

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану».

XAI.704.7-96п1.24O.053.6729816 KP

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Ірина ЯЛОВЕНКО.

(ім'я та прізвище)

Керівник: Інна БІДЮК

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис) (ініціали та прізвище)

«10» вересня 2023 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Яловенко Ірина Ігорівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану»

керівник кваліфікаційної роботи Бідюк Інна Аркадіївна кандидат психологічних наук, доцент каф. 704

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи визначити показники рівнів емоційного інтелекту у студентів-психологів під час воєнного стану.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) розглянути теоретико-методологічні підходи до вивчення концепції емоційного інтелекту як соціально-психологічного феномену; визначити емоційний інтелект в структурі особистісних ресурсів у студентів-майбутніх психологів; провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту у студентів- майбутніх психологів під час воєнного стану; надати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів під час воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. 16 _____

Табл. 6 _____

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<i>Бідюк І. А. кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	22.09.23-	15.10.23
2	<i>Бідюк І. А. кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	18.10.23	23.10.23
3	<i>Бідюк І. А. кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23-25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

Здобувач

Керівник кваліфікаційної роботи



(підпис)

(підпис)

Ірина ЯЛОВЕНКО

(ім'я та прізвище)

Інна БІДЮК

(ім'я та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 74 с., 6 табл., 15 рис., 60 джерел.

Ключові слова: *емоції, інтелект, усвідомленість, самооцінка, мотивація адаптивність.*

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект студентів-психологів.

Предмет дослідження – особливості проявів емоційного інтелекту студентів-психологів.

Мета дослідження – визначити показники рівнів емоційного інтелекту у студентів-психологів під час воєнного стану.

Мета роботи зумовила виконання наступних завдань:

- розглянути теоретико-методологічні підходи до вивчення концепції емоційного інтелекту як соціально-психологічного феномену;
- визначити емоційний інтелект в структурі особистісних ресурсів у студентів-майбутніх психологів;
- провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту у студентів-майбутніх психологів під час воєнного стану;
- надати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів під час воєнного стану.

Методи та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи дослідження: а) теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення отриманих результатів досліджень; б) емпіричні – спостереження; бесіда, психодіагностичні методи: анкетування, тестування; в) статистичні методи: кореляційний аналіз. З метою визначення загального і парціальних показників емоційного інтелекту був застосований «Тест на емоційний інтелект» Н. Холла; методика «ЕМІн» Д. Люсіна (для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту); методика Дж. Мейера, П. Селовея і Д. Карузо MSCEIT v. 2.0 (The Mayer-Salovey-Caruzo Emotional Intelligence Test), адаптована Е. Сергієнко та І. Ветровою.

У даному дослідженні здійснено теоретичне узагальнення і вирішення важливої наукової проблеми генези емоційного інтелекту у майбутніх психологів-волонтерів, які працюють в кризових умовах (період воєнного стану в Україні).

Запропоновані вправи у тренінговій програмі щодо розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів-волонтерів можуть бути використані в різних видах та формах роботи зі спеціалістами соціономічних професій, зокрема психологів, соціальних працівників з внутрішньо переміщеними особами, постраждалим населенням від військових дій з метою розвитку у фахівців їх здатностей до ідентифікації, застосування, розуміння та свідомого керування емоціями. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у розробці фундаментальної моделі розвитку емоційного інтелекту особистості практичного психолога.

ABSTRACT

Qualified work: 74 pp., 6 tables, 15 figures, 60 pages.

Key words: *emotions, intelligence, awareness, self-esteem, motivation, adaptability.*

The object of investigation is the emotional intelligence of psychology students.

The subject of investigation is the peculiarities of the manifestations of emotional intelligence of psychology students.

Purpose-investigation –investigation of the manifestations of indicators of equal emotional intelligence among psychology students during the war period.

Purpose robots zoomed in on the viconics of the offensive forces:

- consider theoretical and methodological approaches to the development of the concept of emotional intelligence as a socio-psychological phenomenon;
- value emotional intelligence in the structure of special resources among psychology students;
- conduct an empirical study of emotional intelligence among psychology students during the war period;
- give practical recommendations for the development of emotional intelligence among students - future psychologists during the war.

Research methods and methods. To achieve the best results, we used advanced methods of investigation: a) theoretical - analysis, systematization, alignment and regularization of the results of investigation; b) empirical - cautious; conversation, psychodiagnostic methods: questionnaire, testing; c) statistical methods: correlation analysis. Using the method of assessing the primary and partial indicators of emotional intelligence, the “Test for Emotional Intelligence” by N. Hall will be used; “Emin” method by D. Lyusin (for assessing the level of development of emotional intelligence); method of J. Meyer, P. Selovey and D. Caruso MSCEIT v. 2.0 (The Mayer-Salovey-Caruzo Emotional Intelligence Test), adapted by E. Sergienko and I. Vetrova.

This study has theoretically explained and the most important scientific problems of the genesis of emotional intelligence among modern volunteer psychologists who work in crisis minds (the period of the war in Ukraine іні).

The right to a training program to develop emotional intelligence among future volunteer psychologists can be conducted in various types and forms of work with specialists in socioeconomic professions, including psychologist ів, social workers with internal displacement of persons, affected populations due to military operations with the method of development among the fakhivts of their buildings before identification, stagnation, understanding and awareness of emotions. The prospects for further research are enhanced by the development of a fundamental model of the development of emotional intelligence and the characteristics of a practical psychologist.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ»	5
1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення концепції емоційного інтелекту як соціально-психологічного феномену.....	5
1.2. Емоційний інтелект в структурі особистісних ресурсів у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія"	14
1.3. Теоретичний аналіз з проблеми умов та засобів розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.....	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1 Характеристика вибірки.....	25
2.2 Характеристика методів дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ» ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	28
3.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.....	28
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	29
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.....	45
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Феномен емоційного інтелекту особистості набуває сьогодні особливої популярності та привертає до себе увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. При цьому впродовж останніх років зростає підвищений інтерес до емоційного інтелекту не лише у психології, а й у соціології, педагогіці, медицині, сферах управління та бізнесу.

Сучасне переформатування видів надання психологічної допомоги ставить перед спеціалістом завдання терміново та безперервно вдосконалювати свої знання та професійну майстерність, розширювати сфери спілкування та власної реалізації. Через кризові явища до психологів висувається все більше професійних вимог. У цьому контексті становлять інтерес здатності спеціаліста регулювати власну поведінку, вміння впоратися з проблемами взаємодії з різними типами клієнтів, з життєвими завданнями та труднощами, а також внутрішні ресурси фахівця, що забезпечують реалізацію цих здібностей. Особливою перспективною сферою стають дослідження внутрішніх індивідуальних ресурсів особистості, де емоційний інтелект (EI) визначається як складова контролю поведінки (у вигляді емоційної регуляції) і може виступати предиктором різних аспектів регуляції у професійному житті. В XXI столітті концепція емоційного інтелекту (EI) як альтернатива традиційному інтелекту стала широко відомою в психологічній науці. Багато прихильників цієї концепції стверджують, що емоційний інтелект відіграє істотну роль в успішності професійної діяльності. Наприклад, Д. Гоулман, Р. Купер, А. Саваф вважають, що коефіцієнт емоційного інтелекту (EQ) має більшу прогностичну цінність, порівняно із IQ.

У психології праці наголошується на необхідності емоційно-вольового регулювання професійної діяльності психологів. У літературі підкреслюється емоціогенний характер цього виду діяльності, що пов'язаний зі

стресогенністю, високим ступенем відповідальності, інтенсивними міжособистісними стосунками та вимагає ефективної емоційно-вольової регуляції. Тому до професійно-важливих рис психологів більшість авторів відносять властивості, що містять емоційні компоненти (А. Бандурка, Л.Кудряшова, Л. Уманський). До них належать: емоційна стриманість, емоційна врівноваженість, емпатія, експресивна сенситивність, дієвість (здатність вести за собою людей, активізувати їх діяльність, знаходити найкращі способи емоційно-вольових впливів та правильно вибрати момент для їхнього застосування), комунікативні управлінські здібності, що включають здатності керувати власними емоціями у спілкуванні тощо.

Слід зазначити, що проблема емоційного інтелекту досліджувалася вітчизняними (С. Дерев'янка, Н. Коврига, Л. Колісник, Є. Носенко, М. Смульсон) та зарубіжними (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д. Люсін, Дж. Мейер, П.Селовей) науковцями в специфіці сприйняття та розуміння емоцій, керування ними, розвитку здатності протистояти тиску навколишнього середовища, емпатії, самоконтролю тощо. Вивчався взаємозв'язок емоційного інтелекту із соціальною та комунікативною компетентністю, самоактуалізацією, тривожністю особистості (І. Андрєєва, С. Максименко), інфантильністю (А.Спірна), зі ступенем диференціації особистого досвіду переживань емоційних станів (Д. Люсін), духовним розвитком особистості (С. Кучинська).

Оскільки, незважаючи на соціальну значущість професії психолога, в умовах складної ситуації війни в Україні проблема проявів емоційного інтелекту серед студентів-психологів раніше не виступала предметом окремих досліджень, тому заявлену тему нашої роботи визначаємо, безперечно, актуальною.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості

Предмет дослідження – особливості проявів емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія".

Мета дослідження – визначити особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.

Мета роботи зумовила виконання наступних завдань:

- 1) провести теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту в науково-психологічній літературі;
- 2) визначити емоційний інтелект в структурі особистісних ресурсів у здобувачі вищої освіти за спеціальністю "Психологія";
- 3) провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану;
- 4) надати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.

Методи та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи дослідження: а) теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення отриманих результатів досліджень; б) емпіричні – спостереження; бесіда, психодіагностичні методи: анкетування, тестування; в) статистичні методи: кореляційний аналіз. З метою визначення загального і парціальних показників емоційного інтелекту був застосований «Тест на емоційний інтелект» Н. Холла; методика «ЕІн» Д. Люсіна (для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту); методика Дж. Мейера, П. Селовея і Д. Карузо MSCEIT v. 2.0 (The Mayer-Salovey-Caruzo Emotional Intelligence Test), адаптована Е. Сергієнко та І. Ветровою.

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ ПСИХОЛОГІЯ

1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення концепції емоційного інтелекту як соціально-психологічного феномену

У психологічній науці під емоційним інтелектом розуміється уміння визначати свої і чужі емоції, а також здатність управляти ними так, щоб досягти поставленої мети. У широкому сенсі до емоційного інтелекту відносять здібності до пізнання, розуміння емоцій і управління ними; при цьому маються на увазі як власні емоції суб'єкта, так і емоції інших людей. Проблема емоційного інтелекту дуже активно розглядається зарубіжними (Р. Бар-Он, Дж. Блок, Х. Вейсінгер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д. В. Люсін, Дж. Мейєр, П. Саловей, Г. Орме, Д. Слайтер, Р. Стернберг) та вітчизняними (О. І. Власова, С. П. Дерев'янка, В. В. Зарицька, Н. В. Коврига, Е. Л. Носенко) дослідниками.

Проблема емоційного інтелекту вперше була поставлена Г. Гарднером, чия модель мультифакторного інтелекту включає два варіанти особистісного інтелекту: інтерперсональний та інтраперсональний інтелекти. Емоційні здібності, в свою чергу, виступають як емоційна складова обох цих сфер [23, с.45]. Відкриття емоційного інтелекту пов'язане з дослідженням, проведеним у 1920-і рр. Р. Торндайком, який уперше виділив таку частину загального інтелекту, як соціальний інтелект, тобто здатність розуміти інших і діяти або поводитися мудро по відношенню до оточення [22, с.30].

У сучасних роботах представлено дві моделі емоційного інтелекту:

- 1) модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання і емоцій;
- 2) змішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини).

Згідно першої моделі (Дж. Майер і П. Саловей) основними компонентами емоційного інтелекту є основні некогнітивні знання (емоційна компетентність) і навички (здатність контролювати і регулювати зовнішні прояви емоцій і почуттів). У рамках цієї моделі емоційний інтелект визначається як набір ієрархічно організованих здібностей, пов'язаних з переробкою інформації, які об'єднуються в чотири групи:

1) Ідентифікація емоцій. Включає ряд пов'язаних між собою здібностей, таких, як сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їхня ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їхньої імітації.

2) Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності. Включає здатність використовувати емоції для напрямку уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють рішенню завдань (наприклад, використовувати гарний настрій для породження творчих ідей), використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему.

3) Розуміння емоцій. Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.

4) Управління емоціями. Здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, у тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без пригнічення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних стосунків [11, с.84].

Така ієрархічна послідовність ґрунтується на наступних міркуваннях. Здатність розпізнавати і виражати емоції (перша група) є необхідною основою для породження емоцій в цілях вирішення конкретних завдань (друга група). Ці дві здатності мають процедурний характер. Вони є основою для декларативної здатності до розуміння подій, передуючих емоціям і йдуть за ними (третья група). Всі вищеописані здібності потрібні для внутрішньої

регуляції власних емоційних станів і для успішних дій на зовнішнє середовище, що приводять до регуляції власних і чужих емоцій (четверта група).

Таким чином, емоційний інтелект припускає, що людина є хазяїном своїх емоцій, усвідомлює їх і володіє ними, не пригнічує «небажані» емоції, а сама вирішує і «дозволяє» собі прояв тієї або іншої емоції в певній ситуації. Емоційний інтелект починається з розуміння своїх емоцій, і тільки усвідомивши свої емоції, ми можемо навчитися розумінню емоцій інших людей і причин, що викликали їх. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє формувати стійку навичку свідомої регуляції емоційних станів, самовладання в стресових ситуаціях, навичку конструктивної взаємодії з людьми (співробітниками, клієнтами, близькими) в будь-яких умовах.

Дж. Майєр і П. Саловей опублікували першу дослідницьку роботу, в якій надали визначення терміну «емоційний інтелект», а також запропонували методикку його виміру (EQ). У ній вони привели докази на користь того, що емоційний інтелект є одним з основних видів інтелекту. Наразі термін «емоційний інтелект» став популяризуватися, а сама галузь досліджень істотно розширилася (Д. Гоулман).

П. Саловей і Дж. Майєр визначають емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, що включає здатність відображати власні і чужі емоції і почуття, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для регуляції людського мислення та дій. Автори описують емоційний інтелект як здатність відображати почуття та емоції (свої та інших людей), розрізняти їх та використовувати для ефективного орієнтування власної поведінки та мислення [43, с.210]. До емоційного інтелекту дослідники відносять такі якості психіки як здібності розбиратись у власних почуттях, розуміти настрої інших людей, управляти своїми емоціями. На думку авторів, люди з високою емоційною компетентністю краще за інших здатні ідентифікувати власні почуття, почуття інших людей та розв'язувати проблеми, пов'язані з емоціями.

Змістовно-структурний аналіз емоційного інтелекту, проведений Д. Майером та П. Саловеєм, передбачає виділення двох компонентів: внутрішньо особистісного (здатність встановити взаємозв'язки між своїми думками, вчинками та почуттями) та міжособистісного (здатність налаштуватись на інших людей, навчитись співчувати, надихати та спонукати їх до тих чи інших дій). До основних якостей емоційного інтелекту авторами було віднесено емпатію та співчуття, розрізнення власних почуттів, баланс між емоціями та розумом, а також ознаки високої самоповаги та самосприйняття людини. До основних принципів емоційного інтелекту П. Саловеєм та Д. Майером віднесено емпатію, обізнаність, рівновагу та відповідальність [1, с.12].

На думку авторів, емпатія є ключовою емоційною здібністю, яка характеризується ідентифікацією індивіда з почуттями іншої людини і здатністю співпереживати або співчувати їй. Емпатія проявляється у розпізнаванні емоцій, чутливості, розумінні та демонстрації співчуття об'єкту емпатичних переживань. Обізнаність передбачає знання індивіда про добрі та погані емоції, компетентність у власних почуттях, здатність розрізняти модальності емоцій, приймати та диференціювати продуктивні та непродуктивні почуття. Принцип рівноваги полягає у завданні емоційного інтелекту у врівноваженні функціонування емоційної вісцеральної частини мозку та раціональної нової кори. Принцип відповідальності реалізується завдяки такої здатності емоційного інтелекту як регуляція емоцій, контроль над ними у саморегуляції поведінки, забезпечення психічного благополуччя особистості.

У 1990-і роки з'явилися також інші моделі, що подають дещо інший погляд на емоційний інтелект. Найбільш відомими є моделі Д. Гоулмана і Р. Бар-Она.

Д. Гоулман заснував свою модель на раніше представлених П. Саловеєм та Дж. Майером, але додав до виділених ними компонентів ще декілька, а саме: ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. Тим самим

він з'єднав когнітивні здібності, що входили в модель П. Саловея та Дж. Майера, з особистісними характеристиками. Він включає чотири структурні елементи, виходячи із свого бачення сутності емоційного інтелекту: емоційна самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, управління стосунками [33, с.278].

