаємодії та психологічному консультуванні, розвитку навичок розпізнавання та аналізу власних і чужих емоцій, опануванню практичними інструментами розвитку емоційного інтелекту та його компонентів.

Структура тренінгової програми.

№	Назва заняття	Кількість годин
1.	<i>Знайомство, вступ до тренінгу</i>	1
2.	Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для практичного психолога	1,5
3.	Емоційний інтелект і комунікативні здібності	1,5

4.	Локус контролю та його роль у розвитку емоційного інтелекту	1,5
5.	Майндфулнес як інструмент розвитку емоційного інтелекту	1,5
6.	<i>Завершення тренінгу, підсумки</i>	1
	<i>Загальний час</i>	8

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

ЗНАЙОМСТВО, ВСТУП ДО ТРЕНІНГУ (1 година)

Мета: Знайомство з групою, інформування щодо мети та завдань тренінгу, виявлення очікувань учасників від програми, подолання скутості та бар'єрів спілкування.

Завдання:

- представити тренінгову програму;
- познайомитись із групою та познайомити учасників між собою;
- дізнатися очікування від сьогоднішньої зустрічі та тренінгу загалом;
- сформулювати правила групи;
- згуртувати учасників, формувати дружню атмосферу спілкування.

Використана література: [14], [16], [17].

Представлення ведучого, презентація тренінгової програми, її мети, завдань та структури. (5 хв.)

Вправа «Ім'я – якість» (10 хв.)

Мета: познайомити учасників, формувати навички самопрезентації, аналізу власних позитивних якостей.

Обладнання: маркери, бейджі.

Інструкція з виконання: Кожен учасник пише на бейджі, а потім називає власне ім'я і одну особисту позитивну якість, яка йому властива, відображає будь-яку сильну сторону.

Рефлексія:

Чи легко було виконувати вправу? Що заважало? Як наші особисті якості (сильні сторони) можуть допомогти у житті загалом та у проходженні програми зокрема?

Вправа «Зоряна мапа неба» (10 хв.)

Мета: виявити очікування учасників від програми, актуалізувати концепцію тренінгу.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного учасника), клей, великий плакат темно-синього кольору з написом вгорі «Зоряна мапа неба».

Інструкція з виконання: учасники отримують по дві кольорові зірки, на одній вони записують свої очікування від програми, а на другій – свій настрій. Потім по колу учасники озвучують свої очікування, а тренер клеїть

зірки до «Зоряної мапи неба» таким чином, щоб обидві зірки кожного учасника були поруч.

Рефлексія:

Які спільні очікування висловили учасники? Чи є серед них унікальні або несподівані?

Який загальний настрій панує в групі? Чи переважають позитивні, нейтральні або змішані емоції?

Чи відповідають очікування учасників заявленій меті та завданням тренінгу? Якщо ні, як можна адаптувати процес, щоб їх врахувати?

Наприкінці нашої програми ми ще повернемося до нашої мапи і подивимось чи виправдалися наші очікування.

Вправа «Повіяв вітер» (10 хв)

Мета: згуртувати учасників, формувати дружню атмосферу спілкування.

Обладнання: стільці по колу.

Інструкція з виконання: Учасники сідають на стільці, утворюючи широке коло. Ведучий стоїть всередині кола і говорить фразу: *«Повіяв вітер і здув тих, хто, наприклад, зараз в джинсах»*. Ті, хто сьогодні в джинсах, повинні встати і помінятися місцями. Ведучий, відповідно, повинен встигнути сісти на будь-який вільний стілець. Той, хто не встиг сісти, стає ведучим і також має підняти учасників з місць фразою: *«подув вітер і здув тих, хто ...»*.

Є три правила:

1. Правило безпеки: будьте обережними, дбайливо ставтеся до себе і до інших.
2. Правило двох учасників: не можна називати ознаку для «здування», властиву двом і менше учасникам.
3. Правило сусіда: тим, кого «здули», не можна займати місця сусідів праворуч і ліворуч.

Ведучий повинен стежити за грою і переривати її, коли ситуація загрожує вийти з-під контролю. Він також повинен виступати в ролі судді в тому випадку, якщо двоє гравців спробують сісти на один і той же стілець.

Рефлексія: *«Шкала емоцій»*

На якому рівні емоцій ви зараз? Чому?



Правила групи (5 хв.)

Мета: налагодити відносини у групі, створити умови для ефективного проходження програми, окреслити шляхи вирішення конфліктів та спірних питань.

Обладнання: ватман та маркер.

Інструкція з виконання: Учасникам пропонується сформулювати правила групи. Кожен може запропонувати власний варіант, але з цим правилом повинна погодитись уся група. Учасники сигналізують великим пальцем: палець вгору (погоджуюсь), горизонтально (є сумніви), вниз (не погоджуюсь) – пояснення. Правила занотовуються і залишаються на подальших зустрічах.

Якщо у групи виникають складнощі з формулюванням правил групи, то можна запропонувати варіанти: *Правило «тихого» мобільного. Обов'язкова участь у роботі групи протягом тренінгу. Кожен має право висловлювати власну думку стосовно будь-якого питання. Говорити по черзі, не перебиваючи. Дотримуватися конфіденційності.*

Не давати порад, якщо про це не просять. Говорити лише про себе та за себе. Право мовчати. Право сказати «стоп» – припинити обговорення своєї проблеми.

Рефлексія: *групове обговорення*

Як ви почуваетесь після цієї вправи? Як створені правила допоможуть нам у подальшій роботі?

«Знайди того, хто...» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам ближче познайомитися та знайти спільні інтереси, зняти напругу та налагодити комунікацію, створити невимушену атмосферу.

Обладнання: бланки з твердженнями по кількості учасників.

Інструкція з виконання: Кожному учаснику роздають бланк із переліком тверджень. Завдання – у форматі броунівського руху (хаотичного пересування) знайти людину, для якої одне з тверджень є правдивим. Якщо учасник знайшов таку людину, він записує її ім'я навпроти відповідного твердження. Одна людина – одне твердження. Вправа триває, доки більшість тверджень у бланку не будуть заповнені.

Приклади тверджень для бланка: *Читав(-ла) книгу «Маленький принц». Вміє водити машину. Грає на музичному інструменті. Не любить каву. Любить подорожувати самотійно. Погано готує. Вміє жонглювати. Говорить трьома або більше мовами. Встає рано без будильника.. Добре ладнає з дітьми. Має домашню тварину. Займався(-лася) волонтерством. Ніколи не дивився(-лася) «Гаррі Поттера». Був(-ла) в іншій країні минулого року. Має незвичайне хобі. Вміє танцювати сальсу. Боїться висоти. Любить дощову погоду. Пробирав(-ла) екзотичну їжу.*

Рефлексія:

Що вас здивувало в інших учасниках? Яке твердження викликало найбільше обговорень? Чи вдалося знайти когось із подібними інтересами?

Підсумкова рефлексія (10 хв)

Учасникам пропонується намалювати, якою вони бачать групу після першого дня – як образ, символ чи метафору. Обговорення малюнків. Можна відповісти на питання: Що сьогоднішній день дав мені як учаснику/людині? Що запам'яталося найбільше? З яким відчуттям я завершую цей день?

ЗАНЯТТЯ 1 «ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ЧОМУ ВІН ВАЖЛИВИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА» (1,5 години)

Мета: ознайомлення учасників з психологічним феноменом «емоційний інтелект» (EI), його структурою, діагностика рівня EI в учасників, розуміння важливості EI для особистісного та професійного розвитку.

Завдання:

- ознайомити учасників з психологічним феноменом емоційного інтелекту, його структурою,
- виявити рівень емоційного інтелекту учасників тренінгу,
- мотивувати для подальшого розвитку емоційного інтелекту як важливого чинника успішної професійної діяльності.

Використана література: [1], [2], [5], [6], [14], [15], [20], [21], [22].

Вправа «Шкала важливості» (5хв.)

Мета: актуалізувати правила групи, допомогти учасникам ще раз осмислити, чому правила важливі.

Обладнання: аркуш паперу та ручка для кожного учасника.

Інструкція з виконання: Учасникам пропонується розподілити правила групи за шкалою важливості від найважливішого для них до найменш важливого.

Рефлексія: назвіть по одному найбільш та найменш важливому для вас правилу та поясніть свій вибір.

Мозковий штурм «Що ми знаємо про емоційний інтелект?» (15 хв)

Мета: виявити початкові знання учасників про емоційний інтелект, активізувати мислення та створити базу для подальшого обговорення.

Обладнання: ручки і аркуші паперу для запису ідей.

Інструкція з виконання: На дошці або фліпчарті ключове питання: «Що таке емоційний інтелект?» Учасники хаотично висловлюють свої думки та асоціації щодо EI. Всі ідеї записуються без критики чи обговорення. Якщо учасники мовчазні, можна запитати: *З чим у вас асоціюється емоційний інтелект? Чи впливає вміння розуміти емоції на спілкування?*

Ведучий допомагає систематизувати відповіді, об'єднуючи подібні ідеї в групи (наприклад, «саморегуляція», «емпатія», «розпізнавання емоцій»). Якщо важливі аспекти (наприклад, соціальні навички або мотивація) не були згадані, ведучий додає їх у список.

Ведучий підсумовує відповіді та дає визначення EI, пояснюючи його ключові компоненти.

Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти, контролювати та ефективно виражати власні емоції, а також розпізнавати й впливати на емоції інших людей.

Основні складові емоційного інтелекту: рефлексія (усвідомлення своїх емоцій) та емпатія (розпізнавання емоцій інших), здатність керувати своїми емоціями та керування емоціями інших.

