

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Емоційний інтелект як чинник формування іміджу майбутнього психолога
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ЛОВЧИКОВА А. О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А. Г.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЛОВЧИКОВА Альона Олегівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційний інтелект як чинник формування іміджу майбутнього психолога

керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент СТАДНИК Альона Георгіївна

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «2» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 76 сторінок, 63 джерела, 4 рисунки, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розглянуто емоційний інтелект як предмет сучасної психології; охарактеризовано структурні компоненти емоційного інтелекту; проаналізовано емоційний інтелект як важливу складову іміджу та професійних здібностей майбутнього психолога; визначено необхідні методологічні підходи дослідження емоційного інтелекту та надано опис використаних методик; емпірично досліджено рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів та його вплив на професійне становлення; проведено аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження; проаналізовано теоретико-методологічні засади розвитку емоційного інтелекту; розроблено програму розвитку емоційного інтелекту для здобувачів спеціальності 053 «Психологія».

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Результати діагностики емоційного інтелекту Н. Холла; рис. 1.2. Результати діагностики аспектів емоційного інтелекту Н. Холла; рис. 2 тест для

визначення рівня сформованості емпатії (Б. Кіндратюк та С. Литвин); рис. 3
результати опитування рівня професійного самовдосконалення Є. В. Кучеренка.
6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А. Г., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	СТАДНИК А. Г., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	СТАДНИК А. Г., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.12.2024	

Студент(ка) _____ Альона ЛОВЧИКОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Альона СТАДНИК
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 76 с., 4 рис., 63 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на становлення іміджу майбутнього психолога в процесі професійної підготовки.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту в процесі формування іміджу майбутнього психолога, а також розробити програму розвитку емоційного інтелекту для студентів спеціальності 053 «Психологія».

Методи дослідження: теоретичні методи: систематизація, класифікація, узагальнення наукових джерел; емпіричні методи: тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, тест для визначення рівня сформованості емпатії Б. Кіндратюк, С. Литвин, методика «Професійне самовдосконалення психолога» Є. В. Кучеренко.

В роботі досліджено роль емоційного інтелекту у формуванні іміджу майбутніх психологів, розкрито його вплив на емпатію та професійні компетенції, проаналізовано результати емпіричного дослідження і розроблено тренінгові методики для розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можуть бути застосовані в консультативній та тренінговій роботі, а також у розробці програм розвитку емоційного інтелекту для майбутніх психологів, що сприятиме підвищенню ефективності їхньої професійної взаємодії та соціальної адаптації.

ПСИХОЛОГ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, EQ, ІМІДЖ, ЕМПАТІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	11
1.1 Емоційний інтелект як предмет сучасної психології.....	11
1.2 Характеристика структурних компонентів емоційного інтелекту....	16
1.3 Емоційний інтелект як важлива складова іміджу та професійних здібностей майбутнього психолога.....	22
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА...	32
2.1 Методологічні підходи дослідження емоційного інтелекту та опис використаних методик.....	32
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до другого розділу	44
РОЗДІЛ 3 СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	46
3.1 Теоретико - методологічні засади розвитку емоційного інтелекту.....	46
3.2 Розробка тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для здобувачів спеціальності 053 Психологія.....	55
Висновки до другого розділу	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що сучасне суспільство відчуває нагальну потребу в компетентних психологах, здатних надавати високоякісні психологічні послуги, особливо в умовах соціальних та економічних криз, таких як війна, безробіття, втрата житла та інші виклики. Ефективна діяльність у галузі психології вимагає від фахівців наявності певних психологічних характеристик, серед яких ключову роль відіграє емоційна компетентність. Ця компетентність є важливою складовою готовності майбутніх спеціалістів до професійної діяльності, дозволяючи їм бути стійкими до стресових ситуацій.

Розвиток емоційного інтелекту є основою формування емоційної компетентності, що включає здатність не тільки контролювати та регулювати власні емоції, але й впливати на емоційний стан інших людей. Це є надзвичайно важливим в умовах сучасного життя, де психологічні навантаження значно зросли.

Крім того, проблема емоційного інтелекту у професійному розвитку майбутніх психологів залишається недостатньо вивченою в науковій літературі. Незважаючи на те, що окремі аспекти емоційного інтелекту та професійного становлення вже досліджені, необхідно звернути увагу на подальший розвиток цієї тематики. Сучасні теоретичні моделі емоційного інтелекту були ретельно опрацьовані як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, однак інтеграція цих знань у контекст професійної підготовки психологів потребує додаткового аналізу.

Таким чином, актуальність і недостатня розробленість даного питання обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Емоційний інтелект як чинник формування іміджу майбутнього психолога».

Аналіз наукових досліджень на тему емоційного інтелекту як важливого чинника формування іміджу майбутнього психолога охоплює низку ключових аспектів. У сучасній психологічній науці та освіті важливість емоційного інтелекту для професійної діяльності психологів є очевидною, що підтверджується багатьма дослідженнями.

Дослідження емоційного інтелекту (EQ) протягом останніх десятиліть підкреслюють його важливість як вирішального чинника професійної успішності, особливо у сферах, де міжособистісна взаємодія є критичною, таких як психологічна практика. Вперше концепція емоційного інтелекту була введена П. Саловейем і Дж. Майєром (1990), які визначили його як здатність сприймати, оцінювати та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Це відкриття заклало фундамент для подальших досліджень у цій галузі.

Одним із важливих досліджень, яке суттєво розширило цю концепцію, стало дослідження Д. Гоулмана (1995), який запропонував ідею, що емоційний інтелект може відігравати більш значущу роль у професійному успіху, ніж когнітивний інтелект (IQ). Д. Гоулман обґрунтовує, що традиційні показники інтелектуальної здатності не завжди можуть забезпечити ефективність в умовах міжособистісної взаємодії, що робить EQ важливішим для професій, де робота із людьми є невід'ємною частиною процесу, зокрема для психологів.

У контексті психологічної практики високий рівень емоційного інтелекту дозволяє фахівцю точніше розпізнавати емоційні стани клієнтів, регулювати власні емоційні реакції та адаптувати їх у процесі терапії. Це сприяє встановленню довірливих і конструктивних стосунків між психологом і клієнтом, що є основою ефективною терапії. Д. Гоулман стверджує, що такі здібності, як емпатія, емоційна саморегуляція та соціальна обізнаність, забезпечують психологам можливість краще зрозуміти потреби та переживання клієнтів, що підвищує рівень задоволеності останніх терапевтичним процесом.

Дослідження Р. Бар-Она (2006) підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту сприяє не лише підвищенню академічної успішності серед студентів, які готуються до психологічної практики, але й покращенню їхніх міжособистісних навичок. Це свідчить про важливість інкорпорації розвитку EQ у навчальні програми з підготовки психологів.

З огляду на це, наукові праці Т. Титаренко (2019) додають важливий контекст до розуміння ролі емоційного інтелекту у формуванні професійної ідентичності психолога. Вона підкреслює, що здатність до ефективною емоційною регуляції та

адаптації у складних емоційних ситуаціях є ключовою для створення позитивного професійного іміджу та налагодження продуктивної міжособистісної комунікації з клієнтами. Високий рівень EQ дозволяє психологам краще керувати конфліктними та стресовими ситуаціями, що, у свою чергу, підвищує їх професійну ефективність.

Попри значну увагу, яку приділяють цій проблемі педагоги, психологи, філософи та науковці, окремі аспекти залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, педагогічний вимір, пов'язаний із визначенням комплексу професійних і особистісних якостей, що сприяють формуванню позитивного іміджу психолога у взаємодії з клієнтами, досі не отримав належного наукового висвітлення. Професійний імідж є важливим компонентом професійної культури, оскільки він забезпечує ідентифікацію, самовдосконалення та розвиток особистості майбутнього психолога.

Таким чином, сукупність наукових досліджень підтверджує, що емоційний інтелект є вирішальним фактором для успіху в психологічній практиці, оскільки дозволяє забезпечувати високий рівень емоційної чутливості та гнучкості у роботі з клієнтами.

Різні емпіричні дослідження підтверджують, що психологи з вищими показниками EQ мають кращі професійні результати, оскільки вони краще встановлюють контакти з клієнтами, досягають вищого рівня довіри і успішніше справляються з емоційними викликами своєї професії.

Наукові дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є важливим чинником формування іміджу майбутнього психолога. Він допомагає не лише краще взаємодіяти з клієнтами, але й створює міцну основу для професійного зростання та формування позитивної репутації. Тому розвиток емоційного інтелекту має стати важливою частиною підготовки психологів у навчальних закладах.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту в процесі формування іміджу майбутнього психолога, а також розробити програму розвитку емоційного інтелекту для студентів спеціальності 053 «Психологія».

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на становлення іміджу майбутнього психолога в процесі професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Розглянути емоційний інтелект, як предмет сучасної психології.
2. Охарактеризувати структурні компоненти емоційного інтелекту.
3. Проаналізувати емоційний інтелект як важливу складову іміджу та професійних здібностей майбутнього психолога
4. Визначити необхідні методологічні підходи дослідження емоційного інтелекту
5. Емпірично дослідити рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів та його вплив на професійне становлення.
6. Провести аналіз та інтерпретувати результати емпіричного дослідження
7. Проаналізувати теоретико-методологічні засади розвитку емоційного інтелекту.
8. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту для здобувачів спеціальності 053 «Психологія».

Методи дослідження:

Для досягнення поставлених завдань використовувалися:

- Теоретичні методи: систематизація, що дозволило впорядкувати та структурувати наукові знання про емоційний інтелект, його роль у формуванні професійного іміджу психолога, а також виділити основні напрями та підходи в сучасній літературі з цієї теми; класифікація, для групування наукових підходів до визначення структурних компонентів емоційного інтелекту, а також для виокремлення основних теоретичних і емпіричних моделей, пов'язаних із його дослідженням; узагальнення наукових джерел, що забезпечило можливість синтезувати дані з наукових праць та дозволило сформулювати комплексний підхід

до розгляду емоційного інтелекту як ключового чинника професійного становлення майбутніх психологів.

- Емпіричні методи: тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, тест для визначення рівня сформованості емпатії Б. Кіндратюк, С. Литвин, методика «Професійне самовдосконалення психолога» Є. В. Кучеренко.

База дослідження - НУ «Запорізька політехніка», факультет соціальних наук. Вибірка складається із здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія. В дослідженні прийняли участь – 53 студенти, з яких 7 чоловіків та 46 жінок.

Теоретична значимість полягає в розширенні уявлень про роль емоційного інтелекту в професійній підготовці психологів.

Практична значимість полягає в тому, що результати можуть бути використані в консультативній та тренінговій роботі, а також при підготовці програм розвитку емоційного інтелекту для підвищення ефективності соціальної взаємодії.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1 Емоційний інтелект як предмет сучасної психології

Емоційний інтелект (EQ) – це одна з ключових складових сучасної психології, що вивчає здатність людини розуміти, усвідомлювати й регулювати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. У сучасному світі його роль постійно зростає, оскільки від рівня емоційної компетентності залежать не лише міжособистісні відносини, але й успіх у професійній сфері та загальний рівень благополуччя. Для дослідження поняття емоційний інтелект звернемося до ключового базового поняття “емоції”. “Емоції – психічні стани і процеси, в яких відображається безпосереднє, ситуативне переживання життєвих явищ, зумовлене їх відношенням до потреб суб’єкта” [1, с. 120].

Хоча емоційний інтелект є відносно новим терміном у психології, питання взаємодії «афекту» та «інтелекту» було предметом обговорення ще у філософії (Платон, Аристотель, Б. Спіноза, Р. Декарт та інші). Попри це, взаємовплив когнітивних і емоційних процесів привернув увагу дослідників лише в середині ХХ століття, хоча вже в 1908 році Г. Майєр підняв питання про існування емоційного мислення [24].

У зв'язку з вищевикладеним виникає протиріччя між актуальністю дослідження емоційного інтелекту в контексті структури особистості та недостатнім рівнем вивченості його структурних і функціональних характеристик як психологічного конструкта. Проблема дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні емоційного інтелекту як конструкта особистості в межах різних психологічних підходів.

Актуальність вивчення емоційного інтелекту полягає в динамічних змінах у суспільстві, розвиток емоційного інтелекту стає критично важливим для

успішної адаптації особистості. Соціальні та економічні виклики, зокрема війни, безробіття та невизначеність майбутнього, вимагають від людей не лише розвиненого інтелектуального потенціалу, але й здатності керувати своїми емоціями, зберігати мотивацію і знаходити порозуміння з оточуючими.

Розглянемо основні складові емоційного інтелекту:

1. Усвідомлення своїх емоцій. Це базова здатність чітко розпізнавати власні емоції, їхні причини та вплив на поведінку. Людина, яка усвідомлює свої емоції, краще розуміє свої реакції та ефективніше взаємодіє з оточуючими.

2. Регуляція емоцій. Ця навичка дозволяє контролювати та управляти своїми емоціями залежно від ситуації. Наприклад, уникати агресії у конфліктних ситуаціях або використовувати позитивні емоції для підвищення мотивації.

3. Мотивація. Емоційний інтелект передбачає вміння використовувати свої емоції як рушійну силу для досягнення цілей, зберігати позитивний настрій і оптимізм навіть у складних обставинах.

4. Емпатія. Це здатність розуміти емоційні стани інших людей, що дозволяє вибудовувати міцні, довірливі відносини. Емпатія є ключовою для професій, що передбачають інтенсивну взаємодію з людьми, таких як психологія, медицина, педагогіка.

5. Соціальні навички. Вони включають вміння ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти та співпрацювати з іншими. Високий рівень соціальних навичок сприяє налагодженню продуктивних стосунків у будь-яких умовах.

6. Фасилітація мислення—здатність викликати певну емоцію і потім контролювати її, змінюючи тим самим когніції.

Також розглянемо вплив емоційного інтелекту на різні аспекти життя:

1. Психічне здоров'я: люди з високим рівнем EQ краще справляються з життєвими труднощами, менше піддаються стресу та тривозі, що сприяє підтримці психічного здоров'я та загального благополуччя.

2. Міжособистісні відносини: EQ допомагає налагоджувати ефективну комунікацію, уникати конфліктів та будувати гармонійні стосунки з партнерами, колегами і друзями.

3. Професійний успіх: високий рівень емоційного інтелекту є важливим для професій, де потрібна інтенсивна взаємодія з людьми. Це дозволяє ефективно керувати командою, вирішувати складні завдання та зберігати мотивацію у важких ситуаціях.

4. Самореалізація: емоційний інтелект сприяє кращому розумінню власних бажань, мотивів і цілей, що дозволяє людині більш свідомо вибудовувати свій життєвий шлях і реалізовувати свій потенціал.