Ці компоненти об'єднують у собі групу знань, умінь, здібностей та здатностей.

1) Емоційна самосвідомість передбачає здатність прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів і усвідомлювати вплив власних почуттів на свій психологічний стан, а також відчувати свої головні цінності та інтуїтивно вибирати кращий спосіб поведінки у складних ситуаціях, сприймаючи завдяки своїй чутливості картину того, що відбувається в цілому. Емоційна самосвідомість передбачає точну самооцінку, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей, сприймати конструктивну критику і відгуки про себе.

2) Самоконтроль, на думку Д. Гоулмана, передбачає: впевненість у собі, здатність стримувати емоції, відкритість, адаптивність, волю до перемоги, ініціативність, оптимізм.

3) Соціальна чутливість - це співпереживання (емпатія), тобто здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштуватися на широкий діапазон емоційних сигналів. Завдяки емпатії людина прекрасно спілкується з людьми різних соціальних верств населення і навіть різних культур.

4) Управління стосунками, як структурний компонент емоційного інтелекту, передбачає наявність таких здатностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота і співпраця [33, с.280].

У структурі Д. Гоулмана є емоційна самосвідомість і соціальна чутливість, на що не наголошується у попередніх структурах, а також на самоконтроль і управління емоціями в стосунках, які включають й інші вчені в структуру емоційного інтелекту [48, с.122].

У 1985 р. Р. Бар-Он вводить поняття «Коефіцієнт емоційності» і надалі (1997 р.) обґрунтовує анкету для його виміру. Р. Бар-Он першим спробував виміряти емоційний інтелект, пов'язавши його розвиток із проблемою якості життя людини. У його розумінні емоційний інтелект визначається сукупністю емоційних і соціальних знань та здібностей, які обумовлюють загальну здібність ефективно взаємодіяти з оточенням. Автором створено першу модель емоційного інтелекту, яка складається з п'яти факторів: інтраперсональні якості (здатність до розуміння себе та вираження своїх почуттів), інтерперсональні здібності (здатність сприймати, розуміти інших людей та взаємодіяти з ними), адаптивність, управління стресами та загальний настрій.

У моделі Р. Бар-Она емоційний інтелект внутрішньоособистісний компонент представлений емоційною самосвідомістю, самоповагою, самоактуалізацією, незалежністю, самовпевненістю. Міжособистісний компонент представлений емпатією, міжособистісними стосунками, соціальною відповідальністю. Управління стресами – третій компонент – розв'язання проблем, відчуття реальності, гнучкість. Адаптивність передбачає стресову толерантність та контроль імпульсивності. Загальний настрій включає щастя та оптимізм особистості [6, с.29].

Модель Р. Бар-Она дає дуже широке трактування поняття емоційний інтелект. Він визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Р. Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожен з цих компонентів складається з декількох субкомпонентів:

- 1) Пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність.
- 2) Навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність.

3) Здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість.

4) Управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю.

5) Переважаючий настрій: щастя, оптимізм [6, с.29].

Розгляд Р. Бар-Оном емоційного інтелекту як сукупності не когнітивних знань, умінь та навичок, які впливають на можливість успішно справлятися з вимогами навколишнього соціального середовища. Автор розглядає емоційно здібну людину як ту, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається у стресовій толерантності та контролі імпульсивності, управління стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності [6, с.30].

У вітчизняній психологічній науці поняття емоційний інтелект було вперше використано Г. Г. Гарсковою. Вивченню емоційного інтелекту присвячено дослідження Д. В. Люсіна, Д. В. Ушакова, Е. Л. Носенко, Н. В. Ковриги, О. І. Власової, І. О. Єгорова, Г. В. Юсупова, М. А. Манойлової, Т. П. Березовської, А. П. Лобанова, А. С. Петрівської, В. В. Зарицької, А. С. Чепайкіної та інші.

Вітчизняні дослідники - Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига, спираючись на дослідження вище означених авторів, пропонують п'ятифакторну структуру емоційного інтелекту, в якій чітко виділяють поряд з вище означеними складовими спроможність особи налаштувати себе на діяльність і здатність підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми в процесі спілкування і взаємодії. Ця структура емоційного інтелекту доповнена шляхами його дослідження та розвитку через розвиток нейротизму (емоційної стійкості), екстраверсії, гнучкості у спілкуванні та сумлінності, які раніше майже не розглядали під час аналізу особливостей емоційного функціонування людини.

Д. В. Люсін, відштовхуючись від існуючих концепцій, запропонував свою модель емоційного інтелекту. Він уточнює його складові, що характеризують здатності до розуміння і управління емоціями. Так, у теорії Д. В. Люсіна, здатність до розуміння емоцій означає, що людина:

- може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини;
- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина і знайти для неї словесне вираження;
- розуміє причини, що викликали цю емоцію і наслідки, до яких вона приведе [14, с.261].

Здатність до управління емоціями означає, що людина може:

- контролювати інтенсивність емоцій, передусім приглушати надмірно сильні емоції;
- може контролювати зовнішнє вираження емоцій;
- може при необхідності довільно викликати ту або іншу емоцію [14, с.262].

Здатність до розуміння і здатність до управління емоціями може бути і на власні емоції, і на емоції інших людей. Таким чином, можна говорити про внутрішньо особистісний і міжособистісний емоційний інтелект (ВЕІ і МОІ, відповідно). Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, але мають бути пов'язані один з одним. Вказані погляди стали підґрунтям для розробки Д. В. Люсіним опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн».

В. В. Зарицькою розроблена більш удосконалена структура емоційного інтелекту, що включає чотири базових компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні і діяльності. Для визначення рівня розуміння власних емоцій виділені такі показники здатностей: розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причину виникнення емоцій, пояснювати значення емоцій, позитивно сприймати

оцінку своїх емоцій іншими. Для визначення рівня самоконтролю і саморегуляції емоцій виділена наступна система здатностей: стримувати емоції, проявляти емоції у відповідності до ситуації, зберігати спокій у складних ситуаціях, контролювати свої емоції, регулювати власні емоції. Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей В. В. Зарицькою визнані доцільними такі показники: здатність усвідомлювати емоційні стани інших, розуміти невисловлені емоції інших, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани інших, передбачати силу емоцій інших, їх тривалість, наслідки [21, с.17].

Для визначення рівня здатності використовувати емоції вибрані такі показники: емоційна стійкість, здатність до екстравертної чутливості, гнучкість прояву у спілкуванні, домінування позитивних емоцій, здатність зближуватись з людьми на емоційній основі. Однак дослідниця визначає, що наведений перелік основних здатностей (критеріїв) кожного структурного компонента емоційного інтелекту не є вичерпним або кінцевим. Це основні орієнтири, засвоєння яких дає можливість стверджувати про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту.

Інтерес до дослідження емоційного інтелекту та емпатії у зв'язку з виконанням професійної діяльності пов'язаний з тим, що ці властивості особистості розглядаються як базові характеристики, що забезпечують успішність роботи професіоналів багатьох спеціальностей. Зокрема Р. Купер і Л. Саваф вважають, що: «..якщо інтелектуальною рушійною силою в бізнесі ХХ ст. був IQ, то.. на початку ХХІ ст. це буде EQ». Д. Гоулман стверджує, що більш ніж в 500 організаціях, належних Нау Group, емоційний інтелект пояснював 85% успіху діяльності керівників високої ланки [38, с.85].

Ознайомившись із працями таких авторів як Д. Гоулмана, Р.Стернберга, П. Селовея та Дж. Мейєра, Д. Люсіна, ми виявили складові емоційного інтелекту (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Складові емоційного інтелекту

Автор	Внутрішньоособистісний інтелект	Міжособистісний інтелект
Д.Люсін	Ідентифікація своїх емоцій, тобто визначення, яку саме емоцію переживає людина	Ідентифікація емоцій інших людей, тобто визначення, яку саме емоцію переживає інша людина
	Визначення наявності емоційного переживання у себе	Визначення наявності емоційного переживання в іншій людині
	Здатність контролювати інтенсивність власних емоцій	Здатність контролювати інтенсивність емоцій інших людей
	Здатність довільно викликати у себе певну емоцію	Здатність довільно викликати певну емоцію в інших людей
П.Соловей, Дж.Мейєр	Словесне позначення певної емоції	
	Розуміння причин, які викликали емоцію	
	Розуміння наслідків, до яких призводить певна емоція	
	Здатність контролювати зовнішні прояви емоції	
	Фасилітація мислення внаслідок вибору найбільш відповідної емоції згідно ситуації	

На нашу думку, всі інші види інтелектів можуть бути водночас, як академічними, так і практичними, залежно від використання цього інтелекту. Так, у своїй статті Д. Ушаков та А. Іванівська говорять про теоретичний (академічний) соціальний інтелект та практичний соціальний інтелект. Емоційний інтелект, на думку сучасних дослідників, є частиною соціального інтелекту. Важливим фактом є формування та розвиток емоційного інтелекту протягом усього життя, зокрема професійного.

1.2. Емоційний інтелект в структурі особистісних ресурсів у здобувача вищої освіти за спеціальністю психологія

Вплив на особистісний розвиток людини та її ресурси спричиняють різні життєві ситуації, в яких вона перебуває на певних етапах свого життя, в тому числі, професійного шляху. Професії соціономічного напрямку, зазвичай

характеризуються особливими психологічними рисами: нервово-психічним перенапруженням та значним навантаженням, необхідністю швидкого реагування та адаптації до змін, керування власним емоційним станом та розумінням внутрішніх станів інших людей. Ю. Бохонкова, Л. Матвієнко дослідили, що усе це вимагає великих зусиль, що нерідко зумовлює емоційне виснаження, а згодом і професійне вигорання [16, с.174]. Професія психолога належить до професій із підвищеним рівнем професійного стресу та вимагає значних особистісних ресурсів фахівців.

Тому емоційний інтелект може виступати одним із особистісних ресурсів спеціаліста та бути значущим елементом ресурсності загалом. На думку Дж.Мейера, П. Селовея та Д. Карузо, емоційний інтелект є одним з елементів понятійного поля позитивної психології і виступає як сильна сторона особистості та важливий особистісний ресурс спеціаліста, що сприяє оптимальному функціонуванню людини, встановленню конструктивних і взаємно продуктивних міжособистісних стосунків в професійному полі. Згідно думки науковців, добре розвинений емоційний інтелект дозволяє виявити причину негативних емоцій, першоджерело цієї причини, а після цього зважено оцінити ситуацію та відреагувати на неї максимально конструктивно. Д. Гоулман говорив, що емоційний інтелект сприяє особистісному зростанню, сприяє ефективності професійної діяльності та кар'єрному просуванню людини. Автор дослідив наявність зв'язку між соціальним успіхом та емоційним інтелектом, обґрунтувавши, власне цінність конструкта емоційного інтелекту [39, с.112].

Низка науковців, зокрема Р. Купер, А. Саваф, розглядали емоційний інтелект як основний чинник успішності життєдіяльності людини, а С. Андерсон, Ф. Дін, Дж. Сваррочі – як сприятливу передумову психічного і фізичного здоров'я. І. Андрєєва, Т. Панкова, А. Петровська, О. Хлєвна визначали емоційний інтелект як чинник самоактуалізації особистості в професійній діяльності. Стресозахисні функції емоційного інтелекту у професійній діяльності відзначили О. Елькінбард та А. Чоботар.

Т. Солодкова досліджувала емоційний інтелект як особистісний ресурс для подолання синдрому професійного вигорання. Авторка виявила, що рівень розвитку емоційного інтелекту та його структурних елементів корелює зі ступенем виразності професійного вигорання. Так, високому рівню емоційного інтелекту відповідає низький рівень синдрому вигорання, і навпаки. Під час прогнозу ступеня виразності професійного вигорання істотну роль відіграють показники саме внутрішньоособистісного емоційного інтелекту [50, с.47].

Рівень розвитку емоційного інтелекту є важливою складовою успішності особистості та має важливе значення для її професійної самореалізації. Фахівець з розвиненим емоційним інтелектом усвідомлює власні потреби та мотиви своєї поведінки, прагне досягнути балансу емоцій та розуму, відчуття внутрішньої стабільності та свободи, бере на себе відповідальність, вміє визначатися зі стратегією власного життя та може її коригувати. Водночас, якщо емоційний інтелект не розвинений, погіршується психічне здоров'я особистості, виникають почуття страху або провини, самотності та нестабільності, з'являється агресія та депресивні стани, що зумовлюють фрустрацію, як в особистому, так і професійному житті людини. Враховуючи те, що вміння керувати та контролювати свої та чужі емоції сприяє ефективній професійній діяльності, емоційний інтелект може виступати особистісним ресурсом особистості та бути значущим елементом її ресурсності [44, с.324].

1.3. Теоретичний аналіз з проблеми умов та засобів розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів під час воєнного стану

На сучасному етапі існують три групи методів діагностики емоційного інтелекту: методи, що ґрунтуються на самозвіті та самооцінці, методи експертної оцінки та методи, засновані на вирішенні завдань [45, с.47]. Критики застосування «об'єктивних» тестів, що складаються із завдань з

єдиною правильною відповіддю (за аналогією з традиційними тестами інтелекту), зазначають, що основна складність їх створення полягає у відсутності переконливих підстав для вибору правильної відповіді.

Для вирішення цієї проблеми пропонується використовувати такі підходи:

- оцінки експертів (багато авторів вважають, що переконливого критерію для відбору експертів у цій галузі не існує);

- оцінки більшості досліджуваних (що суперечить самій ідеї тестів інтелекту та здібностей, особливо у разі включення до тесту важких завдань, з якими повинна впоратися менша частина вибірки);

- конструкти, створені на основі думок розробників тестових завдань, наприклад, акторів, що імітують емоції при створенні тестового матеріалу, або художників, що створюють зображення людей, які переживають певні емоції (у цих випадках виникає сумнів, що актори чи художники досить точно зображують емоції, крім того, висока ймовірність, що вони їх перебільшують і стереотипують, що знижує екологічну валідність тестового матеріалу) [42, с.49].

Жоден з перерахованих варіантів не дає надійного способу сформулювати «правильні» і «неправильні» відповіді, на підставі яких досліджуваний буде отримувати бальну оцінку, що характеризує його рівень емоційного інтелекту. Можливо тому результати тестів, що використовують різні способи знаходження правильної відповіді, часто погано узгоджуються один з одним. Інший методичний підхід до виміру емоційного інтелекту – використання опитувальників. Застосування опитувальників передбачає, що люди здатні давати точний самозвіт щодо своєї поведінки та своїх умінь та навичок, що належать до емоційного інтелекту. Таке припущення є сумнівним, оскільки встановлено, що самооцінки когнітивних здібностей лише помірковано пов'язані з результатами об'єктивних тестів інтелекту. Поки що не знайшло свого емпіричного підтвердження припущення у тому,

що люди краще обізнані у своєму емоційному функціонуванні (на противагу когнітивному).

Таким чином, головний недолік даного методу – опора на самозвіт, що входить у суперечність із вимогою вимірювати емоційний інтелект із психометричних позицій як один із видів інтелектуальних здібностей. Великий (порівняно з результатами дослідження з інтелектуальних тестів) ступінь кореляції даних опитувальних методів вимірювання емоційного інтелекту з результатами особистісних опитувальників дає критикам право висловити думку про те, що опитувальники, що діагностують емоційний інтелект, вимірюють не що інше, як деяку комбінацію особистісних рис.

Опитувальники для діагностики емоційного інтелекту істотно відрізняються за своїм змістом, що є наслідком відсутності загальноприйнятої концепції емоційного інтелекту. Публікації, що з'являються дуже часто, про створення нових методик для діагностики емоційного інтелекту, показують, що багато з них не мають під собою жодних наукових підстав. В основі цих методик не закладено єдиного організуючого принципу, кожна методика ґрунтується виключно на суб'єктивних поглядах її автора [12, с.91].

Більш детальний аналіз психометричних властивостей методик, що використовують два згадані підходи до вимірювання емоційного інтелекту, показує, що їх результати слабо корелюють один з одним, а патерни їх кореляцій з методиками, що вимірюють інші конструкти, збігаються недостатньо [30, с.22]. Отже, можна припустити, що ці типи методик вимірюють або взагалі досить різні конструкти, або, у кращому випадку, різні сторони емоційного інтелекту. Тому здається логічним положення про те, що в цій ситуації оптимальним є використання в практичній і дослідній роботі одночасно різних методичних підходів для оцінки емоційного інтелекту [21, с.19].

