

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кваліфікаційна робота здобувача студента
факультету управління, адміністрування та
інформаційної діяльності групи 61ф

освітнього ступеня магістр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми: Психологія

Просенюк Яни Олегівни

Керівник: к. психол. н., доцент Мазоха І.С.

каф. загальної та практичної психології

Рецензент: к.пед.н., доц. Замашкина О.Д.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 6 від «27» чрудне 2022 р.

Завідувач кафедри

[підпис] Григорівська Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«24» січня 2023 р.

Оцінка 95 відм.
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Азарчук Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	8
1.1. Дослідження проблематики емоційного інтелекту в психології	8
1.2. Теоретичні основи дослідження професійної самореалізації.....	18
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійної самореалізації молоді.....	25
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ	36
2.1 Короткий огляд традиційних методики, спрямованих на діагностику емоційного інтелекту.....	36
2.2 Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту.....	37
РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ	
3.1 Основні методи розвитку емоційного інтелекту.....	48
3.2 Психологічний тренінг спрямований на розвиток емоційного інтелекту.....	52
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73

ВСТУП

Вивчення феномена «емоційний інтелект» привертає увагу вчених різних галузей фундаментальної науки та прикладної галузі психології. Дослідження нової концепції покликане проаналізувати особливості розвитку у певний віковий період, оцінити прояви у професійній діяльності людини та їх вплив на успішність і розвиток особистості.

Актуальність цієї теми цікава в кількох аспектах: соціальному, оскільки людська цивілізація може впасти в стан самознищення, якщо емоції продовжать розглядати як ірраціональні, недоступні для свідомого контролю та регулюванню; педагогічному, якщо на основі експериментального дослідження особливостей емоційних процесів, станів і стійких якостей особистості не буде розроблено науково обґрунтованих підходів до цілеспрямованого проектування емоційної компетентності суб'єктів навчання.

Власне, емоційний інтелект (англ. emotional intelligence) – це група розумових здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих. Визначення емоційного інтелекту також означає здатність усвідомлювати свої почуття та емоції, передавати та використовувати їх, керувати ними, що є найважливішим моментом, у взаємодії з іншими людьми на основі цих здібностей. Люди з високим EQ показують кращі результати в житті і на роботі, їм набагато легше приймати рішення і нести відповідальність, незалежно від складності завдань.

Область наукових досліджень емоційного інтелекту викликає велику кількість інтересів у зарубіжних вчених, а саме: М.Б. Арнольд, Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Дж. Гілфорд, Г. Гарднер, У. Джемсом, Д. Карузо, Дж. Майер, А. Нойбауер, П. Селовей, К.В. Петрідес, Е. Фернхем, Х. Фройдентхалер, К. Хорні. У вітчизняній психології розвиток емоційного інтелекту, як одного з найважливіших факторів розвитку особистості відображується в численних працях І.М. Андрєєву, О.В. Білоконь, Л.С. Виготського, О.І. Власова, Є.С.

Іванову, С.Л. Леонтєєва, Д.В. Люсіна, А.П. Лобанова, М.А.Манойлову, Є.А. Орел, С.Л. Рубінштейна, Є.А. Сергієнко, Д.В. Ушакова, Г.В. Юсупову тощо.

Таким чином, актуальність, практична значущість даної проблеми та недостатня теоретична розробка зумовили нас до вибору теми нашого наукового дослідження: «Емоційний інтелект як чинник самореалізації студентської молоді»

Мета даної магістерської роботи полягає в обґрунтуванні теоретико-емпіричного дослідження та формування емоційного інтелекту у студентів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: емоційний інтелект як чинник самореалізації студентської молоді.

Для досягнення мети та перевірки гіпотез дослідження були поставлені такі завдання:

1. Узагальнити та систематизувати підходи до вивчення проблеми емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці;
2. Теоретично розкрити поняття «емоційний інтелект» у психології.
3. Підібрати комплекс методик для вивчення емоційного інтелекту студентів;
4. Провести емпіричне дослідження, опрацювати результати цього дослідження, зробити висновки.
5. Описати основні методи розвитку емоційного інтелекту;
6. Розробити та впровадити тренінг щодо розвитку емоційного інтелекту студентів.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення поставлених цілей були використані такі **методи дослідження:** аналіз науково-психологічної літератури, матеріали конференцій, інтернет-джерела, дисертації з даної теми дослідження, узагальнення психологічного досвіду.

Для дослідження рівня емоційного інтелекту студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету в експериментальній роботі нами використовувалися наступні методики:

1. Опитувальник емоційного інтелекту "ЕмІн" Д.В. Люсіна;
2. Асоціативний вербальний тест «Словник емоцій» О.С. Іванової;
3. Тест лицьової експресії О.С. Іванової.

Експериментальна база дослідження: Базою наукового дослідження виступив Ізмаїльський державний гуманітарний університет. У дослідженні взяли участь 69 студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» у кількості 36 осіб 4-2 курсів, а також студенти, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» у кількості 33 особи 4-2 курсів, віком від 19 до 22 років.

Робота складається з 3-х розділів:

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі – «Теоретичний аналіз дослідження проблеми емоційного інтелекту, як чинника самореалізації студентської молоді» здійснюється розкриття поняття «емоційний інтелект», описується структура емоційного інтелекту та визначаються фактори, що впливають на ефективність та успіх професійної діяльності і соціально-психологічної адаптації особистості.

У другому розділі – «Емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту студентів» здійснено пошук методик спрямованих на діагностику емоційного інтелекту, проведено емпіричне дослідження особливості емоційного інтелекту студентів.

У третьому розділі – «Формування емоційного інтелекту у студентів» продемонстровані основні методи розвитку емоційного інтелекту та надається програма психологічного тренінгу спрямованого на розвиток емоційного інтелекту.

Структура та обсяг роботи: Робота складається з вступу, 3-х розділів, висновків, 5 рисунків, загальний обсяг роботи викладено на 76 сторінках, бібліографія включає 81 найменувань.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Дослідження проблематики емоційного інтелекту в психології

У сучасній психології особливо важливою є проблема емоційного інтелекту. Багато вчених вважають, що емоційний інтелект є основою успіху у професійній діяльності, розвитку комунікативних навичок та особистості загалом. З кожним роком вивчення поняття «емоційний інтелект» привертає увагу дедалі більшої кількості дослідників з різних галузей психологічної науки, а також педагогіки та менеджменту тощо.

Термін «емоційний інтелект» бере свій початок з концепції соціального інтелекту Дж. Гілфорда та Е. Торндайка.

Джон Гілфорд - засновник багатofакторної моделі інтелекту, в якій важливе місце він приділив соціальному інтелекту та перерахував понад 30 здібностей. Заслуга Дж. Гілфорда у вивченні цього феномену полягає в тому, що він наголошував на невербальному характері розуміння власної поведінки та поведінки інших людей. Це відкриття спонукало психологів розширити дослідження невербальних методів оцінки соціального інтелекту [14, с. 433-456].

Підхід Е. Торндайка включає вивчення емоційного інтелекту у структуру соціальних навичок та їх ядра – соціального інтелекту. Термін «соціальний інтелект» було введено в 1920 р. Е. Торндайком, який трактував його як «здатність розуміти інших людей і мудро поводитися з ними» [79, с. 227-235].

Також дослідженням соціального інтелекту займалися такі вчені як Дж. Гілфорд, Е. Дол, Г. Олпорт, М. Саллівен, Ч. Хант, С. Штейн, та ін.

Численні теоретичні та емпіричні дослідження показують, що соціальний інтелект відкрив шлях для вивчення індивідуального емоційного інтелекту, як самостійної галузі психології.

70-ті та 80-ті роки ХХ століття можна охарактеризувати як час досліджень впливу емоцій та мислення один на одного.

Проблеми вираження емоцій привернули увагу дослідників у клінічній практиці. У 1973 році Пітер Сіфнеос ввів термін, по суті протилежний поняттю емоційного інтелекту, «алекситимія» і визначив його як труднощі в розпізнаванні почуттів та їх опис.

Емоції починають вивчатися у межах когнітивної психології: вони сприймають функції психіки, як підсистема свідомості, основа основних структур свідомості. Можливість автоматичного розуміння емоцій також вивчається у дослідженнях штучного інтелекту.

На початку 1990-х років було накопичено багато даних, що підтверджують існування емоційного інтелекту. Вперше термін «емоційний інтелект» було введено в психологію Дж. Майером та П. Саловейм. Емоційний інтелект був визначений як здатність сприймати та виражати емоції, засвоювати емоції та думки, розуміти та пояснювати емоції, регулювати свої емоції та емоції інших. У той самий час вони почали розробляти методики вивчення емоційного інтелекту [75, с. 433-442].

П. Саловей та Дж. Мейер запропонували свою модель емоційного інтелекту. Вони запропонували формальне визначення емоційного інтелекту, як сукупності навичок, пов'язаних з точною оцінкою власних та чужих емоцій, вираженням власних емоцій, використанням емоцій та ефективною регуляцією своїх та чужих емоцій. Відповідно було виявлено, що емоційний інтелект складається з наступних трьох категорій адаптивних здібностей:

- Оцінка та вираження емоцій;
- Регулювання емоцій;
- Використання емоцій у мисленні та діяльності.

Перша категорія складається з компонентів оцінки, вираження власних емоцій та оцінки емоцій інших. Компоненти оцінки та висловлювання власних емоцій поділяються на вербальні та невербальні підкомпоненти, а оцінки чужих емоцій на підкомпоненти невербального сприйняття та емпатії.

Інша категорія емоційного інтелекту, регуляція емоцій, має підкомпоненти регуляції власних емоцій та емоцій інших.

Третя категорія, використання емоцій у думках та діях, включає підкомпоненти гнучкого планування, творчого мислення, управління увагою та мотивація. Хоча в цю модель включені соціальні та когнітивні компоненти, які, таким чином, поєднуються з виразом, регулюванням та використанням емоцій [75].

Величезний внесок у вивченні цього питання було закладено Р. Бар-Он він ввів позначення «коефіцієнт емоційності» EQ (emotional quotient) і створив опитувальник (EQ-i) для його вимірювання. Завдяки цьому опитувальнику можна оцінити некогнітивні здібності, компетенції та навички, що впливають на здатність людини справлятися з викликами та тиском довкілля. Модель Бар-Он поєднує в собі інтелект (вирішення проблем) та особистість (оптимізм) [73, с. 206-232].

У дослідженнях Д. Гоулмана емоційний інтелект визначено, як модель емоційної компетентності. Під емоційним інтелектом розуміли здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших, і навіть здатність керувати своїми емоціями поодиноці у взаємодії з іншими. Ця концепція більш орієнтована на практику, її використання дозволяє проводити глибокий аналіз ділових і міжособистісних ситуацій. Д. Гоулман у своєму дослідженні говорив, що IQ впливає на успішну діяльність людини з ймовірністю від 5 до 24%, тому емоційний інтелект розглядається з погляду соціального, управлінського інтелекту та лідерських якостей, що вводяться до його структури. Щоб бути ефективним у своїй професійній діяльності, необхідно розуміти та вміти керувати своїми емоціями.

У структуру емоційного інтелекту Д. Гоулмана входять два компоненти:

- 1) самоконтроль, для якого характерна усвідомленість емоцій, відкритість, соціальні навички, ділова обізнаність та обережність;

2) управління взаємовідносинами, цей компонент характеризується впливом, допомогою у самовдосконаленні, вирішенні конфліктів, співпраці тощо [16, с. 304].

Свою серією книг Деніел Гоулман значною мірою популяризував поняття «емоційний інтелект» і дав поштовх до поширення у різноманітних корисних галузях людської діяльності (організаційного консультування, навчання). Його концепція відноситься до змішаних моделей.

Гоулман сформулював чотири аспекти ЕІ:

1. Самосвідомість:

а). Емоційна самосвідомість: це здатність людини відстежувати свої почуття та емоції і те, як вони впливають на її психологічний стан та показники діяльності. Емоційна самосвідомість дозволяє проникнути в суть усієї ситуації та вибрати найбільш ефективне рішення у проблемній ситуації.

б) Точна самооцінка: Ця якість дозволяє людині правильно оцінювати свої сильні сторони, конструктивно сприймати критику, визнавати свої слабкі сторони та бути готовим до їх покращення.

2. Контроль:

а) Впевненість у собі: Ця здатність тісно пов'язана з самооцінкою людини, оскільки на основі знання власних сильних і слабких сторін людина створює уявлення про те, на яких сторонах своєї особистості вона може досягти успіху в справах.

б) Приборкання емоцій: це здатність контролювати свої деструктивні емоції та перетворювати їх на підвищення ефективної діяльності.

в) Відкритість: це здатність відкрито висловлювати власну думку, що дозволяє жити відповідно до своїх цінностей, визнавати неправильні вчинки і покращувати свою поведінку та поведінку інших.

г) Адаптивність: це здатність відповідати вимогам життя, не витрачаючи енергії, і почуватися комфортно у ситуаціях невизначеності.

д) Воля до перемоги: Ця риса характеризується постійним прагненням до розвитку та вдосконалення власних здібностей та вмінням ставити оптимальні цілі та досягати їх.

д) Ініціативність: це вміння, керуючись метою, вибирати відповідні умови для її реалізації, а за їх відсутності – створювати їх самостійно.

Ж) Оптимізм: Завдяки цій якості людина може бачити у будь-якій проблемі, позитивне ставлення до оточуючих і тим самим спонукати їх пристосовуватися до цього образу.

3. Соціальна чуйність

а) Емпатія: Здатність сприймати широкий спектр емоцій, розуміти емоції інших.

б) Ділова обізнаність: Здатність відчувати зміни у житті організації, стежити за соціальними зв'язками та ієрархією, помічати приховані чинники у поведінці колег.

в) Обережність: Готовність зробити все необхідне, щоб співрозмовники почувалися комфортно, уважне ставлення до них.

4. Управління взаємовідносинами:

а) Натхнення: Можливість працювати з ентузіазмом і цим заражати всіх навколо себе.

б) Вплив: здатність адаптувати свій підхід до кожної людини отримати схвалення своїх ідей від оточуючих, залучати людей на свій бік, бути харизматичним і вселяти довіру.

в) Допомога у самовдосконаленні: вміння бути наставником для своїх підлеглих, бачити їх сильні та слабкі сторони та знаходити їм правильне застосування.

д) Здатність до змін: здатність відчувати потребу в змінах та реалізовувати їх, незважаючи на початковий опір змінам.

е) Вирішення конфліктів: вміння відчувати конфлікт, організувати довірливу розмову, допомогти знайти рішення, прийнятне для всіх сторін.

е. Командна робота та співпраця: здатність продуктивно взаємодіяти в групі, а також сприяти створенню командного духу та довіри у команді [16].

Г. Гарднер інакше дивиться на проблему вивчення емоційного інтелекту. Автор говорить про внутрішній інтелект. Внутрішній інтелект проявляється у здатності людини розпоряджатися власним емоційним життям на основі самопізнання та соціальної значущості. Г. Гарднер дає визначення - емоційний інтелект це окремо аналізована проблема психології і вона застосовується до ідеї інтелекту [74, с. 235-236].

Отже, емоційний інтелект — це здатність розпізнавати та виражати емоції, керувати своїми почуттями, мисленням та поведінкою, а також використовувати емоції, як рухаючу силу думки та дії. «Уміння спілкуватися» з іншими (EQ) відіграє не менш важливу роль у роботі, ніж коефіцієнт інтелекту (IQ), освіта та досвід

У вітчизняній психології розвиток емоційного інтелекту, як одного з найважливіших факторів розвитку особистості відображується в численних працях (Д. В. Андрєєва, Л. С. Виготський, А. В. Карпов, Н. В. Коврігіна, А. Р. Комарова, Д. В. Люсін, М. А. Манойлова, І. М. Мещерякова, А. Е. Носенко, С. Петровська, С. Л. Рубінштей, Є. В. Сидоренко, І. М. Ушаков тощо).