Рефлексія: учасники ділять аркуш паперу на три колонки: ЗНАЮ, ДІЗНАВСЯ, ХОЧУ ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ, і заповнюють їх, за бажанням озвучують свої відповіді.

Інформаційно-просвітницький компонент: «Мозаїка емоційного інтелекту» (30 хв.)

Мета: ознайомити учасників із різними підходами до визначення ЕІ.

Обладнання: 4 аркуші ватману, маркери або фломастери, аркуші паперу для запису ідей.

Інструкція з виконання: учасники діляться на 4 групи, кожна група отримує картки з різними підходами до вивчення ЕІ (Данієла Гоулмана, Джона Майєра і Питера Саловея, Рувена Бар-Она, Елеонори Носенко та Наталії Ковриги). Завдання: прочитати, обговорити матеріал, створити коротке пояснення свого підходу та підготувати його наочну презентацію.

Вступне слово ведучого

На думку науковців, передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту стала теорія множинного інтелекту американського психолога Говарда Гарднера. Він виділив 7 базових форм виявлення інтелекту, кожна з яких проявляється в різних конкретних умовах, а не домінує над іншими. Автор стверджує, що кожна форма включає різні види здатностей, може бути розвиненою в різному ступені, і кожна має важливе значення для адаптації та досягнення успіху в різних сферах життя.



При подальшому вивченні структури інтелекту вчені схильні об'єднувати особистісну та міжособистісну форми, що в подальших дослідженнях отримає назву – емоційний інтелект.

Презентація результатів груп.

Рефлексія: *групова дискусія*

Який підхід вам найбільш близький?

Чи було щось несподіване для вас у цій темі?

***Діагностичний компонент «Діагностика емоційного інтелекту
(автор Н. Холл)» (15 хв.)***

Мета: встановити рівень прояву емоційного інтелекту в учасників тренінгу.

Обладнання: бланки з питаннями діагностики.

Інструкція з виконання: Методика складається з 30 тверджень, на кожне твердження пропонується 6 варіантів відповідей: «цілком не згоден», «в основному не згоден», «частково не згоден», «частково згоден», «в основному згоден», «цілком згоден». Кожен варіант відповіді оцінюється за бальною системою. Відповідь «цілком не згоден» оцінюється в -3 бали, «в основному не згоден» – в -2 бали, «частково не згоден» – в -1 бал, «частково згоден» – в +1 бал, «в основному згоден» – в +2 бали, «цілком згоден» – в +3 бали. Учасникам потрібно обрати варіант відповіді, виходячи з власного ступеня згоди з запропонованим твердженням. Опитувальник дозволяє виявити парціальний рівень емоційного інтелекту за 5 шкалами: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей», а також інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючої шкали.

Опитувальник за посиланням https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: Інтеграційний рівень емоційного інтелекту – це загальна сума набраних балів за всі питання, він визначається наступними кількісними показниками:

70 балів і більше – *високий рівень* – свідчить про розвинені навички розуміння та керування своїми емоціями, а також про здатність розпізнавати та реагувати на емоції інших людей.

40-69 балів – *середній рівень* – свідчить про достатній рівень емоційної зрілості, але можливі труднощі в окремих аспектах, наприклад, у саморегуляції чи емпатії;

39 балів і менше – *низький рівень* – свідчить про недостатню здатність розуміти та керувати емоціями або розпізнавати емоційні стани інших людей.

Результати парціального емоційного інтелекту визначаються також за трьома рівнями: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький.

Шкала «Емоційна обізнаність» – це сума балів за пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. *Високий рівень* свідчить про добре усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу на поведінку, *середній рівень* – часткове усвідомлення емоцій, *низький рівень* – про складнощі у визначенні власних емоцій.

Шкала «Управління своїми емоціями» – сума балів за пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. *Високий рівень* – здатність ефективно контролювати емоції в складних ситуаціях; *середній рівень* – контроль можливий, але вимагає певних зусиль від респондента; *низький рівень* – низька здатність впоратися зі своїми емоціями.

Шкала «Самотивація» – сума балів за пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. *Високий рівень* свідчить про здатність мотивувати себе навіть у складних умовах; *середній рівень* – помірна мотивація, яка залежить від зовнішніх умов; *низький рівень* – відсутність внутрішньої мотивації.

Шкала «Емпатія» – сума балів за пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. *Високий рівень*: розвинена здатність до співпереживання; *середній рівень*: емпатія проявляється у звичних ситуаціях, але може бути недостатньою в конфліктних або стресових моментах; *низький рівень*: труднощі у співпереживанні, слабе розуміння емоцій інших людей.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» – сума балів за пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29. *Високий рівень*: успішна взаємодія, розвинені соціальні навички; *середній рівень*: міжособистісні стосунки будуються здебільшого добре, але можливі труднощі в конфліктних ситуаціях; *низький рівень*: проблеми у спілкуванні, нездатність до конструктивної взаємодії.

Рефлексія: Чи виникали у вас труднощі при відповіді на питання? Чи погоджуєтесь ви з результатами діагностики?

Вправа «Емоції в професійній практиці психолога» (15 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити значущість емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога, розвинути навички розпізнавання емоцій і керування ними в робочих ситуаціях.

Інструкція з виконання: учасники розбиваються на пари, кожна пара отримує картку з описом професійних ситуацій. Завдання парам – визначити, які емоції виникають у цій ситуації як у клієнта, так і у психолога, запропонувати стратегії поведінки, які допоможуть психологу діяти професійно. Кожна група коротко презентує свою ситуацію та висновки.

Ситуації для обговорення:

1. *Клієнт агресивно реагує на запитання психолога. Він підвищує голос, висловлює невдоволення, можливо, звинувачує психолога в некомпетентності.*
2. *Клієнт плаче і не може висловити свої почуття. Він намагається говорити, але сльози заважають йому виразити свої переживання.*
3. *Психолог відчуває сильне роздратування через поведінку клієнта. Клієнт повторює одні й ті ж проблеми, уникає відповідей або поводить себе зухвало.*
4. *Клієнт намагається маніпулювати психологом. Говорить: «Ви – мій останній шанс, якщо ви мені не допоможете, я зроблю щось погане».*
5. *Клієнт демонструє холодність і скептицизм до роботи психолога. Він ставить під сумнів методи, відповідає односкладово або знецінює поради.*
6. *Під час консультації клієнт починає проявляти симпатію до психолога. Він робить компліменти, натякає на особистий інтерес або намагається встановити неформальні відносини.*
7. *Під час групової терапії один із учасників поводить себе домінуюче й пригнічує інших. Він перериває, знецінює думки інших, намагається захопити увагу.*
8. *Клієнт довго мовчить і не відповідає на запитання. Він виглядає відстороненим, можливо, уникає контакту очима.*
9. *Психолог відчуває втому й емоційне вигорання, але продовжує працювати з клієнтом. Він помічає, що стає менш емпатичним, механічно відповідає на запитання або втрачає інтерес до розмови.*

Рефлексія: групова дискусія

Чи виникали труднощі у визначенні емоцій? Чи впливає рівень емоційного інтелекту на ефективність роботи психолога? Як розвинений

емоційний інтелект допоможе ефективно впоратися з запропонованими ситуаціями?

Висновок ведучого

Емоційний інтелект – це не просто теорія, а важливий інструмент у роботі психолога. Від уміння розпізнавати й управляти емоціями залежить якість взаємодії з клієнтом, ефективність терапії та професійне вигорання. Бачимо, що розвиток емоційного інтелекту важливий для майбутніх практичних психологів з точки зору ефективної професійної діяльності та збереження емоційного здоров'я.

Підсумкова рефлексія (10хв.) Сенкан

Мета: підвести підсумки заняттю, отримати зворотній зв'язок від учасників.

Обладнання: аркуші паперу для сіх учасників.

Інструкція з виконання: Складіть сенкан за схемою на тему «Емоційний інтелект».

Сенкан – це «згорнутий», поетичний відгук на ключове, стимульне слово. Схема:

- 1 рядок – іменник (тема вірша)
- 2 рядок – 2 прикметники (опис теми)
- 3 рядок – 3 дієслова (дії, пов'язані з темою)
- 4 рядок – фраза з 4 слів (головна думка)
- 5 рядок – іменник (синонім до теми)

Можливі варіанти для зразка:

Емоційний інтелект
Невидимий, глибокий
Розпізнає, керує, взаємодіє
Мов компас у світі почуттів
Мудрість

Емоційний інтелект
Мій внутрішній помічник
Відчуває, реагує, балансує
Навчає бути чесним з собою
Самосвідомість

Рефлексія: Учасники зачитують вірші, при бажанні обговорюють.

Домашнє завдання:

Познайомтеся зі статтею HR-консультантки і бізнес-тренерки Анни Хитрик «7 вправ для розвитку емоційного інтелекту» за посиланням <https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>

Пройти опитування «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)» за посиланням <https://testoteka.info/uk/test/career/kos>

Додатки до вправи «Мозаїка емоційного інтелекту»

Картка №1

Піонерами у дослідженні емоційного інтелекту як окремого психологічного феномену є американські вчені Дж. Майер та П. Саловей. У своїх роботах, які побачили світ у 90-их роках минулого століття, вчені запропонували модель емоційного інтелекту, визначивши його як здатність сприймати, розуміти, регулювати та ефективно використовувати емоції, як свої так і чужі.

До своєї моделі емоційного інтелекту автори включили п'ять компонентів, що являють собою певні здібності:

1. Самоусвідомлення емоцій – провідна здібність, яка лежить в основі подальшої роботи з емоціями: керуванням та регулюванням. Розуміння причин виникнення переживань, їх характер та інтенсивність дає можливість людині краще боротись з ними.