Розглянемо тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту [54, с.323]. Він спирається на змішану модель емоційного інтелекту та

побудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту: самомотивація, емпатія, емоційна обізнаність, управління емоціями, розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей є 6-ступеневою. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше балів), середній (8-13 балів) та високий (14 і більше балів). Сутнісний аналіз шкал та тверджень по кожній з них дозволяє розподілити шкали на дві групи: три перші шкали відносяться до інтрапсихічного виміру та вимагають від досліджуваного певного рівня саморефлексії та усвідомлення власного життєвого досвіду. Тобто, для вимірювання цих складових емоційного інтелекту потрібно спиратись на інші когнітивні навички респондента, тому таке вимірювання, хоча і є суб'єктивним, але не сприяє виникненню методологічних застережень. Дві останні шкали відносяться до інтерперсональної площини та вимагають від досліджуваного наявності навичок – складових емоційного інтелекту. Тому така форма опитування зменшує діагностичну цінність даного тесту, адже самі запитання не розкривають навичок чи рис, що характеризують рівень емоційного інтелекту особистості.

Схожі застереження можна виразити, ретельно проаналізувавши тест ЕмІн С. Люсіна [41, с.22]. Тест дає можливість оцінити здатність респондента розуміти власні та чужі емоції (встановлювати сам факт наявності певної емоції у себе або в інших, ідентифікувати їх, знаходити словесну форму вираження, розуміти причини та наслідки емоцій), а також керувати власними почуттями та почуттями інших людей (контролювати інтенсивність емоцій та зовнішні прояви, мати здатність викликати ту чи іншу емоцію). Досліджувані оцінюють рівень відповідності тверджень опитувальника власному досвіду за 4-бальною шкалою. Окремі твердження опитувальника С. Люсіна, як і у методиці Н. Холла, мають відношення до інтерперсональної площини, а здатність респондента об'єктивно відповідати на них прямо залежить від його власної емоційної компетентності.

Опитувальник емоційної компетентності І. Юсупова, Г. Юсупової [31, с.251] практично не викликає застережень, подібних до вищенаведених. Водночас, основним недоліком тесту вважаємо недосконалу процедуру валідизації. Зокрема, науковцями оцінена дивергентна валідність методики у порівнянні з тестом інтелектуального рівня, але не оцінено дивергентну валідність у порівнянні з жодним із особистісних опитувальників. Тому залишається невирішеним питання, чи перетинаються результати опитувальника емоційної компетентності з певними характерологічними профілями.

Методика Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Карузо MSCEIT-V 2.0 [55, с.151], який розроблений у специфіці моделі здібностей, добре ілюструє проблеми із зазначенням правильності відповідей у сфері емоційного інтелекту. При перекладі завдань тесту з англійської мови на українську, незважаючи на всі зусилля фахівців, спотворюється значення завдань, а головне – «правильність» відповідей. Адже, з точки зору очікуваних емоційних реакцій у нашій культурі певні завдання з оригіналу викликають значні сумніви та застереження. Водночас, цей тест містить деякі проєктивні завдання (наприклад, оцінити емоції, які передають зображення не сюжетного змісту, зокрема, пейзажі або абстрактні композиції), які загалом не можуть оцінюватись за принципом «вірно-невірно», адже асоціативні ряди респондентів можуть кардинально відрізнятись не за принципом влучності відповіді, а на основі власного, неповторного досвіду, загального самопочуття та фону настрою в момент проходження тесту тощо.

Третю можливість виміру емоційного інтелекту дають нам методи експертної оцінки чи технології асесмент-центру. Використання експертних оцінок з метою оцінки деяких компетенцій спеціалістів сьогодні вважається ефективнішим на противагу психологічним тестам [52, с.249]. Для проведення оціночних заходів використовуються інтерв'ю з компетенцій та асесмент-центри (центри оцінки). Критерієм оцінки у цьому випадку виступає попередньо розроблена модель компетенцій. Деякі компетенції

(наприклад, лідерство, вплив, командність) дуже важко оцінити за допомогою інтерв'ю. Головним чином їх можна оцінити у спеціально організованих ділових іграх, що симулюють реальні робочі ситуації. Такі можливості надає метод асесмент-центру (центру оцінки). Асесмент-центр – це серія послідовних заходів, під час яких учасники працюють над завданнями у різних симуляціях і вправах, а їхні поведінка і дії оцінюються відповідно до заданих набором критеріїв чи компетенцій [53, с.174].

Центр оцінки є одним із методів прогнозування майбутньої поведінки фахівця. Прогнозування можливе завдяки використанню симуляцій та інших інструментів, що дозволяють виміряти можливості спеціаліста до виконання вимог певної роботи. У зв'язку з тим, що центр оцінки більшою мірою покликаний оцінити майбутню поведінку працівника, а не минуле чи сьогодення, він надзвичайно корисний для визначення у людей тих здібностей (і навичок), які досі не були задіяні. Основними характеристиками технології центру оцінки є:

- система критеріїв оцінки технології асесмент-центру створюється індивідуально для кожної організації з урахуванням специфіки діяльності;
- учасники асесмент-центру проходять комплексне дослідження з різними вправами та техніками; аналізується та оцінюється реальна поведінка респондентів, кожен учасник асесмент-центру оцінюється кількома експертами;
- етапи «спостереження» та «оцінки» роз'єднані в часі для досягнення максимального ступеня об'єктивності;
- оцінка проводиться не лише фахівцями у галузі проведення технології асесмент-центру, а й спеціально підготовленими спостерігачами – співробітниками організації-замовника;
- результати проведення технології асесмент-центру дозволяють прогнозувати успішність випробуваних у різних сферах діяльності [37, с.317].

Технологія центру оцінки характеризується такими ключовими принципами, що забезпечують її точність та валідність:

- симуляції та інші види активності мають бути пов'язані з майбутніми цілями, завданнями та обов'язками працівника. Вони також повинні корелювати з існуючою робочою обстановкою та умовами роботи;

- симуляції мають бути пов'язані із вигаданими ситуаціями. В іншому випадку учасники, знаючи звичайні умови роботи, будуть давати завчені відповіді або просто копіювати досвід людей;

- поведінка чи дії в одній симуляції не повинні залежати від поведінки та дій в інших симуляціях;

- множинність оцінок – ротація експертів та учасників для того, щоб кожного учасника змогли побачити кілька експертів. Цей принцип знижує ризик, пов'язаний із залученням до процедури оцінювання некомпетентного експерта;

- відстрочення оцінки – з метою уникнення суб'єктивності оцінки та проявів особистісних переваг експерти не повинні ділитися своїми висновками до закінчення процедури центру оцінки;

- надання різноманітних та численних можливостей для прояву професіоналізму та компетентності. У зв'язку з тим, що люди поведуться по-різному в різних ситуаціях, необхідно надати можливість учасникам центру оцінки проявити себе та свій потенціал неодноразово;

- всі учасники повинні пройти ту саму процедуру – спробувати однакове навантаження, послідовно виконувати одні й самі вправи там, де це необхідно [37, с.319].

Результатом проведення центру оцінки є об'єктивний особистісно-професійний профіль співробітника, опис його сильних і слабких сторін, зон обмежень та плану його розвитку.

Загалом, технологія комплексної оцінки спеціалістів дає можливість подолати обмеження традиційних методів оцінки, що використовуються окремо один від одного, оцінити індивідуальний потенціал співробітників і

врахувати отриману інформацію при реалізації кадрових програм [35]. Однак технології центру оцінки властива і низка недоліків, які необхідно враховувати при її реалізації: відносно невисока «пропускна спроможність» (оцінюватись може одночасно не більше 30 осіб); складна робота з підготовки процесу оцінки; ймовірність виникнення проблем, пов'язаних з кар'єрними або іншими амбіціями учасників (наприклад, учасники можуть бути згодом демотивовані, якщо їм не дадуть можливості для навчання та зростання; співробітники, які отримали високі оцінки, можуть залишити робоче місце у пошуках кращих можливостей тощо; учасники з низькими оцінками можуть бути демотивовані і потребувати підтримки для того, щоб змиритися з результатами оцінки, змусити себе зізнатися у своїх власних обмеженнях [9, с.113].

І. Баллантайн і Н. Пова, проаналізувавши технологію проведення асесмент-центру, відзначаючи множинність процесу оцінки, роблять висновок про те, що даний метод, у разі грамотної організації, дає найбільш об'єктивну інформацію про фахівців. Використання технології асесмент-центру для діагностики емоційного інтелекту передбачає використання різних методів оцінки. Отже, за підсумками цієї процедури можна скласти найбільш цілісне уявлення про різні сторони емоційного інтелекту.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз підходів до емоційного інтелекту показав, що у сучасних дослідженнях існує дві моделі емоційного інтелекту: 1) модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання і емоцій; 2) змішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини). До ключових характеристик емоційного інтелекту відносяться здатність до управління емоціями, здатність до саморегуляції емоційними станами, емоційна обізнаність та емпатія. Доведено, що емоційний інтелект відіграє визначну роль у становленні особистості психолога.

Концепт «емоційний інтелект» є результатом розвитку уявлень про когнітивні та афективні процеси, а також особливості цього зв'язку. На сьогодні визначають декілька моделей емоційного інтелекту – моделі здібностей та змішані моделі. До першого типу належать моделі, які тлумачать емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей. У змішаних моделях емоційний інтелект визначається як комплекс когнітивних характеристик самосвідомості та соціальних навичок, особистісних та мотиваційно-вольових рис особистості, які сприяють подоланню стресу та ефективній адаптації до актуального життя. Спільною рисою вказаних підходів є розуміння емоційного інтелекту як здібності до ідентифікації, розуміння емоцій та управління ними. Водночас, основними проблемами у діагностиці даного концепту є суб'єктивність тлумачення та ідентифікації емоцій, недосконалість діагностичного інструментарію, а саме відсутність якісних, валідних україномовних опитувальників, тестових та анкетованих методик.

Досліджено, що емоційний інтелект може виступати не лише особистісним ресурсом, а й бути значущим елементом загальної ресурсності особистості, оскільки уміння контролювати свої емоції та емоції інших (емоційні компетентності) допомагають актуалізувати вже наявні в системі ресурси.

Надзвичайно нестабільна, небезпечна та невизначена ситуація в нашій країні, що впливає на умови та особливості роботи психологів, характеризується збільшенням нервово-психічного напруження та професійного навантаження, необхідністю швидкого реагування, якісного керування власним емоційним станом та розуміння внутрішніх станів клієнтів. Усе це потребує від фахівця значних особистісних ресурсів, зокрема, високого розвиненого рівня емоційного інтелекту.

Розділ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Оскільки, метою емпіричного дослідження була перевірка емоційного інтелекту майбутніх психологів під час воєнного стану, а також розроблення та обґрунтування тренінгової програми й методичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту психологів.

У нашому дослідженні взяли участь 48 осіб майбутніх психологів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, які надавали (продовжують надавати) психологічну допомогу на волонтерських засадах у місті Вінниця у форматі оф-лайн та поза межами міста/країни – в онлайн форматі. Вік респондентів - 18-23 років. Серед досліджуваних було 32 жінки і 16 чоловіків. Діагностичний етап дослідження проводився з травня до вересня 2023 року.

Для реалізації емпіричних завдань було визначено комплекс діагностичних методик, які дозволили дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів: методика визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла, методика «ЕмІн» Д. Люсіна, методика Дж.Майєра, П. Саловея і Д. Карузо MSCEIT v. 2.0, адаптована Е. Сергієнко та І.Ветровою, методика С. Хобфолла SACS «Стратегії подолання стресових ситуацій».

2.2 Характеристика методів дослідження

Для дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту (EI) майбутніх психологів ми обрали методику визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла [54]. За допомогою цього опитувальника вимірюють різні складові емоційного інтелекту, зокрема: емоційна обізнаність; управління власними емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших

людей тощо. Методика допомагає визначити як рівні парціального емоційного інтелекту за кожною зі шкал окремо, так і загальний рівень емоційного інтелекту при додаванні результатів всіх шкал. Це дозволяє за будь-якого рівня емоційного інтелекту побачити рівень кожної із його складових.

Тест «ЕмІн» Д. Люсіна ґрунтується на авторській моделі емоційного інтелекту, де емоційний інтелект визначається як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій, а також вміння управляти ними. Автор методики використовує поняття внутрішньоособистісного і міжособистісного емоційного інтелекту.

Тест «ЕмІн» складається з 40 питань та передбачає відповіді за чотирибальною шкалою, які об'єднуються в шість чинників:

1) міжособистісний емоційний інтелект (шкала М1 – інтуїтивне розуміння чужих емоцій, шкала М2 – розуміння чужих емоцій через експресію, шкала М3 – загальна здатність розуміти емоції інших;

2) внутрішньоособистісний емоційний інтелект (шкала В1 – усвідомлення власних емоцій, шкала В2 – управління власними емоціями, шкала В3 – контроль експресії).

Наступна методика Дж. Мейера, П. Селовея і Д. Карузо MSCEIT v. 2.0 (The Mayer-Salovey-Caruzo Emotional Intelligence Test), адаптована Е. Сергієнко та І.Ветровою складається з 4 компонентів та 8 секцій [55]. На кожен компонент моделі емоційного інтелекту авторів відводиться по 2 секції:

1. Здатність до сприйняття, оцінки і прояву емоцій або ж ідентифікація емоцій належить до секцій А (емоційне оцінювання осіб) і Е (емоційне оцінювання малюнків).

2. Здатність використовувати емоції для зростання ефективності мислення і діяльності (або ж емоційна фасилітація мислення) вимірюється у секціях В (здатність до ідентифікації емоцій, ефективних для фасилітації

конкретної діяльності) і F (вимірює здатність людини описувати свої емоційні стани).

3. Здатність розуміти та аналізувати емоційну інформацію. Розуміння і аналіз емоцій досліджується у секціях C (здатність до розуміння взаємного переходу емоцій, механізмів їх змін, а також перебігу емоцій у часі) і G (вимір здатності розрізняти змішані і складні почуття та розуміння емоційних взаємодій).

4. Здатність до усвідомленої регуляції емоцій для особистісного зростання і покращення міжособистісних стосунків діагностуються у секціях D (здатність до керування власними емоційними станами) і H (здатність до управління емоційними станами інших людей).

Для вивчення індивідуальних поведінкових способів вирішення ситуацій в професійній діяльності серед майбутніх психологів, ми використали методику «SACS» стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла. Цей опитувальник призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки як типів реакцій людини у вирішенні стресових ситуацій [54]. Методика містить 54 твердження, кожне з яких потрібно оцінити за 5-бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожним рядом, яка показує ступінь переваги певної моделі поведінки у стресогенній ситуації. Опитувальник містить 9 моделей поведінки: асертивні дії; вступ у соціальний контакт; пошук соціальної підтримки; обережні, імпульсивні дії; уникнення; маніпулятивні, асоціальні, агресивні дії.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ ПСИХОЛОГІЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану

У нашому дослідженні взяли участь 48 осіб майбутніх психологів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, які надавали (продовжують надавати) психологічну допомогу на волонтерських засадах у місті Вінниця у форматі оф-лайн та поза межами міста/країни – в онлайн форматі. Вік респондентів - 18-23 років. Серед досліджуваних було 32 жінки і 16 чоловіків. Діагностичний етап дослідження проводився з травня до вересня 2023 року.

Мета дослідження – емпіричне дослідження проявів показників рівнів емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.

Мета дослідження:

- визначити процедуру та методи дослідження;
- провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту;
- надати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.

Дане емпіричне дослідження проводилось в п'ять етапів:

Перший етап був присвячений вивченню та теоретичному аналізу емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану. Ми теоретично розкрили різні підходи до поняття емоційного інтелекту. На даному етапі проводився збір необхідної інформації для подальшого проведення емпіричного дослідження.

Другий етап полягав у проведення відбору психодіагностичного інструментарію, проведенні емпіричного дослідження. Цей етап дослідження присвячений експериментальному вивченню емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Психологія" під час воєнного стану.

Третій етап включав в себе кількісну і якісну обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап полягав в інтерпретації отриманих результатів та формуванні загальних висновків.

П'ятий етап присвячений розробці практичних рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю психологія під час воєнного стану.