Проаналізуємо історії вивчення емоційного інтелекту. Вивчення емоційного інтелекту розпочалося в ХХ столітті і стало важливим для формування професійної компетентності спеціалістів. В умовах євроінтеграції Україна реалізує реформування всіх аспектів освіти та науки з метою інтеграції їх у глобальну наукову спільноту Західної цивілізації.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій показує, що концепція «емоційного інтелекту» вперше з'явилася в науковій сфері в 60-х роках ХХ століття. Серед перших дослідників цього явища були М. Белдок і Б. Лойнер, а пізніше американські психологи, такі як Р. Бар-Он [6], П. Саловей, Дж. Мейер [6; 7], Г. Гарднер [8] і Д. Гоулман [9], розвинули цю концепцію. Р. Бар-Он увів термін «емоційний інтелект» і скорочене позначення EQ. Вперше поняття "емоційний інтелект" було введено П. Саловейем і Дж. Майєром [2, с. 438], які розглянули його як сукупність ментальних здібностей, що допомагають усвідомлювати та розуміти свої емоції та емоції оточуючих. Вони виокремили чотири основні компоненти EQ: розпізнавання та вираз емоцій, емоційна фасилітація мислення, розуміння емоцій, управління емоціями.

Подальші дослідження Д. Гоулмана розширили уявлення про EQ, наголошуючи на його ролі у формуванні лідерських якостей, успіху в бізнесі та здатності до ефективної комунікації. Д. Гоулман вважав, що EQ є критично важливим для успіху в житті, і підкреслював, що людина з розвиненим емоційним інтелектом краще пристосовується до соціальних змін, ніж людина з високим IQ, але низьким EQ [9].

Однією з найбільш відомих і визнаних моделей емоційного інтелекту є концепція Р. Варона, який його визначив як всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Даним автором встановлено п'ять великих сфер компетенцій, в кожній з яких відзначаються такі специфічні навички, що ведуть до досягнення успіху; пізнання власної особистості (поінформованість про власні емоції, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність); міжособистісне спілкування (міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання), адаптація (рішення проблем, оцінка реальності, пристосування), управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, імпульсивність, контроль), переважаючий настрій (щастя, оптимізм)[2].

Е. Л. Носенко, Н. В.Коврига [3, с. 23] розглядає емоційний інтелект як аспект прояву внутрішнього світу особистості, що відбиває міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності; в свою чергу І.М.Андрєєвою EQ визначається як підструктура соціального інтелекту [4, с. 60]. О. В. Філатова вказує на те, що емоційний інтелект забезпечується самоконтролем, який полягає в умінні “дозувати емоції” і проявляється в сфері спілкування, що передбачає емпатію [5, с. 101].

В Україні також з'явилися дослідження в цій області за останні два десятиліття. Серед українських науковців, які внесли свій вклад у вивчення емоційного інтелекту, можна виділити Ю. Бреуса, О. Власову, С. Дерев'янка, О. Носенка та М. Шпака [10]. Їхні погляди часто суперечливі і не завжди повністю розкривають тему, що свідчить про необхідність подальших досліджень у сфері емоційного інтелекту українськими психологами і педагогами.

Розглянемо взаємозв'язок емоційного інтелекту з когнітивними процесами. Емоційний інтелект не є протилежністю когнітивного інтелекту (IQ); натомість, він доповнює його, створюючи баланс між емоційним і раціональним компонентами мислення. Високий рівень EQ допомагає розуміти емоційні аспекти прийняття рішень, уникати крайнощів у поведінці та підтримувати емоційний баланс у складних ситуаціях.

Емоційний інтелект (EQ) є однією з ключових складових сучасної психології, що визначає здатність людини ефективно розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. Актуальність вивчення емоційного інтелекту зумовлена його впливом на психічне здоров'я, міжособистісні відносини, професійний успіх та самореалізацію особистості в умовах сучасного динамічного світу.

Розуміння емоцій (емоційна структурованість) є проблематичним для індивідів із вираженою алекситимією. Згідно з теорією В.В. Бойка, алекситимія виникає через тимчасові або постійні порушення енергодинамічних взаємозв'язків між емоційними програмами та інтелектом, який контролює їхні функції. У таких випадках емоції не мають достатнього енергетичного потенціалу для активації інтелекту, в той час як інтелект не здатний ефективно обробляти емоційні сигнали [25].

Іншою важливою проблемою у дослідженні емоційного інтелекту є процес управління емоціями. Наприклад, у психодинамічних концепціях, довільність емоційних переживань пов'язується із взаємодією суб'єкта з зовнішнім світом, де відбувається перехід від «принципу задоволення» до «принципу реальності» (З. Фрейд та ін.). У когнітивному підході емоційна поведінка опосередкована когнітивними уявленнями та схемами, які відображають зовнішню ситуацію (М. Арнольд, Р. Лазарус, С. Шехтер та ін.). Емоції виникають як результат поєднання фізіологічної активації з подальшою когнітивною оцінкою причин цієї активації (первинна оцінка), а також прогнозом можливих наслідків (вторинна оцінка).

У сучасних біхевіорально-когнітивних теоріях взаємозв'язок між стимулом і реакцією не є вродженим, а формується через процес наслідування в ранньому онтогенезі. Важливим аспектом є те, що дитина закріплює способи емоційного реагування, наслідуючи поведінкові моделі батьків, які найчастіше і найуспішніше призводять до бажаного результату [26].

Можемо зробити висновок, що емоційний інтелект забезпечує збалансоване поєднання емоційних і когнітивних процесів, що сприяє прийняттю зважених рішень, ефективному управлінню емоціями в стресових ситуаціях та підтримці

здорових соціальних відносин. Високий рівень емоційного інтелекту є важливим фактором професійної компетентності, особливо в професіях, пов'язаних із взаємодією з людьми. Розвиток EQ не тільки підвищує стійкість до стресу та рівень соціальної адаптації, але й сприяє успішній самореалізації особистості.

Історичний аналіз вивчення емоційного інтелекту, від його ранніх теорій до сучасних досліджень, показує, що EQ є важливим елементом як індивідуальної, так і соціальної компетентності. Подальші дослідження в цій галузі мають значний потенціал для вдосконалення методик розвитку емоційного інтелекту, зокрема у сфері освіти та професійної підготовки, що забезпечить більш комплексне розуміння його ролі в успішній адаптації особистості до викликів сучасного світу.

1.2 Характеристика структурних компонентів емоційного інтелекту

Емоційний інтелект (EQ) є складною інтегрованою характеристикою особистості, що поєднує в собі здатність розуміти, оцінювати, регулювати та використовувати емоції у власній поведінці та міжособистісній взаємодії. EQ складається з трьох основних компонентів: когнітивного, афективного та конативного, кожен з яких робить свій внесок у формування емоційної компетентності та визначає успішність людини в особистому та професійному житті.

Когнітивний компонент емоційного інтелекту включає здатність усвідомлювати й розпізнавати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей. Це забезпечує адекватне сприйняття емоційних сигналів і їхній аналіз у контексті ситуації.

- Усвідомлення власних емоцій: Це здатність ідентифікувати та правильно інтерпретувати свої емоційні реакції, що дає змогу контролювати поведінку в різних ситуаціях. Наприклад, якщо людина усвідомлює, що відчуває тривогу перед публічним виступом, вона може знайти способи заспокоїтися або підготуватися таким чином, щоб мінімізувати цей вплив.

- Розпізнавання емоцій інших людей: Мова, міміка, жести, інтонація голосу та поведінкові прояви є маркерами, за якими можна зрозуміти емоційний стан співрозмовника. Ця навичка є важливою для встановлення довірливих стосунків і успішної комунікації.

- Емоційна самосвідомість: Важливий аспект когнітивного компонента, що передбачає здатність усвідомлювати вплив емоцій на власні думки, поведінку та рішення. Високий рівень емоційної самосвідомості дозволяє уникнути імпульсивних дій та приймати більш обґрунтовані рішення.

Афективний компонент емоційного інтелекту визначає, як емоції впливають на мислення та поведінку особистості, сприяючи або заважаючи досягненню цілей. Він охоплює здатність використовувати емоції для керування увагою, підтримки мотивації та регулювання стресу.

- Вплив емоцій на мислення: Позитивні емоції, такі як радість і задоволення, сприяють креативному мисленню, здатності бачити альтернативні рішення та більш ефективно засвоювати нову інформацію. Негативні емоції, такі як страх і гнів, навпаки, звужують фокус уваги, роблячи людину більш обережною і сконцентрованою на загрозах або проблемах.

- Регуляція емоцій: Це вміння управляти своїми емоційними станами відповідно до ситуації. Наприклад, людина може свідомо обирати стратегію управління емоціями для зниження стресу чи підвищення своєї ефективності в робочому середовищі.

- Емоційна фасилітація мислення: Емоції можуть бути потужним інструментом для поліпшення когнітивних процесів, таких як прийняття рішень, навчання і пам'ять. Наприклад, позитивний емоційний фон допомагає краще запам'ятовувати інформацію, а негативний – стимулює критичне мислення.

Когнітивний компонент емоційного інтелекту відповідає за здатність контролювати емоційні імпульси, використовувати їх для досягнення цілей та управління власною мотивацією.

- Самоконтроль: Це вміння стримувати імпульсивні дії та контролювати негативні емоції, такі як гнів чи роздратування. Самоконтроль дозволяє зберігати спокій у стресових ситуаціях і приймати обґрунтовані рішення.
- Емоційна мотивація: Важливий аспект, що стосується використання емоцій для підтримки ентузіазму та рішучості в досягненні цілей. Наприклад, людина, яка має чітку мету і мотивована емоційно, з більшою ймовірністю подолає труднощі на шляху до її досягнення.
- Адаптивність: Здатність пристосовуватися до змін, регулюючи свої емоції у відповідь на нові обставини. Вона включає вміння змінювати свою поведінку та стратегії у відповідь на різні виклики, що робить людину більш гнучкою та стійкою до стресу.

Розглянемо взаємозв'язок компонентів емоційного інтелекту. Взаємодія між когнітивним, афективним та конативним компонентами визначає рівень емоційної компетентності особистості. Вони не існують окремо, а діють разом, забезпечуючи комплексне управління емоціями. Наприклад, розпізнавання власних емоцій (когнітивний компонент) допомагає краще їх контролювати (конативний компонент) і використовувати для мотивації (афективний компонент). Емоційний інтелект є комбінацією інтелектуальних і афективних елементів [8].

У психолого-педагогічній літературі можна виділити дві основні моделі «емоційного інтелекту».

Перша модель представлена вченими такими як Дж. Мейер, П. Саловей та Д. Карузо, які визначають емоційний інтелект (EQ) як здатність сприймати та викликати емоції, змінювати способи мислення через корекцію власних емоцій. Згідно з цими вченими, емоційний інтелект включає чотири основні компоненти [7]:

1. Сприйняття емоцій;
2. Використання емоцій (власних або чужих);
3. Розуміння емоцій;
4. Управління емоціями.

Друга модель, відома як гібридна або змішана, є більш популярною в наукових дослідженнях. Вона акцентує увагу на інтеграції емоційного інтелекту в когнітивні, мотиваційні та особистісні якості. Ця модель підкреслює здатність людини адаптуватися до різних життєвих викликів та ефективно їх долати. Відомим прикладом цієї моделі є робота «Емоційний інтелект» Д. Гоулмана, який визначає емоційний інтелект як вміння розуміти та інтерпретувати власні та чужі емоції для задоволення особистих потреб.

Варто відмітити науковий внесок Р. Бар-Она [6]. Згідно з його думкою, емоційний інтелект є важливою некогнітивною характеристикою. Однак, це значущий компонент, що впливає на емоційні здібності особистості, що дозволяє успішно подолати будь-які труднощі [6; 10]. Р. Бар-он виготовив спеціальний опитувальник, в якому детально описані наступні особливості емоційного інтелекту:

- Внутрішньо-особистісні (свідомість про емоції, самовираження, незалежність, самореалізація, самоактуалізація та ін.);
- Міжособистісні (співчуття, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки та ін.);
- Управління стресом (адаптивний режим у стресових ситуаціях, контроль імпульсивності);
- Адаптивність (перевірка реальності, гнучкість, здатність вирішувати проблеми в спокійному стані) [6].

Структурні компоненти емоційного інтелекту забезпечують гнучке та багатогранне управління емоційними процесами, що сприяє успішній адаптації до змінних життєвих обставин, розвитку ефективної комунікації та підвищенню професійної продуктивності. Кожен компонент виконує унікальну роль, а їх інтеграція дозволяє особистості глибше розуміти власні емоції та емоції оточуючих, що є ключовим у побудові міжособистісних стосунків та досягненні цілей.

Розглянемо роль когнітивного компоненту в професійній діяльності. Когнітивний компонент емоційного інтелекту тісно пов'язаний із здатністю

людини до рефлексії та самоаналізу. Усвідомлення власних емоцій дозволяє краще розуміти внутрішні мотиви та цінності, що є надзвичайно важливим у професіях, пов'язаних із роботою з людьми, таких як психологія, педагогіка, менеджмент. Здатність швидко і точно розпізнавати емоції інших людей покращує комунікацію та сприяє створенню довірливих стосунків у професійних і особистісних взаємодіях. Розуміння емоційних станів інших також допомагає уникати непорозумінь та конфліктів, що є важливим аспектом для досягнення успіху в будь-якій командній роботі.

Афективний компонент як чинник мотивації та емоційної стійкості не лише забезпечує регулювання емоцій, але й впливає на здатність особистості адаптувати свої емоційні стани до поточних потреб і цілей. Позитивні емоції, такі як задоволення від досягнень, можуть підтримувати мотивацію протягом тривалого часу, зокрема у ситуаціях, що вимагають значних зусиль. Негативні емоції, якщо їх вміло контролювати, також можуть бути корисними, оскільки підвищують пильність і дозволяють краще реагувати на загрози чи виклики. Емоційна фасилітація мислення забезпечує ефективність когнітивних процесів, роблячи їх більш гнучкими та адаптивними до зміни обставин, що особливо важливо для вирішення складних проблем і прийняття рішень в умовах невизначеності.

Конативний компонент емоційного інтелекту сприяє здатності особистості до довготривалої саморегуляції та підтримки високого рівня мотивації. Це вміння дозволяє людині фокусуватися на досягненні конкретних цілей, незважаючи на наявність емоційних перешкод, таких як тривога, роздратування чи втома. Самоконтроль, як важлива складова конативного компонента, допомагає уникнути імпульсивних рішень, що дозволяє зберігати раціональність та конструктивний підхід у складних ситуаціях. Адаптивність, як інший важливий аспект цього компонента, забезпечує можливість швидко змінювати свою поведінку відповідно до нових обставин, що підвищує ефективність у непередбачуваних ситуаціях та дозволяє зберігати психологічну стійкість.