Вітчизняна модель емоційного інтелекту, запропонована Д.В. Люсине. Автор визначає «емоційний інтелект» як сукупність здібностей, для розуміння своїх та чужих емоції, управління безпосередньо ними. Здатність розуміти емоції означає, розпізнавати та встановити сам факт наявності емоційного переживання у будь-якої людини та у самого себе; розпізнати емоцію, тобто дізнатися, яку емоцію відчуває та чи інша людина, і знайти для неї словесний вираз; розуміти причини, що викликали цю емоцію, та наслідки, до яких вона призведе. Здатність керувати емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, особливо для пом'якшення емоцій; контролювати зовнішній вираз емоцій та викликати ту чи іншу емоцію за бажанням. А також здатність розуміти, і керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей [35, с. 29-39].

Отже, емоційний інтелект - це психічна властивість, яка формується в житті людини під впливом великої кількості факторів, що визначають її рівень і конкретні індивідуальні особливості.

Безліч авторів виділяють три групи факторів ЕІ:

- когнітивні здібності (швидкість та точність обробки емоційної інформації);
- уявлення про емоції (як цінності, як важливе джерело інформації);
- показники емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість тощо) [4;7;11;].

З погляду Є. В. Сидоренка під емоційним інтелектом розуміється здатність розпізнавати та регулювати свої емоції та емоції інших людей в будь-якій ситуації [52, с. 143].

Вітчизняний психофізіолог П. В. Симонов у численних теоретичних та емпіричних дослідженнях у вивченні емоційного інтелекту особливу увагу приділяє категорії міжособистісних відносин, що утворюють систему прав та обов'язків, за допомогою яких передаються емоції та почуття людини. Емоційний інтелект багато в чому визначає, як людина справлятиметься з повсякденними вимогами довкілля.

У дослідженнях А.Р. Комарова акцентує увагу безпосередньо на біологічних та соціальних особливостях розвитку емоційного інтелекту. При цьому, як передумови автор називає такі біологічні особливості: спадкова схильність до емоційних здібностей, правопівкульний тип мислення, екстраверсія. У розвитку емоційного інтелекту є й соціальні характеристики, які раціоналізуються у певний віковий період: ступінь сформованої самосвідомості людини, емоційна успішність відносин між батьком та матір'ю, вихованість батьків та їх сімейний дохід, ведення побуту, особливості відносин [25, с. 46-55].

І. Н. Андрєєва розглядала емоційний інтелект як комплекс інтелектуальних здібностей розуміння та управління емоціями [1, с. 83-95].

І. Н. Андреева на основі теорії здібностей Д.В. Шадрікова формулює свою синтетичну концепцію ЕІ, згідно з якої емоційний інтелект є багаторівневою структурою, що включає інтелект:

- 1) індивіда (емоційний інтелект представлений як спроможність);
- 2) суб'єкта діяльності (компетентність у емоційній сфері);
- 3) особи (здатність створювати емоції, креативність);

Також вчена погоджуючись з багатьма своїми попередниками, зазначає, що ЕІ включає міжособистісні і внутрішньоособистісні елементи. Підбиваючи підсумки, авторка визначає феномен явища, як комплекс умінь, знань і когнітивних здібностей з обробки інформації у сфері емоцій [2; 3;].

При вивченні емоційного інтелекту Л. С. Виготський наголошував, що емоції тісно пов'язані з інтелектом, рівень розвитку одного опосередковує рівень розвитку іншого, і віддавав цьому роль динамічної системи [10, с. 124-126]. С. Л. Рубінштейн розвиваючи цю концепцію каже, що психічні процеси опосередковуються раціональним компонентом, а емоції, навпаки, є єдністю емоційного та інтелектуального [49, с. 304-309]. А. Н. Леонтьєв вказує, що емоції повідомляють нам про перебіг подій та є результатом когнітивної обробки інформації. У цих концепціях переважала ідея єдності впливу та інтелекту [33, с. 57-66].

Під час розробки концепції емоційного інтелекту І. М. Андреева, А. У. Карпов, А. З. Петровська виділяють у структурі дві фундаментальні функції: когнітивну та регулятивну. Когнітивна функція обґрунтовується як процес пізнання людиною своїх емоцій та почуттів, а також інших людей. Регуляторна функція постає як регуляція власних емоцій та почуттів.

Описуючи різні властивості емоційного інтелекту, Р. Г. Гарскова говорить про те, що емоційний інтелект визначається в управлінні емоційною сферою особистості на основі інтелектуального синтезу та аналізу [12, с. 25-26]. У контексті розгляду емоційного інтелекту як феномена, що має емоційні та когнітивні процеси, Р. Робертс, Дж. Метьюїс, М. Зайднер виділяють спільні риси. Таким чином, емоції та процес мислення є

результатом обробки інформації та її опосередкованого подання у вигляді емоцій. Отже, з погляду авторів, можна дійти висновку, що здатність керувати емоціями виникає за допомогою поєднання когнітивних, емоційних, мотиваційних функцій особистості.

Високий EQ вказує на здатність людини усвідомлювати почуття, які вона переживає, і наділяє людину емпатією, адаптивністю та самоконтролем. Сильний емоційний інтелект є передумовою успішного лідерства. Тому на даному етапі важливо об'єднати людей різних сфер діяльності, щоб показати можливості та відмінності їх емоційного інтелекту (EQ) відповідно до обраної ними професії душі.

Емпатія, у свою чергу, це розуміння емоційних станів інших людей, здатність емоційно реагувати на чужі переживання. Здатність до емпатії розвиває проникливість – здатність швидко і правильно дізнаватися про людей, передбачати їх поведінку. І в цьому контексті емпатію можна розглядати як, перший і найважливіший крок в оволодінні емоційним інтелектом.

До 1997 р. Дж. Майер та П. Соловей завершили та розширили свою модель емоційного інтелекту. У переглянутій моделі новий акцент робиться на когнітивний компонент емоційного інтелекту, пов'язаний із обробкою інформації про емоції. У цій моделі також з'явився компонент, пов'язаний з особистісним та емоційним зростанням. У світлі цих змін визначення отримало нове поняття емоційного інтелекту - це здатність обробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначення емоцій, їх взаємозв'язків, використання емоційної інформації як основи для мислення та прийняття рішень. Подальший аналіз здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації, дозволив Дж. Мейєру та П. Саловею виділити чотири компоненти емоційного інтелекту, які вони назвали «гілками». Ці компоненти вишиковуються в ієрархію, рівні якої, на думку авторів, послідовно розвиваються в онтогенезі:

- сприйняття, оцінка та вираження емоцій або розпізнавання емоцій;

- використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності;
- розуміння та аналіз емоцій;
- свідоме управління емоціями для особистісного зростання та покращення міжособистісних відносин [75].

Таким чином, в історії формування уявлень про явище, що вивчається нами (EQ), можна виділити 5 періодів:

1) 1900 – 1969 р.р. - емоції та інтелект вивчалися окремо один від одного, хоча деякі дослідники робили припущення про їхню взаємодію, у цей період також було ліквідовано поняття "соціальний інтелект";

2) 1970 - 1989 р.р. - активне вивчення емоцій з позицій когнітивної психології, соціальний інтелект не зникає з уваги учених;

3) 1990 - 1993 р.р. - перша наукова публікація, присвячена EI, визначення цього явища, поява методики його оцінки;

4) 1994 – 1997 р.р. - активне вивчення EI, її популяризація, пошук практичного застосування у психології лідерства та інших галузях;

5) з 1998 р. до теперішнього часу - «відбувається прояснення сутності феномена.

Отже, теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту показав, що існують різні погляди на природу емоційного інтелекту. Емоційний інтелект - це психологічна освіта, яка формується в житті людини під впливом когнітивних та особистісних факторів, а саме проявляється у здатності розуміти свої та чужі емоції, керувати ними. Незважаючи на інтегративний підхід у вивченні емоційного інтелекту, виявлені характеристики, такі як розпізнавання, розуміння та управління емоціями, залишаються незмінними та знаходять відображення у багатьох підходах. На розвиток емоційного інтелекту впливатиме те, як людина вибудовує комунікативні зв'язки, висловлює свої думки, почуття, емоції, підтримує відносини. Навіть аналіз подій, що відбуваються з нами, дозволяє людині стежити за своїми емоціями, вчить людину керувати ними.

Розвинений емоційний інтелект у сучасному суспільстві робить людину більш тактовною та гнучкою у вираженні та розумінні своїх емоцій, а також емоцій інших людей. Емоційний інтелект проявляється практично у всіх аспектах життя людини, а саме: в адаптації до умов, що змінюються; вміння подати себе; прояв наполегливості, толерантності; гнучкість емоційних реакцій; побудова довірчих відносин; здатність приймати раціональні рішення; переважання позитивних емоцій над негативними. Емоційний інтелект – це навик, якому можна навчитися. Подальше вивчення емоційного інтелекту підвищить рівень психологічної культури у суспільстві.

1.2. Теоретичні основи дослідження професійної самореалізації

Потреба самореалізації є однією з природних потреб психічно здорової людини, вона надає глибокий сенс і спрямованість індивідуального життя людини, допомагає долати проблеми і зміцнює віру в себе і свої сили. У науковій літературі термін «самоактуалізація» часто використовується як синонім терміна «самореалізація», обидва терміни описують подібні явища, однак пов'язані з реалізацією здібностей людини, природного потенціалу. В основі самореалізації лежать проблеми особистості у сфері особистісного зростання, розвитку, самовдосконалення та позитивних змін особистості.

Однією з основних професійних якостей сучасного, конкурентоспроможного професіонала є професійна самореалізація, саме вона допомагає особистості у професійному розвитку та становленні в подальшому. Дослідження вчених показують, що інтерес до розробки проблеми професійного розвитку суб'єкта невпинно зростає. Ця проблема стає актуальною науковою проблемою сьогодення [31, с. 248-252].

Такий інтерес цілком обґрунтований, оскільки в суспільстві відбуваються динамічні комплексні інновації у професійних сферах, розширюються сфери професійної діяльності, змінюються умови соціально-економічних відносин, створюються нові організації. Всі ці фактори висують

нові вимоги до суб'єкта діяльності та нового процесу становлення людини у своїй професії. Складність та багатогранність досліджуваного феномену змушує шукати міцну академічну платформу та об'єктивні шляхи вивчення професійної самореалізації.

Феномен самореалізації особистості багатогранний і ще остаточно не вивчений, особливо з погляду формування особистості, хоча інтерес щодо нього у науковому середовищі зростає. Аналіз наукових концепцій про самореалізацію людини, свідчить, що більшість досліджень спрямовані на вивчення самореалізації в контексті інших психологічних проблем і є окремим предметом спеціального вивчення. Самореалізація як окрема галузь психології почала вивчатися відносно недавно. [12, с. 25-26].

Вперше у науці поняття самореалізації виникло 1902 року у психолого-філософському словнику і описувалося як процес усвідомлення людиною можливостей свого розвитку. За підсумками аналізу сучасних підходів до вивчення самореалізації можна дійти невтішного висновку, що зараз немає єдиного розуміння цього феномена. С.І. Кудінов зазначає у своїй роботі «Самореалізація, як системна психологічна освіта», зазначає, що одна з ключових проблем у теоретичному осмисленні феномена самоактуалізації полягає в тому, що вчені, які вивчають природу цього феномену, розглядають його зі своїх наукових позицій, поглядів, у який рідко дотримуються однієї концепції [30, с. 125-39].

Толкотт Парсонсон вперше застосував науково-психологічний підхід у процесі вивчення професійної самореалізації особистості загалом; саме він висунув ідею у тому, що особистісні характеристики людини мають відповідати обраної ним професії [44, с. 55-54]. Ця концепція знайшла свій розвиток у вітчизняній науці, у своїх роботах Є.А. Клімов систематизував це поняття ще більше. Успішність вибору професії він визначав шляхом зіставлення особистісних характеристик претендента одному з п'яти типів професій:

– людина – художній образ;

- людина - знакова система;
- людина - людина;
- людина – техніка та нежива природа;
- людини – жива природа [22, с. 114-126].

Дослідники В.Є. Клочко визначає самореалізацію як певний перехід можливостей на дійсність, тобто самореалізація - це процес, у якому людина забезпечує власний розвиток, а саморозвиток виступає основою стійкості людини як складної, але єдиної психологічної системи, що самоорганізується [29, с. 54-68].

Фахівець у галузі психологічної самореалізації особистості Л.А. Коростильова вважає, що самореалізація власного «Я» досягається за рахунок індивідуальних зусиль особистості в процесі суспільної діяльності, спільної творчості та взаємодії зі світом. Дослідження Коростильової та багатьох психологів дозволили значно просунути у вивченні та розумінні психологічної сутності самореалізації [23, с. 102-109].

Глибоко і детально розібратися у феномені самореалізації особистості в психології практично неможливо без аналізу робіт психологів-гуманістів. Вивчення проблем, пов'язаних з реалізацією власних здібностей та можливостей, принесло в цю галузь багато нових знань, що зрештою допомогло сучасній психології детальніше розробити основні положення теорії самоактуалізації. Спочатку гуманістична психологія була напрямом у психологічній науці, відкриваючи нове розуміння природи людської психіки, відходячи від класичних теорій неофрейдизму і біхевіоризму, представники яких визначали внутрішній світ людини через його здатність бути причиною своєї поведінки. Новий погляд на цю проблему дозволяє переосмислити такі поняття та охарактеризувати особистість людини не тільки через події минулого, а й через її цілі та очікування на майбутнє, творчу здатність людини самостійно розвивати свої здібності, власне «Я» постає як істотний компонент особистості. Уявлення про людину як особу, яка прагне максимально реалізувати себе, бере свій початок із концепції

самоактуалізації людини, творцем якої вважається один із основоположників гуманістичного спрямування в психології А. Маслоу. Ця теорія є однією з найважливіших психологічних концепцій, яка є базовою основою для поглибленого вивчення самоактуалізації [37, с. 118-156].

Засновник третьої Віденської школи психотерапії Віктор Франкл, вважав, що в житті людини актуалізація є не самоціллю, а засобом реалізації сенсу, трансцендентністю, яка реалізується шляхом виходу за межі себе, досягнення мети, пошуку сенсу. У дослідженнях В. Франкла про самореалізацію важливо виділити авторську думку та особливий смисловий вимір самореалізації. Франкл поєднував самореалізацію з реалізацією свого життя, що дає право розглядати самореалізацію, як безперервний потік актуальних виборів, реалізацію яких безпосередньо створює сам індивід [61, с. 118-124].

На етапі розвитку науки автори часто досліджують проблему самореалізації разом із іншими проявами «Я» людини. Проблема дослідження прагнення людини до досягнення максимальної самореалізації та факторів, пов'язаних з психологічними особливостями цього процесу, активно продовжується в дослідженнях самореалізації, саморозвитку, самоактуалізації тощо. Сенсу життя протягом усього існування, процес реалізації себе в житті та реалізації своїх здібностей.

Процес професійної самореалізації, так чи інакше, призводить до певного результату, одним з яких є сформована професійна свідомість, яка має певні характеристики:

- усвідомлення людиною своєї приналежності до певного професійного співтовариства;
- знання та розуміння рівня власної відповідності професійним ідеалам. Усвідомлення свого місця у системі професійних ролей;
- знання про рівень визначеності людини іншими людьми у професійній групі;
- розуміння власних сильних і слабких сторін, напрямів удосконалення

в особистому та професійному плані, розуміння можливих зон успіху та невдач.

- уявлення про свою майбутню роботу та про себе тощо.