Методологічну основу дослідження становлять:

- Р. Купер, А. Саваф розглядали емоційний інтелект як основний чинник успішності життєдіяльності людини;
- згідно С. Андерсона, Ф. Діна, Дж. Сваррочі емоційний інтелект – це сприятлива передумова психічного і фізичного здоров'я;
- І. Андреева, Т. Панкова, А. Петровська, О. Хлевна визначали емоційний інтелект як чинник самоактуалізації особистості в професійній діяльності;
- стресозахисні функції емоційного інтелекту у професійній діяльності відзначили О. Елькінбард та А. Чоботар;
- Т. Солодкова досліджувала емоційний інтелект як особистісний ресурс для подолання синдрому професійного вигорання.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У результаті дослідження за допомогою методики Н. Холла було виявлено, що у майбутніх психологів загалом, відзначається середній рівень розвитку емоційного інтелекту (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою
Н. Холла (%)

№	Назва шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Емоційна обізнаність	25	56,4	23,6
2	Управління своїми емоціями	16,4	63,6	20
3	Самомотивація	27,3	47,3	25,4
4	Емпатія	23,6	47,3	29,1
5	Розпізнавання емоцій інших людей	29,1	47,3	23,6
6	Інтегративний рівень EQ	34,5	54,6	10,9

За шкалою «Емоційна обізнаність» у 56,4% респондентів відзначається середній рівень, у 25% – низький рівень, у 23,6% – високий. Емоційна обізнаність проявляється у впізнаванні та розумінні своїх емоцій. Таким чином, досліджувані з низьким рівнем недостатньо добре розуміють, які почуття вони переживають і які події їх викликають, вони не схильні до аналізу своїх емоцій, роздумів. Низька емоційна поінформованість може бути одним із симптомів алекситимії. Це явище часто описують як складність у розумінні емоцій і почуттів, як своїх, так і інших, неможливість відзначати видимі симптоми в поведінці, що вказують на зміну емоцій оточуючих людей, а також у неможливість назвати свої почуття.

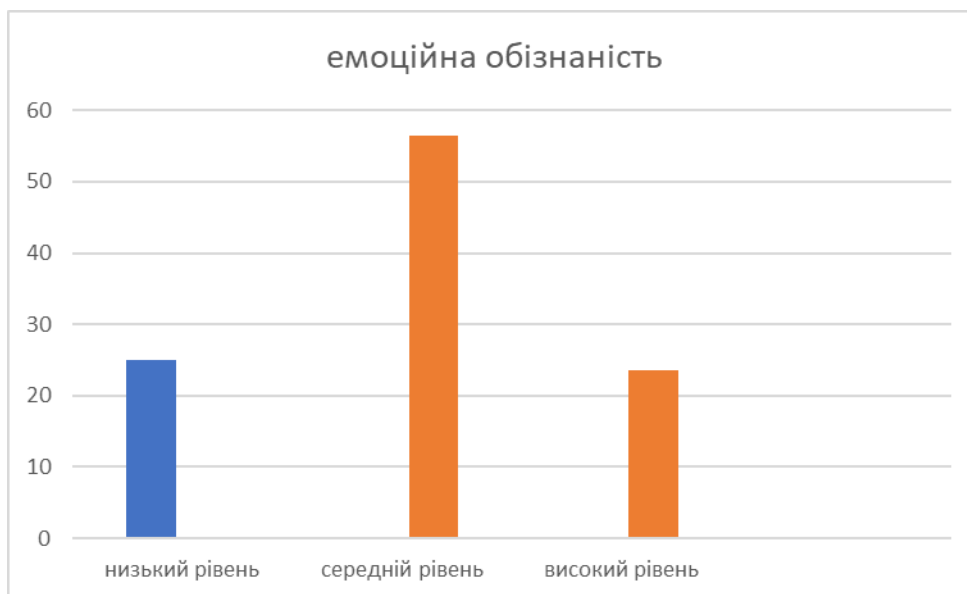


Рис. 3.1 Графічні дані результатів діагностики емоційної обізнаності за методикою Н. Холла.

За шкалою «Управління своїми емоціями» середній рівень відзначається у 63,6% психологів, високий рівень – 20 %, а низький рівень – 16,4 % опитаних. Ця шкала містить вміння стримувати свої емоції та переживання, у тому числі негативні. Відповідно, у більшості опитаних вміння контролювати свої емоції розвинене на середньому рівні. Це може призводити до виникнення конфліктних ситуацій через нетерпимості до думок, ідей, цінностей інших людей, які не збігаються з їхньою позицією.

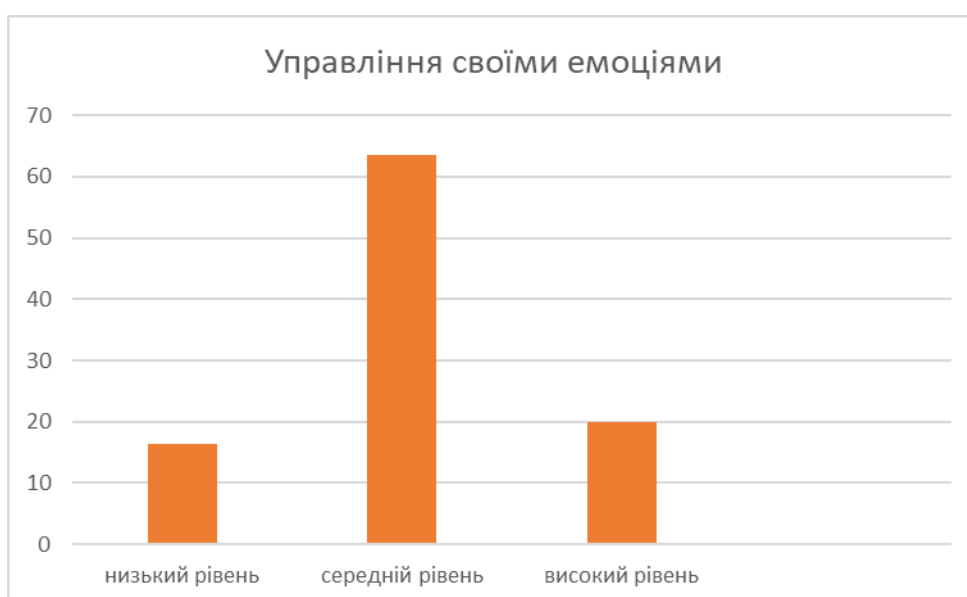


Рис. 3.2. – Графічні дані результатів діагностики управління своїми емоціями за методикою Н. Холла

За шкалою «Самомотивація» результати розподілилися так: низький рівень – 27,3% опитаних, середній рівень – 47,3%, високий рівень – 25,4%. Самомотивація безпосередньо пов'язана з почуттям задоволення, оскільки досягнення мети, яку людина ставить собі, сприяє почуттю задоволення.

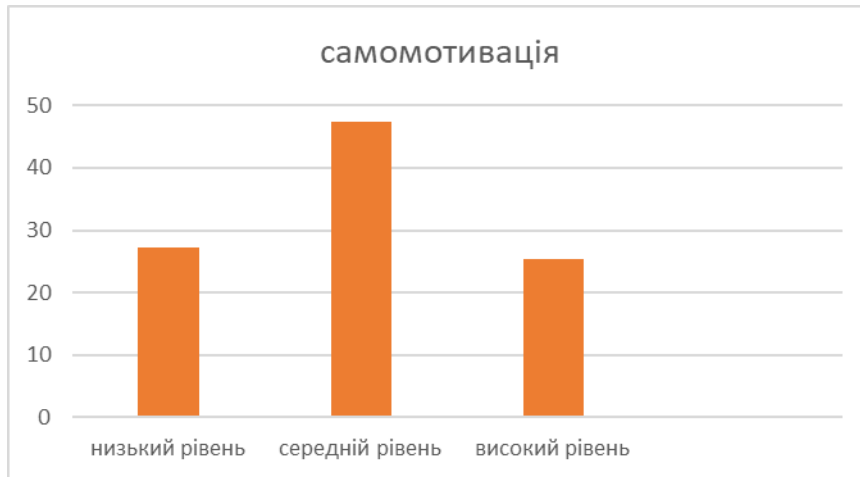


Рис. 3.3. – Графічні дані результатів діагностики самомотивації за методикою Н. Холла

За шкалою «Емпатія» у 23,6% відзначається низький рівень, у 47,3% – середній рівень, у 29,1% – високий рівень розвитку.

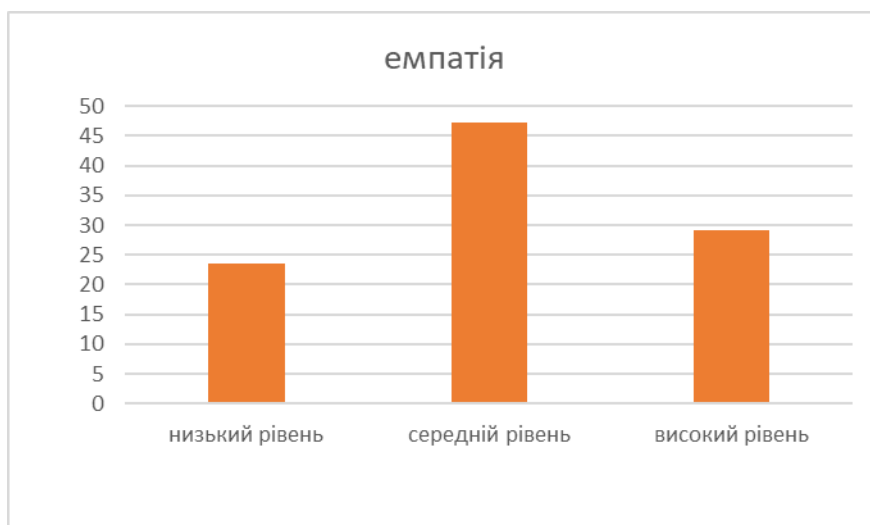


Рис. 3.4. – Графічні дані результатів діагностики емпатії за методикою Н. Холла

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» низький рівень відзначається у 29,1% респондентів, середній рівень – 47,3% опитаних, високий рівень – 23,6%. У цій шкалі розглядається вміння розпізнавати емоції оточуючих, здатність впливати на емоційний стан інших людей. Низькі показники за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» призводить і до того, що у цих досліджуваних відзначається низький рівень емпатії.



Рис. 3.5. – Графічні дані результатів діагностики розпізнавання емоцій інших людей за методикою Н. Холла

Аналізуючи інтегративний рівень розвитку емоційного інтелекту у психологів-волонтерів, слід зазначити, що з більшості опитаних (54,6 %) середній рівень, у 34,5% – низький рівень, і лише у 10,9% опитаних – високий рівень розвитку емоційного інтелекту.

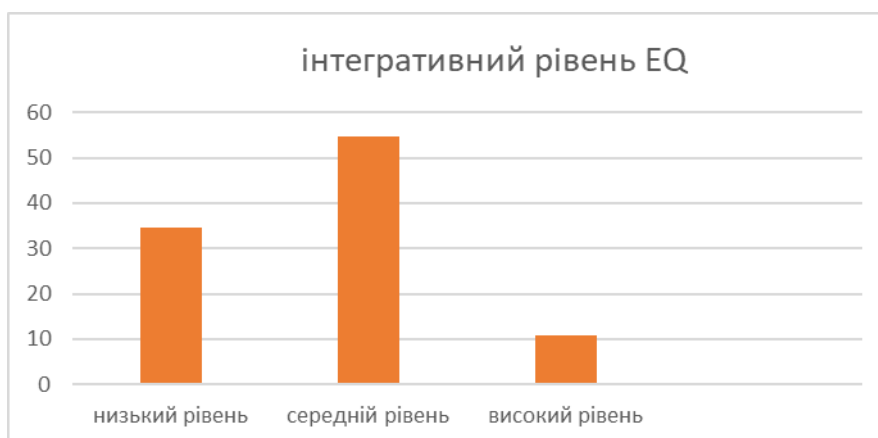


Рис. 3.6. – Графічні дані результатів діагностики інтеграційного рівня EQ за методикою Н. Холла

Результати наступної методики для діагностики показників емоційного інтелекту ЕмІн Д. Люсіна представлені в зведеній таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати діагностики емоційного інтелекту за шкалами методики Д.Люсіна (%)

Назва шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Розуміння чужих емоцій	23,6	41,5	34,9
Управління чужими емоціями	18,4	51,7	29,9
Управління своїми емоціями	3,2	76,6	20,2
Контроль експресії	13,8	47,1	39,1
Розуміння своїх емоцій	10,3	37,9	51,7
Міжособистісний ЕІ	23,4	48,9	27,7
Внутрішньоособистісний ЕІ	29,8	46,8	23,4
Розуміння емоцій	30,9	42,6	26,6
Управління емоціями	19,1	50,0	30,9

Аналіз показників емоційного інтелекту за цією методикою показав, що міжособистісний ЕІ у 48,9% респондентів розвинений на середньому рівні, а також внутрішньоособистісний ЕІ найбільше характеризується саме середнім рівнем (у 46,8% досліджуваних). Показники інших підструктур мають різні варіації, проте сумарно схиляються до середніх рівнів (див.рисунки 3.7 – 3.14).

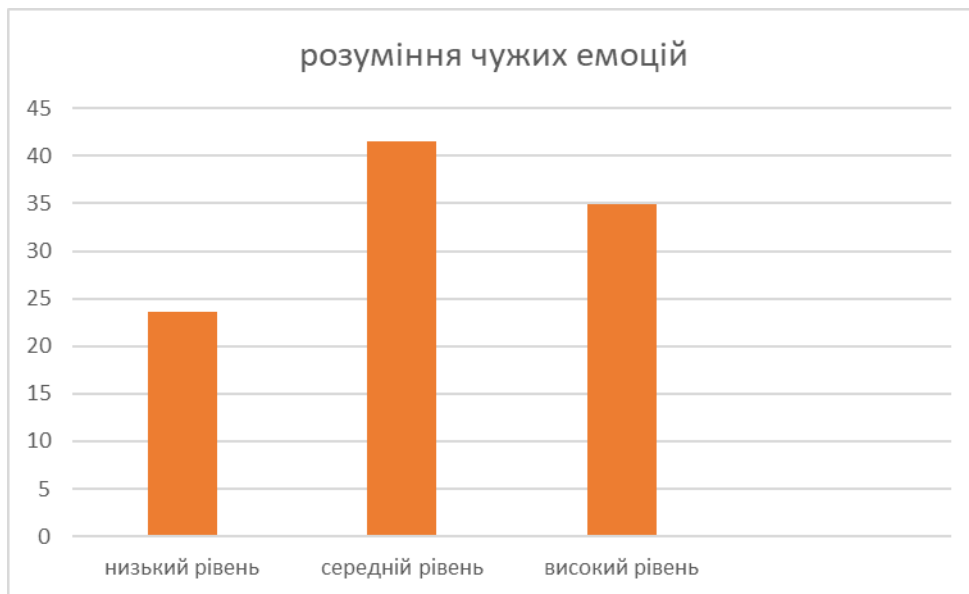


Рис. 3.7 - Аналіз результатів діагностики розуміння чужих емоцій за методикою ЕмІн Д. Люсіна

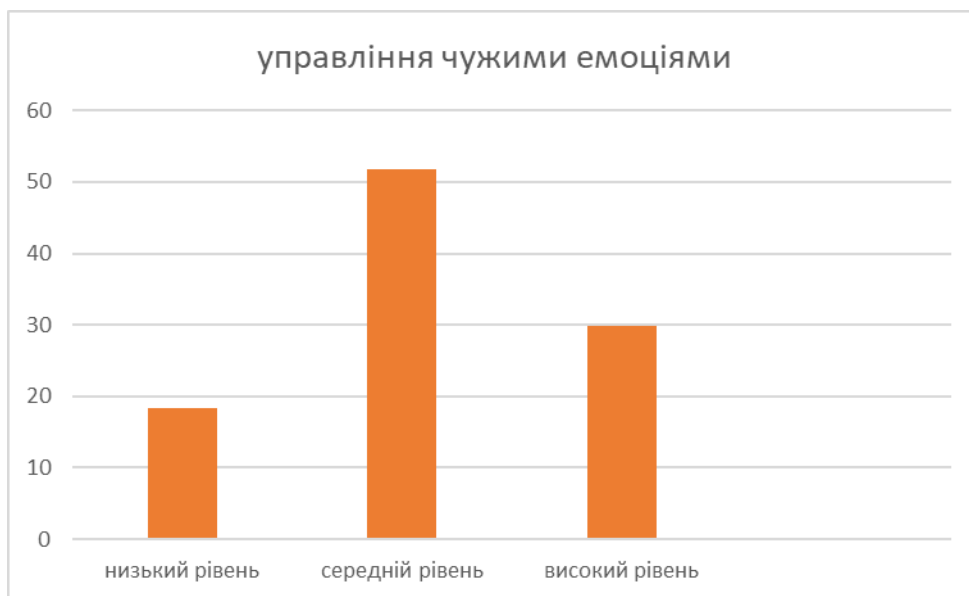


Рис. 3.8 - Аналіз результатів діагностики управління чужими емоціями за методикою ЕмІн Д. Люсіна



Рис. 3.9 - Аналіз результатів діагностики управління своїми емоціями за методикою ЕмІн Д. Люсіна