2. Регулювання і управління емоціями – виявляється у вигляді зусиль заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, роздратованості або смутку. Без цієї здібності людина постійно перебуває у стані дистресу, безпорадна в подоланні власних негативних почуттів. Водночас ті, хто мають властивість контролювати емоції, ефективно і швидко долають небажані емоційні стани.

3. Спроможність мотивувати себе до діяльності – реалізується у спрямуванні власних емоцій на досягнення мети, відкриття нових горизонтів, креативну діяльність. Ключовим компонентом цієї властивості є самоконтроль – уміння відмовитися від миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети. Це, на думку авторів, важлива передумова подальшої успішної діяльності людини.

4. Розпізнавання і розуміння емоцій інших людей – проявляється через емпатію. Це означає, що у міжособистісному спілкуванні слід враховувати проблеми та переживання оточуючих.

5. Уміння підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими – реалізується у здатності людини опановувати своїми емоціями, які виникають під час взаємодії з іншими людьми. Дж. Майєр та П. Саловей називали це мистецтвом позитивного ставлення до інших. Воно зумовлює популярність людини, її лідерські якості, ефективність у міжособистісному спілкуванні.

Отже, на думку П. Саловея та Дж. Майєра, людину, якій притаманні ці п'ять здатностей, можна вважати за таку, що володіє емоційним інтелектом.

Картка №2

Світову популярність феномену «емоційний інтелект», не тільки в сфері психології, а й в загальному значенні, принесла однойменна монографія американського психолога Денієля Гоулмана, яка вийшла у 1995 році. Книга одразу стала бестселером, перш за все тому, що автор визначив емоційний інтелект як провідний чинник успіху життєдіяльності, а також запропонував шляхи до його опанування. Серед особистісних властивостей емоційного інтелекту він називає наполегливість, самоконтроль та самомотивацію на діяльність, розуміння власних емоцій і емоцій інших, їх урахування для підтримки сприятливих стосунків з оточуючими.

Він підкреслює, що ці якості дозволяють ефективно управляти своїми емоціями та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Зокрема, самоконтроль допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях, а самомотивація дає змогу долати труднощі на шляху до досягнення цілей. Розуміння емоцій інших дозволяє краще взаємодіяти з людьми, враховувати їхні потреби та забезпечувати підтримку сприятливих стосунків. Ці компоненти є основою для створення здорових і продуктивних відносин, як у особистому, так і в професійному житті.

Д. Гоулман говорить про емоційну нестриманість, відсутність норм у виявленні почуттів на всіх рівнях спілкування людей як нагальну проблему сучасного світу. І він не тільки окреслює проблему, а й пропонує шляхи до її вирішення. Серед яких, важливість розвитку емоційного інтелекту через освіту та самопізнання. Автор вважає, що навчання емоційній грамотності має починатися з раннього віку, адже саме в дитинстві закладаються основи здатності розпізнавати та контролювати свої емоції.

Гоулман пропонує впровадження програм тренування емоційного інтелекту в школах та на робочих місцях, щоб допомогти людям краще керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших. Такі програми включають в себе розвиток навичок самоконтролю, ефективного спілкування, а також вміння зберігати спокій у стресових ситуаціях.

Автор наголошує на важливості підтримки та розвитку соціальних зв'язків. Він вважає, що саме через взаємодію з іншими людьми можна покращити рівень емоційної свідомості та навчитися ефективно взаємодіяти в різних ситуаціях. Соціальна підтримка та створення здорових стосунків допомагають зменшити емоційну напругу і сприяють більш гармонійному розвитку особистості.

Картка №3

Ізраїльський вчений Рувен Бар-Он є одним з основоположників сучасного підходу до вивчення емоційного інтелекту, він розробив власну модель та інструмент для його вимірювання. Його модель емоційного інтелекту складається з п'ятих компонентів, кожному з яких відповідають певні особистісні якості:

- самопізнання – впевненість в собі, самоповага, незалежність;
- навички міжособистісного спілкування – соціальна відповідальність;
- здатність до адаптації – гнучкість;
- управління стресовими ситуаціями – стресостійкість;
- переважаючий настрій – оптимізм.

Учений розробив концепцію емоційного коефіцієнту (EQ), під яким розуміється здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших. Опитувальник «EQ-i» Р. Бар-Она – дає загальну оцінку емоційного інтелекту, містить 5 шкал і 15 пов'язаних з ними підшкал: пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність), міжособистісні відносини (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємини), адаптація (рішення проблем, зв'язок з реальністю), управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю), переважний настрій. Усього методика складається з 133 тверджень, дитяча та підліткова версія містить 51 твердження.

Для Р. Бар-Она емоційний інтелект пов'язаний з адаптаційним потенціалом людини, який проявляється у толерантності, контролі імпульсивності, управлінні стресом через гнучкість підходів до пошуку ефективного рішення розв'язання проблеми. Він підкреслював важливість емоційного інтелекту не лише для індивідуального благополуччя, але й для досягнення успіху в професійній діяльності та в міжособистісних стосунках. Він вважав, що емоційний інтелект є критично важливим для розвитку соціальних навичок, здатності до ефективного лідерства, а також для успішної адаптації до змін у складних або стресових умовах.

Важливим аспектом концепції Бар-Она є зв'язок емоційного інтелекту з психічним здоров'ям, зокрема з рівнем тривожності та депресії. Він зазначав, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають кращу психічну стабільність і можуть ефективно справлятися з негативними емоціями, що дозволяє знижувати рівень стресу і покращувати загальне самопочуття. Бар-Он також вказував, що емоційний інтелект тісно пов'язаний з здатністю до саморегуляції, що, у свою чергу, сприяє підвищенню якості життя та підвищенню продуктивності.

Картка №4

Вітчизняні науковці мають свій вклад у дослідження феномену емоційного інтелекту. Так учені Елеонора Носенко та Наталія Коврига пропонують використовувати для визначення цього психологічного феномену поняття «емоційна розумність». Автори пояснюють таку заміну тим, що саме розумність піднімає людину над слабкостями і пристрастями та допомагає скористатись перевагами і талантами. Адже саме це значною мірою пов'язано зі змістом емоційного інтелекту. Емоційна розумність охоплює такі

аспекти, як усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, ефективне керування емоціями та вміння використовувати їх у соціальних взаємодіях та при розв'язанні проблем.

Учені наводять своє бачення компонентів цього психологічного феномену:

- Усвідомлення власних емоцій — здатність людини розпізнавати свої емоції, що є основою для ефективного управління ними. Цей компонент включає в себе вміння виявляти й розуміти емоції, що виникають у різних ситуаціях.
- Розуміння емоцій інших людей — важливий аспект емоційної розумності, який дозволяє правильно інтерпретувати почуття та настрої інших людей. Це дає можливість краще взаємодіяти з оточуючими, будувати гармонійні стосунки та вирішувати конфлікти.
- Ефективне керування емоціями — вміння контролювати власні емоції в різних ситуаціях, не дозволяючи їм впливати на прийняття рішень або поведінку. Цей компонент передбачає розвиток самоконтролю та здатності зберігати спокій в стресових ситуаціях.
- Використання емоцій у соціальних взаємодіях та при розв'язанні проблем — здатність застосовувати свої емоції для ефективної взаємодії з іншими людьми, підтримання стосунків, а також для пошуку рішень у складних ситуаціях. Це включає вміння мотивувати себе та інших, а також позитивно впливати на оточуючих.

В їхній ієрархічній структурі кожному елементу відповідає рівень сформованості емоційної розумності:

- низький рівень, сенсорно-перцептивний – емоційне реагування по механізму умовного рефлексу;
- середній рівень, мисленнєвий – усвідомлена дія особистості;
- високий рівень, структура настанов, цінностей, ідеалів – вчинок особистості.

ЗАНЯТТЯ 2 «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ» (1,5 години)

Мета: формування розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом та комунікативними здібностями майбутніх практичних психологів; розвиток умінь слухати та емпатії для ефективної міжособистісної взаємодії та організації професійної діяльності.

Завдання:

- актуалізувати правила групи, знання про ключові компоненти емоційного інтелекту;
- визначити рівень комунікативних та організаторських схильностей учасників;
- розвивати навички активного слухання, емпатійної комунікації, організаторські здібності;
- відпрацювати техніки подолання емоційних бар'єрів у спілкуванні та досягненні мети.

Використана література: [3], [6], [10], [12], [13], [14], [15], [19], [20], [26].

Вправа «Незавершені речення» (5 хв)

Мета: Нагадати правила групи, активізувати учасників та підкреслити важливість їх дотримання.

Інструкція з виконання: Ведучий зачитує початок правила, а учасники їх завершують. Стенд з правилами групи закритий для всіх учасників.

Рефлексія: Чи є щось, що хотілося б додати або уточнити у правилах групи?

Вправа «Шкала важливості» (5 хв)

Мета: актуалізувати знання про основні компоненти емоційного інтелекту; допомогти учасникам ще раз осмислити, чому ЕІ важливий для професійної діяльності практичного психолога.

Обладнання: аркуш паперу та ручка для кожного учасника.

Інструкція з виконання: Учасникам пропонується розподілити ключові компоненти ЕІ за шкалою важливості від найважливішого для них до найменш важливого.

Рефлексія: назвіть по одному найбільш та найменш важливому, на вашу думку, компоненту ЕІ в роботі практичного психолога та поясніть свій вибір.

Інформаційний і діагностичний компонент

«Хто я в комунікації?» (20 хв)

Мета: познайомити учасників з результатами діагностики «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)»; Визначити особистісні особливості учасників у комунікативній взаємодії та їхній вплив на емоційний інтелект.