Рівень розвитку перелічених вище факторів фактично є показником рівня реалізованості людини у професії. У той самий час непрофесійне заняття є сферою професійної самореалізації, яка може бути активною самореалізацією. Діяльність, що здійснюється лише завдяки силі волі, витрачає найбільше максимальну кількість енергії, швидко виснажує людину, стомлює і в результаті може призвести до емоційного вигорання. Важливим фактором є спрямованість людини на саморозвиток у професії, а кар'єрні устремління визначають можливість успішної самореалізації у професійній сфері. Постійне та активне самовдосконалення запобігає виникненню «професійного вигорання».

Реалізація здібностей людини є основою самореалізації. Справжній сенс самореалізації можна зрозуміти тільки в тому випадку, якщо ми вивчимо її в контексті соціальної орієнтації, мотивів людини, її цінностей та потреб, які вона покликана задовольняти. За своєю спрямованістю самореалізація може набувати кількох форм. Враховуючи цей факт, на особливу увагу заслуговують ті визначення явища «самореалізації», з якими воно пов'язане з найбільшою користю для особистості та суспільства в цілому [21, с. 144-158].

Загальнотеоретичний аналіз наукових праць показав, що на етапі розвитку науки існує широкий спектр визначень терміна «самореалізація». Так, І.А. Ідінов, вважав, що самореалізація, яку людина збирає у процесі саморозвитку можливостей, умінь, здібностей та енергії для доказу власного «Я», і є самореалізація. Автор описує самореалізацію як практичний прояв рис характеру людини, природних задатків та здібностей через певну соціальну діяльність, яка принесе користь навколишньому середовищу в цілому та самому собі зокрема [20, с. 13-18].

З погляду А.К. Ісаєва, самореалізація - це соціально та індивідуально

обумовлений процес осмисленої та спрямованої об'єктивації сутнісних сил людини, заснований на житті конкретної людини. Е.С. Мічуріна вважає, що самореалізація – це вид творчого пошуку, який перш за все спрямований на зміну життєвої ситуації, що склалися, і включають визначення проблеми, її бачення, висування гіпотез про її вирішення, перевірку цих гіпотез і рефлексію, яка в результаті, опосередковано надає сильний вплив на формування образу власного «Я» у житті [39, с. 13-16]. Н. Руда стверджує, що ідея психологічного саморозвитку зрілої особистості не буде розвиватися, якщо ми аналізуватимемо її без урахування зв'язку з феноменом самотрансценденції [46; 47].

У вітчизняній психології процес професійного становлення людини вивчається з урахуванням онтогенетичного розвитку особистості, місця та ролі інтересів та здібностей, особистісних якостей, проблеми самовизначення та життєвого шляху, формування особистості, як предмет праці, усвідомлення вимог професії до людини, формування професійної самосвідомості та свідомості в рамках різних парадигм та напрямків. Професійний розвиток, під яким розуміється розвиток суб'єкта професійної діяльності, тісно пов'язане з онтогенетичною теорією розвитку психічних функцій та життєвого шляху людини у суспільстві. У вітчизняній психології такі уявлення знайшли своє вираження у роботах Б.Г. Ананьєв та С.Л. Рубінштейн [5; 49;]. Навіть сучасні дослідження не виступають проти таких підходів, наприклад, на думку А.К. Осницького, питання про людину як суб'єкта в професії залежить від наявності певного «складного досвіду», де він звертається до:

- оцінки досвіду, пов'язаного з формуванням переконань, ідеалів, моральних норм, інтересів та переваг;
- національний досвід, включаючи навички саморегуляції, професійні та загальні трудові знання;
- досвід рефлексії, що включає знання власних можливостей та вміння конструктивно пов'язати вимоги до професії;

- досвід нормальної активації, що забезпечує готовність та швидку адаптацію до мінливих професійних умов та певний ступінь успішності.

Цікаву точку зору щодо проблеми самореалізації можна побачити у роботі «Психологічна сутність індивідуального самовизначення» М.Р. Гінзбург. Він використовує термін «життєве поле», яке трактує, як сукупність індивідуальних смислів та цінностей. Розуміння часу та місця фактичної та можливої дії, включаючи майбутнє, минуле та сьогодення, закладає основу вираження. Минуле постає як досвід, сьогодення, як результат, а майбутнє як уявлення, і всі вищеперелічені властивості перебувають у складному взаємозв'язку один з одним і зрештою утворюють життєве поле особистості. Він також визначає функції цих компонентів з емоційної точки зору, втілює минулий досвід, майбутнє забезпечує тимчасову та конотаційну перспективу, а сьогодення має на увазі саморозвиток та самореалізацію [13, с. 43-52].

Часто в науці під професійною самореалізацією людини розуміється процес реалізації внутрішніх здібностей, знань та навичок у певному вигляді професійної діяльності. До структури професійної самореалізації входять: професійне самовизначення, професійні цілі, що відповідають цілям та цінностям людини, індивідуальним потребам та можливостям, спрямованість на саморозвиток та вдосконалення. Процес професійної самореалізації це послідовне проходження певних фаз, основними з яких є: професійне самовизначення, професійний розвиток та професійне становлення фахівця. Успішне проходження етапів залежить від наявності багатьох умов і факторів, що проявляються у поєднанні внутрішніх та зовнішніх характеристик [50, с. 41-45].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє виділити основні риси та узагальнити різні позиції щодо визначення поняття «самореалізація», яке можна визначити як:

- знаходження та встановлення власного актуального шляху, реалізація найбільшого для себе в процесі проходження цього шляху та взаємодії з

соціумом;

- пізнання своєї природи. Бажання бути тим, ким хоче людина. Розкриття та формування власних можливостей та повна реалізація здібностей;

- зв'язок внутрішньої енергії людини з її власною особистістю та реалізація її устремлінь;

- усвідомлений процес розкриття власних внутрішніх сил у процесі суспільної діяльності - система властивостей особистості, що включає творчі, самостійні та самодостатні функції в організації особистості [51; 55;].

Проаналізувавши безліч наукових праць про поняття самореалізації, ми можемо підбити підсумки та сформулювати загальне визначення. Самореалізація - це цілеспрямований, усвідомлений людиною процес розкриття внутрішніх сил, реалізація себе в житті та утвердження своїх здібностей, розвиток індивідуальних здібностей, пошук актуальних життєвих шляхів, цінностей, сенсу життя, що відбувається в процесі життя людини у будь-який момент його існування.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійної самореалізації молоді.

Останнім часом у науковому середовищі зростає інтерес до самоактуалізації як психічного явища. Вимоги сучасного суспільства до його членів саме відтворюють характеристики особистості, що самореалізується. І саме самореалізація стає кінцевою метою розвитку особистості.

Самореалізація – це прагнення максимального розвитку та здатність реалізувати власний потенціал. Сучасному суспільству потрібні не тільки кваліфіковані кадри, а й конкурентно спроможний ринок праці, компетентні, відповідальні, фахівці які вільно володіють професією та орієнтовані на суміжні сфери, здатні ефективно працювати за фахом на рівні світових стандартів, готові до постійного професійного зростання, соціальна та професійна мобільність [38, с. 43-60].

Сучасні студенти повинні не тільки мати достатній обсяг професійних знань та умінь, але й вміти вибудовувати власну життєву стратегію та самостійно реалізовувати свій внутрішній потенціал особистісного зростання, здатність до самоорганізації та здатність до навчання, вміти розставити пріоритети, встановити операційні та стратегічні досягнення. Сюди входить підвищення якості основної складової освітнього процесу – навчальної діяльності. У зв'язку з цим багато питань розвитку особистості в освітньому процесі взагалі та в освітній діяльності зокрема потребують додаткового дослідження. До них належать питання самореалізації студентів у навчальній діяльності.

Важливим компонентом у структурі готовності до професійної діяльності є професійна самореалізація. Це індивідуально-психологічні особливості та риси особистості, що визначають можливість успішного виконання професійної діяльності.

У психолого-педагогічній літературі є кілька різних підходів до визначення професійно важливих характеристик. На думку Д. В. Ушакова, «професійно важливі якості відіграють роль внутрішніх умов, через які порушуються зовнішні впливи та вимоги діяльності, що є ключовим моментом у формуванні психологічної системи діяльності» [51, с. 64-69].

У своїх дослідженнях емоційного інтелекту Д. Гоулман показав, що життєвий та професійний успіх людини визначається не стільки загальним рівнем психічного розвитку, скільки тими якостями його розуму, які визначають здатність до самопізнання та емоційної саморегуляції, вміння висловлювати власні емоції, розуміти стани інших людей. На думку автора, саме рівень емоційного розвитку визначає життєвий та професійний успіх людей [16].

Властивості, що входять до структури емоційного інтелекту, такі як емоційна поінформованість, емпатія, самомотивація, розпізнавання чужих емоцій, управління емоціями. Емоційний інтелект допомагає людині успішніше адаптуватися до умов професійної самореалізації молоді. Люди

почуваються комфортніше у відносинах з іншими людьми, тому емоційний інтелект є професійно важливою якістю людини, яка працює у будь-якій сфері.

З точки зору гуманітарних знань, студентський вік є найважливішим, порівняно з іншими віковими періодами, періодом, коли людина засвоює нові соціальні ролі, формує свої соціальні прагнення та особисті надії та плани. Очікування бути активними задля самостійного життя, щоб досягти певного професійного та соціально-морального статусу у своїх стосунках і стати типовим представником свого суспільного часу та свого покоління [41, с. 61-65]

Університетська молодь – це особлива соціально-демографічна група, яка існує в техногенних умовах розвитку матеріальної культури та панування штучного середовища. Роз'єднаність інститутів соціалізації (сім'я, школа, армія, громадські рухи та ін.), величезний і справді домінуючий вплив коштів, зміна змісту та структури цінностей та соціальних відносин юнаків та дівчат при зниженні зацікавленості молоді у саморозвитку та самоосвіті.

Сучасні студенти бачать освіту в поєднанні з цілеспрямованістю, наполегливістю та наполегливою працею, найважливішими складовими успіху в житті кожної людини. При цьому студенти мають досить туманне уявлення про своє професійне майбутнє, вони не вміють планувати свої майбутні досягнення.

Особливе значення для студентів має спілкування як особлива форма діяльності. Спілкування є неоціненною допомогою в самореалізації особистості: зрозуміти себе, оцінити свої здібності, розпізнати свої потреби можливі лише в контакті з іншими. Спілкування в групі надає неоціненну допомогу в індивідуальній самореалізації.

Важливою сферою самореалізації є спілкування з викладачами. Студенти цінують компетентність, емпатію викладачів, професіоналізм, чуйно ставляться до оцінки викладача своїх здібностей і навичок, сприймають це, як оцінку майбутніх можливостей.

Виходячи з описаних вище особливостей сучасного студента, можна виділити бар'єри, які заважають розвинути здатність до самореалізації, і завдяки яким висувається необхідний вектор руху на шляху до самореалізації в навчальній діяльності [72; 78; 80;].

Самореалізація, як вищий рівень розвитку особистості та мотив діяльності людини також необхідно розглядати з погляду взаємодії факторів соціалізації та індивідуації. Крім того, згідно з вітчизняною теорією діяльності, як фактора розвитку особистості, слід розглядати як активну та усвідомлену взаємодію людини з навколишнім середовищем, спрямовану на досягнення усвідомлено поставленої мети, оскільки розвиток не відбувається поза діяльністю і лише у діяльності людина може реалізувати свій потенціал, тобто реалізувати себе [9, с. 277-287].

Виділивши суб'єктивність, соціальність та активність як чинники самореалізації, можна припустити, що людина може досягти вищої форми розвитку власної особистості – самореалізації – лише якщо вона досягла певного якісного рівня розвитку особистості кожного із перерахованих факторів.

Ці фактори можуть бути виражені в таких основних характеристиках сучасного студента, як особистості, що самоактуалізується:

1. Об'єктивний погляд на життя;
2. Емоційно-позитивне ставлення до себе;
3. Ефективне сприйняття дійсності та вміння орієнтуватися в новій навчальній ситуації;
4. Здатність приймати відповідальні рішення;
5. Здатність генерувати на нові ідеї;
6. Наявність позитивного досвіду саморегуляції в несприятливих, стресових конфліктних ситуаціях;
7. Вміння створити науковий проект;
8. Добре розвинена інтуїція;

9. Прагнення до максимальної самореалізації у навчальній діяльності;
10. Досвід вирішення різноманітних творчих та дослідницьких завдань;
11. Прагнення до особистісного та професійного зростання та саморозвитку;
12. Відповідальність;
13. Автономність мислення і поведінки, в тому числі в навчальній діяльності;
14. Відкритість до спілкування [27, с. 14-16].

Неможливо недооцінювати значення емпатії в сучасному суспільстві. Сучасна цивілізація не може розвиватися без людських колективів і спільнот. Емпатія є ключем до майбутньої співпраці та поваги до особистого простору кожної людини. І на відміну від тверджень попередніх десятиліть, вчені на основі даних нейробіологічних досліджень прийшли до висновку, що емпатія — це здатність, яку можна і потрібно розвивати протягом життя.

Виходячи з твердження про користь та значущість гарно розвиненої емпатії у житті людини, можемо сказати, що так само не менш важливо мати добре розвинутий емоційний інтелект і те, що вони дуже тісно пов'язані між собою, їх поєднання та високий рівень прояву, підносить особистість не на аби який рівень розвитку і сприяє інтеграції в різні соціальні сфери протягом усього життя. Розуміючи і контролюючи власні емоції, людина може краще висловлювати свої почуття і розуміти, що відчувають люди, що його оточують. Завдяки цьому спілкування стає більш ефективним, а відносини у різних сферах діяльності та в особистому житті зміцнюються [62, с. 100-103].

Саме ці факти зі сфери життя кожної людини підтверджують велику цінність і необхідність розвитку емоційного інтелекту. Функціональні характеристики емоційного інтелекту визначаються системою емоційного ставлення до себе, як до суб'єкта пізнання, до світу та інших людей, які представлені в соціальній взаємодії та спілкуванні. З усього вищесказаного

можна зробити висновок, що емоційний інтелект – це складне психічне утворення, яке має когнітивну, емоційну та особистісну природу водночас, а одним із основних механізмів його розвитку та реалізації є емпатія. Емпатія є ключовим психологічним механізмом, який надає людині здатність розуміти емоції інших людей і керувати ними. З огляду на це, проаналізуємо теоретичні підходи до вивчення природи емпатії, її розвитку в студентському віці, розкриємо специфіку взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії, яка є базовою категорією в нашому дослідженні. Проблема емпатії, її місце в структурі особистості, в системі загальнолюдських цінностей, її роль у процесі спілкування та міжособистісної взаємодії обговорювалася багатьма етичними філософами, психологами та педагогами [68, с. 136-139].

Представники першого підходу розглядають емпатію, як емоційне явище, яке забезпечує емоційну співучасть у переживаннях іншої людини та її емоційне прийняття. У процесі соціальної взаємодії, особистість емоційно відгукується на почуття іншої, сприймає радість Іншого як власну, відчуває його біль як свій.

У контексті другого підходу емпатія трактується, як афективно-когнітивне явище, яке забезпечує не лише співпереживання з Іншим, а й пізнання Іншого, проникнення у його внутрішній світ.

Третій підхід визначає емпатію, як когнітивне явище, яке забезпечує розуміння та аналіз переживань іншої людини. Емпатія трактується, як "розуміння відношень, почуттів, психічних станів іншої особи на відміну від симпатії, для якої характерне співпереживання".

Представники четвертого підходу розглядають емпатію, як складне інтегральне психологічне явище, яке поєднує у собі емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Ця сукупність взаємопов'язаних елементів відображає складну ієрархічну структуру та динаміку цього явища, яке у розгорнутому вигляді складається з чотирьох ланок: споглядання – співпереживання – переживання з приводу почуттів Іншого – сприяння [24;26;32;48].