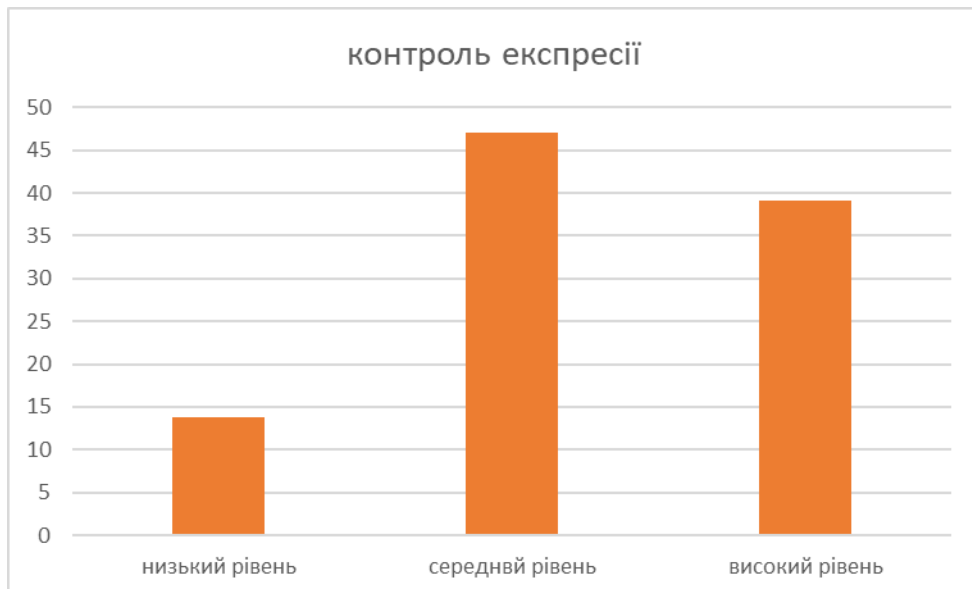


Рис. 3.10 - Аналіз результатів діагностики контролю експресії за методикою ЕмІн Д. Люсіна

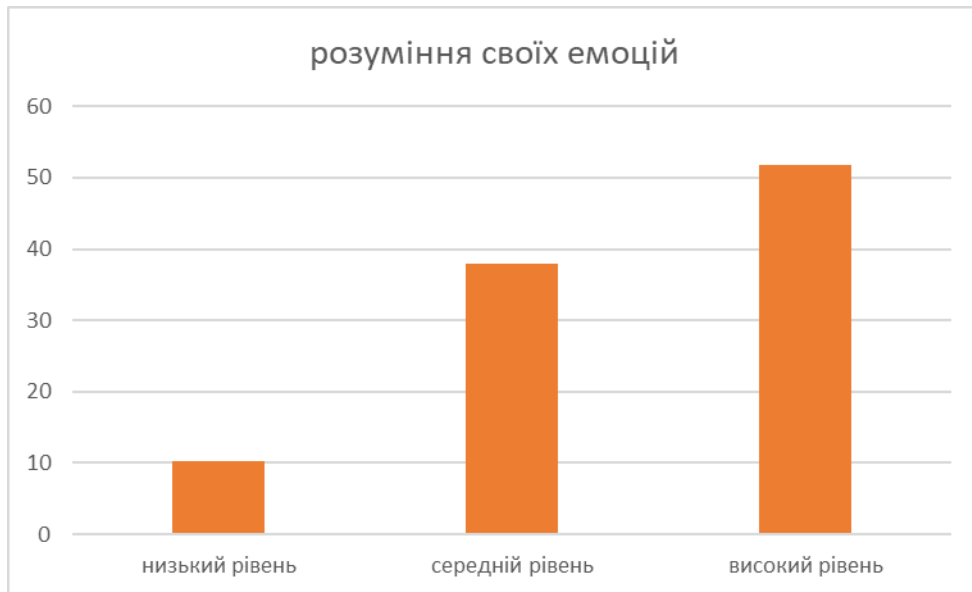


Рис. 3.11 - Аналіз результатів діагностики розуміння своїх емоцій за методикою ЕмІн Д. Люсіна

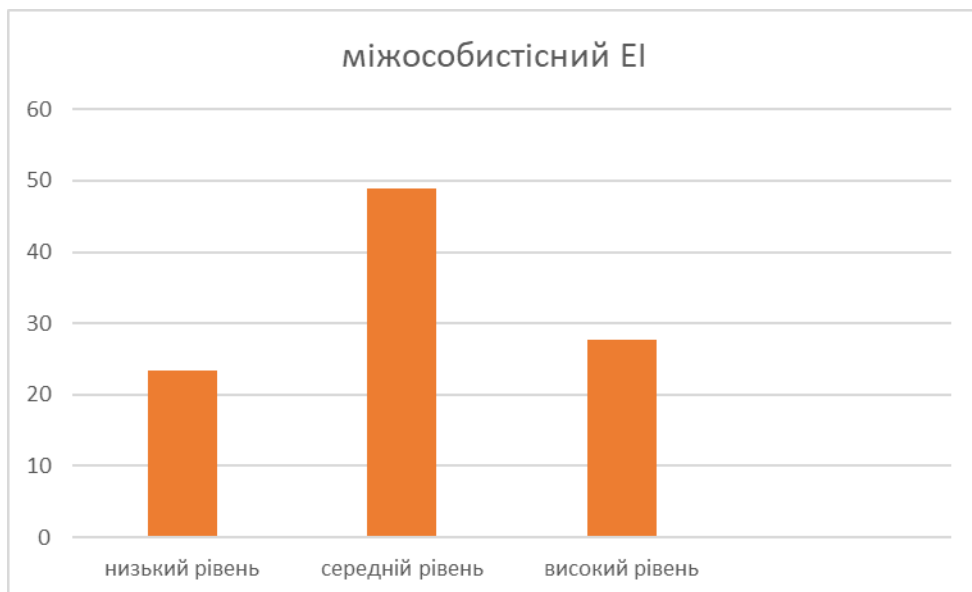


Рис. 3.11 - Аналіз результатів діагностики міжособистісного ЕІ за методикою ЕмІн Д. Люсіна

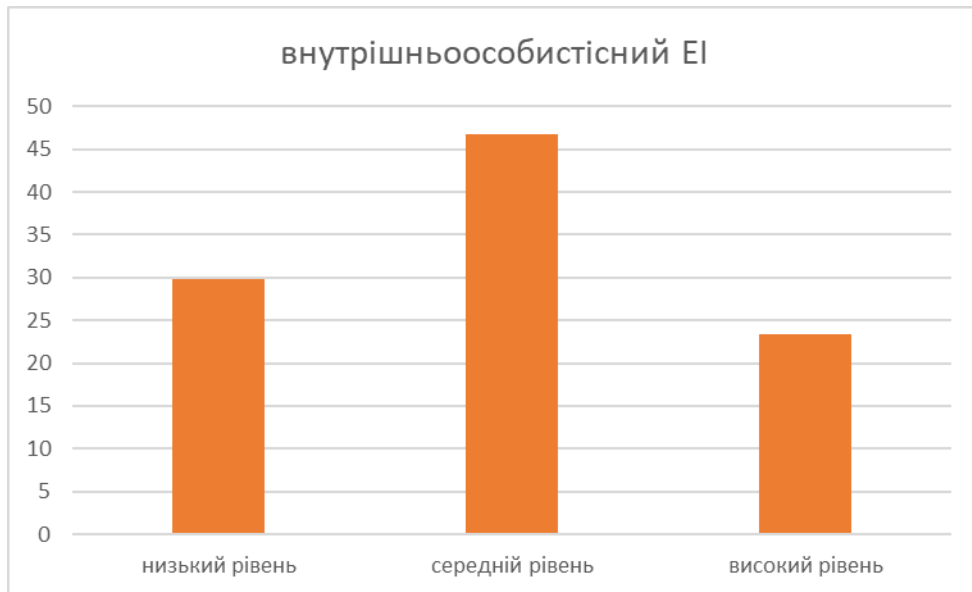


Рис. 3.12 - Аналіз результатів діагностики внутрішньоособистісного ЕІ за методикою ЕмІн Д. Люсіна

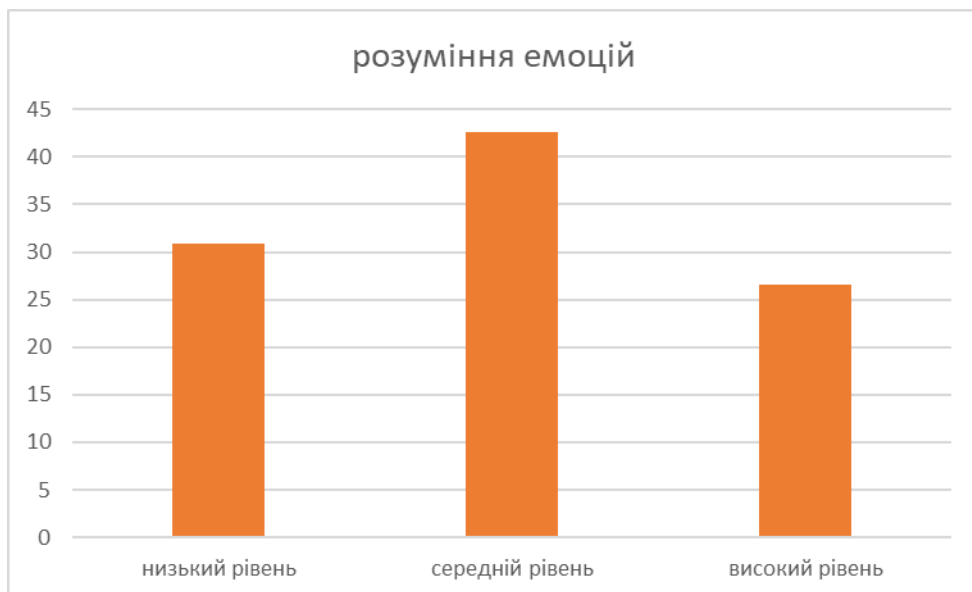


Рис. 3.13 - Аналіз результатів діагностики розуміння емоцій за методикою ЕмІн Д. Люсіна

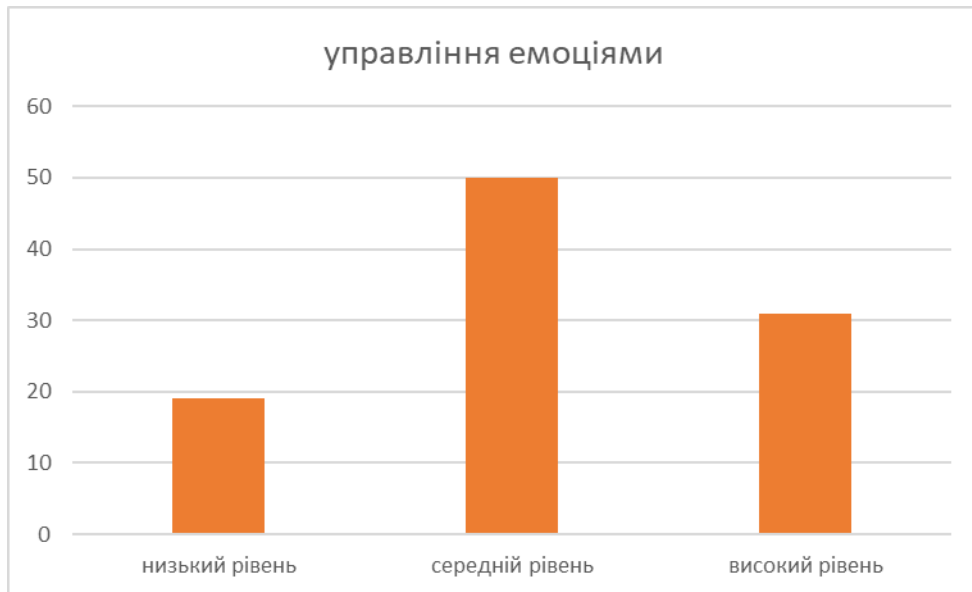


Рис. 3.14 - Аналіз результатів діагностики управління емоціями за методикою ЕмІн Д. Люсіна

Згідно результатів діагностики емоційного інтелекту за двома попередніми методиками Н. Холла та Д. Люсіна ми відмітили схожість отриманих даних у показниках шкал «управління своїми емоціями», «розпізнавання емоцій інших людей/управління чужими емоціями» тощо. Це свідчить, що дані методики здатні надійно досліджувати вказаний конструкт.

У таблиці 3.3 містяться середні значення показників емоційного інтелекту за методикою MSCEIT v. 2.0 (The Mayer-Salovey-Caruzo Emotional Intelligence Test) та їхні стандартні відхилення в групах чоловіків і жінок, а також результати порівняння чоловічої та жіночої вибірок: представлені значення U-критерію Манна-Уїтні та рівень значущості.

Таблиця 3.3

Середнє значення (M), стандартне відхилення (SD) за шкалами тесту MSCEIT v.2.0 в групах чоловіків та жінок студентів-психологів

Шкали тесту	Стать	M	SD	U-критерій Манна-Уїтні	p – рівень значимості
Ідентифікація емоцій	Чоловіки	0,42	0,04	0,453	0,764
	Жінки	0,42	0,06		
Використання емоцій у вирішенні проблем	Чоловіки	0,34	0,05	0,303	0,024
	Жінки	0,37	0,04		
Розуміння та аналіз емоцій	Чоловіки	0,39	0,07	0,235	0,002
	Жінки	0,44	0,07		
Усвідомлене управління емоціями	Чоловіки	0,31	0,05	0,268	0,007
	Жінки	0,34	0,04		
Загальний бал	Чоловіки	0,37	0,04	0,253	0,004
	Жінки	0,39	0,04		

Між чоловічою та жіночою групами виявлено статистично достовірні відмінності у рівні емоційного інтелекту. Жіноча вибірка виявилася успішнішою за більшістю показників емоційного інтелекту. Статистично достовірні відмінності між чоловіками і жінками не виявлено лише за шкалою «ідентифікація», тобто у ситуації емоційного розпізнавання лиць та картинок. У жінок вищий загальний емоційний інтелект, вони краще розуміють та описують свої емоції, керують чужими емоціями та ефективно визначають ті, які необхідні для здійснення конкретної діяльності у тій чи іншій ситуації.

Порівняння копінг-стратегій та індексу конструктивності у групах чоловіків та жінок представлено в таблиці 3.4. Індекс конструктивності (ІК) розраховувався як відношення суми активних та просоціальних стратегій до пасивних (уникнення) та асоціальних стратегій (асоціальні та агресивні дії). Статистична значущість відмінностей визначалася також допомогою критерію U-Манна-Уїтні.

Таблиця 3.4

Порівняння копінг-стратегій чоловіків та жінок за методикою
С.Хофболла

Шкали	Стать		U-критерій Манна-Уїтні
	чоловіча	жіноча	
Асертивні дії	1906	20,5	0,186
Вступ у соціальний контакт	22,3	23	0,194
Пошук соціальної підтримки	20,33	22,7	0,166
Обережні дії	20,73	21,6	0,186
Імпульсивні дії	17,4	18,5	0,200
Уникнення	18,93	17,13	0,153*
Маніпулятивні дії	19,8	20,86	0,214
Асоціальні дії	19,4	18,73	0,218
Агресивні дії	20,8	17,9	0,141
Середнє значення ІК	1,25	1,06	0,120**

Примітка: «*» – $p < 0,05$; «**» - $p < 0,01$.

Аналіз копінг-стратегій респондентів показав, що чоловіки частіше використовують уникнення та агресивні дії. Показники середнього значення індексу конструктивності чоловіків статистично значимо перевершують відповідний показник у жінок.

Підведемо підсумки за описаними результатами методик. Три з них – опитувальники: ЕМІн Д. Люсіна, Н. Холла та MSCEIT, як і будь-які методи, що засновані на самозвіті, дають інформацію більше про те, як досліджувані себе бачать, ніж про те, якими вони виявляються насправді. Можливо, цей аспект впливає на остаточну оцінку, якщо розглядати та інтерпретувати результати кожного опитувальника окремо. З метою отримання більш повної та реальної інформації ми використовували 3 методики у вигляді опитувальника та методу, в якій досліджуваний повинен словами описати побачене. На наш погляд, розглядаючи спільно результати за всіма трьома, ми отримаємо більш чітке уявлення про те, наприклад, чи співпадають уявлення респондентів про себе з тим, що є насправді.