Обладнання: картки з результатами діагностики, папір та ручки для кожного учасника.

Картка 1. Оцінка «1» свідчить про низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

Картка 2. Оцінка «2» – розвиток комунікативних та організаторських схильностей є на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть спілкування, почувають себе скучно в новій компанії, у вільний час люблять бути на самоті, обмежують свої знайомства, переживають труднощі при встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Не проявляють ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникають прийняття самостійних рішень.

Картка 3. Оцінка «3» – притаманний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Людина прагне до контакту з людьми, не обмежує коло своїх знайомств, відстоює свою думку, планує роботу. Однак «потенціал» цих схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Картка 4. Оцінка «4» свідчить про високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Респондент не губиться в новій ситуації, швидко знаходить друзів, постійно намагається розширити коло знайомих, займається громадською діяльністю, допомагає близьким, друзям, виявляє ініціативу в спілкуванні, із задоволенням бере участь в організації громадських заходів, здатен приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

Картка 5. Оцінка «5» – найбільш високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Цьому типу притаманна швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Такі люди ініціативні, приймають самостійні рішення, відстоюють свою думку, почуваються легко в незнайомій компанії, полюбляють і вміють організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

Вступне слово ведучого: До комунікативних здібностей особистості вчені відносять

- здатність розуміти свою поведінку та поведінку партнерів за взаємодією;
- уміння слухати, яке формується на основі емоційної саморегуляції особи;
- уміння досягати своєї мети через спілкування.

Учені виявили зв'язок комунікативних здібностей із емоційним інтелектом: чим вищим є рівень розвитку комунікативних здібностей, тим вищим є рівень ЕІ. Розвинені комунікативні та організаторські здібності допомагають не лише налагоджувати робочі процеси й координувати спільну діяльність, а й краще управляти емоційними станами – як своїми, так і оточення. Водночас високий рівень ЕІ сприяє ефективній комунікації та організації, оскільки людина, яка добре розуміє власні та чужі емоції, легше встановлює контакт, вирішує конфлікти й підтримує продуктивну взаємодію.

Інструкція з виконання: Учасники отримують картки відповідно до оцінки, яку вони отримали за результатами опитувальника, пройденого самотійно. Знайомляться з результатами. Питання для самоаналізу: *Чи погоджуюся я з цією оцінкою? Як ці характеристики проявляються в моєму житті? Чи допомагають вони мені у взаємодії з іншими?*

Учасники об'єднуються у 3 групи за оцінками (1-2 рівень, 3 рівень, 4-5 рівень) і обговорюють:

- Які сильні сторони мають представники цього рівня?
- Які труднощі можуть виникати у спілкуванні та організаційній діяльності?
- Як це впливає на їхній емоційний інтелект (саморегуляцію, емпатію, управління емоціями в групі)?

Рефлексія: Кожен учасник ділиться одним відкриттям або інсайтом, який отримав під час вправи.

Вправа «Емпатичний діалог» (25 хв)

Мета: формувати навички активного слухання та емпатії як складових емоційного інтелекту.

Обладнання: аркуш паперу та ручка для кожного учасника.

Інструкція з виконання: Учасники розбиваються на пари. Один із них розповідає про нещодавню ситуацію, яка викликала у нього сильні емоції, а другий має повторити суть сказаного, акцентуючи увагу на емоціях («Ти відчував(-ла)..., бо...»). Потім вони міняються ролями.

Рефлексія: групове обговорення

Як ви визначали емоції співрозмовника? Чи завжди вам вдавалося точно передати почуття іншої людини?

Як ця вправа допомогла вам зрозуміти важливість емпатії у спілкуванні?

Вправа «Я-повідомлення» (10 хв)

Мета: навчитися висловлювати власні емоції та потреби, не звинувачуючи інших.

Інструкція з виконання:

Я-повідомлення – це спосіб висловити свої почуття й потреби без критики та звинувачень іншої людини. У конфліктах ми часто вживаємо Ти-повідомлення, звинувачуючи опонента, що лише підсилює конфлікт. Техніка «Я-повідомлення» – це спосіб донести свої емоції конструктивно, це інструмент емпатичного спілкування, який знижує рівень конфліктності та допомагає донести свої почуття без звинувачень.

Формула Я-повідомлення:

- Я відчуваю (емоція)
- Коли відбувається (конкретна дія без оцінки)
- Тому що (вплив на мене або мої потреби)

Переформулюйте фрази, використовуючи формулу Я-повідомлення:

Ти постійно спізнюєшся!

Ти мене дратуєш!

Ти нічого не робиш вдома!

Ти знову не слухаєш мене!

Ти не допомагаєш мені!

Рефлексія: групове обговорення

Як змінилось сприйняття ситуації після переформулювання?

Вправа «Рефреймінг» (15 хв.)

Мета: відпрацювання технік подолання емоційних бар'єрів при спілкуванні та досягненні цілей.

Обладнання: аркуш паперу та ручка для кожного учасника.

Інструкція з виконання: Учасники записують найпоширенішу свою негативну думку, яка перешкоджає ефективній комунікації, наприклад, *Якщо я скажу це, мене не зрозуміють, Мої думки не важливі для інших, Я не сподобаюсь своєму співрозмовнику, і т.п.*

Ведучий пропонує три техніки для подолання цих бар'єрів способом рефреймінгу. Оберіть одну з них і пропрацюйте вашу негативну думку:

1) *Рефреймінг з використанням сполучника зате.* Знайдіть позитивний момент у ситуації і продовжить ним свою думку, додаючи сполучник *зате*.

2) *Три аргументи на користь позитивного мислення.* Наведіть три аргументи, чому ваша думка не є правдою або як можна змінити ситуацію (наприклад, "Я вже мав досвід успішної комунікації", "Я можу знайти спільну мову через спільні інтереси" або "Я можу вдосконалити свої навички через практику"). Оцініть, як змінилась ваша думка після пошуку позитивних аргументів.

3) *Техніка «Переконай друга / «Заспокой дитину...».* Уявіть, що подібна думка прийшла в голову Вашому другові або дитині (комусь із близьких).

● Що б Ви сказали, щоб заспокоїти цю людину, переконати що її страхи безпідставні (принаймні сильно перебільшені), і що є велика ймовірність того, що вона впорається з усім, і все буде добре. Запишіть всі аргументи.

Рефлексія:

Що ви візьмете у свою скарбничку самодопомоги?

Рефлексія (10 хв) «Асоціативний ряд»

Мета: підвести підсумки заняттю, отримати зворотній зв'язок від учасників.

Інструкція з виконання: Кожен учасник по черзі говорить слово, яке асоціюється з попереднім, починаючи зі слова «спілкування».

Рефлексія: Учасники озвучують, чому обрано саме це слово?

Домашнє завдання:

Передивитись відео від Public Media Academy «Емоційний інтелект. Самосвідомість та самоконтроль» за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=9L-dcLk44gc>

Пройти тест суб'єктивної локалізації контролю (СЛК) за посиланням https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/#google_vignette

ЗАНЯТТЯ 3 «ЛОКУС КОНТРОЛЮ ТА ЙОГО РОЛЬ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ» (1,5 години)

Мета: формування розуміння концепції локусу контролю та його впливу на емоційний інтелект, а також надати практичні інструменти для розвитку емоційної стійкості та самоконтролю.

Завдання:

- ознайомити учасників з поняттям локусу контролю та його типами (внутрішній та зовнішній), дослідити взаємозв'язок між локусом контролю та емоційним інтелектом.
- визначити локус контролю в учасників, як він впливає на прийняття рішень, емоційний стан та взаємодію з іншими;
- провести практичні вправи для розвитку здорового локусу контролю та емоційної саморегуляції;

Використана література: [7], [10], [13], [14], [16], [18], [19], [20].

Групове обговорення правил групи (5 хв)

Мета: актуалізувати правила групи.

Чи є правила, яке не виконуються?

Чи є нові правила, які варто додати для зручності та комфорту?

Інформаційно-просвітницький компонент. Вправа «Метод асоціації» (10хв)

Мета: ознайомлення з темою та створення комфортної атмосфери для тренінгу.

Обладнання: дошка або фліпчарт.

Інструкція з виконання: Учасники по черзі називають асоціації до слова «контроль».

Ведучий підсумовує сказане: Для кожного з нас «контроль» може означати різні речі — від здатності впливати на ситуацію до боротьби з обставинами чи іншими людьми.

Це підводить нас до теми тренінгу – локусу контролю. Це психологічний феномен, який визначає сприйняття особистістю власної життєдіяльності, а саме забезпечує людині відчуття контролю над своїм життям й надає можливість впливати на перебіг подій.

Поняття описує, в чому ми вбачаємо джерело впливу на наше життя та обставини: чи ми вважаємо, що все залежить від нас і нашої дії (внутрішній локус контролю), чи ми переконані, що зовнішні фактори, такі як інші люди чи випадковість, мають більше впливу на нашу долю (зовнішній локус контролю).

Сьогодні ми будемо говорити про те, як ці різні погляди на контроль можуть впливати на наш емоційний стан, наші взаємодії з іншими людьми та наші рішення. І, звісно, розглянемо, як можна розвивати навички більш здорового та ефективного контролю над своїми емоціями та поведінкою.

Рефлексія: «Мікрофон»

Що, на вашу думку, керує вашим життям (емоційний стан, відносини з іншими людьми) – ви чи зовнішні обставини?

Вправа «Case Study» (20 хв)

Мета: показати локус контролю в дії, вчитися на конкретних ситуаціях розпізнавати внутрішній та зовнішній локус контролю та визначати стратегії поведінки людей з тим чи іншим локусом контролю.