З огляду на це, ми можемо стверджувати, що вершиною розвитку емоційного інтелекту є екзистенційно-духовний рівень, пов'язаний з досягненням особистості емоційної зрілості, яка сприяє її надчуттєвому проникненню у внутрішній світ, духовній та емоційній єдності з іншими людьми та зі світом загалом, і реалізуються в потребі у високих переживаннях – істини, добра, краси, любові. Саме емоційний інтелект є тим знаряддям, завдяки якому відбувається емоційне самопізнання, оцінювання емоціогенних ситуацій та проявів емпатійного ставлення до інших людей. [19, с. 241-245]

Тим не менш, наразі українське суспільство доволі динамічно змінюється, що саме і ставить нові вимоги до підготовки фахівців у різних галузях. З одного боку, стоїть завдання більш вузької та чіткої спеціалізації, з іншого – вміння виходити за межі своєї спеціальності та будувати міжгалузеві зв'язки, дивитися на проблему панорамно. Саме такі завдання формують запит до професійної освіти, щодо навчання та підготовки фахівців, які відповідатимуть новим вимогам. Одним із важливих напрямів реалізації даного завдання є психологічний розвиток, який не аби як необхідний для формування професійної самореалізації та свідомості людини, а також набуття професійно важливих якостей, вдосконалення комунікативних навичок, мислення, а головне - рефлексії [18, с. 17-22].

Найважливішим віковим етапом у процесі формування особистості та переходу від незалежного дитинства до самостійної та більш усвідомленої дорослості є саме період молодості. Цей складний період є особливо, важливим і певною мірою вирішальним у житті людини. Його завдання – розвиток особистісної рефлексії та самосвідомості, розвиток професійної спрямованості, гострої потреби в спілкуванні та глибоких емоційних і міжособистісних стосунках. Тому розвиток і формування особистості у молодому віці, багато в чому залежить від успіхів у сфері міжособистісного спілкування та лідерства в соціальних відносинах. Одним із факторів, який

сприяє встановлення та підтримка глибоких і довірливих стосунків, є емоційний інтелект [56, с. 91-94].

Емпатія в психології розуміється як важлива структура людського розуміння і проникнення в емоційні стани іншої людини, здатність емоційно реагувати та здатність співпереживати іншим людям. Важливість емпатії в сучасному суспільстві не можна недооцінювати. Сучасна цивілізація не може розвиватися без людських колективів і спільнот. Це запорука майбутньої співпраці та поваги до особистого простору кожної людини. Так само, як емоційний інтелект, його можна і потрібно розвивати, тому що запорука майбутнього - це вміти десь поводитися стримано, співпереживати іншим людям, а головне, що ці розвинені якості дають чудову можливість з'єднатися в різних сфер розвитку особистого та суспільного життя, для впевненості в собі та своїх силах, для правильного мислення та формулювання ефективних стратегій та їх доцільного використання та перенесення в реальне життя [15, с. 14-18].

Щодо емоційного інтелекту, то це здатність керувати своїми та чужими емоціями: їх точне розуміння, оцінка та вираження. Розвиток EQ – запорука успішного спілкування та партнерства. Чим більше відчуття радості від улюбленої роботи, тим легше справлятися з негативними емоціями людина. Через складні ситуації ви не впадете в ступор, швидше впораєтеся з депресивними станами. Це допомагає орієнтуватися в складнощах соціального життя на робочому місці, бути лідером і надихати інших розвивати свою професійну кар'єру. Розуміючи власні емоції та вміючи їх контролювати, ми можемо краще виражати свої емоції та розуміти почуття інших людей. Завдяки цьому спілкування стає ефективнішим, стосунки на роботі та в особистому житті зміцнюються [40, с. 65-68].

Шлях до розвитку емоційного інтелекту пролягає через: самоусвідомлення емоційного інтелекту, самоконтроль починається з усвідомлення емоцій. Соціальне розуміння — це, серед іншого, здатність обробляти велику кількість невербальних сигналів інших людей; управління

стосунками через усвідомлення емоцій, здатність розпізнавати та розуміти, що відчувають інші люди. Для того, щоб людина розвинула здатність відчувати найбільше щастя від успішної самореалізації, вона повинна розвивати свій емоційний інтелект протягом життя. Завдяки йому ми можемо знайти баланс між розумом та емоціями і наблизитися до відчуття гармонії в нашому житті. Високий рівень емоційного інтелекту може бути корисним для людей з високими кар'єрними амбіціями. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту часто мають такі якості, як відповідальність, самодисципліна, здатність адаптуватися до навколишнього середовища, знання своїх слабкостей та недоліків, вміння вибачати себе за помилки, баланс роботи та відпочинку, гнучкість, здатність до співпереживання тощо. Немає сумніву, що важливо розвивати свій рівень емоційного інтелекту. Це можна охарактеризувати, як спрощення життя і прискорення професійної реалізації [45, с. 312-313].

Емоційний інтелект є професійно важливою якістю та невід'ємною властивістю молоді, оскільки лише витончена, зріла особистість може виховати іншу повноцінну та зрілу особистість. Сучасній молоді важливо вміти контролювати свої емоції, адже їх діяльність насичена напруженими ситуаціями, пов'язаними з підвищеним рівнем емоційного реагування.

Час навчання у ВНЗ є важливим періодом професійного становлення, розвитку емоційного інтелекту та професійної самореалізації, тому у процесі навчання у ВНЗ необхідно створити оптимальні умови для його розвитку. Соціально-психологічний тренінг – ефективний метод розвитку емоційного інтелекту

Таким чином, «університетська спільнота перетворює студента на кваліфікованого професіонала. Професійний розвиток - це комплексна система, тобто процес, що динамічно розгортається у часі від формування професійних намірів до повної реалізації себе у професійній діяльності».

Висновок до 1 розділу

Отже, теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту показав, що існують різні погляди на природу емоційного інтелекту. Емоційний інтелект - це психологічна освіта, яка формується в житті людини під впливом когнітивних та особистісних факторів, а саме проявляється у здатності розуміти свої та чужі емоції, керувати ними. Незважаючи на інтегративний підхід у вивченні емоційного інтелекту, виявлені характеристики, такі як розпізнавання, розуміння та управління емоціями, залишаються незмінними та знаходять відображення у багатьох підходах. На розвиток емоційного інтелекту впливатиме те, як людина вибудовує комунікативні зв'язки, висловлює свої думки, почуття, емоції, підтримує відносини. Навіть аналіз подій, що відбуваються з нами, дозволяє людині стежити за своїми емоціями, вчить людину керувати ними.

Розвинений емоційний інтелект у сучасному суспільстві робить людину більш тактовною та гнучкою у вираженні та розумінні своїх емоцій, а також емоцій інших людей. Емоційний інтелект проявляється практично у всіх аспектах життя людини, а саме: в адаптації до умов, що змінюються; вміння подати себе; прояв наполегливості, толерантності; гнучкість емоційних реакцій; побудова довірчих відносин; здатність приймати раціональні рішення; переважання позитивних емоцій над негативними. Емоційний інтелект – це навик, якому можна навчитися. Подальше вивчення емоційного інтелекту підвищить рівень психологічної культури у суспільстві.

Проаналізувавши безліч наукових праць про поняття самореалізації, ми можемо підбити підсумки та сформулювати загальне визначення. Самореалізація - це цілеспрямований, усвідомлений людиною процес розкриття внутрішніх сил, реалізація себе в житті та утвердження своїх здібностей, розвиток індивідуальних здібностей, пошук актуальних життєвих

шляхів, цінностей, сенсу життя, що відбувається в процесі життя людини у будь-який момент його існування.

Емоційний інтелект є професійно важливою якістю та невід'ємною властивістю молоді, оскільки лише витончена, зріла особистість може виховати іншу повноцінну та зрілу особистість. Сучасній молоді важливо вміти контролювати свої емоції, адже їх діяльність насичена напруженими ситуаціями, пов'язаними з підвищеним рівнем емоційного реагування.

Час навчання у ВНЗ є важливим періодом професійного становлення, розвитку емоційного інтелекту та професійної самореалізації, тому у процесі навчання у ВНЗ необхідно створити оптимальні умови для його розвитку. Соціально-психологічний тренінг – ефективний метод розвитку емоційного інтелекту

Таким чином, «університетська спільнота перетворює студента на кваліфікованого професіонала. Професійний розвиток - це комплексна система, тобто процес, що динамічно розгортається у часі від формування професійних намірів до повної реалізації себе у професійній діяльності».

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ

2.1 Короткий огляд традиційних методики, спрямованих на діагностику емоційного інтелекту

Для досягнення мети та завдань дослідження використовувалися такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В. Люсін). Ціль: діагностика різних аспектів емоційного інтелекту. Тест містить 50 тверджень, випробувані повинні вибрати відповідь, яка найкраще відповідає їх позиції щодо кожного твердження. Твердженням надається значення в балах, що дорівнює числовому значенню на аркуші відповідей. Частина пунктів інтерпретується у зворотних значеннях: «зовсім не згоден» - 0 балів у прямих значеннях, 3 бали – у зворотних значеннях; «швидше не згоден» - 1 бал у прямих значеннях, 2 бали – у зворотних значеннях; «швидше згоден» - 2 бали у прямих значеннях, 1 бал – у зворотних значеннях; «повністю згоден» - 3 бали у прямих значеннях, 0 балів – у зворотних значеннях. Опитувальник вимірює емоційний інтелект (ЕІ), у структурі якого виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) і внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ (шкала МП – розуміння чужих емоцій та шкала МУ – управління чужими емоціями), і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти ВЕІ розуміння своїх емоцій, шкала ВУ – управління своїми емоціями, шкала ВЕ – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій). Опрацювання результатів: МЕІ: підсумовування балів у прямих значеннях при відповіді на запитання №: 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36; у зворотних значеннях: 2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46; ВЕІ: підсумовування балів у прямих значеннях при відповідях на запитання №: 4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 34, 37; у зворотних значеннях: 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45. Інтерпретація результатів: рівень міжособистісного інтелекту: високе значення – від 59 та вище балів, середнє – від 42 до 50 балів, високе значення – від 51 до 58 балів, дуже

низьке значення – від 0 до 35 балів, низьке значення – від 36 до 41 балів; рівень внутрішньоособистісного інтелекту: дуже високе значення – від 62 і вище балів, середнє – від 45 до 51 балів, високе значення – від 52 до 61 балів, низьке значення – від 40 до 44 балів, дуже низьке значення – від 0 до 39 балів[34, с. 3-22].

2. Словник почуттів та емоцій (Е.С. Іванова). Ціль: діагностувати обсяг активного словника емоцій. Опис: Протягом 5 хвилин випробуваний повинен написати на аркуші відповіді і назви всіх відомих почуттів та емоцій. Обробка результатів: отримані дані порівнюються з таблицею, у разі збігу емоцій надається 1 бал, підраховується загальний бал. Інтерпретація результатів: дуже високе значення – від 25 і вище балів, високе значення – від 18 до 24 балів, середнє – від 11 до 17 балів, низьке значення – від 0 до 10 балів.

3. Тест лицьової експресії (Е.С. Іванова). Мета: виявити точність розпізнавання лицьової експресії. Опис: при демонстрації стимульного матеріалу – набору фотографій спонтанної міміки (14 емоцій) слід зазначити назви емоцій, що відповідають їх назвам. Обробка результатів: за ключом. У разі збігу кожній відповіді надається 1 бал, якщо відповідь випробовуваного збігається за модальністю, але відрізняється від ключа за інтенсивністю, присвоюється 0,5 бала, розбіжність – 0 балів, розраховується сумарний бал. Інтерпретація результатів: високе значення – від 10 до 14 балів, середнє – від 6 до 9 балів, низьке значення – від 0 до 5 балів.

2.2 Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту

Експериментальне дослідження емоційного інтелекту студентської молоді проводилося в вересні-листопаді 2022 року на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, в якому взяли участь 69 студентів віком від 19 до 21 років.

Для емпіричного вивчення особливостей емоційного інтелекту студентів було створено експериментальну вибірку: у дослідженні брали участь студенти 4-2 курсів ІДГУ, які навчаються за спеціальністю «Психологія» у кількості 36 осіб, а також студенти 4-2 курсу, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» у кількості 33 особи.

1. За результатами методики «Опитувач емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В. Люсін)» було здійснено розподіл на групи з високими та дуже високими, середніми, низькими, дуже низькими, значеннями міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Під час нашого тестування за показником внутрішньоособистісного емоційного інтелекту 36 студентів-психологів 4-2 курси отримано наступні результати: 7 осіб (19 %) входять до групи з дуже низьким значенням, 4 особи (11 %) входять до групи з низьким значенням, 7 осіб (19 %) із середнім значенням, 16 осіб (45 %) з високим значенням, 2 особи (6 %) з дуже високим значенням показника внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Одночасно із студентами психологічної спеціальності проходили тестування студенти, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність». Вибірка студентів, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», була введена, як порівняльна група. Ми проаналізували отримані дані, а також розділили їх на групи з дуже високими та високими, середніми, низькими, дуже низькими значеннями внутрішньоособистісного інтелекту.

У ході тестування 33 студентів 4-2 курсу, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» отримано такі результати: 7 осіб (21%) входять до групи з дуже низьким значенням, 11 осіб (34 %) входять до групи з низьким значенням, 8 осіб (24 %) у групу із середнім значенням, 4 особи (12 %) до групи з високим значенням, 3 особи (9 %) до групи з дуже високим значенням внутрішньоособистісного інтелекту.

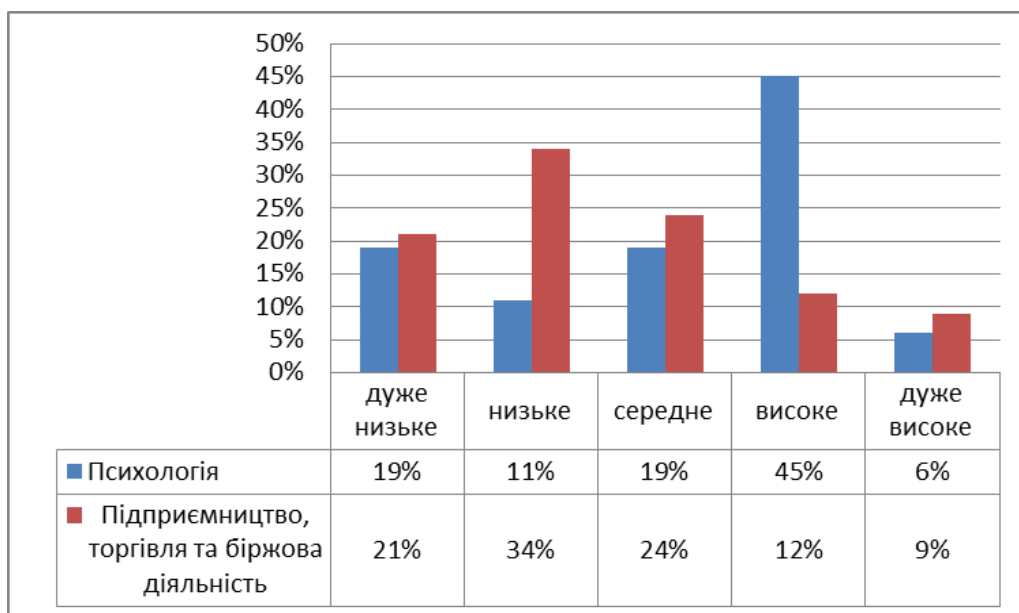


Рис. 2.1. Розподіл показників по рівням внутрішньоособистісного інтелекту, за методикою «Опитувач емоційного інтелекту «ЕМІн» (Д.В. Люсін)

Отримані результати дозволяють зробити висновок про існування відмінностей між студентами спеціальності "Психологія" та "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" за рівнем внутрішньоособистісного емоційний інтелект.

У ході тестування за показником міжособистісного емоційного інтелекту 36 студентів спеціальності «Психологія» 4-2 курси отримано такі результати: 2 осіб (6 %) входять до групи з дуже низьким значенням, 6 осіб (17%) групи з низьким значенням, 13 осіб (36 %) у групу із середнім значенням, 12 осіб (33 %) студентів – у групу з високим значенням, 3 (8%) студентів – до групи з дуже високим значенням показника міжособистісного емоційного інтелекту.