Для отримання відповідей на це питання та інші, які задані метою нашого дослідження, ми провели обробку даних за допомогою методів математичної статистики. Для виявлення зв'язку емоційного інтелекту та рівня професійного вигорання психологів-волонтерів ми провели кореляційний аналіз даних за методом рангової кореляції Спірмена. Був виконаний аналіз за всіма параметрами трьох методик діагностики емоційного інтелекту. У результаті ми отримали кореляційну матрицю, а за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена визначали, за якими параметрами виявлено зв'язок.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки між показниками ЕІ та професійним вигоранням у майбутніх психологів

Показники діагностичних методик	Індекс конструктивності стратегій поведінки	Резистенція	Емоційне виснаження	Напруження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Емоційна обізнаність/розуміння своїх емоцій	0,534*	0,275	0,342*	0,456	0,377	0,408
Управління своїми емоціями	0,627**	0,177	-0,527*	0,474*	0,177	0,201
Самотивація	0,333	0,167	0,433	0,154	0,046	-0,405
Емпатія	0,814**	-0,398	0,347*	0,198	0,605**	0,405
Розпізнавання емоцій інших людей/розуміння чужих емоцій	0,486*	0,361	0,486	0,361	0,420	0,332*
Інтегративний рівень EQ	0,517*	-0,621	-0,615*	0,517	0,632*	0,232
Контроль експресії	0,604	0,375	-0,322	0,204	0,241	0,429

Продовження таблиці 3.5

Управління чужими емоціями	0,452	0,232	0,493	0,241	0,239	0,336
Міжособистісний EI	0,682*	0,331	0,493	-0,232	-0,547*	0,211
Внутрішньоособистісний EI	0,410*	0,409	0,650*	-0,509*	0,309	0,162
Використання емоцій у вирішенні проблем	0,693**	0,365	0,424	-0,193	0,093	0,278

За результатами показників в таблиці 3.5 ми виявили негативні зв'язки за коефіцієнтом Спірмена (для цієї вибірки $p \geq 0,18$) за багатьма параметрами. Наявність непрямих сильних зв'язків свідчить про те, що чим вищі показники емоційного інтелекту у респондентів, тим нижчими будуть значення професійного вигорання. Важливо звернути увагу на сильний прямий позитивний зв'язок індексу конструктивності стратегій поведінки в стресових ситуаціях із показниками емоційного інтелекту та інтегративним значенням цього конструкту зокрема. Звідси ми робимо висновок, що високий емоційний інтелект забезпечує якісну систему конструктивного подолання проблем. Високі значення зворотних зв'язків ми отримали за наступними шкалами: управління емоціями та емоційне виснаження (-0,527); інтегративним значенням коефіцієнту емоційного інтелекту та резистенцією (-0,621), емоційним виснаженням (-0,615); даними міжособистісного емоційного інтелекту та деперсоналізацією (-0,547); а також внутрішньоособистісним EI та напругою (-0,509).

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність достовірного зв'язку між показниками емоційного інтелекту та професійного

вигорання у майбутніх психологів, як за одиничними критеріями, так і за інтегральними значеннями. Це дозволило нам підтвердити гіпотезу дослідження та розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів під час воєнного стану.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів під час воєнного стану

При розробленні практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю психологія під час воєнного стану, плану роботи, виборі вправ враховувалися дві лінії тренінгу [17, с.47]: змістова лінія – розкрити заявлену тему та досягти поставленої мети та лінія групової динаміки – врахувати високу концентрацію уваги та її спад, опір та активність. Розроблений план тренінгової програми з урахуванням цих двох ліній дозволив зробити тренінг корисним як для групи, так і самого тренера.

Група, як і будь-яка система, залежить не лише від своїх елементів, а й від зв'язків між ними. Група не дорівнює кількості людей, які до неї входять. У ній відбуваються постійні внутрішні процеси, що супроводжуються зміною зовнішніх наслідків роботи групи. Управління груповою динамікою – це управління енергією та психоемоційним станом групи на основі закономірностей її розвитку. Тренеру важливо знати та керувати груповою динамікою, щоб процес навчання йшов швидко, у позитивній атмосфері та без перешкод у роботі. Невміння впоратися з груповою динамікою призводить до незадоволеності учасників тренінгом та знецінення отриманих знань. Відповідно, сам тренінг стає марним, якщо отримані знання не застосовуватимуться учасниками в їх щоденній практичній роботі.

Найважливішим для успішності тренінгу є розуміння основ психології навчання. Важливо, щоб усі складові тренінгу відповідали ключовим критеріям психології навчання і були точками відліку процесу навчання:

- мотивація, чи відчуття мети – люди краще навчаються, коли вони бачать корисний кінцевий продукт цього процесу;
- доречність з погляду інтересу та вибору – навчання буде краще мотивованим, якщо той, хто навчається, вважає його доречним;
- навчання практикою – розуміння має значення для ефективного виконання роботи, а досягти реального розуміння можна лише роблячи щось;
- можливість допускати помилки без осуду та покарання – навчання практикою означає, що люди зіштовхуються з ризиком невдачі. Тому практика та методи навчання повинні гарантувати людям можливість помилятися, вони повинні знати, що це їм не зашкодить, але завдання тренера – допомагати отримувати уроки зі своїх помилок;
- зворотній зв'язок – найкращий спосіб для учасників дізнатися, що вони роблять і побачити свій прогрес;
- надання можливості навчатися у зручний для них час та у зручному темпі – навчання буде ефективніше, якщо учасники самі керуватимуть ним відповідно до власних уподобань та уявлень про успіх [13, с.23].

Вибір системи методів, реалізованих у цій програмі, здійснювався на основі робіт із соціально-психологічного тренінгу: тренінг сензитивності, вправи на розвиток візуальної уяви, завдання та вправи, що розвивають навички самоорганізації особистості; психотерапевтичні прийоми. Розроблений тренінг мав на меті розвинути емоційний інтелект у фахівців у сфері «людина-людина» (психологів-волонтерів) шляхом вирішення наступних завдань:

- сформуванню знання в галузі комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні;
- виробити адекватні уявлення про комунікативну толерантність та асертивну поведінку;
- активізувати процес самопізнання та розуміння інших людей;
- створити можливість для кращого розуміння інших і себе;

- озброїти учасників засобами та стратегіями саморозвитку емоційного інтелекту, технологіями ефективного спілкування, саморозуміння та розуміння інших людей;

- розвинути здатність до емпатії, сензитивність;

- навчити способам стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність [25, с.193].

Заняття 1. Створення атмосфери довіри та психологічної безпеки

План заняття:

1. Психогімнастична вправа «Назви своє ім'я» (15 хв.).

Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я та будь-який прикметник, що починається з літери імені (наприклад, «Оригінальна Олена», «Своєрідний Сергій»).

2. Обговорення цілей тренінгу, очікувань та побоювань кожного учасника (15 хв.). Обговорення та прийняття правил роботи групи.

Приклади правил роботи у групі:

- сталість складу учасників групи;

- говорити тільки від себе (не узагальнювати висловлювання);

- ставитись один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень, не обговорювати тих, хто відсутній у групі;

- правило «Стоп» (не висловлюватися або не брати участь у вправах, некомфортних для члена групи в даний момент);

- збереження конфіденційності;

- брати активну участь у заняттях протягом усього тренінгу.

Список правил може бути доповнений учасниками.

3. Психогімнастична вправа «Пересадки у колі» (15 хв.).

Ведучий називає будь-яку ознаку, яка є в учасників групи (наприклад: поміняйтеся місцями ті, хто має сестру...). Ті, хто мають цю ознаку, повинні швидко помінятися місцями. Той, кому не вистачило місця, стає ведучим.

4. Психогімнастична вправа «Асоціація емоційного стану із кольором» (25 хв.).

Учасники групи сидять по колу. Інструкція: «Кожен із нас, подумавши деякий час, скаже, якого він (або вона) зараз кольору. При цьому йдеться не про колір вашого одягу, а про відображення у кольорі вашого стану. (Дається деякий час на обмірковування завдання, після чого кожен із учасників говорить усім, якого він зараз кольору). Тепер розкажіть, будь ласка, про те, як змінювався ваш стан, настрої упродовж ранкових годин з моменту, коли ви прокинулися, і до того, як ви прийшли сюди, і з чим були пов'язані ці зміни. В кінці своєї розповіді охарактеризуйте той стан, у якому перебуваєте зараз і поясніть, чому ви вибрали для його позначення саме той колір, який ви назвали».

5. Підведення підсумків, зворотний зв'язок від учасників (20 хв.).

Заняття 2. Розуміння значущості емоційного інтелекту для фахівців сфери «людина-людина». Підвищення мотивації до занять у вигляді лабілізації групи.

План заняття: 1. Початок заняття (15 хв.).

Висловлювання учасників про свій стан, самопочуття, настрої, готовність до роботи.

2. Психогімнастична вправа «Кольорові асоціації емоційного стану партнера» (25 хв.).

Інструкція: «Зараз кожен із нас подумає про те, якого він (або вона) зараз кольору. Давайте тільки подумаємо про це і нічого не говоритимемо. (Тренер витримує паузу, достатню для того, щоб кожен виконав завдання.) Тепер нехай кожен зверне увагу на свого сусіда зліва і постарасться зрозуміти, якого він (або вона) зараз кольору, на ваш погляд. Почекаємо, поки всі це зроблять, а потім хтось із нас першим скаже своєму сусідові зліва якого він, його сусід, зараз кольору, а також пояснить, чому він так вирішив. Потім той, хто щойно вислухав враження себе, висловить свої враження сусідові по колу. Після того, як коло замкнеться, кожен скаже той колір, який він для себе вибрав на початку вправи».

3. Вправа «Мудрий слухач» (25 хв.).

Кожен по черзі витягає карточки, на яких написані різні фрази. Учасники по черзі розпитують один одного про інформацію, яка потрапила до картки. Працюють у парах. Потім змінюються ролями.

Приклади фраз:

1. Вибач, я тебе вчора не попередила. Не знаю навіть, чи говорити. Ні, мабуть, не буду. Потім як-небудь.

2. Ну, мені вам нічого розповісти. Працюю. Проблем немає.

3. Я незадоволений рівнем обслуговування у вашому сервісі і хочу бачити директора, щоб поскаржитися.

4. Ви як директор магазину повинні знати про те, який конфлікт стався вчора. Я обурений безмежно. А ви?

5. У мене немає проблем, просто настрої поганий весь тиждень.

6. З усіма посварилася, ніхто мене не розуміє.

7. Моя дочка не їсть кашу. А ще не любить борщ, салат із буряків, запіканку та компот із сухофруктів. Не змушуйте її їсти це у садочку.

8. У мене немає часу на розмови, тому що після роботи я йду в кіно. А завтра в мене зустріч із друзями. І взагалі, я дуже зайнята. Ну, може, вдасться поговорити у четвер.

9. Мені здається, що єдиний спосіб підняти продажі – це зробити хорошу і ефективну рекламу.

10. Учора в мене був такий злий клієнт.

11. На мою думку, морозиво – це дуже несмачно. Щоправда, я його не їв з 2010 року.

4. Обговорення вправи (15 хв.). Зворотний зв'язок від учасників один одному, що було важливим, з ким хотілося спілкуватися і чому. Повідомлення тренера про важливість уміння слухати та чути, розуміти наміри та стан іншої людини, виявляти впевненість у собі, емоційну стійкість. Обговорення поняття «Емоційний інтелект», його роль для професійної діяльності.

5. Зворотній зв'язок, підведення підсумків заняття (10 хв.).

Заняття 3. Розвиток уміння розуміти та диференціювати емоційні стани

План заняття:

1. Обговорення учасників стосовно своїх станів, самопочуття, настрою, готовності до роботи (10 хв.).

2. Психогімнастична вправа «Визнач почуття» (15 хв.).

Інструкція: «Зараз деякі з вас отримають картки, на яких написано певні емоційні стани чи почуття. Вони прочитають те, що написано на картках і намагатимуться зробити це так, щоб напис не бачили інші члени групи. Потім кожен власник картки невербально зобразить цей стан чи почуття. Робити це треба буде по черзі, вийшовши сюди, до центру півкола, і повернувшись спиною до групи. Наше завдання – визначити, який стан чи почуття зображено, спостерігаючи за людиною зі спини, не бачачи її обличчя».

Перелік станів і почуттів для цієї вправи: радість, смуток, здивування, гнів, нетерпіння, страх, занепокоєння тощо. Після кожного відтворення спостерігачі висловлюють свої припущення щодо зображеного стану або почуття, а тренер називає його.

Потім можна запитати: «На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи стан?». Обговорення дає можливість зібрати «банк» пантомімічних та жестикуляторних проявів, характерних для певного емоційного стану. При проведенні цієї вправи у поєднанні з попередньою можна виявити співвідношення ролі мімічних, пантомімічних та жестикуляторних рухів щодо тих чи інших станів.

3. Психогімнастична вправа «Зобрази емоцію» (25 хв.).

Учасники групи поділяються на дві підгрупи.

Інструкція: «Кожній підгрупі дається 7 хвилин на підготовку, під час якої вона повинна буде вибрати будь-яке почуття або емоцію (емоційний стан) і вигадати, як його можна зобразити. Це може бути чи скульптурне зображення, чи невербальна дія. У зображенні мають брати участь усі члени підгрупи. Коли перша підгрупа показує, що вона підготувала, друга підгрупа

уважно дивиться, намагаючись зрозуміти, який стан чи почуття зображено. Потім підгрупи міняються місцями». Підгрупи готуються у різних приміщеннях. Після того, як підготовка закінчена, тренер пропонує одній з підгруп зобразити почуття або стан, який вони вибрали, не називаючи його. Інша підгрупа дивиться. Потім їй дається одна хвилина на обговорення і хтось один висловлює думку групи. Потім група, яка демонструвала почуття чи стан, каже правильну відповідь.

Помилки можуть бути результатом недостатньої спостережливості або невміння знайти точне слово для позначення почуття або стану групи, що «розуміє», або наслідком того, що «зображувальній» групі не вдалося досягти узгодженості при виборі почуття (стану) або під час його зображення, можливо, учасникам не вистачило виразних засобів. Усе це може бути предметом обговорення після завершення вправи.

У разі правильної ідентифікації зображених емоційних станів чи почуттів тренер може поставити групі питання: «За якими ознаками ви визначали стан чи почуття?». Відповідь на це питання дозволяє виявити і перерахувати ті конкретні прояви міміки, пантомимики, жестикуляції, які є сигнально значимими для розуміння стану інших людей.

4. Психогімнастична вправа «Дзеркало» (15 хв.).

Учасники групи діляться на пари.

Інструкція: «Один із учасників пари буде «дзеркалом», а другий – актором. «Актор», опинившись перед «дзеркалом», поводить досить вільно: його міміка, пантоміміка, жестикуляція дуже різноманітні. «Дзеркало» повторює якнайточніше всі рухи «актора». Через три-чотири хвилини тренер пропонує партнерам помінятися ролями. Після завершення вправи можна поставити групі такі питання: «Які труднощі у вас виникали у процесі виконання вправи?», «Наскільки точно вам вдалося відтворювати рухи вашого партнера?»

5. Гра «Розмова по телефону» (15 хв.).

Учасники групи сідають півколом. Перед ними в центрі стоїть стілець.

Інструкція: «Зараз на цей стілець по черзі будуть сідати деякі з нас і говорити по уявному телефону. При цьому вони не вимовлятимуть жодного слова вголос. (Попередньо тренер домовляється з 3-4 учасниками групи. Одного з них тренер просить «поговорити» по телефону з дитиною, іншого – з начальником, третього – з другом або з коханою людиною тощо.) Наше завдання постаратися зрозуміти, з ким і про що йдеться». Кожна розмова триває близько хвилини. Після цього тренер просить тих, хто спостерігав, висловити припущення, з ким і про що говорили. На наступному етапі обговорення тренер може запитати: «На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи, з ким розмовляла Таня?». З цим питанням краще звернутися до учасників групи, які дали правильні відповіді на першому етапі обговорення. Під час обговорення, як правило, виявляється, що основним орієнтиром для визначення того, з ким «розмовляє» людина, були її стани, що ідентифікуються за допомогою спостереження за невербальними, передусім мимічними проявами.

6. Підведення підсумків. Зворотній зв'язок учасників (10 хв.).

Заняття 4. Розвиток сензитивності, емпатичного співпереживання

План заняття:

1. Початок заняття. Повідомлення учасників про готовність до роботи (10 хв.).

2. Психогімнастична вправа «Вгадай колір» (15 хв.). Учасники стоять по колу.

Інструкція: «Зараз хтось із нас (той, хто захоче) вийде за двері, а ми всі разом виберемо якийсь колір. Учасник, що повернувся, повинен буде дізнатися, який колір ми вибрали. Для цього він зможе звернутися до будь-якого з нас, і ця людина покаже рух обраного кольору. Якщо колір не буде визначений, «відгадуючий» повинен звернутися до іншого, доки колір не буде названий правильно. Зображуючи колір, давайте не будемо використовувати рухи, що мають безпосередній смисловий зв'язок із кольором, або зображати предмети, що мають певне забарвлення. Наприклад,

зображуючи блакитний колір, показувати на небо чи імітувати переливання води».

3. Психогімнастична вправа «Щирі відповіді» (25 хв.).

Учасники групи сидять по колу, у кожного – чистий аркуш паперу.

Інструкція: «Я зачитуватиму питання, на які ви відповідатимете, кожен самостійно. Відповідайте відверто та будьте готові до того, що ваші відповіді дізнаються інші учасники нашої групи.

Отже: 1. Хто ваш улюблений поет? 2. Який ваш улюблений колір? 3. Яку рису ви найбільше цінуєте в людях? 4. Яку пору року ви любите найбільше? 5. Якби у вас була можливість провести тиждень у будь-якій країні світу, яку країну ви б обрали?».

Після кожного питання тренер дає трохи часу для відповіді, а наприкінці збирає відповіді. «Наразі я по черзі зачитаю відповіді кожного. Вислухавши їх, постарайтеся зрозуміти, кому вони належать. Кожен може висловити припущення. Якщо автора буде названо, він розкриває своє інкогніто, якщо ні – залишається анонімним».

4. Психогімнастична вправа «Ти такий самий...» (15 хв.)

Учасники групи діляться на пари та сідають один навпроти одного.

Інструкція: «Ця вправа складається з двох частин чи етапів. На першому етапі партнери по черзі говорять один одному фразу, що починається зі слів: «Ти такий (така), як я, у тебе...». Один із вас починає, потім – інший, потім знову перший і т.д. При цьому треба дивитися один одному у вічі, намагатися говорити тим самим голосом, що й партнер, підлаштовуючись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, приблизно через сім хвилин після початку роботи, ви також будете по черзі говорити один одному за однією фразою, що починається зі слів: «Я дуже відрізняюся від тебе, я ...»

Тренер може попросити когось із учасників разом із ним продемонструвати, як має відбуватися вправа. Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу та діляться своїми враженнями. Тренер може

поставити такі питання: «Які почуття виникали у вас у процесі роботи?»; «Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?».

5. Вправи для роботи із образним відчуттям (25 хв.).

Група сидить по колу.

Інструкція: «Роберто Ассаджіолі, автор концепції психосинтезу, закликав дякувати долі за те, що вона стикає нас із незручними, неприємними, складними людьми. Взаємодіючи із нею, ми можемо розвивати у собі корисні психологічні якості. Якщо якась людина «зазнає нашого терпіння», то для нас це чудова можливість розвивати терпіння; якщо людина протилежна нам у всьому і це постійно проявляється у нашій взаємодії з нею – ми можемо розвивати у собі здатність безумовного прийняття іншої людини; якщо інша людина надто імпульсивна і постійно перериває нас – ми можемо використовувати ці ситуації для тренування своєї витримки тощо. Отже, ми опиняємося в змозі розвинути в собі щось корисне завдяки тому, що інша людина ставить перед нами проблему.

Із заплющеними очима уявіть себе в коридорі, що йде до виходу, ви підходите до дверей, виходите з приміщення. Ви у дворі – уявіть себе там. Помітьте все, що бачите навколо. Уявіть себе у дворі у вечірній час при запалених ліхтарях; потім рано-вранці, на сході сонця; потім у денний час, коли сонце світить у вікна. Тепер поверніть обличчям до будівлі підійдіть до стіни, торкніться її рукою. Відчуйте температуру стіни. Заходьте в стіну, ви всередині стіни огляньтеся, позначте світло всередині стіни, запахи, температуру, постукайте всередині стіни – визначте твердість матеріалу. Вийдіть зі стіни у двір, повернувшись до неї обличчям, змініть колір стіни на чорний, потім червоний, зелений, синій, фіолетовий, потім поверніть стіні справжній колір. Поверніться до нашого кабінету. Розплющіть очі і глибоко зітхніть. Усміхніться. Обговорення.

Закрийте очі. Уявіть, що на моєму столі лежить кавун (лимон). Уявіть себе всередині кавуна. Огляньтеся, відчуйте всередині кавуна запах, світло, температуру, твердість, вологість. Вивчіть начинку кавуна, подорожуйте в

ній. Вийдіть із кавуна. Уявіть на моєму столі лимон. Увійдіть до нього. Огляньтеся, позначте всередині лимона світло, запах, температуру, вологість, звуки, твердість. Добре вивчіть все, що навколо вас. Вийдіть із лимона. Обговорення.

Уявіть себе усередині дерева берези. Відчуйте себе всередині дерева влітку, восени, взимку, навесні. Проникніть всередину листя дерева навесні, влітку, восени. Обговорення.

Закрийте очі. Вивчіть оточення своєї улюбленої домашньої тварини. Перенесіть себе подумки у вашу улюблену домашню тварину, проникніть подумки в мозок тварини. Відчуйте себе мозком тварини, відзначте якісь думки, бажання, потреби у вашої улюбленої тварини. Обговорення.

6. Підведення підсумків заняття (5 хв.).

Заняття 5. Розвиток емпатійної спостережливості, емпатійного слухання діяльності

План заняття:

1. Повідомлення учасників про настрій та готовність до роботи (5 хв.).
2. Вправа «Три хвилини» (15 хв.). Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Уважно подивіться один на одного. Постарайтеся побачити кожного, звернувши увагу на те, як виглядає сьогодні ця людина, в якому стані, як вона себе проявляє. Для цього ми матимемо три хвилини». Через три хвилини тренер продовжує інструкцію: «А зараз ми кидатимемо один одному м'яч, повідомляючи при цьому людині, якій він адресований, що нового, порівняно з вчорашнім днем, ви в ній побачили. Будьте уважні та постарайтеся нікого не пропустити».

3. Психогімнастична вправа «Твій партнер зі спілкування» (20 хв.).

Вправа виконується у парах. Інструкція: «Ця вправа містить кілька завдань. Кожна з них розрахована на певний час. Я говоритиму вам, що треба робити, стежитиму за часом і повідомлятиму, коли він закінчиться».

Завдання 1. Протягом 5 хвилин мовчки дивимося один на одного.

Завдання 2. Оберніться спиною один до одного. Візьміть зошити та ручки. Я ставитиму питання, які стосуються зовнішності вашого партнера, на які треба дати письмові відповіді. Якого кольору очі вашого партнера? Чи має він на обличчі родимки? Якщо є, то згадайте де вони знаходяться. Якого кольору має брови? Чи є у нього на обличчі ямочки? А тепер поверніться один до одного і перевірте правильність ваших відповідей.

Завдання 3. Зараз змінимо пари, один із партнерів переходить у пару, що сидить ліворуч від нього. Протягом хвилини мовчки дивіться один на одного.

Завдання 4. Поверніть спиною один до одного. Візьміть ручки та зошити. Я ставитиму питання, що стосуються вашого партнера, на які треба буде дати письмові відповіді. Які кольори взуття на вашому партнері? Чи є у нього на руках (шиї, одязі) якісь прикраси? На якій руці в нього годинник? Якої форми гудзики на його одязі? Поверніться один до одного і перевірте правильність ваших відповідей.

4. Психогімнастична вправа «Спостережливість» (20 хв.).

Учасники групи сидять по колу. Інструкція: «Нам потрібен один доброволець, який хотів би перевірити свою психологічну спостережливість». Тренер чекає доти, доки охочий не з'явиться. Допустимо, добровольцем виявився учасник на ім'я Андрій. «Андрію, почекай, будь ласка, одну хвилину за дверима». Після того як Андрій залишає кімнату, решта учасників групи розташовуються по кімнаті, залишаючись сидіти на стільцях або стояти по одному і парами. Тренер запрошує того, хто очікує за дверима. «Андрію, у тебе є одна хвилинка для того, щоб постаратися запам'ятати розташування всіх, хто знаходиться в цій кімнаті... Тепер тобі доведеться ще раз вийти за двері». Тренер швидко змінює деяких (приблизно половину) членів групи місцями, запрошує Андрія та пропонує повернути всіх на свої місця. Вправу доцільно повторити, щоб тричотири учасники могли перевірити свою спостережливість. Варіант: можна щоразу просити бути спостерігачем двох людей одночасно. Після закінчення роботи тренер

звертається з питаннями насамперед до тих, хто побував у ролі спостерігача: «Які у вас були труднощі?», «Як ви вирішували поставлене перед вами завдання?»

5. Вправа «Зосередження» (15 хв.).

Учасники групи сидять по колу. Інструкція: «Будь ласка, закрийте очі. Зосередьтеся на тому, що Ви зараз чуєте, «зверніться у слух». Намагайтеся почути і запам'ятати якомога більше звуків». Через одну-дві хвилини тренер просить усіх розплющити очі та перерахувати все, що вдалося почути, вказавши, якщо це можливо, джерело звуку. Організувати обговорення можна так: кожен по черзі називає один звук, який він чув, не повторюючи те, що було до нього названо. Під час обговорення виявляється, що деяким учасникам групи вдається почути звуки, яких не почули, або, що вірогідніше, не зафіксували решта (наприклад, дихання сусіда).

Усі учасники сидять по колу. Інструкція: «Заплющіть, будь ласка, очі та зосередьтеся на своїх відчуттях. Намагайтеся зафіксувати все, що Ви відчуваєте зараз, на даний момент. Для цього ми маємо п'ять хвилин». За п'ять хвилин тренер продовжує інструкцію. «Розплющіть очі. Нехай хтось із вас розповість про свої відчуття. Усі ми уважно слухатимемо. Намагайтеся передати свої відчуття якомога докладніше. Наступні учасники, повідомляючи про свої відчуття, не повинні повторювати те, про що вже було розказано. Наприклад, якщо попередній скаже про те, що він чув звук катера, який пройшов каналом, то про це говорити не треба». Вправа дозволяє розширити уявлення про сенсорні сигнали, потренуватися в розпізнаванні та описі.

Учасники діляться на групи по 4-5 чоловік і стають півколом так, щоб кожна мала достатньо простору для роботи. Перед кожним півколом ставиться стілець. Інструкція: «Зараз усі по черзі побувають у ролі тих, хто «слухає». «Слухач» повинен буде постаратися почути і зрозуміти все, що відбуватиметься за його спиною, в той час як він сам сидітиме на стільці перед своєю підгрупою. Кожному слухачеві дається три хвилини. Інші в цей

час будуть здійснювати різні дії і по закінченні ставити слухачеві питання про характер дії, про те, хто його виконував тощо.

Наприклад, після присідань слід питання: «Що ми робимо?», Після маніпуляцій з листком паперу – «Що це було?», після тихої (пошепки) розмови двох учасників групи – «Хто це був?» тощо. Якщо слухач помиляється, його треба виправити, розповівши йому, що було насправді. Все зрозуміло? Давайте почнемо». У процесі обговорення учасникам можуть бути задані питання про дії, які вони робили за спиною слухача, про характер помилок, про те, що розумілося відразу ж і про труднощі, що виникли.

6. Вправа «Дізнайся, хто це» (10 хв.).

Учасники сидять по колу. У центрі кола стоїть порожній стілець. Інструкція: «Один із вас зараз вийде в центр кола, сяде на стілець, покладе руки на коліна долонями вгору та заплющить очі. Ми по черзі довільно підходитимемо до нього і будемо класти свої руки йому на долоні. Той, хто сидить на стільці, повинен зрозуміти, чий це руки. Щоразу я говоритиму «так», якщо буде названо правильно, і «ні» у випадку помилки. Нагадую, що підходити ми будемо довільно і може виявитися так, що хтось підійде кілька разів, а хтось – жодного разу». Після того, як доброволець знайшовся і сів на стілець у центрі кола, заплющивши очі, тренер по черзі вказує на того, хто має підійти до нього. Під час вправи у центрі кола можуть побувати 3-4 особи. Вправа спрямована на розвиток тактильної чутливості, здатності впізнавати іншу людину, використовуючи цей канал отримання інформації з навколишнього світу.

7. Зворотній зв'язок учасників (5 хв.).

Заняття 6. Розвиток самоприйняття, здатність до впевненої поведінки

План заняття:

1. Привітання учасниками групи один до одного (5 хв.).
2. Повідомлення тренера про прояви впевненості у собі у життєвих ситуаціях та у роботі (15 хв.).
3. Вправа «Упевнені, невпевнені та агресивні відповіді» (20 хв.).

Інструкція: Кожному члену групи пропонують продемонструвати у запропонованій ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповіді. Уявіть, що друг забув повернути гроші, які він зайняв у вас. Агресивна поведінка може висловлюватися наступним висловом: «Я знав, що тобі не можна довіряти, коли ти обіцяв, що повернеш гроші! Я хочу отримати свої гроші! Невпевненість у поведінці може виражатися висловлюванням по типу: «Я знаю, що набридаю тобі, але, як ти думаєш, чи не зможеш ти повернути мені гроші найближчим часом?» Упевнена відповідь може бути такою: «Я вважав, що ми домовилися, коли ти обіцяв повернути мені гроші сьогодні. Буду вдячний, якщо ти принесеш гроші найпізніше у п'ятницю».

Ситуації: Друг продовжує затримувати вас розмовою, а ви хочете піти. Ви кажете... У ресторані вам подали пересмажений біфштекс з кров'ю. Ви говорите офіціанту... Рахунок за ремонт вашого автомобіля більший, ніж початкова ціна. Ви звертаєтесь до завідувача служби... Ви помічаєте погляд привабливого чоловіка (жінки). Знаєте, що він (вона), можливо, цікавиться вами. Ви підходите і кажете... Собака вашого сусіда пом'яв траву на вашому газоні. Ви підходите до сусіда і кажете йому... Ваш товариш влаштував вам зустріч із незнайомою людиною, не попередивши вас. Ви заявляєте йому... Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою. Ви звертаєтесь до них... Ви прийшли до модного ресторану, проте вам не подобається запропонований стіл. Ви кажете господареві чи господині... Друг просить вас позичити йому авто, а ви вважаєте його поганим водієм. Ви кажете йому... Друг збентежує вас, розповідаючи в компанії історії про вас. Ви заявляєте... Обговорення вправи. Аналіз відмінностей у впевненій, невпевненій та агресивній поведінці.

4. Вправа «Формування впевненості» (35 хв.).

Інструкція: Уявіть ситуацію, в якій ви хотіли б діяти з упевненістю в собі та запишіть її. Ви можете витратити кілька хвилин на «мозкову атаку» у групі для висунання ідей, хоча ситуація, обрана кожною людиною, має бути значущою для неї особисто. Найімовірніше, ситуації включатимуть аспекти

прохання чи відмови, управління критикою чи реалізації у спілкуванні позитивних чи негативних почуттів. Потім поділіть групу на підгрупи по п'ять-шість осіб. У кожній підгрупі учасники з власної ініціативи починають із короткого опису стресової ситуації, яку вони визначили собі. Структуруйте ситуацію, обравши зі своєї підгрупи людини на роль партнера у взаємодії. Якщо ви доброволець, якнайвпевненіше передайте йому своє повідомлення, висловіть претензії. Через одну-дві хвилини зупиніться і нехай інші члени підгрупи нададуть вам специфічний позитивний зворотний зв'язок на вашу поведінку. Потім скажіть, що вам сподобалося у поведінці, і згадайте будь-які зміни або доповнення, які ви хотіли б зробити. Якщо ви зайшли в глухий кут, вислухайте пропозиції членів своєї підгрупи. Потім інший учасник підгрупи стає партнером, і відпрацювання взаємодії триває. Після двох-трьох хвилин репетиції з цим партнером зупиніться та знову дайте час для позитивного зворотного зв'язку. Продовжуйте доти, доки кожен член підгрупи не зіграє роль партнера у взаємодії. Коли досягнете поліпшення і почнете опановувати ситуацію, партнер збільшить напругу зустрічі, стаючи більш наполегливим та антагоністичним. Особливо важливо дати можливість перемагати в кожній зустрічі і отримувати задоволення від позитивного досвіду. Обговорення результатів: проблеми у виконанні вправи, емоційний стан, набутий новий досвід.

5. Підведення підсумків заняття (15 хв.).

Заняття 7. Розвиток навичок саморегуляції

План заняття: 1. Привітання учасників, повідомлення про емоційний стан (10 хв.).

2. Повідомлення тренера про значущість саморегуляції у робочій ситуації (15 хв.).

3. Основи аутогенного тренування. Повідомлення тренера про зв'язок між відчуттями тяжкості та тепла в тілі та станами спокою, гармонії, розслабленості (15 хв.).

4. Вправа «Прогресивна релаксація» (напруга та розслаблення) (15 хв.).

Стиснути на повну силу кулак («щосили»), відпустити напругу, відчути розслаблення; те саме – у половину сили. Зігнути на повну силу кисті рук до передпліччя, зменшити напругу, відчути розслаблення: те саме – наполовину сили. Зігнути на повну силу руки в ліктях, відпустити напругу, відчути розслаблення: те саме – наполовину сили. Порівняти свій стан до виконання і після виконання вправ.

5. Сеанс розслаблення (15 хв.).

Проводить тренер під музичний супровід. «Сядьте зручно на стільці, тримайте рівно ноги на підлозі, руки на колінах. Зніміть взуття, окуляри, звільніться від тісного одягу. Зосередьте, будь ласка, увагу на диханні. Дихайте рівно і ритмічно, це допоможе Вам розслабитися... зробіть кілька глибоких вдихів... добре... Зараз Ви робитимете так зване «мирне дихання». Це особливе глибоке дихання, яке скаже Вашому розуму і тілу, що настав час прийти до миру. Робимо так: видихніть все повітря з легенів. Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до восьми... з силою видихніть через рот. Після двох-трьох мирних вдихів Ви помітите легкий дзвін у вухах... це ознака внутрішнього глибокого розслаблення. Продовжуйте дихати повільно та глибоко; вдих через ніс, видих через рот. Якщо Ви ще не заплющили очі – закрийте... добре... тепер, не розплющуючи очей, подивіться вліво якнайдалі, ніби хочете побачити ліве вухо. Утримуйте очі в такому положенні якомога довше... Ви помічаєте, як напружені м'язи очей і повіки... Це добре, я хочу, щоб Ви відчули різницю між напругою і спокоєм. За рахунком три, не розплющуючи очей, подивіться, як завжди, перед собою і відчуйте, як зникла напруга, раз... два...три... повільно і глибоко... вдих через ніс, видих через рот... Розслабте м'язи обличчя: навколо очей... щоки... лоба... рота... підборіддя; якщо рот відкрився, це добре; продовжуйте дихання, вдих через ніс, видих через рот ... Розслабте м'язи шиї ... голова впала на груди ... розслаблення і спокій опускаються до плечей ... по спині ... на середину спини ... нижче ... Направте потік спокою вздовж по руках до пальців... на ноги до самих пальців... Дихайте повільно і глибоко, вдих через ніс, видих

через рот. Ви можете помітити биття серця... деякі відчують або чують потік крові по артеріях. Те, що ви відчуєте, наслідок розслаблення та спокою Вашого тіла... починаючи з голови, перевірте все Ваше тіло... чи немає місця, де зберігається напруга? .. Якщо так, відпустіть її... Залишайтеся в стані спокою... Ви давно не були такі спокійні... знову зосередьтеся на диханні... з кожним видихом кажіть собі: спокійніше... Коли Ви повністю розслабилися... насолоджуйтесь цим почуттям... нехай тіло насолоджується спокоєм... впустіть його в шлунок і кишечник... Ви в цьому мирному, розслабленому стані... Продовжуйте дихання... Уявіть собі нове життя, яке вам подобається... постарайтеся побачити усі можливості. Зосередьтеся на одному бажанні, з кожним видихом кажіть: «Я здійснию свою мрію...» Додайте все, що захочете собі сказати...

Закінчивши вправу, Ви помітите, що відпочили, як після гарного сну. Ви будете розслаблені, але сповнені енергії, у Вас буде інше самопочуття, з'явиться рішучість... Ви можете повертати собі цей стан спокою в будь-який час, коли захочете, користуючись «мирним диханням»... а тепер дихайте легко, як завжди, і коли я порахую від п'яти до одного, Ви розплющите очі і будете сповнені бадьорості... п'ять... чотири... три... два... один... Дуже добре! Обговорення стану.

6. Медитативні вправи (15 хв.).

Проводить тренер. а) «Подорож у дитинство». Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся. Відчуйте тепло в тілі, рівне спокійне дихання, спокій у тілі, душі, розумі. Спробуйте вирушити у подорож у своє минуле, у щасливі миті дитинства. Відчуйте, побачте себе маленькою дитиною. Згадайте і проживіть знову найщасливіші, найрадісніші ситуації Вашого дитинства. Нехай Вас знову наповнять відчуття радості, щастя, гармонії. Ви можете подумки прокрутити ці миті, а може Вам вдасться побачити, почути, увійти у свою «картину» і діяти у ній у всій повноті відчуттів. Намагайтеся довше зберегти всі образи.

Повернувшись із подорожі у дитинство, постарайтеся запам'ятати образ, закріпити у словах свої відчуття. Ви поринули у своє дитинство і той позитивний емоційний досвід, що у Вас був, Ви зараз актуалізували, оживили, він зараз з Вами. У важкі хвилини життя згадуйте про щойно пережиті миті – вони допоможуть Вам впоратися зі складною ситуацією. Обговорення вправи.

б) Танок настрою «Чарівне піаніно». Уявіть, що Ви – музичний інструмент, наприклад, піаніно. Мовою своїх рухів Ви можете зіграти будь-яку мелодію. Коли композитор (а ним може бути будь-яка характерна мелодія чи пісня, яка Вам подобається) почне грати, музика зазвучить у Вас в душі. Спробуйте зіграти музику, яка звучить у душі своїм тілом, почуттями, всією своєю суттю. Не намагайтеся танцювати, робити знайомі танцювальні рухи, дозвольте музиці прозвучати у Вас через Вас. Нехай гармонія музики стане гармонією ваших рухів.

7. Обговорення вправи. Підсумки дня (10 хв.).

Заняття 8. Закріплення отриманих навичок

План заняття:

1. Вітання учасників. Повідомлення про самопочуття, активність, настрій (20 хв.).

2. Вправа «Наші емоції» (розвиток емоційної стійкості) (20 хв.).

Мета: сприяти усвідомленню учасниками тренінгу місця позитивних та негативних емоцій у житті, їхньої ролі у збереженні чи втраті здоров'я. Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на 2 частини, ліворуч написати позитивні емоції, які трапляються у нас найчастіше, а праворуч – негативні. Ведучий пропонує учасникам тренінгу відповісти на низку питань: Які емоції переважають у нашому житті? Які емоції найчастіше пов'язані з роботою? Які з емоцій, на вашу думку, ведуть до хвороби? Які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я? Чи варто пригнічувати негативні емоції?

Висновок: необхідно вчитися керувати емоційними станами, але це не означає придушення будь-яких емоцій (це шлях до хвороби). Слід вчитися викликати позитивні переживання та трансформувати негативні.

3. Вправа «Магазин емоцій» (30 хв.).

Мета: сприяти осмисленню цінності емоційної складової нашого життя. Інструкція: «Уявіть собі, що ви потрапили в незвичайний магазин – тут можна продати будь-яку свою емоцію і отримати натомість іншу. Яких емоцій ви хочете позбутися? Яку хотіли б придбати? Можна використати список емоцій із попередньої вправи «Наші емоції». Уявіть собі, що я продавець у цьому магазині. Спробуйте розповісти про свою емоцію, яку хочете продати, підберіть аргументи, щоб переконати мене в тому, що я маю укласти угоду з вами. Пам'ятайте, потім не можна буде повернути назад те переживання, якого ви хотіли позбутися».

Запитання для аналізу та загального обговорення: Чи вдалося зробити вибір? Чи важко було вигадати рекламу для емоції? Які прийоми використовували для цього, що було особливо вдалим? Чи не зникло бажання позбутися будь-якого переживання у процесі гри?

4. Групова бесіда «Ваші плани на майбутнє у сфері професійної діяльності» (10 хв.).

5. Підведення підсумків останнього заняття та всього тренінгу. Зворотній зв'язок учасників. Обговорення того, що було позитивного та складного у тренінгу, побажання на майбутнє собі та іншим учасникам (10 хв.).

Таким чином, тренінгова програма реалізується протягом дванадцяти годин при умові участі в усіх змістових заняттях.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено емпіричне дослідження різних взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту психологів-волонтерів

та особливостями професійного вигорання у них. З метою реалізації поставлених завдань нами були застосовані три методики для ідагностики емоційного інтелекту: методика визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла, методика «ЕмІн» Д. Люсіна, методика Дж. Майєра, П. Саловея і Д. Карузо MSCEIT v. 2.0, адаптована Е.Сергієнко та І.Ветровою, щоб максимально повно дослідити показники цього конструкту у респондентів.

Усереднені значення емоційного інтелекту за різними методиками продемонстрували середні та ближче до низького рівні. Так, у половини опитаних сформувалася фаза резистенції, тобто помежового стану між напругою та виснаженням; у третини ми діагностували сформовану фазу виснаження, але найменший рівень виразності має фаза напруги. У п'ятій частині вибірки було діагностовано високі рівні деперсоналізації, а у кожного четвертого респондента було відмічено високі значення тяжкості професійного вигорання. Кореляційний аналіз свідчить про наявність достовірних зворотніх зв'язків між емоційним інтелектом та професійним вигоранням.

Тому наша гіпотеза дослідження про те, що існують закономірні взаємозв'язки між індивідуальними рівнями прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів-волонтерів та фазами синдрому професійного вигорання у спеціалістів підтвердилась. Також нами була запропонована тренінгова програма з розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів тривалістю 720 хв. Складається з 8-ми різних за змістом занять, в яких пропрацьовуються складові елементи емоційного інтелекту, вирішується питання самопізнання та розуміння власної та чужої емоційних сфер.

ВИСНОВКИ

У даному дослідженні здійснено теоретичне узагальнення і вирішення важливої наукової проблеми генези емоційного інтелекту у майбутніх психологів-волонтерів, які працюють в кризових умовах (період воєнного стану в Україні). Нами обґрунтовано інтегрований підхід, визначено психологічну структуру конструкту емоційного інтелекту, узагальнено проблеми його діагностики, психологічні чинники, механізми та закономірності розвитку; досліджено особливості професійного вигорання у майбутніх психологів, які працюють на волонтерських засадах; визначено взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та професійного вигорання; запропоновано тренінгову програму розвитку компонентів емоційного інтелекту. Узагальнення результатів нашого дослідження дало можливість зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз досліджень емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психології дав можливість констатувати, що існує взаємозв'язок когнітивних і афективних процесів в даному концепті. Водночас, в сучасній психологічній науці залишається проблема множинності концепцій та моделей емоційного інтелекту, що породжує труднощі в діагностиці даного явища.

2. Емоційний інтелект майбутніх психологів-волонтерів забезпечує здатність особистості до розуміння власних та чужих емоцій, а також керування ними; структура емоційного інтелекту залежно від ситуацій та задач професійної діяльності складається з трьох компонентів: афективно-когнітивного, поведінково-діяльнісного (адаптивність і ефективність), мотиваційно-рефлексивного (керування емоційними проявами).

3. Здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту майбутніх психологів-волонтерів та професійним вигоранням. Показники емоційного інтелекту свідчать про перевагу середніх

та низьких рівнів. Кореляційний аналіз підтвердив наявність достовірних зворотніх зв'язків між емоційним інтелектом та професійним вигоранням.

4. Впровадження тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту сприятиме позитивній динаміці у профілактиці професійного вигорання: прогнозовано відбудеться збільшення відсотку респондентів з високим рівнем розвитку здатностей до ідентифікації, застосування, розуміння, свідомої регуляції емоцій та, водночас, зменшення відсотку досліджуваних з середнім та низьким рівнями розвитку здатностей до ідентифікації та використання емоцій, а також збільшення відсотку з середнім рівнем розвитку здатностей до розуміння та свідомого керування емоціями.

Запропоновані вправи у тренінговій програмі щодо розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів-волонтерів можуть бути використані в різних видах та формах роботи зі спеціалістами соціономічних професій, зокрема психологів, соціальних працівників з внутрішньо переміщеними особами, постраждалим населенням від військових дій з метою розвитку у фахівців їх здатностей до ідентифікації, застосування, розуміння та свідомого керування емоціями. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у розробці фундаментальної моделі розвитку емоційного інтелекту особистості практичного психолога.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бантишева О. О. Емоційний інтелект та чинники що впливають на рівень його розвитку. Перспективні напрямки світової науки: збірник статей учасників Двадцять восьмої міжнародної науковопрактичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – XXI сторіччя». Запоріжжя, 2019. С. 12–15.
2. Бантишева О. О., Бондарчук О. І. Емоційний інтелект як чинник попередження схильності до віктимної поведінки осіб юнацького віку та особливий чинник якісного існування особистості. Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists Science, 2019. P. 107–114.
3. Ващенко Т. В. Про деякі показники емоційного вигорання працівників ОВС. Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Харків, 2017. Вип. 23. С. 44–52.
4. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. / О.І. Власова. – Київ: ВПЦ КНУ, 2015. – 308 с.
5. Гаріфуліна В. В., Рудич Л. В. Управління емоціями в кризових умовах. Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті: тези доповідей XLV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2021 рік (м. Полтава, 13-14 квітня 2022 р.). Полтава: ПУЕТ, 2022. Ч. 2. С. 76–78.
6. Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ. Світ виховання, 2020. №3. С. 29–30.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.
8. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2022. № 1. С. 17–29.

9. Дерев'янюк С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с.
10. Дерев'янюк С. П. Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
11. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.- метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
12. Дерев'янюк С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут», 2019. № 3. С. 91–98.
13. Дерев'янюк С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2015. Вип 1. Т. 1. С. 23–26.
14. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2020. № 8. С. 261–271.
15. Жванія Т. В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків. Нац. Пед. Ун-т імені Г.С. Сковороди. Харків, 2022. 22 с.
16. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 328 с
17. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 9. С. 47–50.
18. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами. Наукові записки. Київ, 2015. Вип. 26. С. 107–114.
19. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. Посібник. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ Волинського державного університету ім. Л. Українки, 1997. 180 с

20. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія / В. В. Зарицька – Запоріжжя: КПУ, 2020. – 304 с.

21. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. Теорія і практика сучасної психології. 2021. Вип. 1. С. 17–22.

22. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2021. № 39. С. 30–36.

23. Зарицька В. В. Професійно-формульовані передумови розвитку емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2019. № 32. С. 45–50.

24. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25. Івашкевич Е. З. Психологічні підвалини міжособистісних взаємин та структури соціального інтелекту особистості. Проблеми сучасної психології. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2019. Вип. 23. С. 193–204.

26. Калашник Т. В. Нівелювання тенденції до психологічної смерті як передумова профілактики психічного вигорання психолога-практика. Науковий часопис. Київ, 2017. Вип. 19 (43). С. 38–43.

27. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 4. С. 54–63.

28. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 50–63.

29. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості. Монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
30. Кириленко Т. С. Гармонізація емоційних станів особистості. Наука і освіта, 2020. №1-2. С. 22–23.
31. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. Посібник. К.: Либідь, 2017. 256 с.
32. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: дис. канд. психол. Наук : 19.00.01. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2019. 238 с.
33. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. С. 278–295.
34. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці/дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 307 с.
35. Кононенко Л., Пилипенко Д. Місце емпатії в структурі професійних якостей соціального працівника: до проблеми розвитку професійного вигорання. Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і медичний аспекти: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 12–13 трав. 2022 р.). Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 101–108.
36. Корольчук В.М. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 15. Хаарків, 2019. С. 88–96.
37. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка–Центр, 2016. 580 с.

38. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 2, Т. 1. 2019. С. 85–89.
39. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішної професійної діяльності. Актуальні проблеми психології, 2020. Т.7. № 23. С. 112–116.
40. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Проблеми сучасної психології, 2021. Вип. 14. С. 417–426.
41. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
42. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота». 2020. № 2. С. 49–52.
43. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 210–216.
44. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 22. С. 324–335.
45. Лящ О. П. Теоретико-методологічний аналіз змісту емоційного інтелекту. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2016. С. 47–50.
46. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
47. Мединська Ю. Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2019. № 3. С.191–201.
48. Мельник О. Емоційний інтелект і критичне мислення. Наукові записки. Серія «Психологія». 2019. С. 122–131
49. 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. Т. 33. № 3. С. 34–40.

50. Носенко Е. Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига – Київ: Вища школа, 2019. – 126 с.

51. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2019. 125 с.

52. Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. – Київ, 2023. – 338 с.

53. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с.

54. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп., перераб. – СПб., 2000. – С. 295-303, 314, 323. (методика Холла)

55. Широн Ю. О. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація / Юлія Олегівна Широн // Галицький економічний вісник. — Т. : ТНТУ, 2022. — Том 74. — № 1. — С. 141–151.

56. Cooper R. K. Executive EQ: Emotional intelligence in leaders and organizations. / R. K. Cooper, A. Sawaf—New York: Grosset/Putnam, 1997. – 368 р.

57. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983. – P. 345.

58. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. N.Y. - 1993. – P. 433-442. 1

59. Salovey P. Some final thoughts about personality and intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // Personality and intelligence. – Cambridge, U.K. Cambridge University Press, 1994, – pp. 303-318.

60. Thorndike R. Stanford - Binet Intelligence Scale: 4th edition (Technical Manual) / Thorndike, R., Hagen, E., and Sater. – Chicago: Riverside. – 1986. – P. 34.