Обладнання: картки з ситуаціями.

Інструкція з виконання: Ведучий зачитує ситуацію, учасники обговорюють, які стратегії поведінки відображають внутрішній або зовнішній локус контролю.

Ситуація 1: Марія працює на керівній посаді і нещодавно отримала догану за свою роботу. Вона відчуває, що її команда недостатньо старанно працює, що впливає на її результати. Марія розчарована і сумнівається, чи варто продовжувати на цій посаді, адже, на її думку, ситуація сталася в основному через помилки колег.

Ситуація 2: Анна посварилася з братом під час сімейної зустрічі. Вона вважає, що брат зовсім не розуміє її позицію, тому вона більше не хоче спілкуватися з ним. Анна переконана, що якщо брат звернеться до неї, ситуація зміниться, але поки вона не бачить сенсу робити перший крок.

Ситуація 3: Олександр не зміг скласти іспит і впевнений, що причина в тому, що викладач був неприємний і не роз'яснив матеріал належним чином. Він вирішує, що більше не буде старанно вчитися, оскільки вважає, що від викладачі виставляють оцінки на власний розсуд.

Ситуація 4: Катерина посварилася зі своїм партнером через те, що він забув важливу дату. Вона вважає, що це сталося, бо вона не важлива та не цікава для свого партнера. Катерина не наважується обговорити ситуацію, боячись почути підтвердження своїх думок, вона замикається в собі і віддаляється від партнера.

Ситуація 5: Дмитро був звільнений з роботи через скорочення штату. Він вважає, що це сталося лише через його недостатню компетентність та помилки в роботі. Він звертається за зворотним зв'язком до колишніх колег і керівників, щоб краще зрозуміти свої слабкі сторони та працювати над ними. Після цього Дмитро записується на курси підвищення кваліфікації, оновлює резюме та активно шукає нову роботу.

Ситуація 6: Затримка транспорту

Іван запізнився на важливу зустріч через те, що автобус, на якому він їхав, затримався через пробку спричинену аварією. Він подзвонив колезі та попередив про

затримку. Під час очікування Іван ще раз перевірів необхідні матеріали для зустрічі та обдумав основні тези своєї доповіді.

Підсумовуюче слово ведучого: Важливо відзначити, що внутрішній локус контролю не завжди дорівнює «добре», а зовнішній – «погано». Зокрема, внутрішній локус контролю часто призводить до самозвинувачення й проблем з психічним здоров'ям, появи психосоматичних розладів.

Здоровий локус контролю (як внутрішній, так і зовнішній) передбачає гнучкість мислення, адаптивність і конструктивну реакцію на події. У випадку здорового зовнішнього локусу контролю людина розуміє, що деякі обставини не залежать від неї, але замість безпорадності чи роздратування вона знаходить способи мінімізувати негативні наслідки та зосереджується на тому, що може зробити в даній ситуації.

Важливого значення у прояві локусу контролю набуває оптимізм і песимізм. Оптимісти пояснюють, що позитивні події відбуваються через їхні власні дії чи характерні особливості. Вони схильні вірити, що в майбутньому, в інших сферах їхнього життя станеться ще більше позитивних речей. І навпаки, вони не сприймають негативні події як власну провину. Вони схильні сприймати їх як випадковість, яка не має нічого спільного з іншими сферами їхнього життя чи майбутніми подіями.

Песимісти ж думають навпаки, вони вважають, що негативні події викликані їхніми власними помилками або їхніми особистісними рисами, вони вірять, що одна помилка призведе до подальших, а помилки в інших сферах життя є також неминучими. Крім того, вони сприймають позитивні події як випадковість, яка спричинена речами поза їхнім контролем і, ймовірно, більше ніколи не повториться.

Рефлексія: групове обговорення

Яка ситуація видалася вам найбільш знайомою або такою, з якою ви стикалися у житті? Як ви зазвичай реагуєте в подібних ситуаціях?

Діагностичний компонент «Мій локус контролю» (15хв)

Мета: обробка та інтерпретація результатів тесту суб'єктивної локалізації контролю, який учасники проходили самостійно

Інструкція з виконання:

Показник суб'єктивної локалізації контролю одержується із опитувальника через підрахунок суми вибраних тестованих інтервальних альтернатив.

Ключ до тесту:

Інтервальні альтернативи – 2б, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24б, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.

Екстервальні альтернативи – 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б, 16б, 17а, 18а, 19а, 20а, 22а, 23а, 24б, 25а, 27б, 28а, 29б, 31б, 32а.

Маскувальні пункти – 1, 9, 15, 21, 26, 30.

Оскільки опитувальник містить 26 працюючих пунктів, то значення шкали має 27 градацій (від 0 до 26). Значення 26 відповідає максимально інтервальному контролю, 0 – максимально екстервальному.

Локус контролю є континуумом і ніхто не має 100% зовнішнього чи внутрішнього локусу контролю. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, що простирається від екстервального до інтервального типу. У цілому, чим більше величина інтервальності, тим менше екстервальність. Локус контролю, характерний для людини, є

універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і такий самий тип контролю проявляється у разі невдач, або досягнень, причому це спостерігається в різноманітних сферах життєдіяльності суб'єкта.

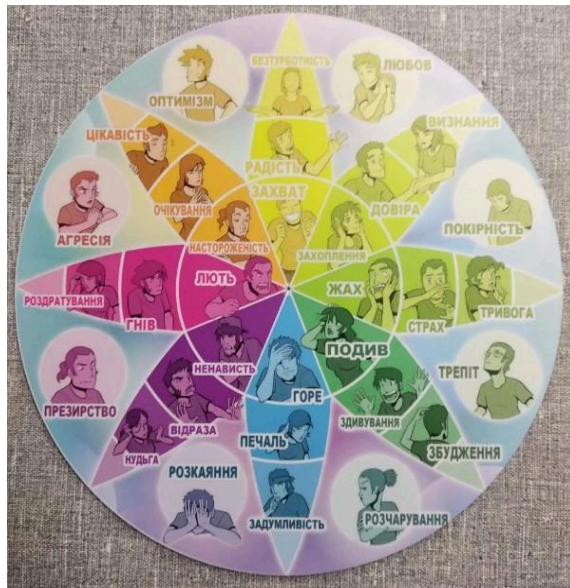
При *екстернальному контролі* люди майже не простежують зв'язок між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і думають, що більшість їх є результатом випадку або вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, нетовариські, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

При *інтернальному контролі* люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, впевненість, завзяті, рішучі, відрізняються товариськістю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній показник суб'єктивного контролю характерний для більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть трохи змінюватися, залежно від того, чи здається людині ситуація складною або простою, приємною або неприємною і тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за нього залежить від конкретних соціальних ситуацій, все-таки можна й у них встановити перевагу того або іншого локусу контролю.

Рефлексія: вправа «Колесо емоцій»

Виберіть одну-дві емоції, які ви відчували під час виконання вправи, поясніть її.



Вправа «Колесо контролю» (10 хв)

Мета: вчитися усвідомлювати зони свого впливу на ситуації та відокремлення того, що піддається контролю, від того, що ні.

Обладнання: аркуші паперу та ручки для кожного учасника.

Інструкція з виконання: Намалуйте на папері колесо, або простіше два кола: більше і в ньому менше. В меншому колі запишіть те, що ви можете контролювати, в середньому – те, на що можете вплинути, а зовні – те, що не можете контролювати та впливати.

Не можу не контролювати, не впливати



Рефлексія: Чи змінився ваш погляд на те, що знаходиться під вашим контролем?

Техніка роботи з емоціями «7 – П» (10 хв)

Мета: формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях.

Інструкція з виконання: Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприклад, злість).

Жест: двома руками щось вхопити.

Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію.

Жест: руки на животі.

Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий водички.

Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися.

Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки.

Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй!

Жест: руки покласти на маківку голови.

Подумки дати відповіді на запитання: “Що зараз відбувається?”, “Звідки моя емоція?”, “Що я хочу?”, “Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?”.

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце.

Жест: руки до серця.

Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід.

Зміст: формування позитивного мислення, вміння бути вдячними.

Рефлексія: Як ви вважаєте, ця техніка буде корисною для вас у повсякденному житті? Які етапи техніки здаються найбільш логічними або ефективними?

Вправа «Песимісти й оптимісти» (15 хв)

Мета: формування позитивного мислення, розвиток гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Інструкція з виконання: Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе песимістами, скептиками – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

Завдання групи «Песимісти» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу».

Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Рефлексія: Про що було легше говорити – про добре чи погане? Як себе почували в ролі песиміста/оптиміста?

Рефлексія (10 хв) групове обговорення

Чого мені не вистачило на цьому занятті?

Що я візьму для себе корисного?

Домашнє завдання

Послухайте підкаст про локус контролю від Радіо Накипіло за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=ciFRj_1EKYw

Пройдіть методику «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15» за посиланням <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opec/article/view/384/319>

ЗАНЯТТЯ 4 «МАЙНДФУЛНЕС ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ» (1,5 години)

Мета: ознайомлення учасників з практиками майндфулнес як інструментом розвитку емоційного інтелекту, для управління емоціями, покращення самосвідомості та взаємодії з іншими людьми.

Завдання:

- пояснити концепцію майндфулнес і її роль у розвитку емоційного інтелекту;
- виявити рівень здатності до майндфулнес в учасників;
- ознайомити з основними техніками майндфулнес (медитація, дихальні вправи, увага до теперішнього моменту).
- розвивати навички самосвідомості та емоційного реагування через практики майндфулнес.