Ключовою характеристикою емоційного інтелекту є взаємодія його когнітивного, афективного та конативного компонентів, що утворює єдиний

інтегрований механізм управління емоціями. Когнітивне усвідомлення своїх емоцій і розуміння емоцій оточуючих людей сприяє правильній регуляції емоцій (афективний компонент), що, у свою чергу, забезпечує ефективність самоконтролю та підтримку мотивації (конативний компонент). Ця взаємодія дозволяє особистості не тільки адаптуватися до емоційних викликів, але й використовувати емоції як інструмент для досягнення своїх життєвих і професійних цілей.

Після аналізу моделей емоційного інтелекту та їх порівняння, можемо зауважити, що модель емоційного інтелекту, запропонована Дж. Мейером, П. Саловейем і Д. Карузо, розглядає EQ як набір когнітивних здібностей, що дозволяють людині адекватно сприймати, використовувати та регулювати емоції. Ця модель надає особливого значення сприйняттю емоцій і їх впливу на мислення, що є критичним для прийняття обґрунтованих рішень.

Натомість гібридна модель Д. Гоулмана включає не лише когнітивні, але й особистісні аспекти, такі як мотивація, емпатія та соціальні навички, що робить її більш широкою та практично орієнтованою. Гоулман підкреслює важливість емоційного інтелекту в лідерських ролях, де емоції стають інструментом впливу на команду та стратегічного прийняття рішень.

Важливим науковим внеском є також модель Р. Бар-Она, яка визначає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних факторів, що впливають на здатність індивіда долати життєві труднощі та ефективно адаптуватися до стресу. Його опитувальник дозволяє оцінити різні аспекти емоційної компетентності, включаючи внутрішньоособистісні та міжособистісні навички, стресостійкість і адаптивність, що дає можливість комплексного оцінювання EQ.

Таким чином, можна зробити висновок, що структурні компоненти емоційного інтелекту забезпечують комплексний підхід до управління емоціями, який включає когнітивну обробку емоційної інформації, вплив емоцій на мотивацію та поведінку, а також контроль над емоційними імпульсами. Взаємодія цих компонентів визначає емоційну компетентність людини, яка є ключовим фактором у досягненні успіху як в особистому, так і в професійному житті. Моделі емоційного інтелекту, запропоновані провідними вченими, підкреслюють

важливість розвитку EQ як комплексної навички, яка допомагає людині адаптуватися до змін, вирішувати складні завдання та підтримувати емоційне благополуччя.

1.3 Емоційний інтелект як важлива складова іміджу та професійних здібностей майбутнього психолога

Сучасний ринок праці пред'являє високі вимоги до майбутніх психологів. Важливими стають не лише професійна компетентність і досвід, але й такі якості, як креативність, здатність до емпатії, оперативність у прийнятті рішень та стресостійкість. У цьому контексті особливої значущості набуває формування іміджу майбутнього психолога через розвиток його емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект (EI) є важливою складовою професійних здібностей майбутнього психолога з багатьох причин, оскільки його роль виходить далеко за межі стандартних академічних знань. Він не тільки допомагає психологу ефективно працювати з клієнтами, але також сприяє професійному розвитку, особистісному зростанню та успішній побудові кар'єри. Розглянемо детально, чому емоційний інтелект є такою важливою складовою професійних компетенцій та іміджу майбутнього психолога.

Термін «імідж» увійшов у науковий обіг на початку 1960-х років і знайшов застосування у багатьох галузях знань. Його визначення залежить від цілей і завдань конкретної наукової дисципліни, що робить поняття міждисциплінарним як за змістом, так і за сферою використання. Незалежно від контексту, імідж активно використовується в сучасній науковій термінології, охоплюючи різні сфери досліджень та практичної діяльності.

Слово імідж (англ. image) перекладається як образ, вигляд або зображення в українській мові. Імідж, у широкому розумінні, представляє собою соціальний образ, який формується (цілеспрямовано чи стихійно) в громадській або індивідуальній свідомості через вплив масових комунікацій і психологічного впливу, маючи за мету сформувати конкретне ставлення до об'єкта [27].

Психологічні дослідження свідчать, що імідж являє собою сукупність характеристик, які суспільство асоціює з конкретною особистістю, особливо в контексті її професійної діяльності, пов'язаної з управлінням чи політикою.

До теми «іміджу психолога» вчені звертаються, аналізуючи, яким повинен бути професіонал у цій сфері. Багато хто вважає, що психолог має виділятися певними специфічними рисами, адже ця професія вимагає творчого підходу. Такий підхід, зокрема, допомагає спеціалісту у виконанні його завдань. Важливо, що зовнішній образ фахівця, його імідж, сприяє створенню довірливих відносин з клієнтом, дозволяючи останньому швидше переконатися в професійності психолога.

Сьогодні ринок праці висуває підвищені вимоги до особистісних та професійних якостей працівників, особливо психологів. Важливими стають такі характеристики, як розвинений емоційний інтелект, що включає здатність до емпатії, контроль емоцій, стресостійкість та комунікативні навички.

Характеризуючи особливості, які формують імідж психолога, дослідники зазначають, що це залежить від специфіки його діяльності (Н.С. Пряжніков та ін.)[28]:

- якщо основна мета – отримання прибутку, тоді важливо приваблювати клієнтів, створюючи привабливий або навіть екстравагантний образ (як це роблять деякі «цілителі» чи «психотерапевти»);
- якщо психолог працює в організації з чітко встановленими нормами поведінки та зовнішнього вигляду, йому необхідно дотримуватися цих вимог;
- якщо фахівець орієнтований на ідеї чи певну місію, він зазвичай демонструє скромність;
- якщо психолог ще не визначився із власним професійним підходом, він часто експериментує із зовнішністю та стилем поведінки, намагаючись знайти свій образ.

Проблематика формування персонального іміджу психолога охоплює способи його створення та процеси, які впливають на цей аспект.

Академічний тлумачний словник української мови визначає психолога як фахівця у галузі психології, який має глибокі знання про характери, поведінку та інші особистісні риси людей [18]. За класифікацією Ю. О. Приходька, існує кілька основних напрямків професійної діяльності психологів: психолог-практик, викладач психологічних дисциплін та науковий дослідник у сфері психології [19]. Дослідження Д. Гоулмана та численні опитування в галузі емоційного інтелекту підтверджують, що EQ є одним з ключових чинників, що впливають на успіх людини в житті, сприяючи саморозвитку, підвищенню ефективності діяльності та кар'єрному зростанню. EQ є важливим елементом професійного самовизначення спеціалістів, особливо в соціономічних професіях, до яких належать і психологи [20].

Професійно значущі якості сучасного психолога охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Вміння, пов'язані з емоційним інтелектом, дозволяють психологам ефективно працювати в умовах стресу, характерних для сьогодення. Завдяки таким навичкам, як управління власними емоціями, самопідтримка та контроль емоцій, фахівець може швидко відновлюватися після емоційного виснаження і запобігати професійному вигоранню. Здатність розпізнавати емоції, психологічна проникливість і фасилітація сприяють налагодженню емоційного зв'язку з клієнтом, що підвищує якість надання психологічної допомоги. Тому дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні професійних якостей психолога важливе для стимулювання молодих спеціалістів до розвитку цих навичок.

Аналіз літератури з цієї теми показав, що існує значна кількість наукових праць, які підкреслюють важливість емоційного інтелекту для успішної діяльності психологів різного віку.

Серед найважливіших напрямів дослідження можна виокремити: роль емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога (Амплеєва О. М.) [11], розвиток емоційного інтелекту під час підготовки психологів (Зарицька В. В., Матійків І. М., Щербак Т. І., Щерба А. П. та ін.) [12; 13], а також процес формування

емоційного інтелекту у майбутніх психологів (Бреус Ю. В., Журавльова М. О. та ін.) [14; 15; 16].

Зарубіжні дослідники мають значні наукові напрацювання в зазначеній тематиці, зокрема: Даніел Гоулман – його праця "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" (1995) відкрила нові перспективи для розуміння ролі емоцій у професійному успіху. Його дослідження підкреслює важливість емоційного інтелекту в професіях, де взаємодія з іншими людьми є ключовою, включаючи психологію. Гоулман стверджує, що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на професійний імідж, допомагаючи фахівцям краще комунікувати та створювати довірливі стосунки.

П. Саловей і Дж. Майєр – вони є одними з перших вчених, які розробили концепцію емоційного інтелекту. У їхніх працях, таких як "Emotional Intelligence", детально розглядається вплив емоційного інтелекту на професійне становлення. Вони вважають, що вміння розуміти й управляти своїми емоціями допомагає психологам ефективно працювати з клієнтами, що, в свою чергу, впливає на їхній професійний імідж.

М. Гуссер – його дослідження зосереджуються на тому, як емоційний інтелект впливає на різні аспекти професійного розвитку, включаючи комунікативні навички та імідж у професійній сфері. Він розглядає емоційний інтелект як важливий фактор успіху психолога у роботі з клієнтами.

Українські науковці також активно досліджують роль емоційного інтелекту в професійному становленні майбутніх психологів. Зокрема, у працях таких дослідників, як Т. Титаренко та І. Удовиченко, розглядається значення емоційної компетентності для успішної професійної діяльності. Ці дослідження акцентують увагу на тому, як емоційний інтелект впливає на формування довіри між психологом та його клієнтами, що є невід'ємною складовою формування позитивного професійного іміджу спеціаліста.

Л. В. Буркова визначає соціономічні професії як ті, в яких предметом праці є соціальні взаємодії на різних рівнях, включаючи їх дослідження, коригування, контроль та розвиток [21]. Відмінною рисою фахівців цих професій є робота з

людьми, які стикаються з різноманітними соціальними проблемами. Такі задачі зазвичай є складними, динамічними та непередбачуваними.

В. В. Зарицька підкреслює, що міжособистісна взаємодія складається з поведінкових, емоційних і когнітивних аспектів, які тісно взаємопов'язані. Взаємодія між ними визначає, що поведінковий аспект особистості має емоційне підґрунтя, оскільки емоції впливають на формування та вираження думок і дій [22].

Ці дослідження показують, що емоційний інтелект є одним із ключових чинників, що впливають на сприйняття психолога як професіонала, а його розвиток є важливим елементом підготовки майбутніх фахівців.

Процес професійного самовизначення майбутніх психологів охоплює вибір спеціалізації та побудову індивідуальної траєкторії професійного розвитку. Робота в психологічній сфері передбачає високі вимоги до емоційних якостей фахівців, зокрема до рівня розвитку емоційного інтелекту. Як зазначають дослідники, емоційний інтелект є важливим компонентом підготовки фахівців соціономічних професій, оскільки рівень його розвитку впливає на емоційну компетентність та професійну готовність до роботи у цій сфері [23, с. 242].

Емоційна компетентність, яка є результатом розвитку емоційного інтелекту, визначається як здатність людини розпізнавати, розуміти, контролювати та регулювати власні емоції та емоції інших. Ці навички використовуються для досягнення особистих та професійних цілей [22, с. 244]. Високий рівень емоційного інтелекту, що включає саморегуляцію, самоконтроль та здатність глибше розуміти емоції інших людей, є необхідною умовою професійного самовизначення та подальшого розвитку психолога як фахівця.

З огляду на дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, ми виділили основні компоненти емоційного інтелекту, які мають важливе значення для професійної діяльності практикуючого психолога:

Розпізнавання емоцій інших людей – це процес сприйняття та розуміння емоційних проявів, включаючи інтерпретацію виразу обличчя, жестів та інших невербальних сигналів. Ця здатність є особливо важливою на початковому етапі взаємодії з клієнтом, оскільки правильне тлумачення емоцій допомагає краще

зрозуміти його проблему та встановити емоційний контакт. Психолог постійно працює з людьми, які переживають різні емоційні стани, від стресу і тривоги до глибоких психологічних травм. Емоційний інтелект допомагає психологу розпізнавати, інтерпретувати і правильно реагувати на ці емоції. Це важливо для того, щоб:

- Правильно діагностувати проблему клієнта.
- Підбирати відповідні терапевтичні методи.
- Надавати підтримку на основі емоційних потреб клієнта.

Без здатності до емоційної обізнаності психолог не зможе повністю зрозуміти складні внутрішні переживання клієнта, що може знизити ефективність терапії.

Емпатія – це емоційна чутливість до переживань іншої людини. У професійній діяльності психолога емпатія є ключовою, адже з досвідом психолог починає інтуїтивно відчувати межу, за яку не варто занурюватися у стан клієнта. Вміння відчувати і розуміти емоційні стани клієнта створює довіру та позитивні взаємини між психологом і клієнтом. Клієнти, які відчують, що психолог їх розуміє та не засуджує, більш схильні відкриватися та співпрацювати в процесі терапії. Це дозволяє:

- Глибше занурюватися в проблематику клієнта.
- Створювати безпечне середовище, де клієнт може вільно виражати свої емоції.
- Підвищувати ефективність терапевтичного процесу.

Управління емоціями – це здатність контролювати власні емоції, викликати потрібні емоційні стани і стримувати негативні. Ця навичка тісно пов'язана з саморегуляцією і допомагає психологам захищатися від емоційного виснаження. З віком і досвідом ця здатність розвивається, дозволяючи більш зрілим психологам краще справлятися зі своїми емоціями. Робота з клієнтами, які переживають важкі емоційні стани, може викликати у психолога особисті емоційні реакції. Однак професіонал має зберігати спокій та нейтральність, що можливо лише завдяки добре розвиненому емоційному інтелекту. Саморегуляція допомагає:

- Уникати емоційних «перегрузок».

- Зберігати професійний підхід у найскладніших випадках.
- Уникати втрати об'єктивності або надмірної емоційної реакції на поведінку клієнта.

Управління стресом і професійне вигорання - емоційний інтелект допомагає психологам ефективно справлятися зі стресом та уникати професійного вигорання. Постійна робота з клієнтами, що мають емоційні або психологічні проблеми, може викликати значне емоційне навантаження. Розвинений емоційний інтелект дозволяє психологам краще керувати своїми емоціями, підтримувати баланс між роботою і особистим життям та зберігати психоемоційну стабільність. Це включає:

- Вміння зменшувати негативний вплив стресу.
- Використання конструктивних стратегій для підтримки емоційної стійкості.
- Своєчасне виявлення симптомів вигорання і прийняття заходів для його попередження.

Професійний імідж психолога - емоційний інтелект є важливою складовою формування професійного іміджу психолога. Психолог з високим рівнем ЕІ сприймається клієнтами та колегами як уважний, чуйний і компетентний фахівець. Це сприяє побудові довіри та авторитету, що є ключовими факторами успішної кар'єри.