Одночасно зі студентами психологічної спеціальності проходили тестування студенти, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність». Ми проаналізували отримані дані, а також розділили їх на групи з дуже високими та високими, середніми, низькими, дуже низькими значеннями показника міжособистісного інтелекту.

У ході тестування 33 студенти 4 та 2 курсу, що навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» отримали такі результати: 3 (9%) особи входять до групи з дуже низьким значенням, 6 (18%) осіб входять до групи з низьким значенням, 14 (43 %) осіб із середнім значенням, 10 (30 %) осіб до групи з високим значенням, 0 (0%) осіб до групи з дуже високим значенням міжособистісного інтелекту.

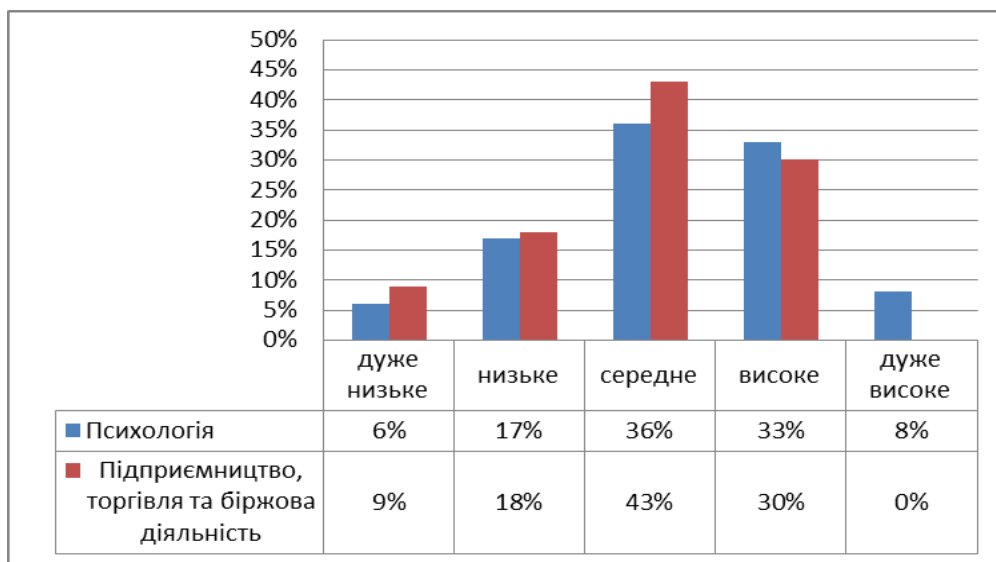


Рис.2.2. Розподіл показників по рівням міжособистісного інтелекту за методикою «Опитувач емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В. Люсін)

Отримані результати дозволяють зробити висновок про існування відмінностей між студентами спеціальності "Психологія" та "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" за рівнем міжособистісного емоційного інтелекту.

Таким чином, провівши експеримент серед студентів 4 та 2 курсу за даною методикою можна зробити такі висновки. Серед студентів, які навчаються на спеціальності «Психологія», переважають особи із високим рівнем значень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту 16 осіб (45%). А серед студентів, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» переважає показники з низьким рівнем значень внутрішньоособистісного інтелекту 11 осіб (34%) та середнім рівнем значень внутрішньоособистісного інтелекту 8 осіб (24%).

У студентів які навчаються на спеціальності «Психологія», переважає середній рівень значень міжособистісного емоційного інтелекту 13 осіб (36%), а також високий рівень значень міжособистісного емоційного інтелекту 12 осіб (33%). А серед студентів, які навчаються на спеціальності «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», переважає середній показник рівня міжособистісного інтелекту 14 осіб (43%).

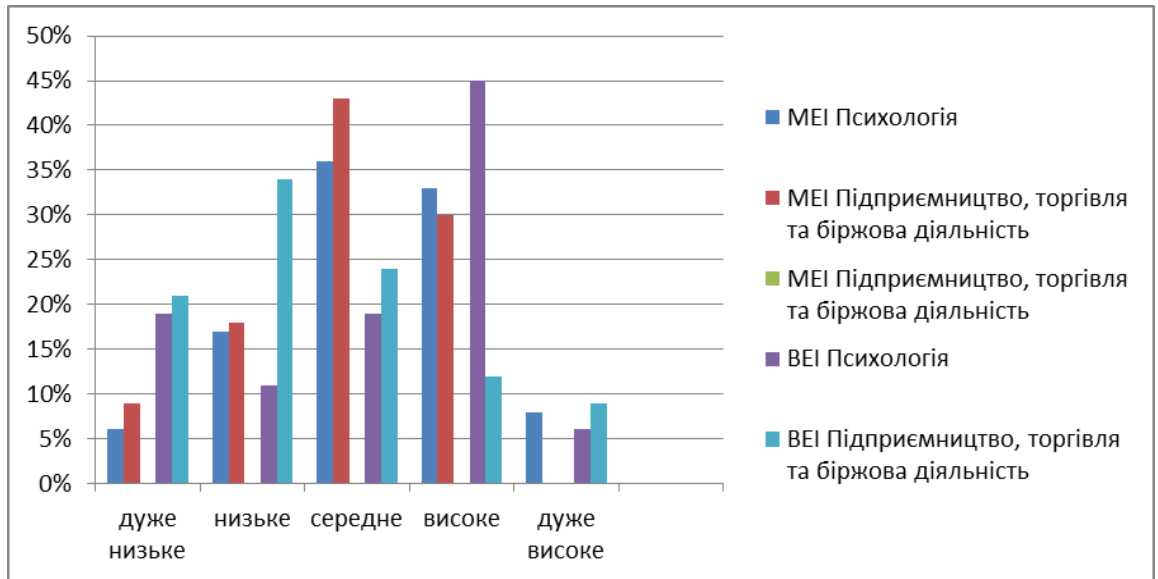


Рис.2.3. Розподіл показників по рівням міжособистісного інтелекту та внутрішньоособистісного інтелекту, за методикою «Опитувач емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В. Люсін)

Таким чином, за даною методикою можна зробити висновок, що у студентів спеціальності психологія рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (високий рівень) вищий, ніж у студентів, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгово-біржова діяльність» (низький, середній), що дозволяє їм краще розуміти свої емоції та керувати ними. Ця компетенція природним чином сприяє більш продуктивній професійній діяльності. Також рівень міжособистісного емоційного інтелекту у студентів-психологів вищий (середній та високий рівень), ніж у студентів, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгово-біржова діяльність» (середній рівень), що дозволяє студентам спеціальності

психологія розуміти та керувати чужими емоціями на вищому. рівні, що також необхідно для роботи за фахом, заснованою на системі «людина-людина».

2. За результатами методики «Словник емоцій та почуттів» (Е.С. Іванова) проведено розподіл на групи з дуже високим, високим, середнім, низьким обсягом активного словника емоцій.

У процесі тестування 36 студентів спеціальності «Психологія» 4 та 2 курсу ми отримали наступні результати: 0 (0,00 %) осіб входять до групи з низьким обсягом, 14 (39 %) осіб у групі із середнім обсягом, 14 (39%) осіб з високим обсягом, 8 (22%) осіб з дуже високим обсягом активного словника емоцій.

У ході тестування 33 студенти 4 та 2 курсу, що навчаються на спеціальності «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» ми отримали такі результати дослідження: 0 (0,00 %) осіб входять до групи з низьким обсягом, 3 (9%) особи у групу із середнім обсягом, 30 (91%) осіб до групи з високим обсягом, 0 (0 %) осіб до групи з дуже високим обсягом активного словника емоцій

Отримані результати дозволяють нам зробити висновок про існування відмінностей між студентами спеціальності "Психологія" та "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" за рівнями обсягу активного словника емоцій.

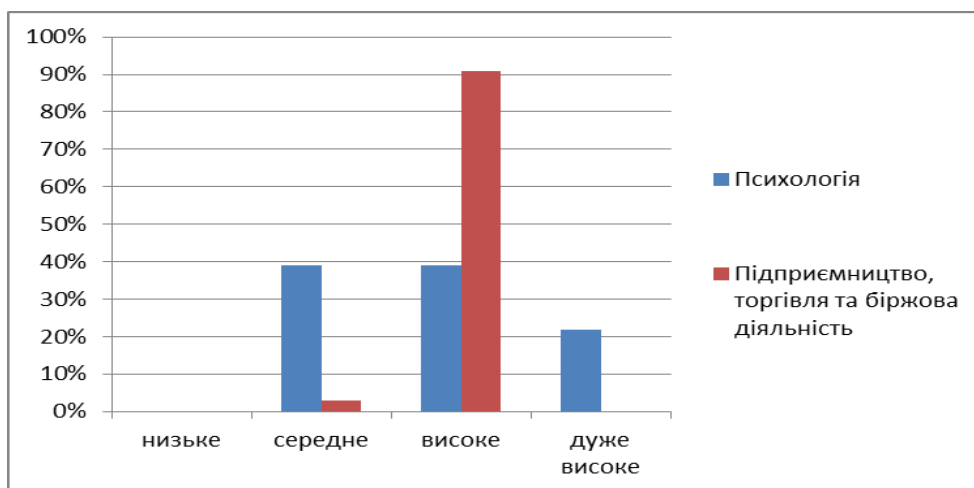


Рис.2.4. Розподіл показників серед студентів двох спеціальностей, за рівнем обсягу активного словника емоцій за методикою «Словник емоцій та почуттів» (Є.С. Іванова)

Таким чином, проаналізувавши дані за методикою «Словник емоцій та почуттів» (Є.С. Іванова) можна зробити висновок, що серед студентів, які навчаються спеціальності психологія 4-2 курсу, переважає середній 16 осіб (39%) та високий 16 осіб (39 %) показник обсягу активного словника емоцій. Серед студентів, які навчаються на спеціальності «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» 4-2 курсу переважає показник високого обсягу активного словника емоцій (30 осіб 91%).

3. За результатами тесту лицьової експресії (Є.С. Іванова) студенти були поділені на групи з високою, середньою та низькою точністю пізнання лицьової експресії. У ході нашого тестування 36 студентів 4-2 курсу, які навчаються за спеціальність «Психологія» було отримано такі результати: 27 осіб (75%) входять до групи з низьким значенням, 9 осіб (25%) із середнім значенням, 0 осіб (0%) групи з високим значенням точності пізнання лицьової експресії

Одночасно зі студентами психологічної спеціальності проходили тестування студенти, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність». Ми проаналізували отримані дані, а також розділили їх на групи з високими, середніми, низькими значеннями точності пізнання лицьової експресії.

У ході тестування 33 студентів 4-2 курсу, що навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» ми отримали такі результати дослідження: 21 особа (64%) входить до групи з низьким показником, 12 осіб (36 %) із середнім показником, 0 осіб (0%) до групи з високим показником точності пізнання лицьової експресії.

Отримані результати дозволяють нам зробити висновок про існування відмінностей між студентами спеціальності "Психологія" та

"Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" за показником точності пізнання лицьової експресії.

Таким чином, за результатами тесту лицьової експресії (Є.С. Іванова) можна зробити наступний висновок, що серед студентів 4-2 курсу ІДГУ, які навчаються за спеціальністю "Психологія", переважають показники з низьким значенням точності впізнання лицьової експресії 27 осіб (75%). Серед студентів 4-2 курсу ІДГУ, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», також переважають показники з низьким значенням точності впізнання лицьової експресії (21 особа 64%).

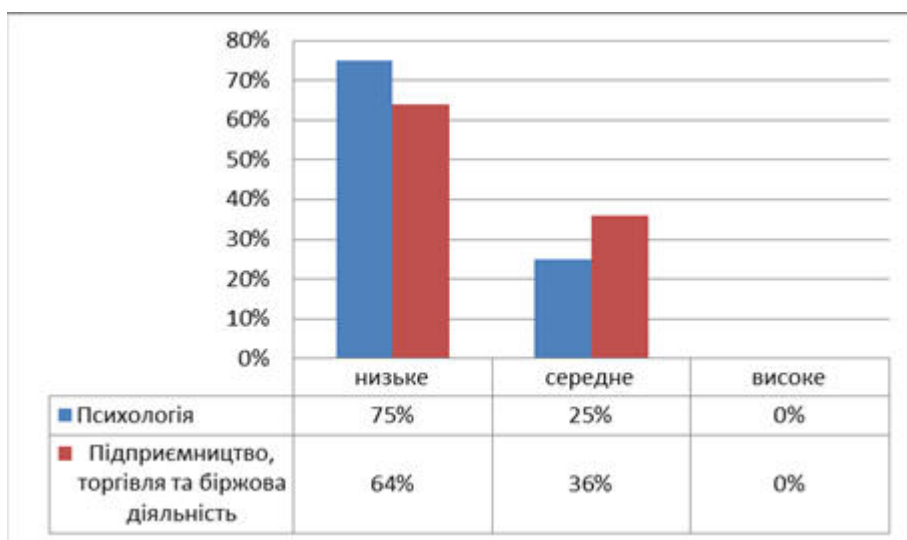


Рис.2.5. Розподіл показників серед студентів двох спеціальностей за рівнями точності пізнання лицьової експресії за методикою тест лицьової експресії (Є.С. Іванова).

Грунтуючись на результатах нашого дослідження ми знайшла підтвердження: вибір професії типу «людина-людина» ґрунтується на емоційному інтелекті, як соціальній компетенції, що включає вищий та середній рівень. Студенти, що навчаються на 4-2 курсі спеціальності «Психологія» Ізмаїльського державного гуманітарного університету, мають високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, високий та середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту, високий та середній діапазон активного словника емоцій та низьке значення точності лицьової

експресії. Студенти, що навчаються на 4-2 курсі спеціальності «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» Ізмаїльського державного гуманітарного університету, мають середній та низький рівень внутрішньоособового інтелекту, середній рівень міжособистісного інтелекту, високий обсяг активного словника емоцій, низький показник точності лицьової експресії.

Узагальнюючи наше дослідження, можна з упевненістю зробити висновок, що більш високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту у студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» це пов'язано з дисциплінами, що входять до професійної частини освітнього стандарту, яким властива висока алгоритмізація, реалізація та виконання великої кількості практичних занять на семінарах, практичне застосування своїх знань та вмінь, і навіть відтворення моделі поведінки педагогів-психологів (методи мислення, вербальні і невербальні методи передачі будь-якої інформації). Все вище перелічене в кінцевому підсумку спрямоване на підготовку фахівців, які відповідають професійним вимогам, пов'язаним з високим рівнем самоконтролю та саморегуляції.

Таким чином, можна зробити висновок про відсутність суттєвих відмінностей у загальному емоційному інтелекті, а також у його окремих компонентах між студентами 4-2 курсів спеціальності «Психологія» та «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» не виявлено.

Висновок до 2 розділу

1. Отримані результати дозволяють зробити нам висновок: вибір професії типу «людина-людина» ґрунтується на емоційному інтелекті, як соціальній компетенції, що включає вищий та середній рівень, оскільки відмінностей, пов'язаних із спеціалізацією, ми не виявили.

2. Узагальнюючи наше дослідження, можна з упевненістю зробити висновок, що більш високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту у студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» це

пов'язано з дисциплінами, що входять до професійної частини освітнього стандарту, яким властива висока алгоритмізація, реалізація та виконання великої кількості практичних занять на семінарах, практичне застосування своїх знань та вмінь, і навіть відтворення моделі поведінки педагогів-психологів (методи мислення, вербальні і невербальні методи передачі будь-якої інформації). Все вище перелічене в кінцевому підсумку спрямоване на підготовку фахівців, які відповідають професійним вимогам, пов'язаним з високим рівнем самоконтролю та саморегуляції.

3. Розвиток емоційного інтелекту, що є основою людського спілкування у професійній сфері «людина-людина», відбувається у студентів нерівномірно: підвищується здатність безпосередньо сприймати мімічні прояви емоційного стану людини, але значно знижується здатність обговорювати свої почуття та реакції. Це означає, що розвиток основних компонентів емоційного інтелекту відбувається у різних напрямках не скоординовано. Цей факт дозволяє прогнозувати появу серйозних перешкод у професійній діяльності молодих психологів при спілкуванні з клієнтами наприклад: людина, яка звернулася за психологічною допомогою, почуватиметься незрозумілою, непочутою, намагатиметься знову і знову розповідати подробиці ситуації, знову ж таки, щоб донести свої почуття та переживання до психолога, але психолог не зможе дати йому змістовного зворотного зв'язку, що викличе у клієнта почуття нерозуміння, створюючи неправдиве враження своєї некомпетентності.

Отримані результати підводять нас до широкої проблеми ефективності професійного спілкування, яка зараз активно досліджується у зв'язку з іншими професіями типу «людина-людина». Але залишається вкрай маловивченою для майбутніх спеціалістів, маловивченість емоційного інтелекту загрожує конфліктами з клієнтами та емоційним вигоранням майбутнього фахівця.

4. Роблячи висновок студентів, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», можна дійти до

наступного. У опитаних нами студентів помітно значне збільшення словникового запасу емоцій, що свідчить про їхню здатність краще розуміти свої емоції та розпізнавати переживання інших людей, що сприяє якісній та продуктивній роботі у групі. За результатами лицьової експресії можна зробити висновок про зниження здатності візуально визначати та інтерпретувати емоції інших людей. Якщо порівняти результати тестів лицьової експресії та словника емоцій, можна виявити, що розвиток основних компонентів емоційного інтелекту відбувається у різних напрямках. Цей факт дозволяє прогнозувати виникнення серйозних перешкод у професійній діяльності молодих спеціалістів під час спілкування у робочому процесі.

РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ

3.1 Основні методи розвитку емоційного інтелекту

Необхідність розвитку емоційного інтелекту зумовлена тим, що дає можливість об'єктивно оцінювати себе та інших у процесі професійної діяльності, розпізнавати внутрішньоособистісні та міжособистісні протиріччя, знаходити шляхи їх усунення, самостійно формулювати різні концепції професійного розвитку особистості та стратегії досягнення життєвих цілей.

У психологічній літературі представлені різноманітні методи розвитку емоційного інтелекту: методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції (методи релаксації, медитація, дихання, візуалізації (образне уявлення, техніки якоріння), методи впливу та контрвпливу, ігрові методи, рольове моделювання життя людини, кейсові випадки, приклади з тематичних досліджень, методи арт-терапії тощо.

Розглянемо у науковій роботі деякі методи в розвитку емоційного інтелекту, їх переваги та недоліки в цілому.

Бесіда в психології виокремлюється, як "метод отримання інформації, заснований на словесному (вербальному) спілкуванні. Цей метод найчастіше використовується для досягнення різних цілей у соціальній, медичній, віковій, юридичній та в інших галузях психології".

Лекція – це «систематичне усне викладення навчального матеріалу, будь-якої теми, психологічної, наукової, політично тощо».

Переваги:

- подано значний обсяг інформації;
- навчальний матеріал може бути представлений на велику аудиторію.

Недоліки:

- однобічність спілкування
- пасивність учасників

Можливі негативні наслідки:

- Недостатнє засвоєння слухачами отриманого матеріалу.

Семінар визначається у психологічному словнику, як «групові практичні заняття, присвячені певній темі та спрямовані на підвищення кваліфікаційного рівня, підготовки певних навичок та умінь учасників під керівництвом лектора – носія необхідної інформації та знання».

Переваги:

- заняття стимулюють активність учасників виконувати завдання у малих групах;

- учасники набувають нових знань;

- на заняттях формуються певні навички та вміння

Недоліки:

- обсяг інформації, що дається, перевищує можливості для їх практичного освоєння

- немає зворотнього зв'язку «тренер-учасник».

Можливі негативні наслідки:

- у разі домінування провідного семінару може посилитись пасивність та байдужість учасників до навчання.

Метод візуалізації – уявлення, образів, уяву обставин, картинок у яких похідні емоції сприяють отриманню необхідних реальних результатів.

Суть практики візуалізації в тому що, коли людина починає щось робити, вона уявляє, що це обов'язково у неї вийде і, як саме виглядатиме цей успіх. Зосередьтесь на образі ідеального кінцевого результату. Замість нервозності, напруги, скутості, заціпеніння чи суєти – впевненість, ентузіазм, енергія, варіанти рішень та чіткі дії з позитивної сторони.

Метод конкретних ситуацій, чи метод ситуаційного аналізу, полягає у вивченні можливих результатів розвитку через оцінку наявного досвіду. Метод вивчення конкретної ситуації (кейсу) зародився на початку 20-го століття в Гарвардській школі бізнесу та однією з провідних технологій бізнес-освіти. Case study (кейс-стаді) – досить поширений метод навчання у сучасному освітньому процесі, заснований на аналізі практичних ситуацій.

Метод кейс-стаді успішно і часто використовується в західній практиці бізнес-освіти і поки, що відіграє менш важливу роль у українських вузах та бізнес-школах. При використанні цього методу фахівець отримує опис певної ситуації, схожий та цікавий для нього. Наведено достатню кількість тематичних досліджень в основному для бізнес-тренінгу. Вони дають серйозний вплив на аналіз своєї діяльності, мотивують для досягнення кращих результатів у навчанні, викладанні, управлінні та саморозвитку в цілому. Особливий акцент у цьому способі приділяється на самостійну роботу. Насамперед, він особливо ефективний для формування ключових професійних компетенцій у процесі навчання таких, як комунікативні навички, лідерські якості, здатність у короткий термін аналізувати великий обсяг хаотичної інформації, приймати рішення в умовах стресу та недостатності інформації. У цьому ролі тематичних досліджень виступають, як необхідне доповнення до лекторського методу читання лекцій.

Основною метою *арт-терапії* є гармонізація психічного стану з розвитком самовираження та самопізнання. Цінність використання цього методу полягає в тому, що його можна використовувати для вираження та дослідження найрізноманітніших почуттів та низки емоцій на символічному рівні: кохання, образи, ненависті, гніву, страху, радості тощо. Метод арт-терапії ґрунтується на переконанні, що в ньому відображається зміст внутрішньої людини у зорових образах, коли малює, розфарбовує чи ліпить скульптуру, гармонізуючи цим стан психіки.

Види арт-терапії: Арт-терапія у вужчому розумінні цього слова – це терапія малюванням на основі мистецтва (ізотерапія). Популярний для психологічної корекції психосоматичних та невротичних розладів у дітей та підлітків з труднощами у навчанні та соціальній адаптації. Висловлює емоційний стан людини.

- Книготерапія (у тому числі казкотерапія) – літературний твір та творче читання творів.

- Глиняна терапія
- Драматична терапія
- Пісочна терапія
- Лялькова терапія
- Музикотерапія
- Танцювальна терапія

Завдання арт-терапі:

1. Забезпечити соціально прийнятний вихід для агресії та інших негативних емоцій.
2. Сприяє лікувальному процесу (психотерапії), як додатковому методу.
3. Отримати матеріал для психодіагностики.
4. Працюйте з пригніченими думками та почуттями.
5. Встановити довірливий контакт з клієнта.
6. Розвивайте самоконтроль.
7. Зосереджуватись на почуттях та відчуттях.
8. Сприяти розвитку творчих здібностей та підвищувати впевненість у собі.

Сьогодні успішно реалізовано велика кількість тренінгів, основними з яких є:

- тренінги особистісного зростання;
- бізнес-тренінги;
- соціально-психологічний тренінг [29, с. 50-98]

Вище перелічені методи розвитку емоційного інтелекту можуть бути реалізовані різними засобами, але з погляду, найбільш дієвим, на наш погляд, є соціально-психологічний тренінг, як один з дієвих методів активного навчання.

3.2 Психологічний тренінг спрямований на розвиток емоційного інтелекту

При складанні програми тренінгу та вибору вправ, написанні плану роботи враховувалися дві лінії нашого тренінгу: змістовна лінія – на розкриття заданої теми та досягнення мети, або лінія групової динаміки. Розроблений тренувальний план, що враховував ці дві лінії, дозволив провести нам тренінг з користю, як для групи, так і для самого тренера.

Підбір системи методів, що реалізуються нами в цій програмі, здійснювався на основі наступних частин соціально-психологічного тренінгу: тренінг сензитивності, вправи на розвиток візуальної уяви, завдання та вправи, що розвивають навички самоорганізації особистості; психотерапевтичні методи

Розроблений нами тренінг досягає поставленої мети – розвитку емоційного інтелекту у студентів шляхом вирішення наступних завдань:

- розвивати знання у сфері комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні з людьми;

- розвивати відповідні уявлення про толерантність спілкування та асертивну поведінку;

- активізувати процес самопізнання та розуміння інших людей;

- створити можливість для кращого розуміння себе та інших;

- надати учасникам методи та стратегії саморозвитку емоційного інтелекту;

- розвивати здатність до співпереживання, чуйності.

Дізнатися способи стабілізації власного емоційного стану, підвищення стресостійкості та емоційної стійкості

Заняття 1

Мета: Створити атмосферу довіри та психологічної безпеки серед студентів.

План заняття:

1. Психогімнастична вправа «Назви своє ім'я».

Учасникам тренінгу пропонується по черзі назвати своє ім'я та будь-якої прикметник, що починається на букву імені (наприклад, «красива Катя», «смішний Степан»).

2. Обговоріть цілі тренінгу, побоювання та очікування кожного учасника. Обговорення та прийняття правил групи

Зразкові правила групової роботи:

- постійність складу членів групи;
- говорити тільки за себе (не узагальнюйте висловлювання);
- ставитись один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень до будь-якого учасника тренінгу, не обговорювати тих, кого немає в групі;

- правило «Стоп» (не говорити і не брати участь у вправах, які зараз незручні для учасника групи);

- дотримання конфіденційності;

- брати активну участь у заняттях протягом усього часу.

Список правил може бути доповнений учасниками тренінгу.

3. Психогімнастична вправа "Пересадка по колу". Ведучий називає будь-яку ознаку, яка є у членів групи (наприклад: ті, хто має сестру чи брата, змінюються місця). Ті, хто мають цю особливість, повинні швидко змінювати місце. Той, кому не вистачило місця, стає лідером.

4. Психогімнастична вправа «Зв'язок емоційного стану з кольором». Члени групи сідають у коло.

Інструкція: «Подумавши деякий час, кожен із нас скаже, якого він зараз кольору». В даному випадку йдеться не про колір вашого одягу, а про відображення у кольорі вашого стану зараз. (На обдумування завдання дається деякий час, після чого кожен із учасників розповідає всім, якого він зараз кольору).

Розкажіть, будь ласка, як змінилося ваш стан та настрій вранці з моменту пробудження до вашого приходу сюди – і з чим були пов'язані ці

зміни. Наприкінці відповіді опишіть стан, у якому ви зараз перебуваєте, і поясніть, чому ви вибрали для його позначення саме той колір.

5. Підведення підсумків, зворотний зв'язок від учасників

Заняття 2

Мета: зрозуміти важливість емоційного інтелекту для студентів та підвищення мотивації до навчання за допомогою групової лабілізації.

План заняття:

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

2. Психогімнастичні вправи «Кольорові асоціації емоційного стану партнера».

Інструкція: «Зараз кожен із нас подумає, якого він зараз кольору. Ми просто думаємо про це і нічого не говоримо. (Тренер робить паузу, достатню для того, щоб усі виконали завдання.) Тепер кожен має подивитися на свого сусіда зліва і спробувати зрозуміти, якого кольору він (або вона) зараз на ваш погляд. Зачекаємо, поки це зроблять усі, і тоді один із нас першим розповість про свого сусіда ліворуч, якого кольору він, а також пояснить, чому він прийняв таке рішення. Потім той, хто щойно вислухав враження про самого себе, висловлює своє враження. Коли коло замкнеться, всі називають колір, який вони вибрали на початку вправи.

3. Вправа «Мудрий слухач». Усі по черзі витягують аркуші паперу з написаними на них різними фразами. Учасники по черзі запитують про інформацію, що написана на картці, працюють у парах, а потім вони змінюються ролями.

4. Обговорення вправи. Учасники розповідають один одному, що було важливим, з ким вони хотіли спілкуватися і чому. Повідомлення тренера про важливість уміння слухати та чути, розуміти наміри та стан іншої людини, демонструвати впевненість у собі, емоційну стійкість. Обговорення поняття «емоційний інтелект», його роль у професійній діяльності тощо.

5. Зворотній зв'язок, підбиття підсумків заняття

Заняття 3.

Мета: Розвиток уміння розуміти та диференціювати емоційні стани

План заняття .

1. Висловлювання учасників із зазначенням їх стану, самопочуття, настрою, готовності до роботи.

2. Психогімнастична вправа «Визнач почуття» .

Інструкція: «Зараз хтось із вас отримає картки, на яких написані ті чи інші емоційні стани та почуття». Ви читатимете те, що написано на картках, і зробити усе можливе, щоб інші члени групи не побачили написане. Потім кожен власник картки буде невербально зображати цей стан чи почуття. Вам доведеться зробити це по черзі, вийти сюди, на середину півкола і повернутись спиною до групи.

Наше завдання визначити, який стан чи почуття зображено, якщо ми спостерігаємо за людиною ззаду, не бачимо її обличчя. Зразок станів та почуттів для цієї вправи: подив, смуток, гнів, радість, страх, нетерпіння, тривога тощо.

Після кожної гри спостерігачі вгадують проявлений стан чи почуття, а тренер називає його. Потім можна запитати: «На які ознаки ви орієнтувалися щодо стану?». Дискусія дає можливість зібрати пантомімічних та жестових проявів, характерних для певного стану.

При виконанні цієї вправи у поєднанні з попереднім можна виявити співвідношення ролі пантоміми та жестових рухів у визначенні тих чи інших станів.

1. Психогімнастична вправа «Зобрази емоцію»

Учасники групи поділяються на дві підгрупи

Інструкція: «Кожній підгрупі дається 7 хвилин на підготовку, протягом яких вони повинні будуть вибрати будь-які емоції (емоційний стан) або почуття та придумати, як її зобразити. Це може бути скульптурне зображення чи невербальна дія. У картині повинні брати участь усі члени підгрупи. Коли перша підгрупа показує те, що вони підготували, друга підгрупа уважно

спостерігає і намагається зрозуміти, який стан чи почуття зображено. Потім підгрупи міняються місцями. Підгрупи готуються у різних приміщеннях. Після закінчення підготовки тренер пропонує одній із підгруп описати обране ними почуття чи стан, не називаючи його. Інша підгрупа спостерігає. Потім дається одна хвилина на обговорення, і одна людина висловлює думку групи. Потім група, яка вказала на почуття чи стан, каже правильну відповідь. Помилки можуть бути, з одного боку, результатом недостатньої спостережливості або невміння підібрати точне слово, яке описувало б стан або почуття групи, що «розуміє», а з іншого боку, результатом того, що «репрезентує» групі не вдалося допомогти узгодженості ні у виборі почуття (стану), ні під час його зображення. Про все це можна поговорити після тренування.

У разі правильної ідентифікації емоційних станів або почуттів тренер може поставити групі питання: «Які ознаки ви використовували для ідентифікації стану або почуттів?» Відповідь на це питання дозволяє виявити і позначити тренеру конкретні прояви жестів, міміки, пантоміми, сигналізуючи про важливе розуміння ситуації інших людей.

2. Психогімнастична вправа «Дзеркало». Учасники групи розбиваються на пари.

Інструкція: «Один із учасників пари буде «дзеркалом», а інший – «мавпячкою». «Мавпа» перед «дзеркалом» поводить досить вільно: її міміка, пантоміма, жести дуже різноманітні. "Дзеркало" максимально точно повторює всі рухи "мавпи". За три-п'ять хвилин тренер пропонує партнеру помінятися ролями. Після виконання вправи ви можете поставити групі такі питання: «Які проблеми у вас виникли під час виконання вправи?», «Як саме вам вдалося відтворити рух вашого партнера?».

3. Гра «Розмова телефоном». Члени групи сидять півколом. Посередині перед ними стоїть стілець.

Інструкція: «Тепер деякі з нас по черзі сидітимуть на цьому стільці і «розмовлятимуть» уявним телефоном. Але вони не скажуть жодного слова

вголос. (Перед початком вправи тренер домовляється з 3-4 членами групи, просить одного з них «поговорити» по телефону з дитиною, другого – з начальником, третього – з другом або коханою людиною тощо). Наше завдання спробувати зрозуміти, про кого і про що йдеться в розмові». Кожна розмова триває близько хвилини. Потім тренер просить спостерігачів вгадати, з ким вони розмовляли та про що говорили. На наступному етапі обговорення тренер може запитати: «На які ознаки ви звертали увагу, визначаючи, з ким розмовляла ваш товариш?». Це питання краще адресувати тим учасникам групи, які дали правильні відповіді на першому етапі обговорення.

У ході обговорення, як правило, з'ясовується, що основним орієнтиром для визначення, з ким людина «розмовляє», був її стан, який виявляється шляхом спостереження за невербальною, особливою мімікою.

4. Підбиття підсумків заняття. Зворотній зв'язок учасників. Побажання групі на наступне заняття.

Заняття 4.

Ціль: Розвиток сензитивності, емпатичного співпереживання.

План заняття.

1. Початок тренінгу. Інформування учасників про готовність до роботи.
2. Психогімнастична вправа «Вгадай колір». Учасники встають у коло.

Інструкція: «Зараз один із нас (за бажанням) вийде за двері, і ми всі разом виберемо колір який сподобався групі». Учасник, який вийшов за двері повинен дізнатися, який саме колір ми обрали. Для цього він зможе звернутися до будь-якого з нас, і ця людина рухами покаже обраний колір. Якщо колір не вказаний, «тому, хто відгадує» доведеться звернутися до іншого, доки колір не буде правильно відгаданий. При зображенні кольору не слід використовувати рухи, що мають прямий смисловий зв'язок з кольором, або зображати предмети, що має певний колір. Наприклад, зображуючи синій колір, вказати на небо тощо.

3. Психогімнастична вправа «Чесні відповіді» Члени групи сідають у коло, кожен бере аркуш паперу.

Інструкція: «Я прочитаю питання, на які кожен із вас відповідь індивідуально. Відповідайте чесно і будьте готові до того, що інші члени нашої групи дізнаються про ваші відповіді.

1. Хто ваш улюблений поет?
2. Який улюблений колір?
3. Яку якість ви найбільше цінуєте в людях?
4. Яка пора року вам подобається найбільше?
5. Якби ви могли провести тиждень у будь-якій країні світу, яку країну ви обрали?

Після кожного питання тренер дає час на відповідь і нарешті збирає листи. "Зараз я прочитаю відповіді кожного. Слухаючи їх, постарайтеся зрозуміти, кому вони належать. Кожен може вгадати один. Якщо автора названо, він розкриває своє інкогніто, якщо ні, то залишається анонімним.

4. Вправи на роботу з образною емпатією. Група сідає в коло

Інструкція: Роберто Ассіджіолі, автор концепції психосинтезу, закликав нас дякувати долі за те, що вона звела нас з неприємними, незручними, важкими людьми. Взаємодіючи із Роберто Ассіджіолі, ми можемо розвивати у собі корисні психологічні якості. Якщо людина «зазнає нашого терпіння», то це чудова можливість розвинути терпіння; якщо людина у всьому нам протилежна і це постійно проявляється у нашій взаємодії з нею – ми можемо розвивати здатність беззастережно приймати іншу людину; якщо інша людина занадто імпульсивна і постійно перебиває нас - ми можемо використовувати ці ситуації для тренування своєї витривалості.

Отже, ми можемо розвинути в собі щось корисне завдяки тому, що інша людина ставить перед нами проблему — проблеми виникають через ті чи інші причини навіть з тими людьми, які загалом нам близькі та приємні з багатьох факторів.

5.Із заплющеними очима уявіть, що ви йдете коридором до виходу, доходите до дверей, виходите з будь-якої кімнати. Ви у дворі – уявіть себе там. Зверніть увагу на все, що ви бачите довкола себе. Уявіть, що ви знаходитесь у дворі ввечері з увімкненим світлом; потім рано-вранці, на сході сонця; то вдень, як у вікна світить сонце. Тепер встаньте обличчям до будівлі, підійдіть до стіни, торкніться її рукою. Відчуйте температуру стіни. Увійдіть у стіну, огляньте внутрішню частину стіни, зверніть увагу на світло всередині стіни, запахи, температуру, постукайте всередині стіни – визначте твердість матеріалу. Вийдіть зі стіни у двір повернувшись до неї обличчям, змініть колір стіни на чорний, потім червоний, зелений, синій, фіолетовий, потім поверніть її початковий колір. Поверніться до нас в офіс, розплюште очі і зробіть глибокий вдих. Усміхніться. Обговорення.

Закрийте очі. Уявіть, що на столі лежить кавун. Уявіть себе в кавуні та лимон. Огляньте навколо, зверніть увагу на запах, світло, температуру, твердість, вологість усередині кавуна. Досліджуйте внутрішню частину кавуна, мандруйте всередині нього. Вийдіть з кавуна. Уявіть собі лимон на столі. Увійдіть до нього. Огляньте навколо, зверніть увагу на внутрішнє лимонне світло, запах, температуру, вологість, звуки, твердість. Добре придивіться до всього, що вас оточує. Вийдіть з лимона. Обговорення.

Уявіть себе усередині берези. Відчуйте себе на дереві влітку, восени, взимку, восени. Пориньте до листя дерева навесні, влітку, навесні. Обговорення

6. Підбиття підсумків заняття.

Урок 5.

Мета: розвиток емпатичної спостережливості, емпатичного слухання у діяльності.

1. Повідомлення учасників про настрій та готовність до роботи.
2. Вправа «Три хвилини». Це відбувається на початку дня. Члени групи сідають у коло.

Інструкція: «Уважно подивіться один на одного. Спробуйте все побачити, звертаючи увагу на те, як виглядає ця людина сьогодні, в якому стані, як вона себе проявляє. На це запитання ми матимемо три хвилини». Через три хвилини тренер продовжує інструктаж: «Зараз ми кинемо м'яч один одному і скажемо людині, для якої він призначений, що ви побачили в ньому нового, порівняно з вчорашнім днем. Будьте уважні та постарайтеся нікого не пропустити. »

3. Психогімнастична вправа «Твій партнер зі спілкування». Вправа виконується в парах.

Інструкція: «Ця вправа включає декілька завдань. Кожна їх розрахована на певний час. Я скажу вам, що робити, стежити за часом і дам вам знати, коли це буде зроблено.

Завдання А. Мовчки дивимося один на одного 5 хвилин.

Завдання Б. Оберніться спиною один до одного. Візьміть зошити та ручки. Я ставитиму вам питання про зовнішність вашого партнера, на які ви повинні відповісти письмово. Якого кольору очі вашого партнера? Має він (чи вона) особливі прикмети (шрами, родимки, родимі плями) на обличчі? Якщо так, то запам'ятайте де вони. Якого кольору має брови? Чи є у неї ямочки на обличчі? Тепер поверніться один до одного та перевірте правильність ваших відповідей.

Завдання В. Тепер поміняємося парами, один із партнерів йде до пари, що сидить ліворуч від нього. Декілька хвилин вони мовчки дивляться один на одного.

Завдання Г. Поверніть спиною один до одного. Візьміть ручки та зошити. Я ставитиму запитання про вашого партнера, на які потрібно буде відповісти у письмовій формі. Якого кольору взуття вашого партнера? Чи має вона прикраси на руках? На якій руці його годинник? Якої форми гудзика на його одязі? Поверніться один до одного та перевірте правильність відповідей.

4. Психогімнастична вправа «Спостереження». Члени групи сідають у коло. Інструкція: "Нам потрібен один доброволець, який хотів би перевірити свою психологічну спостережливість". Тренер чекає на людину, яка хоче. Припустимо, волонтером виявився Володимир. «Володимир, будь ласка, почекай хвилинку за дверима». Коли Володимир виходить з кімнати, решта учасників групи переміщається по кімнаті, сидячи на стільцях або стоячи поодиноці і парами. Тренер запрошує людину, яка чекає біля дверей. «Володимир, ти маєш одну хвилину, щоб спробувати запам'ятати місцезнаходження всіх у цій кімнаті. Тепер тобі знову доведеться ще раз вийти».

Тренер швидко замінює деяких (приблизно половину) учасників групи, запрошує Володимира та пропонує повернути всіх на свої місця.

Рекомендується повторити вправу, щоб декілька учасників могли перевірити свою здатність до спостереження. Варіант: щоразу ви можете запросити бути спостерігачем двох людей одночасно.

Після закінчення роботи тренер ставить питання, особливо тим, хто був у ролі спостерігача: «Які у вас виникли проблеми?», «Як ви вирішили поставлене перед вами завдання?»

5. Вправа «Концентрація».

А. Члени групи сідають у коло

Інструкція: «Будь ласка, закрийте очі. Сконцентруйтеся на тому, що ви зараз чуєте, «поверніть вухо». Намагайтеся почути і запам'ятати якомога більше звуків. За хвилину-дві тренер просить усіх розплющити очі і перерахувати все, що вони чули, можливо, вказавши джерело звуку. Наше завдання потрібно обговорити: всі по черзі називають один звук, який вони почули, не повторюючи те, що було названо до них. У ході обговорення з'ясується, що деяким членам групи вдається чути звуки, які інші не чули або, не запам'ятали для себе (наприклад, дихання сусіда).

В. Усі учасники групи сідають у коло.

Інструкція: «Будь ласка, закрийте очі та зосередьтеся на своїх почуттях. Спробуйте запам'ятати те, що ви відчуваєте зараз, в цей момент. На це ми маємо п'ять хвилин». За п'ять хвилин тренер продовжує інструкцію. «Відплющте очі. Дозвольте одному з вас поділитись своїми почуттями. Ми всі уважно слухатимемо. Намагайтеся представити групі свої почуття якомога докладніше, наступні учасники, які повідомлять про свої почуття, не повинні повторювати те, що вже було сказано.

Вправа дозволяє розширити розуміння сенсорних сигналів, потренуватися в їхньому розрізненні та описі.

С. Вправа «Дізнайся, хто це». Члени групи сідають у коло. У центрі кола стоїть порожній стілець.

Інструкція: «Зараз один із вас вийде в центр кола, сяде на стілець, покладе руки на коліна долонями вгору та заплющить очі. Один за одним підходимо до нього по черзі і кладемо руки на його долоні. Людина, яка сидить на стільці, повинна розуміти, чиї це руки. Щоразу я говоритиму «так», якщо вгадали правильно, і «ні», якщо є помилка. Нагадую, що ми підходитимемо у випадковому порядку, і може вийти так, що хтось прийде кілька разів, хтось ніколи». Коли доброволець знайдено і сідає на стілець у центрі кола із заплющеними очима, тренер по черзі вказує на того, хто має підійти до нього. Під час вправи у центрі кола можуть перебувати 5-6 осіб.

Вправа спрямована на розвиток тактильної чутливості, вміння пізнавати іншу людину, використовуючи цей канал для отримання інформації з навколишнього світу.

6.Зворотній зв'язок учасників.

Урок 6

Ціль: Закріплення отриманих навичок. Підсумок тренування.

1. Вітання учасників. Повідомлення про самопочуття, активність, настрій.

2. Вправа «Наші емоції» (для розвитку емоційної стійкості).

Мета: сприяти усвідомленню учасниками тренінгу місця позитивних та негативних емоцій у житті, їхньої ролі у збереженні чи втраті здоров'я.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на 2 частини, зліва написати позитивні емоції, які нас найчастіше спостерігаються, а справа – негативні.

Модератор пропонує учасникам відповісти на низку запитань:

- Які емоції домінують у нашому житті?
- Які емоції найчастіше пов'язані з роботою (навчанням)?
- Які емоції, на вашу думку, призводять до хвороби?
- Що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я?
- Чи слід пригнічувати негативні емоції?

Висновок: необхідно навчитися контролювати емоційні стани, але це значить придушувати будь-які емоції (це шлях до хвороби), а навпаки навчитися викликати позитивні переживання і трансформувати негативні.

3. Вправа «Крамниця емоціями».

Мета: сприяти розумінню цінності емоційної складової нашого життя.

Інструкція: «Продовжуючи попередню вправу, уявіть, що ви знаходитесь в незвичайному магазині - тут ви можете продати будь-яку свою емоцію і отримати іншу замість. Яких емоцій ви хочете позбутися? Який із них ви хотіли б придбати? Ви можете використати список емоцій із попередньої вправи «Наші емоції».

Уявіть, що я продавець у цьому магазині. Спробуйте розповісти про свої емоції, які ви хочете продати, зберіть аргументи, щоб переконати мене, що я маю з вами погодитися. Пам'ятайте, що потім вже не вдасться повернути той досвід, якого ви хотіли позбутися.

Запитання для аналізу та загального обговорення:

- Чи вдалось зробити вибір?
- Чи було складно вигадати рекламу для емоції?
- Які прийоми використовувалися, що особливо вдалося?
- Зникло бажання позбутися будь-якого ігрового досвіду?

4. Групова дискусія "Ваші плани на майбутнє у сфері професійної діяльності та самореалізації "

5. Підбиття підсумків минулого заняття та тренінгу в цілому. Відгуки учасників. Розповідь про позитивне та складне у тренуваннях, побажання на майбутнє собі та іншим учасникам.

Висновок до 3 розділу.

В даний час для досягнення успіху людина повинна володіти двома видами навичок: функціональними та психологічними (особистісними). До функціональних навичок відносяться ті знання та вміння, які належать до професійної сфери, але їх відсутність унеможливорює якісне виконання роботи. Зазвичай, під особистими якостями розуміється володіння такими рисами характеру чи навичками, які позитивно чи, навпаки, негативно впливають на працездатність.

Розроблена нами програма тренінгу підвищує здатність прогнозувати поведінку людей на основі емоцій, що переживаються людьми, а також здатність розрізняти зовнішні прояви емоцій (міміку, пози, жести тощо).

Програма тренінгу є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту студентів, а особливо тих, хто хоче пов'язати своє життя з професіями у сфері «людина-людина». Наш тренінг добре зарекомендувала себе і використовуватиметься з корективами і надалі. Він спрямований саме на формування тих навичок та компетенцій, які зрештою дозволяють людині обґрунтовано оцінювати свої сильні та слабкі сторони.

Розроблена програма тренінгу є ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту студентів ІДГУ. Таким чином, тренінг виявився ефективнішим у розвитку навичок (самореалізація в студентському товаристві, виявлення наявності емоційного переживання в себе та в іншій людині, розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей, розуміння причин, що викликали ту чи іншу емоцію тощо), тобто у розвитку практичного емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження щодо «концепції емоційного інтелекту» надав можливість сформулювати такі основні висновки:

Емоційний інтелект – це група розумових здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих.

Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати та виражати емоції, керувати своїми почуттями, мисленням та поведінкою, а також використовувати емоції, як рухаючу силу думки та дії. «Уміння спілкуватися з іншими (EQ) відіграє не менш важливу роль у роботі, ніж коефіцієнт інтелекту (IQ), освіта та досвід.

Але єдиного поняття «емоційний інтелект» у науковій психологічній літературі немає. Науковці виділили основні підходи до розуміння емоційного інтелекту:

- набір когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації.

- сукупність пізнавальних здібностей та характеристик особистості;

- усі некогнітивні методи пізнання навколишньої дійсності.

Дотримуючись підходу в розумінні «емоційного інтелекту», як когнітивної здатності, пов'язаної з обробкою емоційної інформації. Ми вважаємо, що емоційний інтелект є сукупністю здібностей, а не інших властивостей особистості, оскільки саме здібності дозволяють особистості розвивати високий рівень знань, умінь і навичок, що забезпечують успішне здійснення різних видів діяльності, що є процесом спілкування. Ми також приходимо до висновку, що емоційний інтелект є сукупністю когнітивних здібностей, оскільки розуміння та управління емоціями, як своїми, так і чужими, не може здійснюватися без таких розумових (вольових) операцій, саме таких, як ідентифікація, регулювання емоцій, планування власної поведінки.

Отже, теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту показав, що є різні погляди на природу емоційного інтелекту. Емоційний інтелект - це психологічна освіта, яка формується в житті людини під впливом когнітивних та особистісних факторів, а саме проявляється у здатності розуміти свої та чужі емоції, керувати ними. Незважаючи на інтегративний підхід у вивченні емоційного інтелекту, виявлені характеристики, такі як розпізнавання, розуміння та управління емоціями, залишаються незмінними та знаходять відображення у багатьох підходах.

Найважливішим віковим етапом у процесі формування особистості та переходу від незалежного дитинства до самостійної та більш усвідомленої дорослості є саме період молодості. Цей складний період є особливо, важливим і певною мірою вирішальним у житті людини. Його завдання – розвиток особистісної рефлексії та самосвідомості, розвиток професійної спрямованості, гострої потреби в спілкуванні та глибоких емоційних і міжособистісних стосунках. Одним із факторів, котрий сприяє встановленню та підтримці глибоких і довірливих стосунків, є емоційний інтелект.

Розвиток EQ – запорука успішного спілкування та партнерства. Чим більше відчуття радості від улюбленої роботи, тим легше справлятися з негативними емоціями людина. Це допомагає орієнтуватися в складнощах соціального життя на робочому місці, бути лідером і надихати інших розвивати свою професійну кар'єру.

Проведене нами дослідження емоційного інтелекту студентів за методиками дозволило зробити висновки:

1. Отримані результати дозволяють зробити нам висновок: вибір професії типу «людина-людина» ґрунтується на емоційному інтелекті, як соціальній компетенції, що включає вищий та середній рівень, оскільки відмінностей, пов'язаних із спеціалізацією, ми не виявили.

2. Узагальнюючи наше дослідження, можна з упевненістю зробити висновок, що більш високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту у студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» це

пов'язано з дисциплінами, що входять до професійної частини освітнього стандарту, яким властива висока алгоритмізація, реалізація та виконання великої кількості практичних занять на семінарах, практичне застосування своїх знань та вмінь, і навіть відтворення моделі поведінки педагогів-психологів (методи мислення, вербальні і невербальні методи передачі будь-якої інформації). Все вище перелічене в кінцевому підсумку спрямоване на підготовку фахівців, які відповідають професійним вимогам, пов'язаним з високим рівнем самоконтролю та саморегуляції.

3. Розвиток емоційного інтелекту, що є основою людського спілкування у професійній сфері «людина-людина», відбувається у студентів нерівномірно: підвищується здатність безпосередньо сприймати мімічні прояви емоційного стану людини, але значно знижується здатність обговорювати свої почуття та реакції. Це означає, що розвиток основних компонентів емоційного інтелекту відбувається у різних напрямках не скоординовано. Цей факт дозволяє прогнозувати появу серйозних перешкод у професійній діяльності молодих психологів при спілкуванні з клієнтами наприклад: людина, яка звернулася за психологічною допомогою, почуватиметься незрозумілою, непочутою, намагатиметься знову і знову розповідати подробиці ситуації, знову ж таки, щоб донести свої почуття та переживання до психолога, але психолог не зможе дати йому змістовного зворотного зв'язку, що викличе у клієнта почуття нерозуміння, створюючи неправдиве враження своєї некомпетентності.

Отримані результати підводять нас до широкої проблеми ефективності професійного спілкування, яка зараз активно досліджується у зв'язку з іншими професіями типу «людина-людина». Але залишається вкрай маловивченою для майбутніх спеціальностей, маловивченість емоційного інтелекту загрожує конфліктами з клієнтами та емоційним вигоранням майбутнього фахівця.

4. Роблячи висновок студентів, які навчаються за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», можна дійти до

наступного. У опитаних нами студентів помітно значне збільшення словникового запасу емоцій, що свідчить про їхню здатність краще розуміти свої емоції та розпізнавати переживання інших людей, що сприяє якісній та продуктивній роботі у групі. За результатами лицьової експресії можна зробити висновок про зниження здатності візуально визначати та інтерпретувати емоції інших людей. Якщо порівняти результати тестів лицьової експресії та словника емоцій, можна виявити, що розвиток основних компонентів емоційного інтелекту відбувається у різних напрямках. Цей факт дозволяє прогнозувати виникнення серйозних перешкод у професійній діяльності молодих спеціалістів під час спілкування у робочому процесі.

5. Розроблена нами програма тренінгу підвищує здатність прогнозувати поведінку людей на основі емоцій, що переживаються людьми, а також здатність розрізняти зовнішні прояви емоцій (міміку, пози, жести тощо).

Програма тренінгу є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту студентів, а особливо тих, хто хоче пов'язати своє життя з професіями у сфері «людина-людина». Наш тренінг добре зарекомендувала себе і використовуватиметься з корективами і надалі. Він спрямований саме на формування тих навичок та компетенцій, які зрештою дозволяють людині обґрунтовано оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Таким чином, тренінг виявився ефективнішим у розвитку навичок (самореалізація в студентському товаристві, виявлення наявності емоційного переживання в себе та в іншій людині, розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей, розуміння причин, що викликали ту чи іншу емоцію тощо), тобто у розвитку практичного емоційного інтелекту.

Важливість виконаної магістерської роботи визначається її актуальністю. Отримані в ході дослідження дані можуть бути використані для подальшого практичного вивчення проблем емоційного інтелекту, як чинника самореалізації студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект»/И.Н.Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – №5. – С. 83–95.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект : исследование феномена/И.Н.Андреева // Вопр. психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
3. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388с.
4. Андрусенко А.О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища / А.О.Андрусенко // Політ.Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених.–Т.1.–К.: НАУ, 2020.–С. 235-237
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с.
6. Белікова Ю.В. Становлення та переваги емоційного лідерства / Ю. В.Белікова // Український соціум: науковий журнал. – Київ: Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка, 2012. №2(41). - С.7-16
7. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінант внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського університету. 2007. С. 20–23
8. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 1(1). С. 83–90.
9. Бреус, Ю. В. Емоційний компонент у структурі освіти вищого навчального закладу / Ю. В. Бреус // Гуманітарні аспекти формування особистості : Збірник статей VI Всеукраїнської наукової конференції, 27 квітня 2012 р. — Львів : ЛДУ БЖД, 2012.— С. 277-287.

10. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. М.: Апрель пресс: Экс-мо-Пресс, 2000. - 1008 с
11. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38-43.
12. Гарскова Г.Г. Введение понятия "эмоциональный интеллект" в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения – 99 : тезисы науч.-практ. конф. – СПб., 1999. – С. 25-26.
13. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. №3. С. 43–52
14. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта. / Дж. Гилфорд. // Психология мышления. – М. : Педагогика, 1965. – С. 433 – 456.
15. Грудцина М. В. Эмоциональный интеллект как фактор эффективности профессиональной подготовки / М. В. Грудцина. Горизонти освіти. Психологія. Педагогіка [Текст]: науково-методичний журнал. №1, Севастополь: РИБЭСТ, 2012. – С. 14-18.
16. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э.Макки. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. — С. 304
17. Грицюк І.М. Соціальний потенціал особистості: Емоційний інтелект у професійному самовизначенні / Грицюк І.М. // Вісник Одеського Національного університету. – 2009. – Т. XIV. – Вип. 17. Психологія. – С.189 –195
18. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту/Н.Ю. Діомідова // Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд», 2015.–Т.4. – Вип. 14. – С. 17–22.

19. Зарицька В. В. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку / В. В. Зарицька, В.М. Борисенко // Молодий вчений. - 2017. - №4. - С. 241-245.

20. Идинов И.А. Самореализация личности в непроизводственной сфере общества (онтологический и гносеологический анализ / Автореф. дис.канд. филос. наук.Фрунзе: Изд-во КГУ им. 50-летия СССР, 1990. 25 с.

21. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Є. В. Кучеренко. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – 252 с

22. Климов Е.А. Психология профессионала. М.: Издательство «Институт практической психологии» ; Воронеж НПО «МОДЭК», 1996. 400 с

23. Кириленко Т.С. Гармонізація емоційних станів особистості / Т.С. Кириленко // Наука і освіта. 2000. № 1-2. С. 22-23.

24. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб. : Речь, 2005. 222 с

25. Корнєєва О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації до студентського середовища/ Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів. К.: НАУ.- 2019. – Т. 1. – С. 297-298

26. Комарова А.И. Взаимосвязь ценностей и эмоционального интеллекта: культурно-психологические особенности / А.И. Комарова, О.А. Долгополова // Научный вестник Волгоградского филиала РАНХиГС. Серия: Политология и социология. — 2015. — № 2. — С. 46—55.

27. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 85–89

28. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здоб. наук. степеня канд. психол. наук : спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.О. Колісник– Київ, 2016. – 20 с

29. Клочко В. Е., Э. В. Галажинский. Психология инновационного поведения. Научное издание. Томск : Томский государственный университет, 2009. 240 с.

30. Кудинов С.И., Кудинов С. С. Психодиагностика личности: учеб.пособие. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. 270 с.25.

31. Кудинов С.И., Кулагина И. В. Психодиагностика: практикум для студентов специальности «Психология». Тольятти: Изд-во ТГУ, 2009. 244 с.

32. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07«Педагогічна та вікова психологія» / Є. В. Кучеренко. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – 252 с.

33. Леонтьев Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шалобанова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57 – 66.

34. Люсин Д. В. Новая методика для вимірювання емоційного інтелекту: опросник ЕмИн // Психологічна діагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22

35. Люсин Д. В. Современные уявления про емоційний інтелект // Соціальний інтелект. Теорія, вимірювання, дослідження / Під ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсіна. М., 2004. С. 29-39

36. Лящ О.П. Вікові особливості становлення та розвитку емоційного інтелекту особистості / Лящ О.П., Богатюк І.В. // Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень: зб. наук. пр. – Вип.10 (13) / ред. Р.С. Гуревич. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2018. – С. 172-177

37. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу: пер. с англ.. М. Рефл.-бук, К.:Ваклер, 1997. – 304 с.

38. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : дис. докт. псих. наук : 19.00.07 / Массанов А. В. –Одеса, 2010.–413 с.

39. Мичурина Е.С.Формирование профессионального самоопределения студентов в условиях непрерывного технического образования /Автореф. дис. канд. пед. наук. Кемерово, 1999. 16 с.

40. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко . — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с

41. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту/ Н.В.Назарук. // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – №3. –С. 61–65.

42. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: 2003. – 159 с 61

43. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. № 4. (2004) С. 95–109

44. Парсонс Т. Соціальна структура і особистість [Текст] : [зб. творів] / Талкот Парсонс ; пер. з англ. В. Верлоки і В. Кебуладзе. – К. : Дух і літера, 2011. – 337 с.

45. Пономарьова В.О. Психологічні умови формування емоційної стійкості студентів-психологів. Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тезидоповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.]. – Т. 1. – К.: НАУ, 2019. – С. 312-313.

46. Руда Н. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21.С.621–629

47. Руда О. В. Дослідження рівня емоційного інтелекту в студентів-філологів. Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Серия : Филология. Социальные коммуникации. 2011. № 2. Ч. 2. Т. 24 (63). С. 432–436.
48. Робертс Р.Д. Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике. Психология: Журнал Высшей Школы Экономики. (2004) . Т. 1. № 4. С. 3-24
49. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. –СПб. –М. –Х. –Мн.: Питер, 1999. –712с.
50. Савчук Б., Ковальчук В. Формування емоційного інтелекту як компетентності майбутнього фахівця: постановка проблеми. Молодь і ринок. 2020. № 5 (184). С. 41–45.
51. Семеновских, Т.В. Эмоциональный интеллект и лидерские способности в юности / Т. В. Семеновских, Р. И. Волынец // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 5. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/23PSMN516.pdf> (дата обращения: 23.03.2017)
52. Сидоренко Е.В. Мотивационно-волевые особенности личности как фактор успешной деятельности. Дисс. на соискание учен. степ. канд. психол. наук. Л.: ЛГУ. 2001. 262 с.
53. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості // Наука. Релігія. Суспільство. – 2010. № 4. – С.84-87. 62
54. Стейн, С. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех /С. Стейн, Г. Бук.– М.: Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.
55. Токар Л. В. Емоційний інтелект як передумова розвитку успішної особистості. Досвід роботи вчителя початкових класів. 2019. 62 с.
56. Трум О. Интеллект как форма адаптации молодёжи до внешнего окружения. С. 91–94.

57. Ушаков, Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта //Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2020. - С. 11-28.
58. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / пер. с нем. М. Полякова. Генезис, 2003. 282 с.
59. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації Соціально психологія. № 4. (2007) С. 68-79.
60. Фіцула, М.М. Педагогіка : навч. посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ : Академія, 2002. 528 с.
61. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл ; [под общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева]. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.
62. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – № 5. – 2000. – С. 100–103.
63. Фоменко К. І. Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості студентів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Фоменко Карина Ігорівна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х., 2011. — 20 с.
64. Чернявская Г.К. Самопознание и самореализация личности /дис.д-ра. филос. наук. СПб., 1994. 263 с.
65. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок.2012. № 12.С. 136–139
66. Хлевная Е. А., Кисилева Т. С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // Психологическая наука и образование. - 2012. - №3. – С. 50-60
67. Черноскутова Т. О. Развитие уровня эмоционального интеллекта и волевых качеств личности на примере курсантов военного и студентов технического ВУЗа //Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2011. - №1(44). – С. 39-41
68. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок.2012. № 12.С. 136–139.

69. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. № 1. С. 282–288.
70. Шнайдер М. И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта // Практический журнал «Гуманизация образования». -2016. - №4. – С. 58-64.
71. Юдко А. В. Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивногочувства самотності у підлітків. - Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти кафебри авіаційної психології. - Національний авіаційний університет. - Київ,2020.- 100 с.
72. Averill J. R. A tale of two snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / Averill J. R.// Psychological Inquiry. 2004. V. 15. P. 228–233.
73. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. / R.Bar-On - Toronto: Multi-Health Systems, 1997. – P. 232
74. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. NewYork: Basic Books, 1983. – P. 345
75. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer,P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V.17. – No 4. – P. 433–442.
76. Nosenko, E., Kovriga, N. Trait-oriented approach to operationalizing emotionalIntelligence. //Abstracts of the 7thEuropean Congress of Psychology. Great Britain,London, 2001. July 1-6, p.211
77. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation,social development and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci //
78. American psychologist. —2000. — vol. 55. — № 1. — P. 68-78.
79. Shamonova, O. (2021). What is emotional intelligence and how it affects a person's well-being. Ukrainskapravda. <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/01/17/243676/> (ukr).
80. Thorndike, E. L. Intelligence and its uses. / E. L. Thorndike. - Harper'sMagazine, 1920. - P. 227-235.)

81. Yeroshenko, H. A., Riabushko, O. B. & Klepets, O. V. (2020). Formation of emotional intelligence of students in the training of future doctors. Multidisciplinary research: XIV International Scientific and Practical Conference, December 21-24, 2020, Bilbao, Spain, :http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/15863/1/formyvanny_emociynogo_intelecty.pdf. (ukr)