Використана література: [7], [8], [9], [13], [16], [19], [22], [25], [27], [28], [29].

Вступ + вправа «Налаштування на пізнання» (10 хв)

Чи пам'ятаєте ви правила групи? Чи є пропозиції, щось додати чи видалити?

Що найбільше запам'яталось/сподобалось на минулих заняттях?

Вправа «Налаштування на пізнання» (3хв)

Зручно сядьте, зосередьте вашу увагу на диханні, відпустіть думки, повертайтеся до дихання знову і знову, коли думки вас відволікають.

Інформаційно-просвітницький компонент: Міні-лекція «Основні принципи концепції «Майндфулнес» (15хв)

(При підготовці лекції використовувалась стаття Каплуненко, Я.Ю., Кучина, В.В. Дослідження взаємозв'язку між медитацією та майндфулнес, дисоціаціативними проявами й емоційним інтелектом)

Мета: пояснити концепцію майндфулнес і її роль у розвитку емоційного інтелекту.

Обладнання: презентація.

Прийшовши ще здавен, практика майндфулнес стала мейнстрімом у наші часи. Послідовники цього напрямку впевнені, що цей гібрид науки і медитації є революційним кроком до нового ренесансу. Підхід майндфулнес нині представлено на багатьох наукових конференціях та обговорюється на рівні світового Давоського форуму.

Майндфулнес – це особливий спосіб звернення уваги, який включає цілеспрямоване розширення уваги, щоб сприймати все, що відбувається навколо і те, що переживається всередині: думки, почуття, фізичні відчуття.

Майндфулнес, або медитацію усвідомлення широко використовували в межах декількох релігійних традицій, зокрема, буддизму, де він було центральним інструментом оприсутнення людини у власному житті, рефлексії власних думок і почуттів з метою найглибшого розкриття й реалізації людського потенціалу.

Зараз вчення про майндфулнес позбавлене релігійного звучення й містифікації. В межах сучасного секулярного підходу, майндфулнес розуміється як здатність зосереджуватися на безпосередньому сприйнятті поточного моменту у стані неосудного усвідомлення, довільно призупиняючи когнітивну оціночну рефлексію, іншими словами, це – ***зосередженість на теперішньому моменті в стані неосудної свідомості.***

До наукового обігу це поняття ввів американський вчений Джон Кабат-Зінн, у 70-тих роках ХХ століття у програмі «Зменшення стресу завдяки усвідомленості». Він визначає майндфулнес як «особливе неосудне природне зосередження уваги на поточному моменті», що широко використовується для подолання стресового навантаження, деструктивних думок, тривоги та депресії. Деякі дослідники зазначали вплив майндфулнес на здатність впоратися з мимовільними нав'язливими спогадами, емоційним стресом і уникненням, які характеризують посттравматичний стресовий розлад.

В структурі майндфулнес виділяють **п'ять компонентів**:

- не осуд (доброзичливе ставлення до внутрішнього досвіду),
- нереактивність (вміння не реагувати відразу і не занурюватися у свої думки, а дозволити їм прибувати і проходити повз),
- усвідомленість дій (здатність діяти, концентруючи увагу на цьому моменті),
- спостереження (здатність помічати свій зовнішній і внутрішній досвід),
- здатність словесно описувати власні внутрішні відчуття.

Майндфулнес є одним із важливих чинників розвитку емоційного інтелекту. Цей спосіб допомагає розібратися в нескінченній плутанині безладних емоцій, розвивати емпатію, вміння диференціювати свої і чужі емоції, контролювати їх. Я. Каплуненко у своїй роботі досліджувала взаємозв'язок здатності до майндфулнес з розвитком емоційного інтелекту. Вчена дійшла висновку, що майндфулнес формує правильні навички

самоспостереження, підвищує толерантність до неприємних емоцій та відчуттів, зменшує вплив стресових подій та скорочує час, необхідний для відновлення.

Рефлексія: *Вправа «3-2-1» (5хв)*

Назвіть 3 речі, які дізналися, 2 речі, які викликали питання, 1 річ, яку спробую застосувати.

Діагностичний компонент (15хв)

Мета: виявити рівень здатності до майндфулнес в учасників.

Обладнання: бланки з тестами.

Інструкція з виконання:

Методика «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15» являє собою скорочену версію методики ПОМ-39. Обидві методики створені R.Вагс з колегами у 2006 році англійською мовою та адаптовані українськими науковцями Я.Каплуненко та В.Кучиною у 2021 році. Це шкала самооцінки, яка складається з 15 запитань й вимірює усвідомлення думок, переживань та поведінки у повсякденному житті. Методика здатна достовірно розрізняти людей із досвідом практики медитації та без нього.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Кожен варіант відповіді оцінюються балами від 1 до 5: «ніколи» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «іноді» – 3 бали, «часто» – 4 бали, «завжди» – 5 балів.

Відповідність тверджень шкалам:

«Спостереження» (Пункти № 1, 6, 11).

«Опис» (Пункти № 2, 7R, 12).

«Усвідомлена дія» (Пункти № 3R, 8R, 13R).

«Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти № 4R, 9R, 14R).

«Нереагування» (Пункти № 5, 10, 15).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1).

Результати складаються із загального середнього балу та п'яти субшкал. Середні бали розраховуються шляхом підсумовування відповідей і ділення їх на кількість пунктів, і вказують на середній рівень згоди з кожною субшкалою (1 = рідко вірно, 5 = завжди вірно).

Шкала «Спостереження» відображає, як ми бачимо, відчуваємо та сприймаємо внутрішній і зовнішній світ навколо нас і обираємо стимули, які вимагають нашої уваги та зосередженості;

Шкала «Опис» відображає, як ми визначаємо свій досвід і описуємо його словами собі та іншим;

Шкала «Усвідомлена дія» відображає дії, які ми обираємо після того, як звернемо увагу на наявну в поточному моменті інформацію. Визначає, чи діємо ми на основі швидких суджень та реакцій, чи виходимо з «режиму автопілоту», перш ніж реагувати на ситуацію;

Шкала «Неосудливість до внутрішнього досвіду» – це здатність не засуджувати свій внутрішній досвід, вимірює самосприйняття та емпатію стосовно себе та інших;

Шкала «Нереагування» – це активна відстороненість від негативних думок і емоцій, що дозволяє сприймати їх заяви та утримуватись від реагування на них.

Рефлексія: «Світлофор»

Учасники обирають колір, що відповідає їхній реакції на результати: **зелений** – погоджуюсь, готовий працювати; **жовтий** – є питання, змішані почуття; **червоний** – не погоджуюсь, відчуваю опір. Можна коротко прокоментувати вибір.

Практика «Сканування тіла» (5 хв)

Мета: привернути увагу до відчуттів, які є в тілі, привнести розслаблення в тіло через дихання і сфокусувати свій розум.

Інструкція з виконання: Сядьте зручно, можете закрити очі і слухайте голос ведучого.

1. Зосередьтеся на своєму тілі, як ваше тіло сидить, відчуйте його вагу на стільці.
2. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів. Коли ви глибоко вдихаєте, відчуйте як повітря котиться вашим тілом. А на видиху, відчуйте розслаблення: як опускаються плечі і грудна клітка, живіт, як повітря виходить у ніздрі.
3. Ви можете помітити відчуття, які є в ногах. Те, як вони торкаються підлоги, вагу і тиск, тепло чи прохолоду від поверхні. Якщо в якійсь момент ваша увага відволіклася на думки чи інші процеси, просто скеруйте її назад, до відчуттів.
4. Ви можете помітити, що ваші ноги прилягають до стільця, тиск, пульсування, важкість або легкість. Відмічайте ті відчуття, які виникатимуть у ногах.
5. Зверніть увагу, що ваша спина теж може торкатися стільця. Якими є ці відчуття?
6. Зверніть увагу на область живота. Якщо ваш живіт напружений, пом'якшіть його, просто дихаючи. Які відчуття є у животі?
7. Скеруйте увагу до рук. Напружені чи розслаблені ваші руки? З цікавістю подивіться, чи можете ви дозволити їм пом'якшати.
8. Відчуйте будь-які відчуття в руках. Нехай ваші плечі будуть м'якими.
9. Зверніть увагу на шию та горло. Нехай вони теж будуть м'якими. Розслабте їх, роблячи декілька усвідомлених вдихів та видихів.
10. Пом'якшіть щелепу, можливо, трішки відпустивши нижню щелепу. Нехай ваше обличчя та м'язи будуть м'якими.
11. Тоді скеруйте увагу на присутність усього вашого тіла. Зробіть ще один вдих. Слідкуйте за відчуттями, які є в тілі, дихайте.
12. Завершуйте практику, повільно розплющивши очі.

Рефлексія: Чи вдалося відчути своє тіло? Повністю зосередитися на відчуттях?

Вправа «Практика люблячою доброти до себе» (10 хв)

Мета: навчитися ставитися до себе з тією ж теплотою, розумінням і підтримкою, які ми зазвичай даруємо іншим людям; зменшити вплив самокритики, тривожності, сорому та почуття провини, стабілізувати емоційний стан.

Інструкція з виконання: Сядьте зручно, поклавши обидві стопи на підлогу. Хребет тримайте прямо, але не напружено. Якщо вам зручно, можете заплющити очі або зробити повіки м'якими.