Психологи, які мають розвинений емоційний інтелект:

- Частіше отримують позитивні відгуки від клієнтів.
- Мають більш стійку професійну репутацію.
- Більш успішні в розвитку професійної мережі і залученні нових клієнтів.

Розвиток емоційного інтелекту під час навчання - майбутнім психологам важливо розвивати емоційний інтелект ще на етапі навчання. Сучасні освітні програми все частіше включають тренінги та курси, спрямовані на розвиток ЕІ, оскільки це підвищує загальну компетентність майбутніх фахівців. Розвиток емоційного інтелекту включає:

- Тренування здатності до саморефлексії.
- Практики саморегуляції і управління емоціями.
- Вивчення методів розвитку емпатії та ефективної комунікації.

Можемо зробити висновок, що емоційний інтелект дійсно є однією з ключових складових професійних здібностей психолога, що значно впливає на його ефективність у міжособистісних взаємодіях, особливо в контексті роботи з клієнтами. Він дозволяє краще розуміти клієнтів, встановлювати з ними довірливі стосунки, контролювати власні емоції та уникати вигорання. Крім того, розвинений EQ сприяє формуванню професійного іміджу та підвищує ефективність терапевтичної діяльності. Дослідження Д. Гоулмана, П. Саловея, Дж. Майєра та інших науковців підтверджують, що емоційний інтелект є не лише важливим чинником професійного розвитку, але й основою для побудови довірливих стосунків, управління емоціями та запобігання професійному вигоранню. EQ дозволяє фахівцям успішно розпізнавати емоції клієнтів, розвивати емпатію та регулювати власні емоційні реакції, що є критично важливим для надання якісної психологічної допомоги.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню таких професійно значущих якостей, як емоційна обізнаність, саморегуляція та управління емоціями, що допомагають психологам швидко відновлювати емоційний баланс і ефективно працювати в умовах стресу. Високий рівень EQ також позитивно впливає на професійне самовизначення майбутніх психологів, оскільки він допомагає визначити власні сильні сторони, емоційні потреби та розвивати навички, необхідні для успішної кар'єри.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим компонентом професійної компетентності психолога, оскільки він забезпечує успішну взаємодію з клієнтами, підвищує емоційну стійкість і сприяє професійному зростанню. Для досягнення високих результатів у сфері психології майбутні фахівці повинні активно розвивати свій емоційний інтелект через систематичну рефлексію, навчання та практику.

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект є важливою складовою успішної адаптації та соціальної взаємодії, оскільки забезпечує поєднання емоційних і когнітивних процесів, що допомагає ухвалювати зважені рішення, ефективно управляти емоціями у стресових ситуаціях та підтримувати здорові міжособистісні стосунки. Підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє стійкості до стресу, кращій соціальній адаптації та самореалізації, а також є важливим аспектом професійної компетентності, особливо в професіях, пов'язаних з взаємодією з людьми, зокрема у психології.

Історичний аналіз розвитку теорій емоційного інтелекту, від ранніх досліджень до сучасних підходів, показує, що EQ є важливою складовою індивідуальної та соціальної компетентності. Подальші дослідження в цій сфері мають потенціал покращити методики розвитку емоційного інтелекту, особливо в освіті та професійній підготовці, що дозволить більш глибоко зрозуміти його роль у адаптації особистості до викликів сучасного світу. Структурні компоненти емоційного інтелекту включають когнітивну обробку емоційної інформації, мотивацію та контроль емоційних імпульсів, що разом формують емоційну компетентність. Ця компетентність є основою для досягнення успіху в особистому та професійному житті.

Розвиток емоційного інтелекту особливо важливий для психологів, оскільки він сприяє емоційній обізнаності, саморегуляції та ефективному управлінню емоціями, що дозволяє швидко відновлювати емоційний баланс і працювати в умовах стресу. Це також впливає на професійне самовизначення, допомагаючи визначити свої сильні сторони, емоційні потреби та розвивати навички, необхідні для успішної кар'єри. Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту є ключовим для успішної професійної діяльності, оскільки забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, підвищує емоційну стійкість і сприяє професійному зростанню. Для досягнення високих результатів у сфері психології важливо, щоб

майбутні фахівці систематично розвивали свій емоційний інтелект через рефлексію, навчання та практику.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

2.1 Методологічні підходи дослідження емоційного інтелекту та опис використаних методик.

Беручи до уваги, що емпатія сприяє всебічному розвитку особистості, покращує мотивацію та підвищує продуктивність, а також розширює уявлення про ефективність професійної діяльності, її розвиток є визначальним чинником успішності роботи майбутнього психолога. Це, своєю чергою, допомагає формувати особистий імідж фахівця. При цьому емоційний інтелект виступає засобом для глибшого розуміння власних емоцій, оцінки обставин, що викликають емоційні реакції, і здатності виявляти емпатію до інших людей. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту, на нашу думку, сприяє формуванню емпатії у студентів психологічних спеціальностей.

З урахуванням цього, стає очевидно, що однією з основних якостей, необхідних для ефективної професійної взаємодії психолога, є емпатія. Вивчення закономірностей розвитку емпатії у студентів-психологів є важливим елементом їх професійної підготовки. Емпатія є важливою, професійно значущою рисою особистості, необхідною для майбутньої психологічної практики.

Для проведення емпіричного дослідження було виділено наступні ключові етапи:

1. формулювання проблеми (визначення конкретного запитання чи проблеми, на яку спрямоване дослідження);
2. розробка гіпотези (побудова припущень або гіпотез, які можна перевірити в процесі дослідження);
3. організація дослідження (визначення методів і процедур для збору та аналізу інформації);

4. збір емпіричних даних (проведення діагностичних методик для отримання конкретних даних);
5. обробка даних (аналіз і інтерпретація отриманих результатів);
6. формулювання висновків (визначення значущості дослідження і узагальнення результатів).

Таким чином, гіпотеза дослідження передбачає, що розвиток емоційного інтелекту чинить значний вплив на формування емпатії, яка, у свою чергу, сприяє формуванню професійного іміджу майбутнього психолога.

З метою визначення впливу емоційного інтелекту на ефективність формування іміджу майбутнього психолога нами було проведено практичне дослідження серед 53 студентів факультету соціальних наук - здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія НУ«Запорізька політехніка». В дослідженні прийняли участь – 53 студенти, з яких 7 чоловіків та 46 жінок. Дослідження проводилось нами 2 тижні з 2 жовтня 2024 р. по 16 жовтня 2024 р.

Для того щоб виявити особливості впливу емоційного інтелекту на розвиток емпатії та на визначення рівня сформованості іміджу студентів факультету соціальних наук - здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія ми використовували такі діагностичні методики:

1. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) (Додаток А).

За методикою Н. Холла ми визначали стан емоційного інтелекту студентів. Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
- 4) емпатія;

5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

В цій методиці кожна відповідь на 30 тверджень оцінюється за 6-бальною шкалою: від «-3» – «цілком не згоден» до «+3» – «повністю згоден».

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

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

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

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

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

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:

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

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками: 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

2. Тест для визначення рівня сформованості емпатії (Б. Кіндратюк та С. Литвин) (Додаток Б)

Тест для визначення рівня сформованості емпатії, розроблений Б. Кіндратюком та С. Литвином, призначений для вимірювання здатності людини співпереживати та розуміти емоційний стан інших. Він може використовуватися як у професійних, так і в навчальних цілях, особливо для майбутніх психологів, соціальних працівників та всіх, хто працює з людьми.

Тест складається з низки тверджень, які охоплюють різні аспекти емпатії:

- 1) здатність до емоційного відгуку;
- 2) розуміння чужих почуттів;
- 3) рівень співпереживання та готовність підтримувати інших.

Цей тест допомагає оцінити, наскільки людина здатна до емпатії, що є особливо важливим для майбутніх психологів та інших фахівців, чия професійна діяльність потребує високого рівня емоційного інтелекту та здатності до співчуття.

Варто відзначити, що не у всіх людей ця здатність проявляється однаково яскраво; у когось рівень емпатії з часом може знижуватися, а в інших, навпаки,

зростати. Це може бути зумовлено різноманітними життєвими обставинами, такими як перевтома, депресія, сімейні конфлікти, труднощі на роботі, розлучення, втрата близьких, дитячий досвід або низька емоційна чутливість.

Результати тестування оцінюються шляхом порівняння відповідей учасника з ключем до тесту. Чим більше відповідей у протоколі співпадають із правильними варіантами, тим вищу кількість балів отримує учасник.

При інтерпретації результатів слід враховувати гендерні відмінності, оскільки показники для чоловіків і жінок можуть різнитися. Загалом, жінки демонструють дещо вищий рівень емпатії порівняно з чоловіками.

0-12 балів (чоловіки), 0-14 балів (жінки) – низький, мінімальний рівень. Низька емоційність, інколи проявляється як емоційна стриманість, загальмованість, часом черствість.

13-18 балів (чоловіки), 15-20 балів (жінки) – помірний рівень, нижчий середнього. Більше раціональна, ніж емоційна поведінка. Проявляється, як емоційна стриманість, коректність; співчуття до іншої людини проявляють вибірково.

19-23 бали (чоловіки), 21-25 балів (жінки) – середній рівень. Середня емоційність, увага до думок і переживань інших людей в основному стійка. У випадку нормального стану здоров'я та внутрішнього душевного комфорту достатньо яскраво проявляється схильність відгукнутися на настрої інших людей, співчувати й співпереживати з дітьми і дорослими.

24-28 балів (чоловіки), 26-30 балів (жінки) – оптимальний рівень, вищий середнього. Виражена емоційність. Стійка схильність до співпереживання та співчуття. Високий рівень чутливості й емоційного відгуку. Правильні реакції на настрої інших людей, незалежно від їх статі і віку.

29-33 бали (чоловіки), 31-33 бали (жінки) – високий, максимальний рівень. Дуже висока емоційність. Високий рівень чутливості, здатність відчувати нюанси в настроях інших людей, високий душевний відгук, що може деколи привести до внутрішнього спустошення, депресії.

3. Методика «Професійне самовдосконалення психолога» (Є. В. Кучеренко)
(Додаток В)

Методика «Професійне самовдосконалення психолога», розроблена Є.В. Кучеренко, призначена для оцінки навичок, необхідних психологам для постійного професійного зростання. Основна мета методики – допомогти фахівцям у сфері психології виявити власні сильні та слабкі сторони, визначити напрямки для подальшого самовдосконалення і розвитку. Ця методика дозволяє виміряти загальний рівень професійного самовизначення у студентів-психологів. Кожен із способів професійного самовдосконалення, зазначених у методиці, відповідає навчально - професійній дії у професійному самовизначенні [27]. Таким чином вона досліджує регулятивно - поведінковий компонент професійного самовизначення майбутніх психологів.

Стимульний матеріал методики представлений дванадцятьма твердженнями за двобальною шкалою — «Так» або «Ні». Всі твердження характеризують різні навчально-професійні дії з професійного самовдосконалення.

Кожен із способів професійного самовдосконалення майбутнього психолога відповідає його учбово–професійній дії у професійному самовизначенні (регулятивно–поведінковий компонент).

Методика дозволяє визначити рівень показника професійного самовизначення майбутніх психологів за набраними у ході опитування балами. Діапазон оцінювання: від 1 до 4 балів — низький рівень професійного самовизначення, від 5 до 8 — середній і від 9 до 12 балів — високий рівень розвитку професійного самовизначення.

Отже, методологічні підходи до дослідження емоційного інтелекту та емпатії спрямовані на всебічне оцінювання впливу цих характеристик на професійне становлення майбутніх психологів. Підібрані методики, включаючи діагностику емоційного інтелекту за Н. Холлом, тест на визначення рівня емпатії від Б. Кіндратюка та С. Литвина, а також методику «Професійне самовдосконалення психолога» Є.В. Кучеренко, дозволяють комплексно оцінити рівень емоційного інтелекту та здатність до емпатії, що є важливими для професійної діяльності у сфері психології.

Ці інструменти сприятимуть визначенню ролі емоційного інтелекту як основи для формування емпатії, що є ключовим елементом професійного іміджу психолога. Вивчення цих показників у подальшому надасть можливість глибше зрозуміти, як емоційний інтелект впливає на розвиток емпатії, що допоможе майбутнім психологам досягти більш високого рівня самовдосконалення та професійного становлення.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Після проведення діагностики за тестом «емоційного інтелекту» Н. Холла було виявлено, що лише 5 студентів (9 %) мають високий рівень емоційного інтелекту, 26 студентів (49 %) мають середній рівень емоційного інтелекту, 22 /студенти (42 %) мають низький рівень емоційного інтелекту.

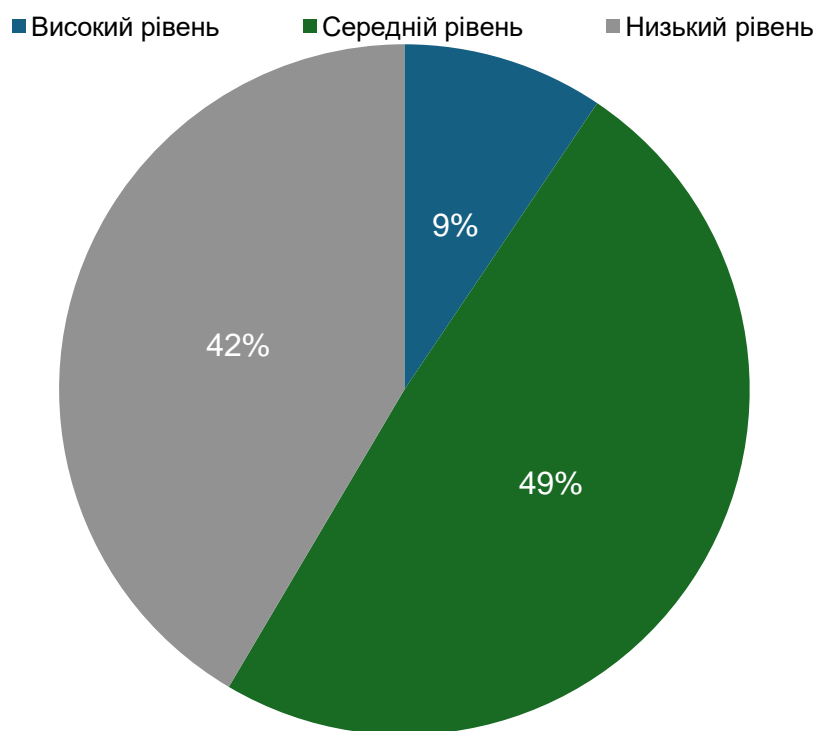


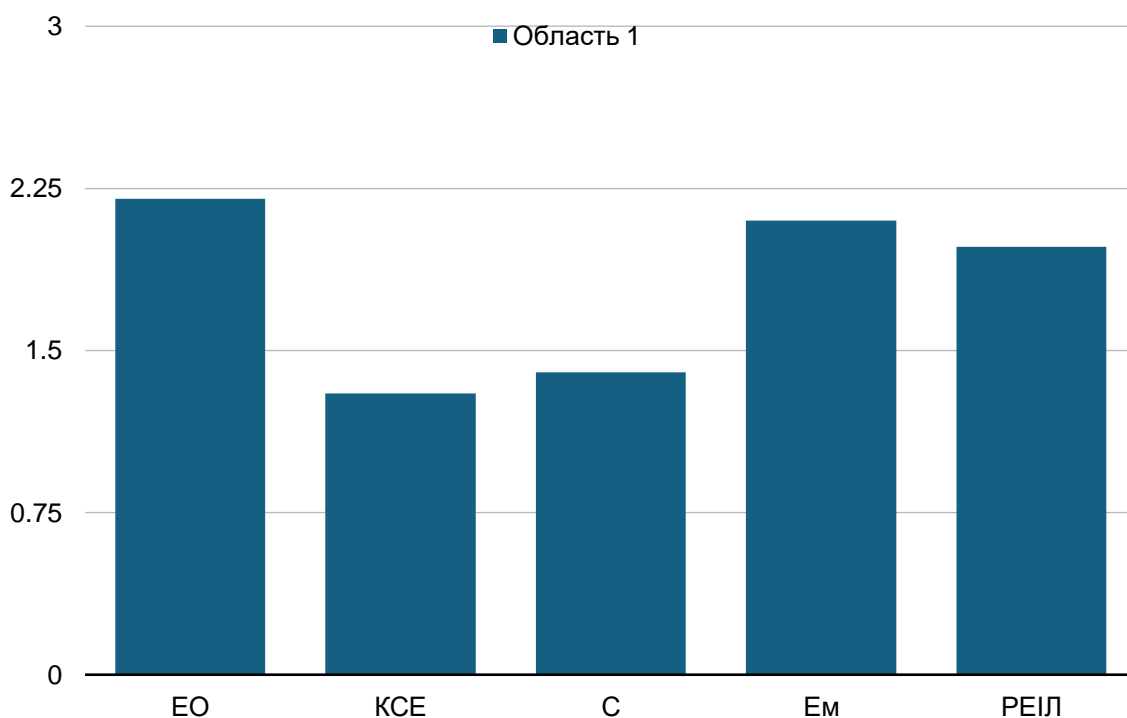
Рис.1.1 Результати діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Так само, за допомогою тесту Н. Холла «емоційний інтелект» ми визначили такі показники, як рівень емоційної обізнаності, рівень керування власними

емоціями, рівень самомотивації, емпатії та рівень здатності розпізнавання емоції інших людей.

/Структура елементів за середнім балом від «1» до «3», де «1» – це низький рівень, «2» – середній, «3» – високий, показані на рисунку 1.2

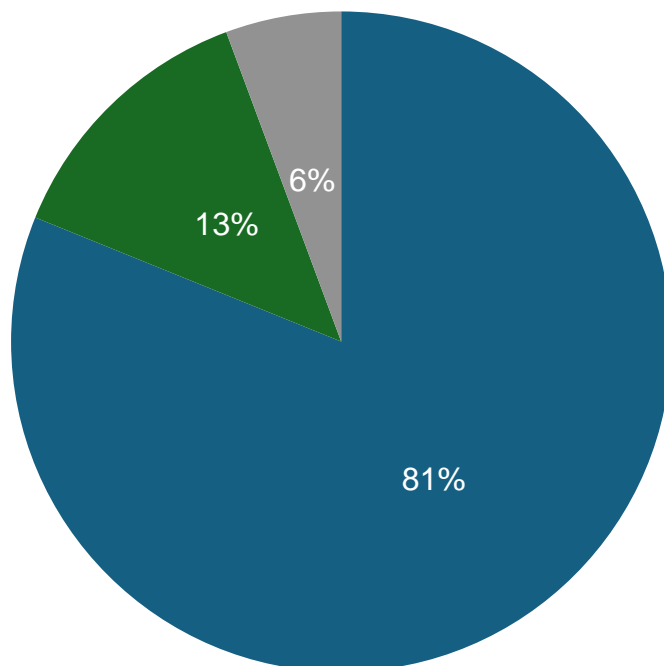
Рис.1.2 Результати діагностики аспектів емоційного інтелекту Н. Холла



З діаграми 1.2 можна визначити, що у респондентів погано виявлено розвиток таких аспектів емоційного інтелекту як KCE – управління своїми емоціями, а також C – самомотивація. Середній рівень управління своїми емоціями (KCE), який відповідає за гнучкість та контроль над власними емоціями становить 1,3 бали. Також середній показник самомотивації, визначає управління особистою поведінкою через контроль над власними емоціями – 1,4 бали.

Середній показник по параметру «емпатія» (Em) (включаючи розуміння емоцій осіб, враховуючи невербальні сигнали, та бути готовим надавати підтримку), а також «розпізнавання емоцій інших людей» (вміння вплинути на емоційний стан людей) складає 2,2 бали. Найбільше за всі параметри емоційного інтелекту у студентів є емоційна обізнаність (EO), що становить 2,2 бали. Вона

■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень



відповідає за свідоме сприйняття та розуміння особистих емоцій. Також, звернемо увагу на показник, який відповідає за розуміння емоції інших людей (РЕІЛ), який становить 1,98 балів, цей аспект дає змогу враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, навик слухати і чути, дивитися і бачити емоційні стани, потреби інших людей.

Використовуючи тестову методику для визначення рівня сформованості емпатії Б. Кіндратюка та С. Литвина нами було виявлено, що 8 студентів (15%) мають помірний рівень емпатії, нижче середнього рівня, 24 студенти (45%) мають середній рівень емпатії, 17 студентів (32%) мають оптимальний рівень емпатії, вище середнього, 4 студенти (8%) мають високий, максимальний рівень емпатії.

Рис. 2. Тест для визначення рівня сформованості емпатії (Б. Кіндратюк та С. Литвин)



В результаті використання методики Є. В. Кучеренка «Професійне самовдосконалення» для визначення рівня професійного самовизначення ми отримали такі результати:

- 1) Низький рівень професійного самовизначення: 3 студентів (6%).
- 2) Середній рівень професійного самовизначення: 7 студентів (13%).
- 3) Високий рівень професійного самовизначення: 43 студенти (81%)

Рис. 3. Результати опитування рівня професійного самовдосконалення Є. В. Кучеренка

Отже, результати діагностики чітко вказують на необхідність розробки індивідуальних рекомендацій для розвитку емоційного інтелекту серед студентів, які навчаються на психологів. У більшості учасників дослідження був виявлений середній рівень емоційного інтелекту та емпатії. Недостатньо розвинутий інтуїтивний канал емпатії свідчить про те, що студентам важко розуміти поведінку та стан інших людей при обмеженій кількості інформації. Низькі показники раціонального каналу серед більшості студентів говорять про труднощі у розумінні емоцій та поведінки інших людей, що є критично важливим для ефективної роботи психолога та його професійного іміджу.

Крім того, більшість студентів демонструють емоційну ригідність та обмежену здатність виражати власні емоції через слабку навичку управління ними, що також видно на низьких показниках за шкалою «самотивація». Однак високі результати за шкалами «ідентифікація», «проникаюча здатність» і «установки, які сприяють емпатії» за методикою Н. Холла свідчать про здатність студентів активно взаємодіяти з іншими, проявляти зацікавленість у проблемах та переживаннях оточуючих, що говорить про їхню емоційну гнучкість та вміння будувати довірливі стосунки, успішно реалізувати себе в навчанні та професійній діяльності.

У процесі дослідження було проведено аналіз кореляційної залежності між кількома параметрами, зокрема:

1. Рівень емоційного інтелекту та рівень професійного самовдосконалення:

Отриманий коефіцієнт кореляції Спірмена $r_{\text{емп.}} = 0.30562$. Дане значення перевищує критичне значення $r_{0.05} = 0.271$, але є меншим за $r_{0.01} = 0.352$. Таким чином, можна зробити висновок, що існує слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та професійним самовдосконаленням на рівні значущості 0.05. Це свідчить про те, що зі зростанням емоційного інтелекту спостерігається певна тенденція до підвищення рівня самовдосконалення студентів, але вплив є слабким.

2. Рівень емпатії та рівень професійного самовдосконалення:

Розрахований коефіцієнт кореляції $r_{\text{емп.}} = -0.00092$, що є значно меншим за обидва критичні значення ($r_{0.05} = 0.271$ та $r_{0.01} = 0.352$). Таким чином, можна

стверджувати, що статистично значущого зв'язку між рівнем емпатії та рівнем професійного самовдосконалення у вибірці студентів не виявлено. Це може свідчити про відсутність впливу емпатії на професійне самовдосконалення або про домінування інших, більш значущих чинників.

3. Рівень емпатії та рівень емоційного інтелекту: У цьому випадку коефіцієнт кореляції Спірмена $r_{\text{емп.}} = 0.01224$, що також не перевищує критичних значень ($r_{0.05} = 0.271$ та $r_{0.01} = 0.352$). Це вказує на відсутність статистично значущого зв'язку між цими параметрами. Результати свідчать, що емпатія та емоційний інтелект у студентів розвиваються незалежно один від одного, що може бути пов'язано з різними механізмами їхнього формування.

Отримані результати демонструють різний ступінь взаємозв'язку між показниками, що досліджувалися. Найбільш значущим виявився зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем професійного самовдосконалення, який хоча й слабкий, але статистично підтверджений. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту для підвищення професійних навичок студентів.

У той же час відсутність значущого зв'язку між рівнем емпатії та іншими параметрами може вказувати на те, що емпатія як складова професійної діяльності має специфічний вплив і може розвиватися за іншими напрямками або потребувати більш комплексного підходу до дослідження.

Для практичної підготовки студентів-психологів особливу увагу слід приділяти розвитку емоційного інтелекту, зокрема компонентів, пов'язаних із самомотивацією, саморегуляцією та соціальною обізнаністю. Це сприятиме підвищенню рівня їхнього професійного самовдосконалення.

Включення тренінгових програм із розвитку емоційного інтелекту в освітні плани може позитивно вплинути на формування професійних компетенцій.

Отримані результати також демонструють важливість впровадження міждисциплінарного підходу в дослідження емоційного інтелекту та емпатії. Це включає розгляд впливу соціальних, когнітивних і емоційних факторів, які можуть формувати як емпатію, так і професійне самовдосконалення. Враховуючи сучасні

тенденції, зокрема зростаючий інтерес до інтегративних методик, у навчальну програму майбутніх психологів доцільно включити елементи, які поєднують розвиток емоційної компетентності з практичними аспектами професійної діяльності.

Відсутність статистично значущого зв'язку між емпатією та професійним самовдосконаленням може бути зумовлена тим, що емпатія у студентів ще перебуває на стадії формування. Емпатичні навички є більш проявленими на етапі реальної професійної діяльності, коли студент стикається із реальними клієнтами та практичними завданнями.

Потребує подальшого вивчення також питання впливу зовнішніх чинників, таких як академічне середовище, рівень психологічної підтримки викладачів, групова динаміка студентів та їхній доступ до практичних занять.

Хоча зв'язок між емоційним інтелектом та самовдосконаленням є слабким, він підкреслює потенціал розвитку емоційного інтелекту для забезпечення професійного зростання. Зокрема, компонент «самотивація» може сприяти активнішій участі студентів у професійному розвитку, наприклад, у семінарах, тренінгах, супервізії.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість емоційного інтелекту як одного з базових чинників, що впливають на професійний розвиток майбутніх психологів. Результати вказують на необхідність систематичної роботи над його розвитком у студентів, що, у свою чергу, сприятиме їхній готовності до практичної діяльності.

Емпатія, як складова емоційного інтелекту, вимагає більш глибокого аналізу у поєднанні з іншими параметрами, такими як когнітивна гнучкість, рівень стресостійкості та здатність до інтроспекції. Це дозволить краще зрозуміти механізми формування професійного іміджу та ефективної міжособистісної взаємодії майбутніх психологів.

Додаткове включення адаптивних навчальних методик і моделювання реальних ситуацій може стати важливим кроком у забезпеченні високої якості підготовки фахівців.

Висновки до другого розділу

Методологічні підходи до дослідження емоційного інтелекту та емпатії зосереджені на всебічному оцінюванні впливу цих характеристик на професійне становлення майбутніх психологів. Використання діагностичних інструментів, таких як методика Н. Холла для визначення емоційного інтелекту, тест Б. Кіндратюка і С. Литвина на рівень емпатії та методика Є.В. Кучеренко «Професійне самовдосконалення психолога», дозволяє комплексно оцінити ці важливі характеристики, що є основою успішної професійної діяльності. Вивчення їх у контексті професійного розвитку майбутніх психологів сприяє розумінню того, як емоційний інтелект впливає на формування емпатії, що, у свою чергу, важливо для підвищення рівня самовдосконалення та професійної компетентності.

Дослідження підтверджує, що емоційний інтелект є ключовим фактором професійного розвитку майбутніх психологів і вимагає постійного розвитку та вдосконалення у студентів для підготовки їх до практичної діяльності. Оскільки емпатія є складовою частиною емоційного інтелекту, її детальний аналіз у поєднанні з іншими важливими характеристиками, такими як когнітивна гнучкість, стресостійкість і здатність до саморефлексії, дозволить краще зрозуміти механізми формування професійного іміджу та ефективної міжособистісної взаємодії. Для забезпечення високої якості підготовки фахівців важливо інтегрувати адаптивні навчальні методики та моделювання реальних ситуацій, що сприятиме розвитку емоційного інтелекту та емпатії у студентів і їхній готовності до професійної діяльності.

РОЗДІЛ 3

СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1 Теоретико - методологічні засади розвитку емоційного інтелекту.

Для формування персонального іміджу майбутніх психологів з урахуванням їхнього емоційного інтелекту були розроблені рекомендації, адресовані фахівцям вищих навчальних закладів. Важливо враховувати, що юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку емоційного інтелекту, оскільки в цей час створюються сприятливі умови для формування внутрішньоособистісного інтелекту. Одночасно виникає необхідність розвитку міжособистісного інтелекту, обумовлена соціальним контекстом цього вікового періоду.

Для ефективного розвитку емоційного інтелекту студентів доцільно впроваджувати цілеспрямовані освітні підходи, що поєднують когнітивні функції з емоційною сферою. Проведений аналіз свідчить про недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів, що вказує на потребу систематичної роботи з його формування під час професійної підготовки.

Основні напрями розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів:

1. **Освітня діяльність**, спрямована на підвищення емоційної обізнаності студентів через лекції, семінари та тематичні бесіди.
2. **Розробка та впровадження спеціальних навчальних курсів** у закладах вищої освіти, які розкривають значення емоційного інтелекту та сприяють його розвитку в майбутній професійній діяльності.
3. **Корекційно-розвивальна робота**, зосереджена на вдосконаленні навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю, наприклад, через соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток як міжособистісного, так і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

4. **Консультаційна робота**, яка забезпечує комплексний підхід до формування емоційної компетентності студентів.

Аналізуючи сучасний стан освіти, слід зазначити, що розвиток емоційної сфери особистості часто поступається місцем інформаційно-знаннєвим аспектам. Це створює необхідність інтегрувати психолого-педагогічні ресурси для підтримки емоційного інтелекту в освітніх програмах. Навчальні модулі мають включати теми, пов'язані з розумінням психологічних основ емоційного інтелекту, його динаміки впродовж життя та індивідуальних відмінностей.

Засвоєння знань про емоційний інтелект у процесі професійної підготовки є важливим компонентом формування компетентності майбутніх психологів. Це стане методологічним орієнтиром для ефективного використання здобутих знань у професійній діяльності.

У сучасних дослідженнях представлено різні моделі організації навчального процесу, спрямовані на розвиток компонентів емоційного інтелекту. Концептуальні положення та тренінгові підходи, які запропоновані А. Я. Чебикінім [29] для формування емоційного інтелекту майбутніх психологів у закладах вищої освіти, включають такі напрямки:

1. Формування навичок усвідомлення невербальної інформації від клієнта та її зв'язку з психологічними труднощами.
2. Використання невербальних сигналів для посилення терапевтичного ефекту та формування сценаріїв поведінки клієнта.
3. Зіставлення невербальної інформації із типовими особистісними проблемами.
4. Розпізнавання вербальних і невербальних сигналів, що вказують на домінуючий тип модальності клієнта (візуальний, аудіальний, кінестетичний).
5. Синтетичне образне сприйняття невербальної інформації та її інтерпретація як цілісного образу особистості.
6. Виявлення базових рис особистості клієнта, таких як емоційна стабільність чи нейротизм, та оцінка їхньої інтенсивності.

7. Розпізнавання акцентуєваних і проблемних стратегій поведінки клієнта та їхнє уточнення через вербальну взаємодію.
8. Усвідомлення кінестетичних сигналів свого тіла як можливого відображення психологічних станів клієнта.
9. Розпізнавання та ідентифікація емоцій клієнта для ефективного впливу в терапевтичній роботі.
10. Використання невербальних сигналів для виклику клієнтських емоцій, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю.
11. Формування навичок передавання знань клієнту щодо використання власного емоційного інтелекту для корекції психологічного стану.
12. Розвиток раціонального мислення психолога для врівноваження можливостей емоційного інтелекту.
13. Формування вмінь допомагати клієнтам використовувати їхні сильні сторони через балансування емоцій і уникнення патологічних станів.

I. М. Мещерякова [30] пропонує п'ять етапів розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів:

1. Самопізнання: розвиток навичок усвідомлення емоцій, аналізу почуттів, рефлексії та встановлення зворотного зв'язку.
2. Управління емоціями: формування поведінкових компонентів емоційного інтелекту та толерантності.
3. Розпізнавання емоцій інших людей: розуміння почуттів співрозмовника через емпатичне осягнення.
4. Управління емоціями інших: здатність впливати на емоційний стан партнерів у спілкуванні.
5. Професійний розвиток: вдосконалення психологічних навичок для подальшої діяльності.

М. В. Грудцина [31] наголошує на важливості навчальних практик і завдань, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту через використання тренінгів, аналіз конкретних ситуацій і моделювання професійного спілкування. Застосування емоційного способу пізнання, обмеження часу на виконання завдань

і цілісне «емоційне схоплення» ситуації є ключовими елементами формування цих навичок.

Гендерні аспекти також відіграють важливу роль. Для чоловіків актуальним є розвиток здатності відключати раціональні фільтри для сприйняття емоційного потоку, а для жінок – посилення раціонального підходу, що допомагає керувати підсвідомим потоком образів і почуттів.

Формування емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки є комплексною і багаторівневою задачею, яка потребує інтеграції теоретичних знань, практичних навичок, а також глибокого розуміння особистісних і соціально-психологічних механізмів розвитку. Емоційний інтелект, як сукупність когнітивних і афективних здібностей, є важливою складовою професійної компетентності психолога. Його наявність сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності, особливо у роботі з клієнтами, що вимагає високого рівня емпатії, емоційної саморегуляції та соціальної адаптивності.

Процес розвитку емоційного інтелекту в майбутніх психологів повинен будуватися на основі поєднання сучасних наукових підходів і практичних методів. Ключовими методологічними засадами є:

- Системний підхід, що враховує багатогранність емоційного інтелекту та його зв'язок із іншими компонентами професійної підготовки.
- Інтерактивність навчання, що передбачає активну участь студентів у навчальному процесі через дискусії, рольові ігри, практичні вправи.
- Персоніфікація навчання, яка забезпечує врахування індивідуальних особливостей студентів.
- Модульність освітніх програм, що дозволяє включати окремі тематичні блоки, присвячені формуванню емоційного інтелекту.

У процесі професійної підготовки студентів-психологів важливим є використання низки інноваційних методів і підходів. До них належать:

1. Тренінги з розвитку емоційної компетентності:

Тренінгові програми спрямовані на формування навичок емпатії, рефлексії та управління емоціями. Особливу увагу слід приділяти вправам на розпізнавання

невербальних сигналів, оскільки невербальна комунікація відіграє значну роль у роботі психолога.

2. Рольові ігри та симуляції:

Ці методи дозволяють студентам моделювати ситуації професійного спілкування та відпрацьовувати техніки емоційної взаємодії.

3. Арт-терапія та творчі методики:

Використання мистецьких підходів сприяє розвитку емоційної саморегуляції та самоусвідомлення. Такі методи дозволяють студентам краще зрозуміти власні емоції та навчитися працювати з емоційним досвідом клієнтів.

4. Психогімнастика:

Комплекс вправ, спрямованих на розвиток невербальних аспектів комунікації, допомагає студентам краще усвідомлювати власні тілесні реакції та використовувати їх для аналізу психологічних станів.

5. Кейс-методи:

Використання реальних або змодельованих ситуацій дозволяє студентам навчитися аналізувати емоційні стани клієнтів і знаходити ефективні стратегії їх вирішення.

6. Соціально-психологічні тренінги:

Вони спрямовані на формування у студентів здатності до міжособистісної взаємодії, емпатії та роботи з емоційними станами інших людей.

Формування емоційного інтелекту має бути інтегрованим у зміст освітніх програм вищих навчальних закладів. Навчальні плани повинні включати такі теми:

- Теоретичні основи емоційного інтелекту, його структура та функції.
- Вплив емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога.
- Практичні методи розвитку емоційної компетентності.
- Техніки роботи з емоціями у психологічному консультуванні та психотерапії.

Викладачі відіграють ключову роль у розвитку емоційного інтелекту студентів. Вони повинні:

- Демонструвати високий рівень власного емоційного інтелекту.

- Застосовувати інтерактивні методи навчання, що сприяють активному залученню студентів до навчального процесу.
- Забезпечувати зворотний зв'язок, що дозволяє студентам усвідомлювати свої досягнення та напрями подальшого розвитку.

Формування емоційного інтелекту у майбутніх психологів є важливим завданням, оскільки ця складова впливає на їхню здатність розуміти емоційні потреби клієнтів, керувати власними емоціями та створювати довірливі відносини. Для ефективного впровадження таких знань у навчальний процес слід враховувати сучасні виклики в освіті та особливості розвитку студентів.

Розглянемо етапи та підходи до розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів:

1. Самопізнання як базовий етап формування емоційного інтелекту

Цей етап передбачає розвиток у студентів здатності усвідомлювати свої емоції, аналізувати їх та формулювати відповідні висновки. Важливими завданнями є:

- Навчання студентів розпізнавати базові емоції та визначати їхній вплив на поведінку.
- Формування навичок самоаналізу через рефлексивні вправи та психологічні щоденники.
- Проведення тренінгів із розвитку емоційної самосвідомості.

2. Управління емоціями як ключ до професійної стійкості

На цьому етапі студенти опановують методики регулювання власних емоцій, що допомагають підтримувати психологічну рівновагу в складних ситуаціях. Основні напрями роботи:

- Використання когнітивно-поведінкових технік для зниження стресу.
- Навчання технік емоційної саморегуляції (дихальні вправи, медитація, методи релаксації).
- Формування толерантності до емоційних подразників через рольові ігри та моделювання критичних ситуацій.

3. Розпізнавання емоцій інших людей

Цей етап спрямований на розвиток здатності студентів ідентифікувати емоційні стани клієнтів та розуміти їхні потреби. Для цього використовуються:

- Методи розвитку емпатії, такі як вправи на «входження в роль» та аналіз відеосцен з невербальними проявами емоцій.
- Тренінги з розпізнавання невербальних сигналів (міміка, жести, інтонація).
- Аналіз соціальних ситуацій з акцентом на емоційних аспектах взаємодії.

4. Управління емоціями інших осіб

Оволодіння техніками впливу на емоційний стан клієнтів є важливою складовою професійної компетентності психолога. Це передбачає:

- Використання методів активного слухання та відображення емоцій.
- Навчання способів емоційного підтримання через позитивну комунікацію.
- Розвиток навичок мотивації клієнтів на основі їхніх емоційних потреб.

5. Інтеграція емоційного інтелекту у професійну діяльність

На завершальному етапі студенти вдосконалюють уміння інтегрувати емоційний інтелект у свою професійну діяльність. Основними завданнями є:

- Формування комплексного підходу до вирішення психологічних проблем, який враховує емоційні та когнітивні аспекти.
- Розвиток навичок адаптації до змінних умов роботи через інтеграцію раціональних та емоційних стратегій.
- Практичне застосування здобутих знань під час стажувань та супервізій.

Інтеграція емоційного інтелекту у навчальні програми закладів вищої освіти передбачає створення спеціалізованих модулів та курсів. Ці програми повинні включати такі складові:

- Теоретичний блок: вивчення структури емоційного інтелекту, його функцій і ролі в професійній діяльності психолога.

- Практичний блок: тренінги, рольові ігри, кейс-завдання, вправи на рефлексію та саморегуляцію.

- Оцінювання прогресу студентів: використання опитувальників, психологічних тестів та супервізій для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту.

На сучасному етапі існує ряд проблем, пов'язаних із розвитком емоційного інтелекту у студентів. Зокрема, недостатня увага до емоційної складової в освітніх програмах часто призводить до того, що студенти орієнтуються переважно на інформаційно-знаннєвий підхід. Крім того, брак кваліфікованих викладачів, які володіють сучасними методиками розвитку емоційного інтелекту, ускладнює його інтеграцію в навчальний процес.

Подальше вдосконалення методик розвитку емоційного інтелекту має включати:

- Розробку інноваційних освітніх технологій, таких як симулятори та VR-тренажери, які дозволяють моделювати складні емоційно насичені ситуації.

- Посилення співпраці між закладами освіти та практичними центрами психологічної допомоги для надання студентам можливості роботи з реальними клієнтами.

- Інтеграцію міжнародного досвіду у сфері формування емоційного інтелекту в освітні програми українських вищих навчальних закладів.

Отже, формування персонального іміджу майбутніх психологів з урахуванням їхнього емоційного інтелекту є багатограним процесом, який потребує інтеграції теоретичних знань, практичних навичок та психолого-педагогічного супроводу. Врахування сенситивності юнацького віку для розвитку емоційного інтелекту, а також соціальних і внутрішньоособистісних чинників, створює сприятливі умови для побудови гармонійного професійного образу.

Розроблені рекомендації акцентують увагу на освітніх, корекційно-розвивальних та консультаційних підходах до розвитку емоційного інтелекту студентів. Це включає впровадження спеціалізованих курсів, проведення тренінгів, інтеграцію соціально-психологічних технік, а також використання сучасних методів навчання, таких як рольові ігри, психогімнастика та арт-терапія.

Особлива увага приділяється важливості адаптації навчальних програм до реальних потреб студентів. Зокрема, включення тематичних модулів щодо емоційного інтелекту дозволяє системно підходити до формування компетентностей, які є основою для майбутньої професійної діяльності. Аналіз сучасного стану освіти вказує на необхідність інтеграції емоційної складової в освітній процес, оскільки інформаційно-знаннєвий підхід домінує, витісняючи розвиток емоційної сфери особистості.

Засвоєння знань про емоційний інтелект сприяє підвищенню рівня емпатії, саморегуляції та адаптивності, що є ключовими аспектами професійної компетентності психолога. Практичне застосування цих знань під час навчання дозволяє студентам краще розуміти потреби клієнтів, управляти власними емоціями та сприяти створенню ефективних довірливих відносин.

Дослідження свідчать, що формування емоційного інтелекту значно підвищує якість професійної підготовки студентів. Успішне вирішення психологічних завдань у професійній діяльності безпосередньо залежить від здатності майбутніх спеціалістів до емоційного розуміння, самоконтролю та створення гармонійних відносин із клієнтами. Тому створення систематизованого підходу до розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів є важливим завданням сучасної освіти.

Узагальнюючи викладений матеріал, можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є ключовою складовою професійної підготовки майбутніх психологів. Він включає як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні аспекти, які забезпечують здатність студентів до ефективної саморегуляції, емпатії, конструктивного спілкування та вирішення конфліктів.

Емоційний інтелект є важливою складовою професійної компетентності психолога, яка дозволяє не лише розуміти емоційні потреби клієнтів, а й ефективно керувати власними емоціями, адаптуватися до змін і створювати довірливі відносини. Для його формування у студентів необхідно поєднувати різні підходи: освітню діяльність, тренінгові програми, рольові ігри, арт-терапію, кейс-методи та інноваційні технології.

Результати дослідження підтверджують необхідність інтеграції знань про емоційний інтелект у зміст освітніх програм вищих навчальних закладів. Це сприятиме системному формуванню професійних компетентностей, адаптивності та гармонійному розвитку майбутніх спеціалістів.

Отже, формування емоційного інтелекту студентів-психологів не тільки підвищує ефективність їхньої майбутньої професійної діяльності, але й сприяє створенню позитивного іміджу спеціаліста, що відповідає сучасним соціальним та професійним вимогам. Комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту забезпечує гармонійну взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових складових, необхідних для успішного виконання професійних завдань психолога.

3.2 Розробка тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для здобувачів спеціальності 053 Психологія

Для підвищення рівня емоційного інтелекту студентів-психологів у межах корекційно-розвивальної роботи була створена спеціальна програма соціально-психологічного тренінгу, орієнтована на розвиток ключових компонентів EQ у майбутніх спеціалістів.

Мета програми: сприяння розвитку емоційного інтелекту студентів.

Завдання програми:

- Формування здатності усвідомлювати та аналізувати власні емоції й емоції інших людей.
- Навчання ефективної побудови та підтримки позитивної міжособистісної взаємодії.
- Розвиток умінь управляти власними емоційними станами та забезпечувати саморегуляцію.

Принципи організації програми:

1. Єдність діагностики та корекції: інтеграція діагностичних і корекційних методів.

2. Урахування вікових і психологічних особливостей: адаптація змісту занять відповідно до характеристик учасників.

3. Активна діяльність учасників: залучення студентів до виконання практичних завдань.

4. Комплексність підходу: використання різних методик для досягнення навчальних і розвивальних цілей.

5. Доцільність методів: відповідність форм роботи цілям тренінгу.

6. Відкритість у взаємодії: створення умов для вільного обговорення емоцій і переживань.

Основними формами діяльності є виконання практичних вправ, участь у тематичних іграх та проведення групових дискусій.

Програма передбачає п'ять занять, які проводяться один раз на тиждень у груповому форматі. Тривалість кожного заняття варіюється від 60 до 90 хвилин. Завдання підібрані таким чином, щоб стимулювати інтерес студентів протягом усього тренінгу.

Очікувані результати:

- Студенти навчаться точніше розпізнавати та усвідомлювати як власні емоції, так і емоційні стани інших людей.
- Покращать навички встановлення та підтримання гармонійної міжособистісної взаємодії.
- Освоять ефективні способи управління емоціями й емоційними станами.

Зміст програми розвиток EQ у студентів:

Заняття 1: Створення групової атмосфери та знайомство.

Ціль: налагодження правил роботи в групі, знайомство учасників, створення атмосфери довіри та відкритості.

1. Привітання та презентація програми.

Тренер розповідає про мету й завдання тренінгу, знайомить учасників із планом роботи, пояснює правила поведінки в групі (взаємоповага, довіра, конфіденційність).

2. Управа «Представлення».

Інструкція: кожен учасник по черзі називає своє ім'я та три властивості, які починаються на ту ж літеру, що і його ім'я (наприклад, Олена – оптимістична, організована, уважна).

Рефлексія: група обговорює, наскільки вправу було цікавою, що сподобалося чи викликало труднощі.

3. Управа «Перетворення».

Інструкція: учасникам пропонується уявити себе у вигляді об'єкта, тварини або рослини, яка найкраще відображає їхню сутність, і пояснити свій вибір.

Обговорення: тренер аналізує, як вибір символів пов'язаний із характеристиками учасників.

4. Підбиття підсумків заняття.

Учасники діляться своїми враженнями, обговорюють важливість створення комфортної атмосфери для роботи.

Заняття 2: Вивчення емоцій і почуттів.

Ціль: ознайомлення з базовими емоційними станами, розвиток здатності ідентифікувати й аналізувати емоції.

1. Управа «Емоційний портрет».

Інструкція: учасники працюють у підгрупах (по 2–3 особи), створюючи колаж, який відображає емоційний досвід їхньої підгрупи. Використовуються вирізки із журналів, фломастери, олівці.

Обговорення: після завершення колажі обговорюються в групі. Тренер спрямовує учасників до аналізу подібностей і відмінностей між колажами, підкреслюючи, що люди відчувають різні емоції, але деякі емоції є універсальними.

2. Управа «Емоції у вчинках».

Інструкція: учасники аналізують ситуації, у яких емоції визначають поведінку людини. Наприклад, «Як би ви вчинили, коли відчуваєте сильний гнів у конфлікті?».

Теоретичний блок: тренер пояснює концепцію передбачення емоційних реакцій, використовуючи ідеї Деніела Гілберта.

Рефлексія заняття: учасники обговорюють, як нові знання про емоції можуть допомогти в їхньому повсякденному житті та професійній діяльності.

Заняття 3: Вираження емоцій у діях.

Ціль: розвиток невербальних способів вираження емоцій, аналіз поведінкових проявів емоційних станів.

1. Вправа «Емоції в русі».

Інструкція: учасники об'єднуються у підгрупи (по 3–4 особи) за схожими емоційними станами. Вони виконують дії або рухи, характерні для обраного емоційного стану (наприклад, сум – повільні рухи, схилена голова). Обговорення: аналіз способів вираження емоцій через рух.

2. Вправа «Малюнок емоції».

Інструкція: кожен учасник за допомогою кольорів і форм створює малюнок, який відображає його емоційний стан. Учасники обговорюють, які емоції зображені, які кольори були використані та чому. Рефлексія: обмін враженнями про взаємозв'язок емоцій із кольорами та формами.

Заняття 4: Аналіз емоційного досвіду.

Ціль: поглиблення самоаналізу та формування емоційної усвідомленості.

1. Вправа «Моя головна характеристика».

Інструкція: учасники формулюють основну ідею своєї особистості в короткій фразі, що відображає їхній емоційний стан або ключову рису (наприклад, «Холодний розум», «Полум'яна пристрасть»). Під час презентації учасники використовують відповідну манеру висловлювання. Обговорення: учасники діляться враженнями про найяскравіші або несподівані образи.

2. Вправа «Зайве слово».

Інструкція: з кожної групи слів (наприклад, «сум, меланхолія, радість») потрібно обрати слово, яке здається найменш пов'язаним із двома іншими, і пояснити свій вибір.

Аналіз: тренер допомагає учасникам зрозуміти зв'язок між словами та особистим емоційним досвідом.

Заняття 5: Емоції у взаємодії із соціальним середовищем

Ціль: розвиток міжособистісної перцепції, здатності передавати й інтерпретувати емоції в комунікації.

1. Вправа «Ім'я-рух».

Інструкція: кожен учасник вигадує жест, що символізує його ім'я, і демонструє його групі. Усі повторюють ім'я й жест.

Обговорення: аналіз індивідуальності в рухах.

2. Вправа «Емпатичне слухання».

Інструкція: у колі кожен учасник говорить на запропоновану тему (наприклад, «моє уявлення про любов»), а інші уважно слухають, не перебиваючи.

Рефлексія: обговорення важливості слухання та емпатії у встановленні зв'язків між людьми.

3. Підбиття підсумків програми.

Учасники діляться враженнями від тренінгу, обговорюють нові знання та навички, які вони отримали, і беруть участь у ритуалі завершення роботи групи.

Отже, у межах даного дослідження, спрямованого на формування персонального іміджу майбутніх психологів у контексті розвитку емоційного інтелекту, були визначені ключові фактори, що впливають на успішність у цій професійній сфері. Результати аналізу методик виявили низький рівень емпатії та недостатній розвиток емоційного інтелекту в більшості студентів, що підкреслює важливість систематичної роботи над цими аспектами.

На основі отриманих даних були сформульовані психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на комплексний розвиток якостей, які впливають на формування позитивного іміджу майбутніх психологів. Особливу увагу приділено професійному етикету, саморозвитку, стилю одягу, доглянутому зовнішньому вигляду та оптимістичній життєвій позиції, які є невід'ємними складовими професійного образу.

Для покращення рівня емоційного інтелекту студентів була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу, метою якого є розвиток ключових компонентів EQ. Зокрема, рекомендації включають заходи з розвитку емоційної

компетентності, вдосконалення комунікативних навичок та формування позитивної самооцінки, що сприятиме підготовці фахівців, здатних ефективно взаємодіяти з клієнтами та колегами у професійному середовищі.

Основний висновок полягає в тому, що імідж психолога формується не лише на основі професійних знань і навичок, але й значною мірою залежить від особистісних якостей, які можна цілеспрямовано розвивати за допомогою спеціальних психолого-педагогічних методів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підготовці висококваліфікованих фахівців із сформованим позитивним іміджем у галузі психології.

Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для здобувачів спеціальності 053 «Психологія» спрямована на створення умов для багаторівневого розвитку емоційної компетентності, що охоплює когнітивний, поведінковий, емоційний і соціальний аспекти. Її особливістю є акцент на використанні індивідуальних і групових методик, а також інтеграція міждисциплінарного підходу для поглиблення знань і вмінь студентів.

Висновки до третього розділу

моцiйний iнтелект є ключовим компонентом професiйної компетентностi психолога, адже вiн забезпечує розумiння емоцiйних потреб клiєнтiв, ефективно управлiння власними емоцiями, адаптацiю до змiн i створення довiрливих стосункiв. Для розвитку емоцiйного iнтелекту у студентiв необхiдне поєднання рiзних методiв, зокрема освiтнiх програм, тренiнгiв, рольових iгор, арт-терапiї, кейс-методiв та iнновацiйних технологiй. Дослiдження пiдтверджує необхiднiсть включення знань про емоцiйний iнтелект у освiтнi програми вищих навчальних закладiв для системного формування професiйних компетентностей та гармонiйного розвитку майбутнiх фахiвцiв. Розвиток емоцiйного iнтелекту допомагає пiдвищити ефективнiсть професiйної дiяльностi психолога та створити позитивний iмiдж спецiалiста, що вiдповiдає сучасним вимогам.

Комплексний підхід до формування емоційного інтелекту включає інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів, необхідних для успішного виконання професійних завдань. У межах дослідження визначено, що більшість студентів має низький рівень емпатії та недостатній розвиток емоційного інтелекту, що підкреслює важливість системної роботи над цими аспектами. Сформульовані психолого-педагогічні рекомендації зосереджуються на розвитку професійного етикету, саморозвитку, стилю одягу, зовнішнього вигляду та оптимістичної життєвої позиції як складових професійного іміджу.

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу спрямована на розвиток ключових компонентів EQ, включаючи емоційну компетентність, комунікативні навички та формування позитивної самооцінки. Це сприятиме підготовці фахівців, які здатні ефективно взаємодіяти з клієнтами і колегами в професійному середовищі. Основний висновок полягає в тому, що імідж психолога формується не лише завдяки професійним знанням і навичкам, а й завдяки особистісним якостям, які можна розвивати за допомогою психолого-педагогічних методів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підготовці висококваліфікованих спеціалістів із сформованим позитивним іміджем у галузі психології. Програма тренінгу акцентує увагу на багаторівневому розвитку емоційної компетентності, використанні індивідуальних і групових методик та інтеграції міждисциплінарного підходу для поглиблення знань і вмінь студентів.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного емпіричного дослідження, яке мало на меті визначити вплив емоційного інтелекту на формування персонального іміджу майбутніх психологів, було здійснено практичне дослідження із залученням серед 53 студентів факультету соціальних наук - здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія НУ«Запорізька політехніка». В дослідженні прийняли участь – 53 студенти, з яких 7 чоловіків та 46 жінок.

У процесі виконання дослідження було досягнуто поставлених завдань, що дало змогу комплексно розглянути емоційний інтелект як предмет сучасної психології, охарактеризувати його структурні компоненти, визначити його роль у формуванні професійного іміджу та здібностей майбутніх психологів. Результати роботи підтвердили, що емоційний інтелект є ключовим чинником у професійному становленні психолога, адже саме він дозволяє забезпечувати високий рівень емпатії, емоційної стійкості, саморегуляції й успішної міжособистісної взаємодії.

У межах дослідження було визначено, що емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати, регулювати й використовувати емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей. Емпіричний аналіз продемонстрував взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту у студентів та їхньою готовністю до професійної діяльності. Було виявлено, що недостатньо розвинені компоненти емоційного інтелекту, такі як емпатія чи емоційна регуляція, можуть перешкоджати ефективній взаємодії з клієнтами та створенню позитивного професійного іміджу.

Розроблена програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту, орієнтована на здобувачів спеціальності 053 «Психологія», є практичним результатом роботи. Ця програма враховує вікові, соціально-психологічні та професійні особливості студентів і передбачає використання сучасних методів, таких як рольові ігри, арт-терапія, групові дискусії, рефлексивні вправи. Її метою є сприяння гармонійному розвитку когнітивних, афективних і конативних компонентів емоційного інтелекту.

Висновки дослідження підкреслюють важливість інтеграції емоційного інтелекту у програми підготовки майбутніх психологів. Це дозволяє не тільки забезпечити їхню професійну компетентність, але й сприяє розвитку таких особистісних якостей, як стресостійкість, адаптивність і здатність до самовдосконалення. Удосконалення методик розвитку EQ може забезпечити якісну підготовку фахівців, здатних ефективно працювати з різними клієнтами, що є важливим у сучасних соціальних умовах.

Отже, результати роботи мають як теоретичне, так і практичне значення. Теоретична цінність дослідження полягає у розширенні уявлень про структуру, функції та роль емоційного інтелекту в професійному становленні психолога. Практична значущість полягає у створенні тренінгових методик, які можуть бути використані у процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти, підвищуючи їхню емоційну компетентність та готовність до успішної професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : Академвидав, 2006. 423 с.
2. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence // *Intelligence* 1993. Vol. 17, No 4. P. 433-442.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*. 2008. No 9. С. 22-27.
4. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Вопросы психологии*. 2007. No 5. С. 57-65.
5. Філатова О. Емоційний інтелект як показник цілісного розвитку особистості. *Персонал*. 2010. No 5. С. 100-103.
6. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ – i). Technical Manual. Toronto, Canada: Multi- Health Systems, 1997. 564 p.
7. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. *Emotion*. 2001. 432 p.
8. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304 p.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.
10. Москаленко В., Максьом К. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. XII, Вип. 25. С. 203–211.
11. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

12. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: ХДУ, 2015. № 2. С. 146-151.

13. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 22 с.

14. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.

15. Матійків М. І. Емоційні уміння майбутнього фахівця професії «людина-людина»: результати експериментального дослідження. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. №. 1. С. 141 – 149.

16. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.

17. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 40 с.

18. Академічний тлумачний словник української мови. Академічний тлумачний словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/psykhologh>.

19. Приходько Ю. Практична психологія: введення в професію : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. К : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. 180 с.

20. Izard C. E. The Psychology of Emotions. Boston, MA : Springer US, 1991. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>

21. Буркова Л. Теоретико-методологічні засади застосування інноваційних технологій у підготовці фахівців соціономічних професій у вищій школі : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2011. 13 с

22. Борисенко В., Зарицька В. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. Молодий вчений. 2017. № 4. С. 241–245

23. Грицюк І. Соціальний потенціал особистості: емоційний інтелект у професійному самовизначенні. Вісник Одеського Національного університету. 2009. Т. XIV, Вип. 17. С. 189–195.
24. Асмолов А.Г. Психология личности : культур но-исто- рическое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. М. : Смысл. 2007. 528 с.
25. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и па дру- гих / В.В. Бойко. М.: «Филинь». 1996. 472 с.
26. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоул- ман, Р. Бояцис, Э. Макки, пер. с англ. М.: Альбина Бизнес Бук, 2008. 301 с.
27. Єргідзей О. О., Зборчий А. С. Феномен іміджу: історія виникнення та сьогодення. Теорія і методика управління освітою. С. 185-189. URL:http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/11/part_1/42.pdf (дата звернення 17.12.2022).
28. Палеха Ю.І. Іміджелогія: Навч. посібник / За ред. З.І. Тимошенко / Ю.І. Палеха // Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2005. 324 с
29. Чебикин А. Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности : Научно-методическое пособие / А. Я. Чебикин. Одесса : Астропринт, 1999. 158 с.
30. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов- психологов в процессе обучения в вузе. Вестник ТГУ. 2010. Вып. 1. С. 157–161.
31. Грудцина М. В. Эмоциональный интеллект как фактор эффективности профессиональной подготовки. Горизонти освіти. Психологія. Педагогіка: науково-методичний журнал. No 1, Севастополь : РИБЭСТ, 2012. С. 14-18.
32. Августюк М. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до операціоналізації емоційного інтелекту. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2021. No 13. С. 81–87.
33. Андреева І. Н. Емоційний інтелект: Дослідження феномена / І.М. Андреева // Питання психології. 2011. No3. С. 78-79.

34. Антонова Н.В., Дятлова А.А. Індивідуальний імідж як наслідок самовизначення особистості. Журнал Вищої школи економіки. 2011. No 2. Т. 8. С. 59-68
35. Атаманська К. І. Теоретичні аспекти поняття іміджу в наукових дослідженнях. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 37 (2). С. 28–32
36. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки / О. О. Бантишева // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. 2014. С. 25-30.
37. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 30. С. 61–78.
38. Барна Н. В. Іміджелогія: Навч. посіб. для дистанційного навчання / За наук. ред. В. М. Бебика. К.: Університет «Україна». 2008. 217 с. URL: http://www.dut.edu.ua/uploads/1_1776_66617386.pdf (дата звернення 25.12.2022).
39. Березіна Т.М. Відчуття як екзистенційна функція інтеграції себе та Іншого / Т. Н. Березіна // Світ психології. - 2001. - No3 (27). - С.70-82.
40. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Psychological Journal. 2019. Вип. 5. No 7. С. 34–49.
41. Варій М.І. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М.І. Варій// [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с
42. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Монографія / О. І. Власова. - К.: Видавничо-Поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 308 с.
43. Городнюк Л. С. Проблеми створення позитивного іміджу в сучасному українському суспільстві. Перспективи. Соціально-політичний журнал. 2020. No 1. С. 18-26.
44. В.Г. Іміджелогія. Теорія та практика: навчальний посібник для студентів вузів. До: ЮНІТІ-ДАНА, 2011. 335 с.

45. Гринчук О. Імідж майбутнього психолога: особливості уявлень студентської молоді. Збірник наукових праць: психологія. 2019. Вип. 23. С. 26-35.
46. Гринчук О., Жук В. Емоційний інтелект як складова психологічної готовності майбутніх офіцерів - психологів до професійної діяльності //Сучасний рух науки: тези доп. X міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 2-3 квітня 2020р. Дніпр, 2020. Т.1.811с
47. Данчева, О. В. Практична психологія в економіці та бізнесію К. : Лібра, 1998. С. 270.
48. Дегтярьов А.В. Конструювання тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту а та у підлітків з поведінкою, що відхиляється / А.В. Дегтярьов // Психологічна наука і освіта. 2013. № 3. с. 244 253.
49. Єргідзей О. О., Зборчий А. С. Феномен іміджу: історія виникнення та сьогодення. Теорія і методика управління освітою. С. 185-189.
50. Карпов А. В. Проблема емоційного інтелекту у парадигмі сучасного метакогнітивізму / А. В. Карпов, А.С. Петровська // Вісник інтегративної психології. 2012. №. 4. С. 42-47.
51. Кулеба О. В. Періодизація процесу формування та становлення іміджу України. Інвестиції: практика та досвід. 2016, № 4. С. 146-149.
52. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: (курс лекцій): навч. посіб.для студентів вищ. навч. закл. / В. П. Кутішенко; М-во освіти і науки України. Ін-т соц. Роботи та упр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : Центр навч. літ., 2005. 128 с.
53. Лаврентій А. С. Імідж як предмет наукового аналізу. Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. Серія: Державне управління. 2019. № 3. С. 30-38.
54. Лисенко Л.М., Костіна К.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди: зб. наук. пр., Харків, 2013. Вип. 46, С. 160–171.
- 55.. Луньов О. Формування власного позитивного іміджу. К.: Ін-т громад. суспільства, 2011. 70 с.

56. Манойлова М.А. Емоційний інтелект майбутнього психолога: акмеологічна діагностика і методи розвитку. (Навчально-методичний посібник). К: «POLEOGRAFF PRESS», 2008. 128 с

57. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / І. Г. Павлова. Одеса, 2005. 19 с.

58. Панасюк А. Ю. Формування іміджу: стратегія, психотехнології, психотехніки/А. Ю. Панасюк. - 3-тє вид., Стер. Одеса.: Видавництво "Омега-Л", 2009. 266 с.

59. Панфілова А. П. Імідж ділової людини: навчальний посібник/А. П. Панфілова. - СПб.: ІВЕСЕП, Знання, 2007. 490 с. С. 6-30.

60. Перелигіна Є. Б. Психологія іміджу: навч. посіб. В.: Аспект Прес. 2008.223 с.

61. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття “емоційний інтелект”: історико-філософський аналіз / Л. Ракітянська // Неперервна професійна освіта - теорія і практика (Серія: Педагогічні науки): гол. ред. С. Сисоєва. Київ: ТОВ “Видавниче підприємство “ЕДЕЛЬВЕЙС”, 2018. № 3-4 56-57с.

62. Редкозубова О.С., Ромах О.В. Сміх як основа розуміння у людському спілкуванні. Тамбов, 2013. С. 186-189.

63. Рекешева Ф.М. Професійно важливі якості та вміння психолога як фактор його професійної готовності. К., 2008. С. 13-16.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту»

Інструкція. Перед вами листок з 30 визначеннями. Ваше завдання оцінити кожне визначення відповідними балами якщо:

Частково згоден (+1 бал) Частково не згоден (-1 бал)

В основному згоден (+2 бала) В основному не згоден (-2 бала)

Повністю згоден (+3 бала) Повністю не згоден (-3 бала)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, які вчинки робити.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
4. Коли дає змогу час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
5. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
6. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
7. Я спокійний, коли відчуваю тиск із боку інших.
8. Я стежу за тим, як себе почуваю.
9. Після того як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я здатний швидко заспокоюватися після неочікуваного засмучення.
12. Я можу легко «відключитися» від переживань і неприємностей.
13. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
14. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій: веселощі, радість, внутрішнє піднесення і гумор.
15. Я можу змусити себе знову і знову боротися з перешкодами.
16. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
17. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
18. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
19. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
20. Я чуйний до емоційних потреб інших.

21. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
22. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
23. Я при спілкуванні добре схоплюю знаки, що вказують на те, чого потребують інші.
24. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
25. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
26. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
27. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
28. Я здатний покращити настрої інших людей.
29. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
30. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

Інтерпретація результатів:

70 і більше балів – високий рівень розвитку емоційного інтелекту;

40-69 – середній рівень розвитку емоційного інтелекту;

39 і менше балів – низький рівень емоційного інтелекту

Тест для визначення рівня сформованості емпатії (Кіндратюк Б., Литвин С.)

Інструкція. Прочитайте запитання тесту і згадайте, як ви реагуєте, що переживаєте, як поводите себе в ситуаціях, які пропонуються в твердженнях. Якщо частіше так, як в запитанні-судженні, то в протокольному листі вкажіть “+”, якщо інакше, то напишіть “-”.

Зміст тесту:

1. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось незнайомий відчуває себе серед людей самотнім.
2. Люди перебільшують сприйнятливість тварин та їх здатність почувати.
3. Мені неприємно, коли люди, не криючись, виявляють свої почуття.
4. Мене дратує, коли нещасна людина жаліє себе.
5. Я починаю нервувати, коли хто-небудь поряд зі мною нервується.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я переймаюся проблемами своїх друзів.
8. Інколи пісні про кохання дуже хвилюють мене.
9. Я дуже хвилююся, коли змушений (змушена) повідомити людям неприємну звістку.
10. Мій настрій значною мірою залежить від людей, які мене оточують.
11. Своєю більшістю іноземці холодні і байдужі.
 12. Я хотів би (хотіла б) набути професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
 13. Я не дуже засмучуюся, коли мій друг діє необдуманно.
 14. Я люблю спостерігати, як люди приймають подарунки.
 15. Одинокі люди часто бувають недобрими.
 16. Коли я бачу людину, яка плаче, то сам (сама) засмучуюся.
 17. Слухаючи деякі пісні, я відчуваю себе щасливим (щасливою).
 18. Коли я читаю книгу (роман, повість та інше), то так переживаю про що читаю, ніби це відбувається насправді.
 19. Я завжди серджуся, коли бачу, що з кимось погано поведуться.
 20. Я можу залишитися спокійним (спокійною) навіть тоді, коли всі навколо мене хвилюються.

21. Якщо мій друг починає обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені незрозуміло, чому дивлячись кінофільм, деякі люди зітхають і плачуть.
23. Чужий сміх не діє на мене заразливо.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на це, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю душевний спокій (рівновагу), якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Мене вражає, якщо люди засмучуються через дрібниці.
27. Мене прикро вражає страждання тварин.
28. Незрозуміло, чому переживають через те, що відбувається в кінофільмі або книзі.
29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпомічних старих людей.
30. Чужі сльози викликають у мене скоріше роздратування, ніж співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільми.
32. Я можу залишатися байдужим, не зважаючи на те, що навколо хвилюються.
33. Маленькі діти іноді плачуть безпричинно.

Аналіз результатів тестування проводиться на основі порівняння відповідей учасників дослідження та ключа, який додається до тесту. Чим більша кількість відповідей у протокольному листку співпадає з шифром відповідей у ключі, тим вищий бал отримує учасник дослідження.

Ключ до тесту.

1. Так 2. Ні 3. Ні 4. Ні 5. Так
 6. Ні 7. Так 8. Так 9. Так 10.Так
 11.Ні 12.Так 13.Ні 14.Так 15.Ні
 16.Так 17.Так 18.Так 19.Так 20.Ні
 21.Ні 22.Ні 23.Ні 24.Ні 25.Так
 26.Так 27.Так 28.Ні 29.Так 30.Ні
 31.Так 32.Ні 33.Ні.

Варіанти оцінки результатів. Користуючись варіантами оцінки результатів для пояснення даних окремої людини, зауважте, що показники розрізняються за статевою ознакою, тобто для чоловіків і жінок не співпадають. Жінки відрізняються дещо вищим рівнем емпатії, ніж чоловіки.

0-12 балів (чоловіки), 0-14 балів (жінки) – низький, мінімальний рівень. Низька емоційність, інколи проявляється як емоційна стриманість, загальмованість, часом черствість.

13-18 балів (чоловіки), 15-20 балів (жінки) – помірний рівень, нижчий середнього. Більше раціональна, ніж емоційна поведінка. Проявляється, як емоційна стриманість, коректність; співчуття до іншої людини проявляють вибірково.

19-23 бали (чоловіки), 21-25 балів (жінки) – середній рівень. Середня емоційність, увага до думок і переживань інших людей в основному стійка. У випадку нормального стану здоров'я та внутрішнього душевного комфорту достатньо яскраво проявляється схильність відгукнутися на настрої інших людей, співчувати й співпереживати з дітьми і дорослими.

24-28 балів (чоловіки), 26-30 балів (жінки) – оптимальний рівень, вищий середнього. Виражена емоційність. Стійка схильність до співпереживання та співчуття. Високий рівень чутливості й емоційного відгуку. Правильні реакції на настрої інших людей, незалежно від їх статі і віку.

29-33 бали (чоловіки), 31-33 бали (жінки) – високий, максимальний рівень. Дуже висока емоційність. Високий рівень чутливості, здатність відчувати нюанси в настроях інших людей, високий душевний відгук, що може деколи привести до внутрішнього спустошення, депресії.

Методика «Професійне самовдосконалення психолога» (Є. В. Кучеренко)

Інструкція. Чи погоджуєтесь Ви із запропонованими твердженнями? Дайте правдиву відповідь на кожне з 12 тверджень «так» або «ні».

1. У вільний від навчання час я займаюсь самоосвітою (читаю психологічну літературу, відвідую психологічні семінари та лекції тощо).
2. Я розвиваю в собі нові професійні навички, вміння та якості психолога.
3. Найближчим часом я збираюсь шукати роботу за фахом.
4. Моє професійне самовдосконалення вичерпується навчанням в університеті.
5. Я рідко займаюсь самостійним вивченням літературних джерел.
6. Я вдосконалюю свої професійні навички та вміння, які розвинув(а) в собі, навчаючись в університеті.
7. Я часто переглядаю наукові телепередачі з психології або ж подібні відео в інтернеті.
8. Я виховую в собі професійні якості для майбутньої психологічної роботи.
9. Якби я зараз працював(а), то тільки за освітою яку здобуваю на майбутнє.
10. Я відвідує психологічні тренінги з метою професійного саморозвитку.
11. Як студент, я займаюсь (планую займатись) науково–дослідницькою роботою.
12. Я не обмежуюсь навчанням в університеті для мого

професійного самовдосконалення.

Обробка результатів: кожна відповідь, яка співпадає з ключем до тесту оцінюється в один бал (відповідь «Так» позначено як «+», відповідь «Ні» як «-»).

1. +
2. +
3. +
4. -
5. -
6. +
7. +
8. +
9. +
10. +
11. +
12. +

Інтерпретація результатів. Кожен із способів професійного самовдосконалення майбутнього психолога відповідає його учбово-професійній дії у професійному самовизначенні (регулятивно-поведінковий компонент). Нижче подано рівні розвитку професійного самовизначення.

Від 8 до 12 балів – високий рівень розвитку.

Від 5 до 8 балів – середній рівень розвитку.

Від 1 до 5 балів – низький рівень розвитку.