1. Скеруйте свою увагу до відчуттів дихання. Слідкуйте увагою за вдихом, коли повітря проходить через ніздрі, розширює грудну клітку і живіт. Так само прослідкуйте за видихом, коли повітря рухається від живота до грудей, і через ніздрі. Якщо вам буде зручно, можете поставити одну руку на живіт, щоб краще фокусуватись і відчувати рух повітря.
2. Коли будете готові, спробуйте запитати себе: «Яким зараз є мій досвід? Які думки я помічаю? Які почуття є тут, зараз зі мною?». З наступним видихом спробуйте запропонувати собі такі слова: «Я можу дозволити собі бути з тим, що є у цю мить. Це те, що є зараз». Делікатно зауважте, які тілесні відчуття присутні у вашому досвіді.
3. З наступним видихом ми налаштовуємось на практику доброзичливості. Дозвольте собі відкриватися, у своєму темпі, до моментів доброти, які були і є у вашому досвіді. Згадайте, коли ви були добрими чи щедрими до себе, або згадайте своє природне

бажання бути щасливим. Якщо вам складно, то спробуйте подивитися на себе очима того, хто любить вас. Це може бути людина, котра була або є у вашому житті, або навіть домашнього улюбленця. Дозвольте собі побути з цим відчуттям любові і добра.

4. У міру того, як ви відчуваєте цю любов, доброту, спокій і милосердя, помічайте свої відчуття у тілі. Можливо, це відчуття тепла на обличчі чи у долонях, можливо, усмішка. Відпочиньте в цьому відчутті відкритої, безумовної любові кілька хвилин.

5. З наступним видихом, почніть бажати собі добра, використовуючи ці чи інші фрази підтримки, які краще відгукуються вам: «Нехай я наповнюся люблячою добротою. Нехай я піклуватимуся про себе. Нехай мені буде спокійно і щасливо. Нехай я пізнаю радість від того, що відчуваю доброту і милосердя до себе або маю намір розвивати їх».

6. Коли відчуєте готовність, спробуйте поширити це відчуття доброзичливості до інших. Можливо тих, кого ви любите, до друзів чи інших близьких людей. До тих, з ким ви мало знайомі, можливо до тих, з ким у вас непрості стосунки, якщо вам зараз це комфортно. До всіх людей і до всіх живих істот. Спробуйте передати ті ж побажання: «Нехай інші будуть щасливі і спокійні. Нехай вони пізнають радість і прийняття у своєму житті. Нехай вони будуть здорові настільки, наскільки це можливо і вільні від страждань».

7. Дозвольте цьому побажання розкритися у всіх напрямках: до себе, до дорогої людини, когось нейтрального і когось, з ким ви переживаєте складні стосунки, тільки якщо вам це комфортно зараз. Дозвольте почуттям, які з'являються – бути. Якщо у якийсь момент ви відчуєте, що переповнені емоціями, делікатно скеруйте свою увагу до відчуттів дихання. Дихання є нашою постійною компанією, нашим безпечним місцем і якорем. Коли будете готові, побажайте, щоб усі істоти були сповнені люблячої доброти.

8. Тепер відпустіть свої увагу з побажань і відчуттів, зосередивши її на диханні. Дозвольте своїй увазі відпочити на ритмічних відчуттях вдиху та видиху, делікатно спостерігаючи за тим, які думки чи емоції приходять і йдуть. Просто побудьте з усвідомленням відчуттів свого дихання.

9. Коли будете готові, ви можете скерувати увагу до звуків, які є в кімнаті. Почніть легенько потягуватись або порухайте пальцями рук та ніг. З наступним видихом, розплющуйте очі. Наша практики є завершена, ви можете повернутися до наступним моментів життя.

Рефлексія

Що ви відчували під час цієї практики? Чи було легко проявляти доброту до себе? Чому так/ні? Що я беру з цієї вправи для себе в повсякденне життя?

Вправа «5 ритмів» (10хв)

Мета: вчитися розпізнавати та виражати різні емоційні стани через тіло; поглибити контакт із собою та розвинути чутливість до змін у власному стані; тренувати навичку прийняття та спонтанного реагування без оцінки.

Інструкція з виконання:

Вступне слово ведучого: У 1960-х рр. танцівниця та режисерка Габріела Рот відкрила п'ять ритмів, п'ять основних патернів тіла в русі, які витікають один з одного:

- Потік — повільний, тягучий рух, наче стікаючий мед;
- Стаккато — чіткий ритм, різкі, окреслені, дещо незграбні та уривчасті рухи;
- Хаос — вільний ритм, повний пристрасті та свободи, рухи безладні і без обмежень;

- Лірика — відродження себе нового, рухи легкі, повітряні, безтілесні;

- Спокій — ритм внутрішньої тиші, вслухання в себе і заспокоєння. Займіть місце у вільному просторі, закрийте очі або зосередьте м'який погляд вниз. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, налаштуйтеся на відчуття тіла. Дозвольте собі рухатися вільно, без оцінки. Не думайте про правильність, просто відчуйте ритм і рухайтесь так, як хоче ваше тіло.

Кожен ритм триває 1,5 хвилини, переходи плавні (посилання на плейлист

https://www.youtube.com/playlist?list=PL8Or7rRGdSz0Qp3nK_y8TFGs8lXJVUDxV).

1. Потік: відчуйте зв'язок із землею, нехай рухи будуть природними, безперервними.

2. Стакато: дозвольте собі різкість, силу, відчуйте межі свого простору, проявіть емоції через ритм.

3. Хаос: дайте тілу розслабитися, скиньте напругу, дозвольте хаосу допомогти вам звільнитися.

4. Лірика: досліджуйте відчуття польоту, дозвольте рухам бути легкими й повітряними.

5. Спокій: відчуйте тишу, знайдіть зосередженість у нерухомості.

Рефлексія: Учасники зупиняються, роблять глибокий вдих і видих.

Який ритм викликав найбільший відгук у тілі?

Чи помітили зміни у своєму стані до і після вправи?

Вправа «Третейський спостерігач» (15хв)

Мета: навчитися спостерігати за своїми думками та емоціями, не перетворюючи їх на об'єкт ідентифікації або оцінки.

Інструкція з виконання:

Вступне слово ведучого (матеріал за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=q7UutxCQmmA>):

Спостерігати – це помічати те, що відбувається прямо зараз. Часто буває ефективніше просто помічати сьогодення, ніж думати про сьогодення. Спостереження – це контакт, тоді як роздум – це дистанціювання. Навичка спостереження допомагає нам зв'язатися з тим, що відбувається зараз. Звіряючись з тим, що ми відчуваємо, ми можемо приймати більш обґрунтовані рішення про те, що правильно для нас зараз. Звіряючись зі своїми відчуттями, ми можемо помітити, коли нам потрібен відпочинок. Звіряючись зі своїми думками, ми можемо робити вибір на основі того, що для нас є важливим.

Для того щоб мінімізувати свої сласні емоції та підвищити рівень об'єктивності в оцінці тих чи інших подій, нам потрібен ***третейський спостерігач***. Це об'єкт чи образ, який перебуває поза ситуацією і ніби її спостерігає. Наприклад, це може бути павучок, який сидить у кутку, тихо

плете павутину і просто бачить те, що відбувається. Він нічого не оцінює, нічого не коментує, він просто бачить, і все.

1. Прийміть зручне положення, заплющити очі, зробіть глибокий вдих і видих, ще раз глибокий вдих і видих. Ми нікуди не поспішаємо, ми все встигнемо.

2. Ви знаходитесь тут, в аудиторії. Разом з вами тут знаходиться і ваш третейський спостерігач. Це може бути муха, що сидить на вікні, або павучок, що сидить у кутку. Можливо, це гілка дерева за вікном чи картина на стіні. Це можете бути ви самі, або частина вашої свідомості.

3. Познайомтеся з вашим третейським спостерігачем, уважно розгляньте його. Подивіться на те, що відбувається в кімнаті його очима, спостерігайте.

4. Тепер згадайте ситуацію, яка останній час вас збентежила, де ви були не надто задоволені, або зовсім незадоволені. Ця ситуація вже відбулася, вся емоції вже пережиті, висновки вже зроблені. Ви просто спостерігаєте за нею збоку, не засуджуючи, не оцінюючи.

5. Тепер, залишаючись в образі вашого третейського спостерігача, скажіть, в чому суть проблемної ситуації, якими факторами чи ким вона спровокована, яку роль відіграла в ній ця людина, тобто ви? Чи могла б ця людина вчинити інакше, як саме? Яким тоді міг би бути результат? Щоб ви порадили зараз цій людині, тобто собі, в цій ситуації?

6. Прислухайтеся до себе. Що ви зараз відчуваєте?

7. Подумки подякуйте своєму спостерігачеві.

8. Повільно повертайтеся до реальності. Зробіть глибокий вдих і видих, розплющуйте очі.

Отже, ваш третейський спостерігач може бути доступний завжди, коли він знадобиться. Для цього потрібно просто зупинитися і подумати, що бачить ваш третейський спостерігач. Практикуйте цю техніку, аби навчитися просто бачити, просто констатувати факт без включення домислів, домальовування повноти картини

Рефлексія: *групове обговорення*

Які образи третейського спостерігача вибрали учасники? Чому саме ці?
Чи змінилося їхнє ставлення до ситуації після спостереження?

Рефлексія (10 хв) вправа «Рюкзак»

Мета: сприяти усвідомленню та закріпленню отриманого досвіду, допомогти оцінити власні здобутки, поділитися враженнями.

Інструкція з виконання: Наповніть символічні рюкзаки враженнями за урок, або побажаннями

Я навчив (-ла)ся... Я запам'ятав (-ла) ... Мені дуже сподобалось...

Я хочу подякувати...

Домашнє завдання

Цікава

стаття

про

майндфулнес

<https://www.village.com.ua/village/life/knowledge/329929-yak-mayndfulnes-praktiki-mozhut-dopomogti-perezhati-vtratu-domu-y-zvichnogo-zhittya-poradi-psiologa>

Вправи

з

майндфулнес

із

аудіозаписами

<https://www.mielenterveystalo.fi/uk/self-help/samodopomoha-pry-tryvozi/2-mayndfulnes-praktyka-usvidomlenosti>

ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНІНГУ, ПІДСУМКИ (1 година)

Мета: підведення підсумки тренінгової програми, розробка власної моделі розвитку емоційного інтелекту.

Завдання:

- узагальнити знання та навички, отримані під час тренінгової програми.
- визначити власні зміни у розумінні та застосуванні емоційного інтелекту.
- розробити власну модель розвитку емоційного інтелекту на основі отриманих знань і досвіду, окреслити наступні кроки для поглиблення емоційного інтелекту в повсякденному житті.
- поділитися враженнями, висновками та побажаннями щодо тренінгу.

Використана література: [4], [14], [16], [17].

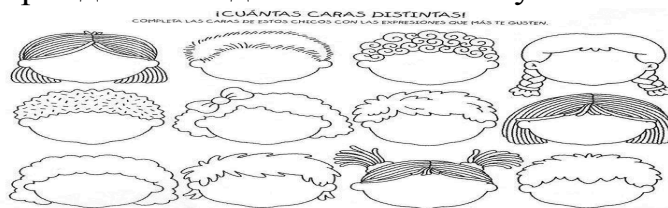
Вступ (5 хв) Вправа «Очікування та реальність»

Мета: порівняти очікування від тренінгу, які висловили учасники на початку, та реальні враження.

Інструкція з виконання: Учасники коротко діляться, чи справдилися їхні очікування від тренінгу.

Рефлексія: вправа «Три обличчя»

На схематичних зображеннях обличчя людини намалюйте ті емоції, які характерні для вас в даний момент часу.



Робота в групах «Модель EI» (20 хв)

Мета: пригадати і узагальнити отримані на тренінгу знання про емоційний інтелект.

Обладнання: аркуші ватману, стікери, олівці, фломастери, ручки

Інструкція з виконання: Учасники діляться на 2-3 групи. Виходячи з того, що чули на тренінгу, розробити власну модель емоційного інтелекту та зобразити її схематично на аркуші ватману. Для цього можна використовувати методи «мозковий штурм», асоціації тощо. Визначте ключові компоненти емоційного інтелекту (наприклад, саморефлексія, саморегуляція, емпатія, соціальні навички), запропонуйте конкретні методи чи інструменти для розвитку кожного компонента, зобразіть модель у зручному форматі: схема, піраміда, карта розвитку, дерево тощо.

Презентація моделей EI.

Рефлексія: «Три слова»

Кожен учасник трьома словами або короткою фразою передає своє бачення психологічного феномену.

Вправа «Мій план розвитку EI» (20 хв)

Мета: розробити конкретний план дій розвитку емоційного інтелекту, визначити методи на строки виконання.

Обладнання: аркуші кожному учаснику, ручки.

Інструкція з виконання: Оберіть найбільш прийнятну для вас модель емоційного інтелекту. По цій моделі складіть власний план розвитку ЕІ. Для цього заповніть таблицю

Заходи	Терміни	Готовність виконання

Рефлексія «Коло вражень»

Кожен учасник коротко (в 1-2 реченнях) ділиться головним інсайтом або ключовим пунктом свого плану.

Рефлексія (15хв)

Мета: підвести підсумки тренінгової програми, отримати зворотній зв'язок від учасників.

Обладнання: бланки анкети

Інструкція з виконання: Учасники крутять колесо і продовжують запропоноване речення або відповідають на питання.

Я дізнався ...

Мені сподобалося ...

Я спробую ...

Тепер я можу

Найкраще мені вдалося ...

Мені було складно ...

Мене здивувало ...

Мені не сподобалося ...



Учасники заповнюють анкету ефективності тренінгу.

Анкета оцінювання ефективності тренінгу

Шановні учасники тренінгу! Просимо відповісти на запитання анкети: Ваша думка про тренінг є дуже важливою для нас. Ваші відгуки допоможуть зробити нашу спільну роботу ще більш ефективною. Дякуємо за співпрацю!

1. Наскільки важливою для Вас була тема тренінгу?

☐ Важливою ☐ Важко сказати ☐ Не важливою

2. Ви дізналися що-небудь нове для себе?

☐ Так ☐ Ні

Якщо _____ так, _____ то _____ що саме? _____

3. Чи зможете Ви застосовувати отримані знання на практиці?

☐ Так ☐ Можливо ☐ Ні

4. Оцініть насиченість програми новою інформацією:

☐ Висока ☐ Середня ☐ Низька

5. Наскільки послідовно і логічно було викладено матеріал? Позначте на шкалі від 0 до 10:

0 _____

10

6. Оцініть обсяг викладеного матеріалу:

☐ Недостатньо ☐ Достатньо ☐ Перенасичене

7. Наскільки комфортно Ви себе почували під час проведення тренінгу?

Позначте на шкалі від 0 до 10:

0 _____ 10

Коментарі: _____

8. Наскільки складно Вам було сприймати матеріал?

☐ Легко ☐ Нормально ☐ Важко

9. Оцініть темп викладу матеріалу:

☐ Швидкий ☐ Нормальний ☐ Повільний

10. Наскільки Ви задоволені роботою тренера? Позначте на шкалі від 0 до 10:

0 _____ 10

Коментарі: _____

11.	Що	б	Ви	порадили	змінити	у
тренінгу?						
12.	Що	Вам	особливо	сподобалося		у
тренінгу?						

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. 20 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1530/1/Ampleyeva%2c%20Olga%20Mikhailivna.aref.pdf>
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. К., 2015. 20 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213/1/Breus_avtoreferat_NDL_KL.pdf
3. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*: збірник наукових праць. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України., 2019. Т. 5, № 7. С. 34–49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_7_5
4. Власенко Н. В., Передій О. О. Комплексний тренінг: методичні рекомендації для студентів спеціальності 126 «Інформаційні системи та технології» першого (бакалаврського) рівня. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. 30 с. URL: http://kafikt.hneu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/27/2024/02/2022-%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%9D_%D0%92_%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B9_%D0%9E_%D0%9E.pdf
5. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/640>
6. Зарицька В. В., Козарик О. С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*: збірник

наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2018. № 5. С. 112–116. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/24.pdf

7. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*: збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2012. Вип. 4. С. 20–23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_4_6

8. Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В. Дослідження взаємозв'язку між медитацією та майндфулнес, дисоціативними проявами й емоційним інтелектом. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*, серія «Психологія», 74 (2023), С. 13–23. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-02>

9. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1(28)/ 2023. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/384/319>

10. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ІваноФранківськ, 2020. 20 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6395>

11. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. *Теорія і практика сучасної психології*: збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2019. № 6. С. 55–59. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/14.pdf

12. Кулешова О. В, Герман А. В. Комунікативні здібності у структурі професійно значущих якостей психолога. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців*: тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Хмельницький, 27 квітня 2023). Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 52–54. URL: http://lib.khnu.km.ua/konfer_HNU/2023/tezy-konferenciyyi-27_04_2023.pdf

13. Майстренко Л. В. Вплив соціальних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*: збірник наукових праць XXIV Міжнародної наукової конференції (26–27 квітня 2017 року, Переяслав-Хмельницький). Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 4 (24), Ч. 2. С. 68–72. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/2232>

14. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112с. URL: https://pfp.lviv.ua/trening_emotsiynoi_kompetentnosti_1/

15. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109. URL: <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/29759>

16. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої

освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 3 2022. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/6.pdf

17. Посібник для фахівців з навчання дорослих. Київ: ТОВ «Золоті Ворота». URL: https://www.dvv-international.org.ua/fileadmin/files/eastern-neighbors/Ukraine_pics/Publications/Adult_Education_for_professionals.pdf

18. Предко В. В. Методика формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни. Київ: ДІА, 2024. 108 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743964/1/Predko_Metodyka_Locus_2024.pdf

19. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. 2-ге вид., виправл. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

20. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших Soft skills XXI століття в освітньому процесі: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, (6 березня – 16 квітня 2023 року, м. Одеса). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. 472 с.

21. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18, suppl., pp. 13–25. URL: <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>

22. Kabat-Zinn, J. Mindfulness Meditation, what is what isn't. *Comparative and Psychological Study on Meditation*. Netherlands: Eburon. 1996. URL: https://cih.ucsd.edu/sites/cih.ucsd.edu/files/mbpti/Kabat-Zinn_Mindfulness_Meditation_What_It_Is_What_It_Isnt.pdf

23. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. 60. pp. 197–215.

Посилання на відео та аудіо джерела

24. Вправи майндфулнес із аудіозаписами. *MentalHub.fi* URL: <https://www.mielenterveystalo.fi/uk/self-help/samodopomoha-pry-tryvozi/2-mayndfulnes-praktyka-usvidomlenosti>

25. Вправа «Третейський спостерігач» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=q7UutxCQmmA>

26. Емоційний інтелект. Самосвідомість та самоконтроль. *Public Media Academy* URL: <https://www.youtube.com/watch?v=9L-dcLk44gc>

27. Лекція-практикум «Дихання, центрування, заземлення» 00. *ART THERAPY FORCE* URL: <https://artherapyforce.com.ua/resource/lektsiia-praktykum-dykhannia-tsentrivanni-a-zazemlennia/>

28. Плейлист до вправи «5 ритмів» URL: https://www.youtube.com/playlist?list=PL8Or7rRGdSz0Qp3nK_y8TFGs8lXJVUDxV

29. Що таке майндфулнес?
<https://www.treatfield.com/field/mindfulness>

TreatField

URL: