

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ПСИХОЛОГІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Уляни ЛІНИНСЬКОЇ

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Наталія МАЙОРЧАК

Рецензент

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	7
1.1. Загальні поняття про емоційний інтелект особистості.....	7
1.2. Емоційна компетентність як базова складова емоційного інтелекту.....	18
1.3. Зміст, особливості формування та розвитку емоційної компетентності.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	30
2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження.....	30
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження психологічних особливостей емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти - психологів.....	33
2.2.1. Кореляційний аналіз отриманих даних.....	36
2.2.2. Порівняння середніх значень.....	39
2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості.....	43
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Міжособистісне спілкування та взаємодія потребують від особистості виявлення нею максимального рівня розвитку мовленнєвої енергії та всього комунікативного потенціалу. Умови сучасності постійно змінюються та з'являється потреба у все нових компетенціях для ефективного оволодіння різноманітними професіями. Комунікативна компетентність, емоційний інтелект та емоційна компетентність є важливими складовими для професіограми всіх тих професій, котрі передбачають взаємодію в системі: «людина-людина».

Поняття емоційної компетентності є ще недостатньо висвітленим в психологічній літературі та потребує більш глибокого вивчення. Також, попри наявність певних напрацювань в контексті даної тематики, недостатньо уваги приділено саме дослідженню особливостей емоційної компетентності в здобувачів вищої освіти.

Якщо ж розглядати професію психолога, то важливо зазначити, що саме наявність високого рівня розвитку емоційної компетентності зумовлює високий рівень успішності самого фахівця. Розуміння емоцій інших, здатність їх правильно ідентифікувати, а також, поряд з цим, вміння усвідомити та збалансувати власні емоційні стани – це важливий базис професійної підготовки майбутнього психолога. Важливим постає питання дослідження наявного рівня розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів.

Надзвичайно важливим питанням є визначення особливостей емоційної компетентності, виокремлення можливих детермінант впливу на її формування та розвиток, а також певних індивідуально-психологічних особливостей, котрі є взаємопов'язаними з даною категорією. Цікавою та потрібною для дослідження є проблематика підготовки майбутніх фахівців до виконання ними власних професійних обов'язків в контексті потреби формування належного рівня розвитку емоційної компетентності. Зокрема, мова йде першочергово про

професію психолога, оскільки вона передбачає тісну міжособистісну взаємодію з іншими та вимагає належного рівня професійної підготовки загалом.

Виходячи із вищезгаданого, актуальною для вивчення є тематика емоційної компетентності, адже саме вона забезпечує належний базис у вигляді достатнього рівня знань, вмінь та навичок щодо успішної міжособистісної взаємодії з іншими. Дані навички є надзвичайно важливими для майбутніх психологів. Виходячи з актуальності даної проблематики, обране курсове дослідження на тему: «Особливості емоційної компетентності в здобувачів вищої освіти - психологів».

Об'єкт дослідження: емоційна компетентність.

Предмет дослідження: особливості емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти - психологів.

Мета роботи полягає у вивченні особливостей емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти - психологів.

Наша робота полягає у реалізації наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «Емоційний інтелект».
2. Розглянути емоційну компетентність як базову складову емоційного інтелекту.
3. Розкрити зміст та особливості емоційної компетентності особистості.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти - психологів.
5. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між рівнем розвитку рефлексивності та емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти - психологів.

Методологія: теоретичний аналіз наукових робіт, тестування, статистичні методи обробки даних; методика діагностики емоційного інтелекту

Н. Холл, методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка. Аналіз даних здійснювався за допомогою програми SPSS-20.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти - психологів; у розширенні знань про емоційну компетентність, як базову складову емоційного інтелекту особистості; в конкретизації уявлення про особливості прояву та формування емоційної компетентності; в розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості.

Практична значущість дослідження полягає у підготовці методичної бази для діагностики психологічних особливостей емоційної компетентності, що включає діагностику рефлексивності та емпатійності; у розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості, які можуть мати місце в контексті практичної діяльності психолога.

Теоретичною основою роботи є концепції знаменитих вчених щодо вивчення емоційної компетентності в контексті структури емоційного інтелекту, а саме: Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо, Н. Холл (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), Л. Виготського, С. Рубінштейна, А. Леонтьєва, В. Одінцово (емоційний аспект мислення), Д. Люсіна, І. Андрєєва (передумови розвитку емоційного інтелекту), В. Килимига, І. Власова, Т. Березовська, А. Манойлова, А. Панкратова (вивчення емоційної компетентності), Е. Носенко, Г. Березюк, О. Філатова (вивчення функцій емоційного інтелекту).

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні та поглибленні знань щодо вивчення емоційної компетентності, як базової складової емоційного інтелекту особистості; в конкретизації теоретичних аспектів щодо особливостей формування та прояву емоційної компетентності; у вивченні психологічних особливостей емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти - психологів.

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі дослідження.

Структура роботи складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

1.1. Загальні поняття про емоційний інтелект особистості

Якщо розглядати детальний опис поняття про емоційний інтелект, то варто зосередити увагу на наступному його тлумаченні. Емоційний інтелект - це рівень здатності до ціленаправленої успішної взаємодії з іншими людьми. Також з різних джерел трактування поняття емоційного інтелекту, його інтерпретація може подаватись під різним кутом зору, але основною особливістю даної категорії є те, що емоційний інтелект описує схильність до розуміння своїх емоцій та емоцій, почуттів інших осіб. Не менш важливим фактором, який виділяють при описі емоційного інтелекту, це вміння ідентифікувати переживання інших [12].

Історія вивчення та дослідження феноменології емоційного інтелекту налічує багато відомих вчених. Серед них можна виділити таких: Д. Гоулмана, котрий є автором теорії про емоційну компетентність особистості; Р. Бар-Он, котрий є автором некогнітивної концепції походження емоційного інтелекту; Х. Вайсбах і У. Дакс, котрі визначили провідний вплив саме емоційного інтелекту на здатність контролювати та впливати на своє життя; Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо, котрі є авторами концепції емоційно-інтелектуальних здібностей в особистості [4]. Також доцільно відзначити видатного автора - Л. Виготського. Він висунув тезу про те, що існує певний рівень єдності між емоціями та мисленнєвою активністю особистості. Вчений наголошував на тому, що емоційний та когнітивний компонент повинен розглядатись поряд одне з одним для повного розуміння особливостей функціонування людської психіки. Інший вітчизняний вчений - С. Рубінштейн висловив тезу про те, що мислення та інтелект особистості можуть мати стосунок до емоційно-вольових процесів в особистості. Відтак, емоційно-вольова сфера чинить вплив на хід мислення та інтелектуальну активність людини. Згадаємо не менш видатного вченого - А. Леонтьєва, котрий вважав, що процес мисленнєвої активності

прямопропорційно залежить саме від того, в якому емоційному стані перебуває особистість. Іншими словами, емоція задає напрямку всій мисленнєвій активності людини та впливає на хід думок і дій [28].

Для чіткого відокремлення саме особливостей та базисних основ феноменології емоційного інтелекту, важливо виокремити першопочатківця в дослідженні цього поняття. Таким першовідкривачем поняття емоційного інтелекту був Д. Люсін. Цей автор створив концепцію дворівневої структури емоційного інтелекту. Надалі І. Андрєєвою проводилось подальше вивчення даного феномену, на основі вже отриманих даних вченого-попередника. Дослідник вказав на те, що емоційний інтелект має свої відмінності в контексті гендерного аспекту, тобто чоловіками та жінками він може проявлятися по-різному. І. Андрєєва зазначала в своїх працях те, що емоційний інтелект видозмінює свій рівень відносно навчання та постійного розвитку. Найкращим методом розвитку вмінь до розуміння емоцій власних та емоцій інших осіб є саме тренінг щодо формування відповідних вмінь та навичок. Пізніше вивчення емоційного інтелекту продовжилось вже іншим автором - Т. Березовською. Нею було проведено ряд психологічних експериментів, в ході котрих їй вдалось проілюструвати можливість розвитку емоційного інтелекту впродовж цілого життя. Для розвитку емоційного інтелекту важливо правильно організувати цілу систему відповідного навчання: розробити її, апробувати та використовувати. Така система навчання може бути корисною багатьом категоріям осіб [5].

Відслідковуючи подальше вивчення особливостей емоційного інтелекту в контексті саме його емпіричного дослідження, варто згадати про А. Панкратова. Автором було проведено саме емпіричне дослідження з подальшим якісний та кількісний аналізом варіативності аспектів впливу на формування емоційного інтелекту особистості. А. Панкратов наголошував на доцільності вивчення того, наскільки людина готова емоційно сприймати дійсність та навколишній світ загалом. Від особливостей світоглядних установок може залежати рівень розвитку емоційного інтелекту. Також автором

було експериментально виділено ті структурні компоненти, котрі формують кістяк емоційного інтелекту особистості. Автором було віднесено категорію здібностей до цієї структури.

Автори В. Носенко, Г. Березюк та О. Філатова – це українські вчені, котрі здійснили свій важливий вклад у вивчення особливостей формування та функціонування емоційного інтелекту в людини. Вчені займались вивченням також тих структурних одиниць, які відносяться до всього спектру прояву емоційного інтелекту, а також його базисної основи: розуміння емоцій власних та емоцій інших осіб [9, с. 78-81].

Можна стверджувати той факт, що вся історія вивчення феноменології інтелекту та мисленнєвої активності особистості бере свій початок ще з ХХ століття. Якщо ж прицільно виокремити саме емоційний інтелект, то його дослідження почалось на початку саме 1990-их років. Зокрема емоційний інтелект вивчався крізь призму можливості особистості до повної самореалізації та досягнення поставлених перед нею цілей. Дослідження емоційного інтелекту зводились до того, що даний елемент є необхідний для самореалізації людини, але сам емоційний інтелект, як конструкт, був недостатньо вивченим. В умовах побудови взаємостосунків з іншими та професійній сфері емоційний інтелект є важливим також – це результат досліджень вказаного періоду. Важливу увагу було приділено значенню емоційного інтелекту, як фактора впливу на рівень адаптивності людини до зовнішніх умов [11].

Розглядаючи напрацювання відомого вченого С. Рубінштейна, важливо виділити той аспект, що дослідник наголошує на важливості єдності емоційного світу особистості та особливості прийняття нею світу навколо [14, с. 55-59]. С. Рубінштейн вважав, що процес мислення є взаємопов'язаним із емоційними особливостями сприйняття людиною дійсності. Кожна думка особистості має той чи інший емоційний відтінок. Надалі кожна дія людини також характеризується певною емоційною насиченістю. Виходячи з цього, життя людини є неможливим без емоцій та почуттів, оскільки кожен вияв

життєдіяльності містить емоційний та почуттєвий компоненти. Результатом мислення часто є сформований висновок, котрий також має емоційний фон.

Поняття емоційного інтелекту та емоційності кожної людини почали використовуватись в загальній психології не так давно. Психологиня В.В. Зарицька, вивчаючи поняття емоційного інтелекту, наголошує на важливості визначення особливостей формування емоційного інтелекту з метою того, щоб вміти навчити майбутніх фахівців володіти високим рівнем розвитку емоційного інтелекту загалом. Саме для психологів, вчителів та соціологів важливим компонентом професіогами є володіння високим рівнем емоційного інтелекту. Відтак, автор вказує на необхідність формування відповідної програми для вивчення та здобуття навичок щодо розуміння власних емоцій та розуміння інших осіб.

Феноменологія емоційної компетентності більш детально вивчалась авторами: П. Селовейом і Дж. Майсром, Д. Гоулманом, Р. Бар-Оном. Ці автори наголошували на важливості формування знань про базові емоції людини і надалі на основі цього може формуватись емоційний інтелект, як цілісне новоутворення [25].

Вивчаючи походження поняття емоційного інтелекту (англ. Emotional intelligence) можна надати обширне визначення даного терміну – це своєрідний набір ментальних здібностей, які приймають участь в сприйнятті, аналізі та усвідомленні власних емоційних станів та емоційних станів навколишніх осіб. Згідно досліджень особливостей емоційного інтелекту, встановлено, що особи, котрі володіють високим рівнем його розвитку є більш адаптивними, гнучкими в процесі спілкування з іншими, вміють краще опанувати себе в разі появи негативних емоційних переживань. Якщо людина ставить перед собою певні цілі чи пріоритети, то емоційний інтелект допоможе їй швидше досягнути обраних цілей та допоможе слідувати вибраній життєвій траєкторії. Якщо ж говорити про рівень стресостійкості та емоційної витривалості особистості – то зазначимо, що в людей з високими показниками емоційного інтелекту також високими є показники щодо стресростійкості та життєвої резистентності і

емоційної витривалості в контексті переживання різноманітних емоцій [15, с. 111-119].

Емоційний інтелект – це здатність до розуміння певного конструкту відносин людини із навколишнім середовищем та із самим собою. Своєрідний конструкт сприйняття людиною дійсності містить в собі установки щодо особливостей прояву емоцій та почуттів. Емоційний інтелект включає в свою структуру кілька елементів:

- 1) емоційна компетентність;
- 2) вміння впливати на свій емоційний фон;
- 3) елемент самомотивації;
- 4) емпатійність;
- 5) здатність до ідентифікації та сприйняття емоційності інших.

Одну із перших концепцій емоційного інтелекту було створено авторами П. Селовеєном і Дж. Мейером. Саме цими видатними вченими було введено у вжиток поняття емоційного інтелекту та започатковане повномасштабне його дослідження. П. Селовеєн і Дж. Мейер описували емоційний інтелект, як вміння до розуміння власних емоцій, переживань та почуттів, а також таких же станів і в інших осіб. Не менш важливою, на думку вчених, є здатність до розпізнавання та ідентифікації варіативності емоційних станів, які може переживати людина. Емоції особистість може використовувати з метою подальшого формування напрямку вияву мовленнєвої активності та забарвлення своєї мови загалом. Також емоції є досить помітними у відповідних поведінкових патернах особистості [16].

Кожен, окремо взятий підвид здібностей до розпізнавання емоційних станів містить в собі певні підвиди базисних структур, а саме: здатність до усвідомлення та розпізнавання емоційних станів та вміння до виявлення та впливу на свій психоемоційний стан. Іншими словами – це вміння щодо ідентифікації емоцій та управління ними. Отже, емоційний інтелект може забезпечити належний рівень конструктивної комунікації з іншими та впливати на формування відповідних поведінкових патернів [18].

Важливо детально зупинитись на розгляді базових конструктив емоційного інтелекту, а саме тих елементів, з котрих він складається. Відтак, виділяють перший елемент – це здатність та вміння до розпізнавання та усвідомлення емоцій, котрий містить в собі два підкомпоненти: вербальний та невербальний канали прояву емоційних станів. Другий елемент емоційного інтелекту – це вміння керувати емоціями, сюди також входять два підкомпоненти: рівень емпатійності та невербальне сприйняття емоційних станів інших осіб. Важливим компонентом емоційного інтелекту є регулятивний, який показує вміння контролювати свої емоційні стани, сюди традиційно відносяться вміння щодо контролю над своїми переживаннями та здатністю вплинути на появу чи зміну певного емоційного стану в іншій особистості. Є певні автори, які додають до структури емоційного інтелекту і креативність чи творче мислення особистості, а також самотивацію поведінки, здатність до фантазування, уяву та увагу.

Для емоційного інтелекту важливими є саме здібності особистості: здібності до розуміння емоцій, до їх розпізнавання, до емпатійності. Провівши повномасштабний аналіз здібностей, котрі мають зв'язок з переробкою інформації, автори П. Селовей і Дж. Мейер виділили чотири елементи емоційного інтелекту. Ці елементи є основоположними структурами емоційного інтелекту загалом. Вони формуються в процесі онтогенезу особистості послідовно [24, 39].

Опишемо якомога детальніше складові базисні компоненти емоційного інтелекту людини, котрі надають їй змогу розуміти власні емоції та емоції інших осіб [37].

1. Розпізнавання емоційних станів. Це здатність людини до розуміння емоцій та почуттів інших осіб. Також сюди входить рівень знань про вербальні та невербальні вияви особистості, здатність до зчитування певних каналів комунікації та розуміння емоційного забарвлення мовлення. Часто людина може в мовленні подавати одну інформацію, а її невербальні канали мовлення можуть свідчити зовсім про інше, тобто важливо також визначити рівень

правдивості поданої інформації. Для формування вміння розпізнавати та ідентифікувати різноманітні емоції існує чимало наукової літератури на відповідну тематику.

2. Вміння використовувати різноманітні емоційні переживання з метою планування своєї життєдіяльності та впливу на рівень ефективності виконуваної роботи. Часто емоції можуть впливати на мотивацію людини, а особливо на вміння до самомотивації та самовиховання. Щодо творчого потенціалу та креативності, то емоції дуже часто сприяють їх розвитку та підвищенню рівня їх вияву в життєдіяльності людини. Для представників низки творчих професій, емоції є тригером для розвитку та професійного самовдосконалення.

3. Рівень розуміння та сприйняття емоцій інших осіб. Тут мова йде саме про рівень розвитку емпатійності, за допомогою якої можемо говорити про здатність до співпереживання з іншими їх емоційних переживань.

4. Рівень розвитку самоконтролю щодо управління емоціями. Важливим моментом є вміння усвідомити власні емоції та в разі вияву негативного впливу даних емоцій на власну життєдіяльність – вміння трансформувати їх в більш конструктивне русло. При появі негативного ряду емоційних переживань, важливо виокремити саме ті причини, котрі слугують пусковим механізмом для їх появи. Знаючи певні причини чи обставини, які можуть негативно вплинути на особистість, людина вчиться здобувати певний контроль над власними емоційними станами, здатність до управління емоціями та керування власними емоційними станами [23, с. 146-154].

Рівень того, наскільки людина змогла досягти власного саморозвитку в процесі життєдіяльності прямопропорційно залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту в неї, оскільки саме емоційний інтелект може забезпечити якісну комунікацію з іншими, конструктивну побудову міжособистісних стосунків та високий рівень розвитку саморозуміння і самоприйняття. Коли людина здатна зрозуміти свої емоції, прийняти їх та при потребі трансформувати – то вона може усвідомити власний сенс буття. Лідерські

якості також формуються під впливом рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості.

Зупинимось більш прицільно на розгляді важливого поняття в контексті вивчення емоційного інтелекту, а саме терміну сингонії. Воно означає певний вияв схвалення чи вияв засудження щодо того, що відбувається навколо. Це стосується насамперед дитини, коли дорослі люди схвалюють або засуджують її поведінку загалом. Дорослі емоційно виявляють рівень прийняття певної поведінки дитини: карають, хвалять, заохочують. З цього дитина формує власну думку щодо особливостей формування своєї поведінки та відповідності прояву почуттів чи емоцій на певні вчинки інших.

Якщо ж говорити про інші можливі фактори впливу на процес формування емоційного інтелекту то тут можна виділити такі: рівень розвитку інтелекту особистості, рівень знань про базові емоції, рівень емоційності батьків та рівень їх емоційного інтелекту, міра розвитку самосвідомості, рівень впевненості в собі та прояв лідерських якостей, освіта батьків дитини та рівень освідченості загалом, релігійність та морально-духовний розвиток батьків дитини, емоційна компетентність, рівень освіти та морального розвитку батьків, міра емоційного прийняття батьками дитини, здатність брати на себе повну відповідальність за свої вчинки та дії [10].

Автори – психологи такі, як: А. Піаже, Р. Стернберга, Є. Торренса вказували на те, що рівень того, наскільки особистість може досягати успіху в своїй життєдіяльності та в своїй професії, залежить від рівня розвитку в неї саме емоційного інтелекту. Емоційний інтелект включає в себе дуже важливий компонент для повсякденної ефективної життєдіяльності людини – це здатність керувати власними емоціями та будувати на основі цього власну лінію поведінки. Зрозумілим фактом є те, що якщо людина не вміє подолати негативні емоції, відповідно їй важко буде досягти певних успішних результатів в житті. Для того, щоб керувати власними емоційними станами, першопочатково слід усвідомити наявність в себе певних емоцій, а це також є

елементом розвиненого емоційного інтелекту, поряд із самоаналізом, самомотивацією та вмінням самоорганізувати поведінку [17, с. 29-39].

Відомий вчений Л. Бурков зазначає, що існує певне відсоткове співвідношення тих факторів, які можуть міститись в базисній основі емоційного інтелекту. Розглянемо дане співвідношення, подане автором:

- вплив генетично зумовлений, а саме генотип батьків (40 %);
- стиль виховання дитини (10 %);
- певне середовище для формування особистості (50 %).

Якщо узагальнити, то емоційний інтелект – це здатність особистості до усвідомлення власні емоції, а також вміння їх прийняти та трансформувати у відповідне русло. Емоційний інтелект також містить елемент вміння людини щодо впливу на свій психоемоційний стан, переживання та почуття. В основі формування емоційного інтелекту лежить біологічно зумовлене начало, мова йде саме про задатки, які надалі зазнають формування впродовж життя людини. В самореалізації особистості саме емоційний інтелект відіграє важливу роль, оскільки він визначає міру її успішності [2, с. 3-19].

Якщо ж говорити про емоційну компетентність, то в даному випадку мається на увазі наявність відповідних знань щодо варіативності емоцій та вміння їх розпізнавати. Емоційна компетентність завжди розглядається поряд з емоційним інтелектом. Вчений Д. Гоулман в своїх працях описує наявність в емоційній компетентності лише двох компонентів: компетентність особистісна та соціальна компетентність. Перший вид компетентності описує вміння людини усвідомити та прийняти власні почуття та емоції, інший вид компетентності, а саме соціальна описує здатність зосередити власну увагу на почуттях інших: вмінні їх усвідомити, розпізнати та здійснити відповідну рефлексію [4].

Описуючи періодику вивчення феномену емоційного інтелекту, важливо виокремити вагому течію в психології, котра найбільше уваги спрямовує на дослідження емоційного інтелекту. Цією течією є гуманістична психологія. Абрахам Маслоу в середині 50-тих років ввів в широкий вжиток термін –

«самоактуалізація». Відтоді розпочався активний період вивчення всіх можливих факторів впливу на становлення самодостатнього індивіда. Емоційний інтелект виділяється автором, як одна із умов забезпечення успішної самоактуалізації особистості [20, с. 67-69].

Відомий вчений Гарднер Х. багато уваги приділив вивченню феномену емоційного інтелекту. Він стверджував, що для володіння високим рівнем його розвитку потрібно мати вроджені здібності до розпізнавання емоційних сигналів інших. Такі здібності є вродженими та розвиваються протягом життя під дією впливу відповідних факторів: оточення, рівень інтелектуального розвитку та самоактуалізації. Вчений Х. Гарднер вказував на те, що існує сім основних видів інтелекту в особистості: вербальний, логіко-математичний, просторовий, музичний, кінестетичний, міжособистісний, внутрішньо-особистісний інтелект. Кожен з таких видів інтелекту чинить вплив на формування здатності до емоційного сприйняття себе та інших. Певні види інтелекту забезпечують розуміння своїх емоцій, а інші ж орієнтовані на побудову міжособистісних стосунків з оточуючими [33].

Ще один фахівець в галузі дослідження емоційного інтелекту, а саме Джон Майер пояснює емоційний інтелект, як здатність до розуміння та готовність до сприйняття вияву емоцій інших людей. Іншими словами, даний вчений більшої уваги приділяє саме розумінню емоцій інших осіб, а ніж усвідомленню власних емоційних переживань. Джон Майер в своїх працях описує структуру емоційного інтелекту, котра включає в себе чотири основні елементи. Доцільно зазначити їх [24].

1. Здатність до усвідомлення власних емоцій та вияв певного рівня їх сприйняття.
2. Певний рівень володіння емоційно-вольовим контролем.
3. Вміння розуміти призначення кожної емоції.
4. Здатність до трансформації власних емоційних станів.

Емоційний інтелект загалом описується в психологічній літературі з різних позицій, центруючись на різноманітних аспектах, а саме:

- здатність до розпізнавання емоційних виявів.
- Вміння відрізнити справжні емоції від прихованих.
- Здатність розуміти інших під час невербального спілкування.
- Здатність до емоційно-вольового самоконтролю.
- Поєднаність процесів мислення та емоційно-вольової саморегуляції [13].

Якщо особистість може усвідомлювати та приймати власні емоції, відповідно їй є властивими наступні особливості:

- розпізнавання своїх почуттів та емоцій.
- Вміння поєднати вербальний та невербальний канал мовлення.
- Здатність висловити свої емоції в мовленні та описати їх причини появи.
- Здатність віднайти можливі наслідки переживання певної емоції.
- Здатність до трансформації негативних емоцій в позитивне русло.
- Здатність до ефективної комунікації.
- Вміння йти на розумні компроміси.
- Схильність до співпереживання з іншими.

Отже, першопочатківцем у вивченні поняття емоційного інтелекту був вчений Д. Люсін, який зосереджував увагу саме на дослідженні особливостей формування та розвитку емоційного інтелекту [1, с. 83-95]. Загалом, емоційний інтелект – це здатність особистості до усвідомлення, розпізнавання та прийняття власних емоційних станів, а також емоційних станів інших осіб. Емоційний інтелект – це здатність до розуміння певного конструкту відносин людини із навколишнім середовищем та із самим собою. Своєрідний конструкт сприйняття людиною дійсності містить в собі установки щодо особливостей прояву емоцій та почуттів. Специфічні особливості світосприйняття особистості зумовлюють формування в неї оціночних систем ставлень щодо прояву емоцій іншими людьми.

1.2. Емоційна компетентність як базова складова емоційного інтелекту

Проблематика вивчення поняття емоційної компетентності є надзвичайно актуальною в умовах сьогодення. Питання емоційної компетентності є важливим для сучасної психологічної науки. Загалом емоцій, почуття та внутрішні переживання чинять потужний вплив на всю життєдіяльність особистості і саме з цієї причини вивчення емоційної компетентності отримує високий ступінь своєї важливості для дослідження. Повноцінна психічна активність неможлива без якісного усвідомлення та прийняття власних емоційних станів в цілому. Емоційна компетентність визначає якість життєдіяльності особистості, впливає також на такі важливі процеси, як: соціалізація та адаптація в соціумі [36].

В літературі досить часто можна зустріти тезу про те, що поняття емоційного інтелекту та емоційної компетентності вживають одночасно та прирівнюють їх до синонімів. Якщо ж глибинно дослідити всі особливості емоційного інтелекту, а саме формування та розвитку, можна відслідкувати зв'язок емоційного інтелекту та емоційної компетентності, саме в тому аспекті, що емоційна компетентність є базисною складовою емоційного інтелекту. Проте, незважаючи на відношення емоційної компонентності до емоційного інтелекту, як структурної складової, важливо виокремити те, що сама емоційна компетентність також володіє власною системою структурних елементів [3, с. 56-59].

Відтак, емоційно-вольова сфера особистості є предметом для вивчення багатьох вчених. Саме ця сфера в найпершу чергу піддається впливу психокорекційних методів та способів зміни поведінкових тенденцій особистості. В досвіді роботи психотерапевтів з КПТ здійснюється вплив саме на емоційно-вольову сферу, задіюючи мисленнєві процеси, а також пам'ять, увагу, процеси аналізу синтезу та інші. Емоційна компетентність здійснює

вплив на всю міжособистісну взаємодію людини зі світом, а також відповідає за рівень розуміння емоцій і результативність їх розпізнавання [10].

В психологічній літературі досить часто емоційну компетентність відносять до психологічних властивостей особистості, котра здійснює вплив на формування на розвиток всієї емоційно-вольової сфери. Дана властивість визначає міру включення людини в сферу міжособистісних стосунків та ступінь її включеності в соціальне життя суспільства. Емоційна компетентність описує наявність в людини відповідних знань та вмінь в сфері міжособистісної взаємодії з іншими та побудови цілої низки стосунків в суспільстві [7, с. 10-14].

Якщо більш детально розглядати весь перелік запитів до психолога чи психотерапевта, то проблеми, які пов'язані із міжособистісною комунікацією знаходяться в числі перших. Невміння чи небажання правильно побудувати міжособистісні стосунки з іншими може стати проблемою в подальшому процесі життєвої самореалізації особистості.

Кожна емоційна реакція переживається суб'єктивно людиною, тому досить часто необхідно вміти правильно інтерпретувати свої емоційні стани та зрозуміти їх контекст. Саме в даному випадку наявність емоційної компетентності допомагає прийняти власні емоції. Часто людина ставить сама для себе певні бар'єри що стосуються блокування відповідних емоційних станів. Наявність таких бар'єрних установок ускладнює процес усвідомлення та прийняття емоційно-почуттєвих переживань. Виходячи з цього, досить часто проблема запиту клієнта криється в суб'єктивному сприйнятті самого себе. Таке сприйняття не завжди відповідає дійсності.

Отже, емоційна компетентність – це певна сукупність відповідних знань, вмінь та навичок, котрі впливають на вибір людиною стратегій поведінки на основі мисленнєвої обробки зовнішньої та внутрішньої «емоційно-почуттєвої» інформації [21, с. 15-17]. Емоційна компетентність надає повного базису для повноцінного спілкування з іншими. Вона також формує здатність особистості до подальшого саморозвитку та самовдосконалення [4].

Автор І.В. Войціх, вивчаючи особливості прояву емоційної компетентності, в своїх працях пропонує певну модель даного феномену. Вчений пропонує відносити до структурних елементів емоційної компетентності такі складові.

- Когнітивна складова (думки, умовиводи).
- Діяльнісна складова (поведінкові патерни особистості).
- Особистісна складова (індивідуально-психологічні особливості індивіда).
- Соціальна складова (особливості стосунків з оточуючими).
- Мотиваційна складова (вміння самомотивувати себе до діяльності, а також переважання внутрішньої чи зовнішньої мотивації в особистості) [22, с. 13-16].

Саме когнітивна складова емоційної компетентності є найбільш важливим елементом цілого конструкту емоційно-вольового розвитку особистості. Ця складова містить певний рівень сформованості всіх знань, вмінь та навичок особистості. Ці всі знання чи навички людина вчиться застосовувати в контексті міжособистісної інтеракції з іншими. Реальний обсяг знань може бути недостатньо вагомим в ситуації відсутності практичних навичок щодо взаємодії з іншими. Саме постійні соціальні контакти сприяють підвищенню рівня розвитку практичних навичок до відслідковування психоемоційного стану інших осіб та співпереживання з ними [19].

Відтак, чим більше в особистості буде емоціогенних ситуацій в процесі спілкування з іншими, тим більше в неї можливостей підвищити власний рівень розвитку емпатійності, емоційного інтелекту, емоційної компетентності та емоційної чуттєвості загалом. Вся чисельність таких емоціогенних ситуацій сприяє формуванню в особистості високого рівня розвитку емоційної компетентності. Постійна потреба в обробці емоційної інформації, як про власні емоційні стани, так і про емоції інших осіб мотивує людину до безперервного саморозвитку.

Якщо ж говорити про соціальний компонент емоційної компетентності, то тут вагомим значення відіграють такі складові, як: соціальний інтелект, емпатійність, соціальна компетентність [5]. Включеність особистості в соціум є хорошою передумовою для розвитку емоційної компетентності.

Автор Н. Мак-Вільямс в своїх працях описує необхідність постійного розвитку емоційної компетентності індивіда для забезпечення розкриття її творчого потенціалу. Творчість формується в процесі вміння діяти нестандартно, а відтак, кожен соціальний контакт передбачає певний рівень неповторності та своєрідності. Кожна пережита людиною емоція є неповторною, а її сприйняття іншими відбувається крізь призму суб'єктивності. Надалі формуються певні соціальні зв'язки та емоційно-почуттєві стосунки [29, с. 95-99].

Таким чином, емоційна компетентність є базисною складовою емоційного інтелекту особистості. Конструкт емоційної компетентності передбачає також наявність певних елементів, а саме: когнітивного, діяльнісного, особистісного, соціального та мотиваційного. В психологічній літературі досить часто емоційну компетентність відносять до психологічних властивостей особистості, котра здійснює вплив на формування та розвиток всієї емоційно-вольової сфери.

1.3.Зміст, особливості формування та розвитку емоційної компетентності

В здатності особистості до розуміння емоційних станів інших осіб лежить відповідна генетико-біологічна основа. Біологічними основами розвитку схильності щодо розуміння емоційних станів та керування емоціями є такі конструкти: функціональна асиметрія мозку людини, властивості темпераменту, когнітивна система [38]. Якщо першочергово саме біологічні чинники здійснюють вплив на особливості формування емоційного інтелекту

особистості – то варто розглянути їх більш прицільно. Важливо розкрити більш детально кожну з цих передумов.

Щодо функціональної асиметрії мозку, то в даному випадку йдеться про особливості роботи кожної півкулі головного мозку. Якщо більшою мірою задіюється саме права півкуля, то в такому випадку ініціюється розвиток невербального інтелекту, який в свою чергу впливає на формування та розвиток вміння людини до ідентифікації різноманітних емоційних станів за допомогою аналізу мовленнєвих вивів особистості. Це впливає на рівень емоційної чуттєвості та емоційної відкритості до взаємодії з іншими. Автор А.Х. Пашина як результат своїх численних емпіричних досліджень отримала висновок про те, що в осіб, які відносяться до художнього типу наявним є вищий рівень емоційної сприйнятливості та емпатійності. Люди художнього типу мають вищі показники щодо розвитку вміння ідентифікувати емоції інших осіб, а ніж люди мисленнєвого типу [30, с. 27-31].

Якщо говорити про темперамент, то важливими є певні його властивості, такі як: нейротизм та екстраверсія. Саме вони мають тісний взаємозв'язок з емоційним інтелектом особистості та ілюструють можливість емоційного інтелекту до подальшого розвитку. Від темпераменту особистості може залежати здатність людини до розпізнавання емоційних проявів інших осіб та вміння їх розрізняти.

Існує ще одна властивість особистості, котрі є фактором впливу на можливість розвитку емоційного інтелекту. Цією особливістю є емоційна стійкість людини. Емоційна стійкість забезпечує більш точне розуміння своїх емоційних станів. Попри те, вона може ускладнювати процес сприйняття та розуміння переживань інших. Саме таке сприйняття дійсності може детермінуватись власними установками. Направленість особистості на саму себе чи на зовнішній світ, вміння черпати ресурси з внутрішнього чи зовнішнього світу чинить вагомий вплив на формування здатності до усвідомлення власних емоцій та розпізнавання емоцій інших [35, с. 4-10].

Когнітивні здібності чинять вплив на формування здатності до розпізнавання емоцій. Сенсорні канали сприйняття формують унікальну сприйнятливість до емоційних виявів. В даному випадку провідний вид модальності є вагомим елементом розвитку емоційного інтелекту. Експериментально встановлено, що особи з кінестетичною модальністю є значно емпатійнішими та є схильними до раціональної реакції щодо емоційних виявів інших осіб, ніж представники інших різновидів модальностей.

Доцільно розглянути також певні когнітивні стилі. Щодо двох вимірів, в саме: полезалежність та полenezалежність в даному проміжку можуть знаходитись люди, котрі ілюструють нижчий рівень здатності до розпізнавання емоцій інших. Люди, які чітко належать до конкретного стилю: полезалежності чи полenezалежності більш ефективно та успішно можуть ідентифікувати емоції інших осіб та свої власні. Експресивні вміння є допоміжною ланкою у розумінні причин виникнення емоційних станів та прогнозуванні можливих наслідків щодо майбутньої поведінки особистості [5].

Багатьма психологами в галузі вікової та диференціальної психології встановлено факт того, що єдиним базисом формування емоційного інтелекту дитини у віці молодшого школяра є навчально-ігрова діяльність. У віці молодшого школяра починають формуватись та групуватись вищі почуття і цінності. Вчений В. Сухомлинський вивчав саме дану феноменологію понять. Важливого та особливого значення мають інтелектуальні вміння та здібності особистості. Розумові здібності мають взаємозв'язок із навчально-виховною діяльністю. Мають значення такі нюанси: сумніви в новій інформації, подив, радість нового знання, узагальнення щодо нової інформації [14, с. 55-59].

Саме у вищезгаданому віковому періоді розвитку свої зачатки починає формувати соціальний інтелект. В силу того, що дитина стає все більше включеною в міжособистісну взаємодію, для неї важливого значення набуває розуміння співрозмовника та відслідковування його переживань. Діти під час гри чи навчання обмінюються психоенергетичним зарядом емоцій та потенціалом одне з одним. Також в даному віковому періоді формується почуття

довіри до співрозмовника, емпатійність, здатність самостійно почати бесіду та проявити розуміння до слів співрозмовника. За таких умов дитина вчиться самостійно вести комунікацію з іншими, без допомоги дорослих. Якщо такі здібності в неї формуються успішно – то це виступає хорошим базисом для майбутнього саморозвитку. Під час взаємодії з іншими дитина засвоює важливі норми поведінки, правила, вчиться слідувати заальноприйнятим в суспільстві цінностям та заборонам. Ціннісно-сміслова сфера також починає формуватись в даному віковому періоді розвитку. Дорослі виступають швидше наставниками, котрі можуть скеровувати розвиток дитини в потрібне русло [32, с. 61-74].

Психолог В. Юркевич в своїх працях наголошує, що емоційний інтелект є таким новоутворенням, котре дуже стрімко піддається розвитку та вдосконаленню. За допомогою тренувань та цілеспрямованого практичного навчання можна досягнути хороших результатів щодо підвищення рівня його розвитку загалом. Ще до моменту початку навчального процесу в школі, в дитини вже формується певний базис емоційного інтелекту, а саме вміння усвідомлювати те, які емоції, почуття та переживання в неї виникають з подальшим відслідковуванням ймовірних причин їх появи [11].

В. Юркевич також висловив думку про те, що розвиток та становлення емоційного інтелекту у віці молодшого школяра варто розпочинати з пояснення дитині базових емоційних станів та можливих причин їх появи. Важливо описати та пояснити дитині основні емоційні стани, а потім слід переходити до більш складних емоційних різновидів переживань та почуттів людини. Для цього можна застосовувати різноманітні техніки та способи. Ці способи можна поєднувати в контексті різної варіативності. Розглянемо деякі з цих способів:

- дослідження літературних джерел з різної тематики із послідовним аналізом настроїв героїв;
- створення історій, де слід описувати настрої героїв;
- супервізії на тематику емоцій;
- застосування ролевих ігор чи здійснення театралізованих постановок;
- аналіз емоційних станів людей в різних ситуаціях;

- перегляд фільмів, мультфільмів та відео на тематику емоцій.

У віковій психології дость багато уваги приділено вивченню закономірностей розвитку дитини. Емоційно-вольова сфера також має свої певні особливості розвитку саме у періоді молодшого школяра [34, с. 47-54]:

- формування адекватної емоційної сприйнятливості можливе за умови емоційного ставлення дитини до всіх подій, котрі відбуваються довкола;
- ті ситуації, які є для дитини емоційними, постійно спонукають її до саморозвитку та формування вміння до самопрезентації;
- виникнення емоційних переживань та почуттів створює основу для формування емоційного інтелекту в дитини;
- отримана інформація чи знання, які несуть в собі емоційний заряд, сприяють посиленню навчального інтересу до цікавості до отримання нових знань і вмінь;
- вся ціннісно-смілова сфера формується через емоційне ставлення до навколишніх подій дійсності.

Емоційно-вольова сфера та рівень її виявлення впливає на якість загального психічного розвитку дитини, особливостний її психічного здоров'я та рівня задоволеності життям. Саме фактор того, наскільки в дитини добре розвинений емоційний інтелект, впливає на те, наскільки добре дитина матиме змогу пристосуватись до умов навколишнього світу та почувати себе впевнено в контексті міжособистісних стосунків [27].

Якщо мова йде про формування та розвиток емоційного інтелекту саме в дитини – то важливо зазначити, що при розвиненому емоційному інтелекту формуються також такі сфери як:

- самосвідомість дитини;
- вміння до довільної саморегуляції поведінки;
- вміння до співпереживання з іншими;
- впевненості в собі;
- навичок самопрезентації;
- навичок поведінки в соціумі;

- рівня задоволеності життям;
- підвищення рівня розвитку креативності особистості;
- вміння встановлювати міжособистині стосунки з іншими [5].

Вчений Б.Г. Ананьєв вказував на те, що весь життєвий шлях людини має обов'язкове проходження кількох стадій, котрі нерозривно пов'язані із зміною соціальної ситуації розвитку життєдіяльності людини. Дослідник виокремлює певні закономірні етапи в розвитку особистості, які мають зв'язок із онтогенезом. Вікові фази Б.Г. Ананьєв називає фазами життєвого шляху. Сюди можна віднести і вікові періоди розвитку: період дошкільного віку, молодшого шкільного віку та старшого шкільного віку [4].

Важливо прослідкувати особливості формування емоційного інтелекту щодо різних вікових етапів дитинства. Якщо розглядати віковий період від 2-ох до 6-ти років, то такий віковий період ще називають періодом формування самоефективності в дитини. В цьому віковому періоді емоції дитини є бурхливими та досить нестійкими. Дитина коливається в настрої від позитиву до негативу. Так відбувається планомірно та часто беззмістовно. Часто в дітей емоції дуже легко переходять з одного полюсу в інший. В періоді близько 3-х років дитина починає розуміти гумор інших, а також починає формуватись своє власне почуття гумору. До 6-ти років в дитини має бути сформований достить високий рівень розвитку моральної зрілості та цілісна система соціальних цінностей [28].

У періоді від 6-ти до 11-ти років досить потужно зазнає свого розвитку емоційно-вольова та когнітивна сфера. До 11-ти років є задатки до розвитку соціально-моральних якостей особистості та для її повноцінного функціонування в майбутньому. Відколи дитина стає школярем, то відповідно у неї змінюється соціальна ситуація розвитку, вона отримує новий досвід та новий для себе статус. В результаті цієї зміни в дитини видозмінюється також сфера ціннісно-сміслової. Коли дитина стає школярем - то вона отримує нові обов'язки та має слідувати відповідним правилам поведінки. На більш ранніх періодах розвитку дитини провідним видом діяльності була саме гра, від

моменту зарахування до школи провідним видом діяльності в школяра стає навчання. Саме через зміну провідної діяльності міняється також світогляд та формуються якісно нові світоглядні установки [37].

В процесі навчання дитина постійно сприймає та обробляє достатньо великі об'єми інформації. Саме виходячи з цього важливо сформувати емоційну привабливість щодо отримання нової інформації для дитини. Обробляючи та аналізуючи великі об'єми інформації, дитина формує хороші задатки для подальшого інтелектуального розвитку та когнітивних здібностей [13].

Період від 16-ти до 18-ти років є періодом юності, в якому формуються індивідуально-психологічні особливості емоційно-почуттєвого сприйняття навколишнього світу. В періоді юності людина вчиться розуміти себе та усвідомлювати власні бажання, потреби і сенс буття. Сензитивність даного вікового періоду розвитку особистості полягає саме в чуттєвому сприйнятті світу і самого себе. Самосвідомість знаходить якісно новий параметр свого вираження. Юнак вчиться сприймати себе, як частинку великого світу та розуміти власне призначення в ньому [19, 24].

Психолог Нігуен М.А. в своїх працях зазначав, що в період старшого шкільного віку в дитини формується здатність нести відповідальність за свої вчинки та за прийняті рішення. Дитина починає усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки у власній життєдіяльності. Для неї зрозумілим стає факт того, що у кожній дії є свої причини та відповідні наслідки [36].

О.О. Власова виокремила основний принцип розвитку емоційної сфери людини, ним є принцип сфокусованості людини на зовнішній світ, а надалі сконцентрованість на себе внутрішньо, на свої переживання та емоційні переживання. Основними особливостями якого є наступні [18]:

- оволодіння базовими патернами поведінкових реакцій;
- оволодіння вмінням до ідентифікації емоційних станів;
- усвідомлення власних емоційних станів;
- поділ власних емоційних станів на позитивні та негативні;

- вміння трансформувати негативні переживання в діяльність [23, с. 146-154].

Таким чином, на становлення емоційного інтелекту впливають біологічні передумови формування емоційності особистості, а саме здатність до розуміння власних емоційних станів та переживань інших осіб. В здатності особистості до розуміння емоційних станів інших осіб лежить відповідна генетико-біологічна основа. Біологічними основами розвитку схильності щодо розуміння емоційних станів та керування емоціями є такі конструкти: функціональна асиметрія мозку людини, властивості темпераменту, когнітивна система мислення, індивідуально-психологічні особливості особистості.

Висновок до РОЗДІЛУ I

Отже, першопочатківцем у вивченні поняття емоційного інтелекту був вчений Д. Люсін, який зосереджував увагу саме на дослідженні особливостей формування та розвитку емоційного інтелекту [1, с. 83-95]. Загалом, емоційний інтелект – це здатність особистості до усвідомлення, розпізнавання та прийняття власних емоційних станів, а також емоційних станів інших осіб. Емоційний інтелект – це здатність до розуміння певного конструкту відносин людини із навколишнім середовищем та із самим собою. Своєрідний конструкт сприйняття людиною дійсності містить в собі установки щодо особливостей прояву емоцій та почуттів.

Емоційна компетентність є базисною складовою емоційного інтелекту особистості. Конструкт емоційної компетентності передбачає також наявність певних елементів, а саме: когнітивного, діяльнісного, особистісного, соціального та мотиваційного. В психологічній літературі досить часто емоційну компетентність відносять до психологічних властивостей особистості, котра здійснює вплив на формування на розвиток всієї емоційно-вольової сфери.

В здатності особистості до розуміння емоційних станів інших осіб лежить відповідна генетико-біологічна основа. Біологічними основами розвитку схильності щодо розуміння емоційних станів та керування емоціями є такі конструкти: функціональна асиметрія мозку людини, властивості темпераменту, когнітивна система мислення, індивідуально-психологічні особливості особистості .

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження

З метою забезпечення послідовності та чіткості у проведенні дослідження сформульовані наступні завдання:

1. Сформулювати мету, вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження.
2. Виокремити методики, котрі будуть застосовані у дослідженні та здійснити їх опис.
3. Здійснити опрацювання отриманих даних дослідження.
4. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Мета проведеного емпіричного дослідження полягала у вивченні психологічних особливостей емоційного інтелекту у студентів психологів.

Для формування вибірки дослідження, нами обрано 44 особи, котрі є здобувачами вищої освіти за напрямком психології. Враховуючи тему дослідження, сформована відповідна вибірка. Базою для проведення дослідження слугував Львівський національний університет імені Івана Франка. Вікова характеристика вибірки: досліджувані здобувачі вищої освіти віком від 17-ми до 20-ти років. Статева характеристика вибірки: 21 хлопець та 23 дівчини здобувачів вищої освіти, загалом 44 респонденти.

Для реалізації поставленої мети були застосовані такі психодіагностичні методики: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка.

Розглянемо більш детально одну із основних методик, котру використано в дослідженні. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в

емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень [8, с. 57-59]. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – емоційна обізнаність;
- шкала 2 - управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - самомотивація (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - емпатія;
- шкала 5 - розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших).

Ключ: Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів: рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше – низький.

Методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова спрямована на визначення ступеня розвитку рефлексивності як особистісної властивості. Опитувальник складається з 27 пунктів, відповіді на які формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта [31, с. 49-59]. По завершенню обробки результатів проведеного дослідження можна отримати варіанти міри вираження та рівня прояву рефлексивності в особистості, а саме:

- низький рівень;
- середній рівень;
- високий рівень.

Методика діагностика рівня емпатійних здібностей (В.В. Бойко) налічує 36 запитань, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на

кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії [31, с. 49-59]:

- *Раціональний канал емпатії.* Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

- *Емоційний канал емпатії.* Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

- *Інтуїтивний канал емпатії.* Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

- *Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії,* відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатич-них каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

- *Проникаюча здатність в емпатії* розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

- *Ідентифікація* — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29—22 середній; 21—15 — занижені; менше. Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки з кожної шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчить про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів. Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - занижений; менше 14 балів - дуже низький.

Отже, для проведення емпіричного дослідження сформована відповідна вибірка та підібрані психодіагностичні методики, котрі відповідали основній меті та предмету дослідження.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження психологічних особливостей емоційної компетентності у студентів психологів

Після проведення тестування здобувачів вищої освіти за напрямком психології, згідно заздалегідь розробленого бланку дослідження (див. дод. А), опрацьовані отримані результати. Для кожної шкали методики було визначено середнє арифметичне з метою визначення домінуючих показників у здобувачів

вищої освіти. Розглянемо отримані значення згідно кожної із застосованих методик.

Щодо вивчення емоційного інтелекту за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, отримані такі результати (див. рис. 2.2.1.).

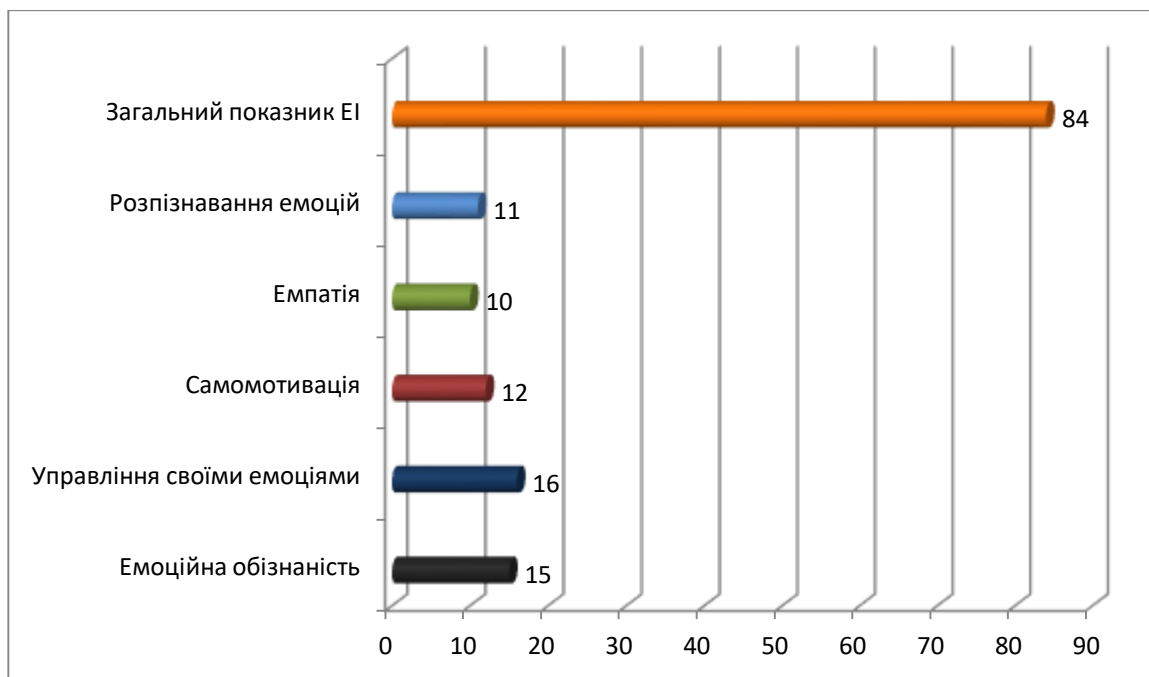


Рис. 2.2.1. Отримані середні показники щодо вивчення емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти - психологів

Доцільно описати отримані дані. Згідно даної діаграми спостерігаються наступні особливості. В здобувачів вищої освіти - психологів наявні високі показники щодо всіх шкал даної методики. Високі бали отримані за шкалами: управління власними емоціями, емпатії, розпізнавання емоцій, емоційної обізнаності. інших та емоційного інтелекту загалом. Лише показник емпатії є на середньому рівні розвитку. Підсумовуючи, отримані бали, можна стверджувати про те, що здобувачі вищої освіти – психологи мають особистісну відповідність щодо оволодіння практичними навичками до майбутньої професії психолога, оскільки емоційний інтелект у них на досить високому рівні розвитку. Такі здобувачі вищої освіти можуть легко знайти спільну мову з іншими, налагодити продуктивну взаємодію та проявити співпереживання і розуміння як до емоцій іншого так і зрозуміти власні емоційні стани.

Беручи до уваги методику вивчення рівня рефлексивності, отримані наступні дані (див. рис. 2.2.2.).

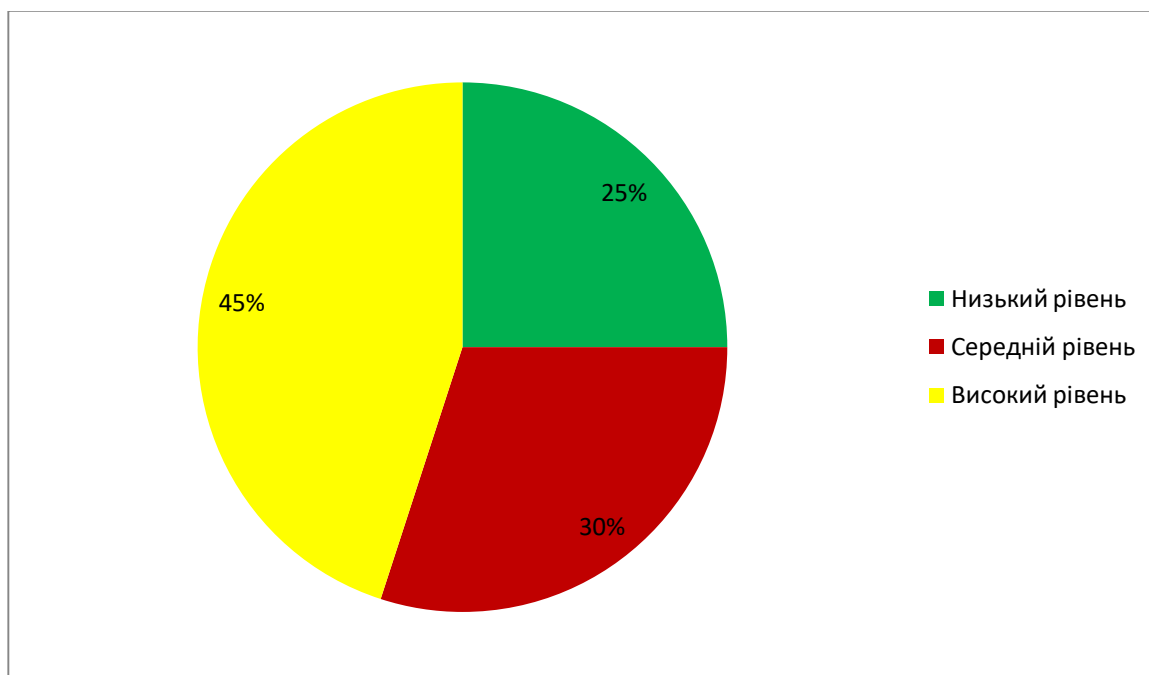


Рис. 2.2.2. Отримані середні показники щодо вивчення рефлексивності у здобувачів вищої освіти – психологів

Згідно даної діаграми спостерігається домінування високого рівня розвитку рефлексивності в досліджуваних. Надалі отримані нижчі показники щодо середнього рівня розвитку рефлексивності та найнижчий показник отримано щодо шкали низького рівня розвитку рефлексивності. Високий показник рефлексивності описує здобувачів вищої освіти психологів, як таких, котрі схильні до усвідомлення та розуміння власних емоцій, вміння аналізувати всі свої переживання та приймати їх. Рефлексивність допомагає в роботі практичного психолога та підвищує рівень ефективності вирішення професійних завдань. Психологи, які володіють високим рівнем розвитку саморозуміння та самоприйняття здатні бути більш продуктивними та володіють меншою схильністю до появи симптомів емоційного вигорання.

Використовуючи методику вивчення рівня емпатійності, отримані такі дані (див. рис. 2.2.3.).

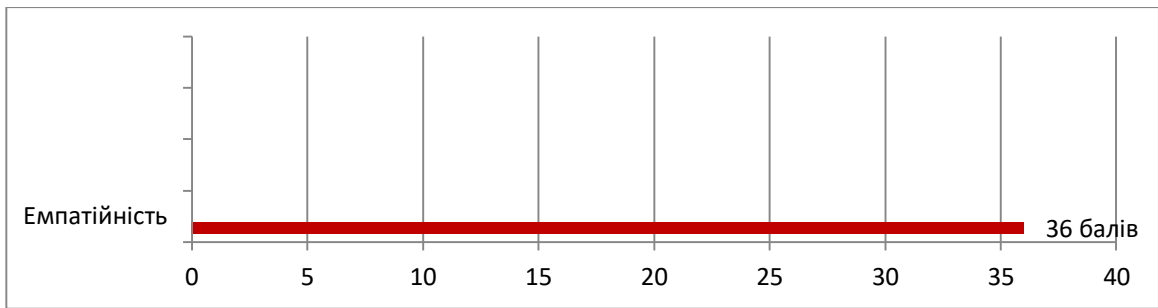


Рис. 2.2.3. Отриманий середній бал щодо вивчення емпатійності у здобувачів вищої освіти-психологів

Отриманий середній бал свідчить про достатньо високий рівень розвитку емпатійності у досліджуваних здобувачів вищої освіти. Емпатійність надає людині можливостей для розуміння емоційного стану іншої особи та співпереживання разом з нею даних емоційних станів. Високий показник емпатійності у здобувачів вищої освіти – психологів описує їх здатність до максимального включення в ситуацію клієнта та наявність розуміння проблемних моментів і запитів. Емпатія, як компонент емоційного інтелекту є необхідним елементом професійної компетентності майбутнього психолога. Також вона впливає на рівень прояву емоційного інтелекту.

Підсумовуючи даний розділ, можна зробити висновок про те, що цільово здійснене вивчення особливостей емоційного інтелекту, рефлексивності та емпатійності в здобувачів вищої освіти – психологів. Здійснений аналіз отриманих даних та надано відповідний опис.

2.2.1. Кореляційний аналіз отриманих даних

В емпіричному дослідженні було виділено гіпотезу про те, що між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рефлексивністю існує взаємозв'язок та з метою її підтвердження чи спростування при обробці отриманих результатів доцільно застосувати кореляційний аналіз (на основі лінійної кореляції Пірсона). Відповідно до отриманих взаємозв'язків у кореляційній матриці (див. дод. В), можна зазначити наступні моменти. Виходячи із мети емпіричного дослідження, нами складено кореляційні плеяди взаємозв'язків між основним

елементом дослідження: емоційним інтелектом та рефлексивністю. До уваги запропонована кореляційна плеяда взаємозв'язків (див. рис. 2.2.1.1.).

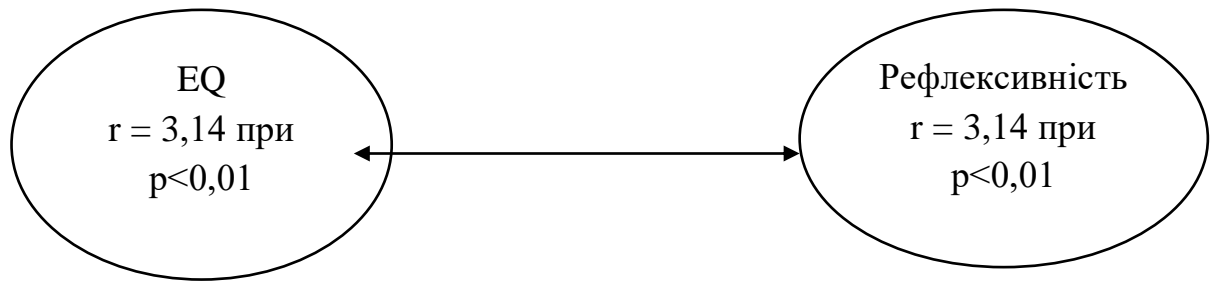


Рис. 2.2.2.1. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між емоційним інтелектом та рефлексивністю

Встановлено статистично значущий кореляційний взаємозв'язок між шкалою емоційного інтелекту та шкалою рефлексивності, при $r = 3,14$ при $p < 0,01$. Дана взаємозалежність є прямою та свідчить про наступне. Чим вищим у здобувачів вищої освіти – психологів буде рівень розвитку емоційного інтелекту, на високому рівні також буде спостерігатись рефлексивність. Відповідно при зниженні одного показника також зазнає зниження і інший показник. Емоційний інтелект ілюструє можливість людини до розуміння власних емоцій та емоцій інших осіб. Саме емоційна компетентність забезпечує певний рівень обізнаності щодо власної емоційної сфери. Відтак, рефлексивність надає можливостей для саморозуміння та самоаналізу. Без саморозуміння є неможливо усвідомити власні емоційні переживання, тому рефлексивність та рівень емоційної компетентності й емоційного інтелекту загалом є в тісному взаємозв'язку.

Розглянемо кореляційні взаємозв'язки, котрі отримані за шкалами емпатійності та емоційного інтелекту (див. рис. 2.2.2.2.).

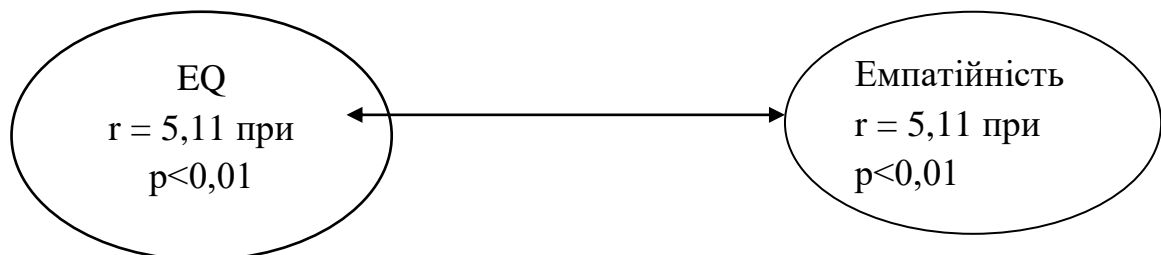


Рис. 2.2.2.2. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між емоційним інтелектом та емпатійністю

За даною кореляційною плеядою встановлено наявність статистично значущого кореляційного взаємозв'язку між шкалою емоційного інтелекту та шкалою емпатійності, при $r = 5,11$ при $p < 0,01$. Даний взаємозв'язок показує залежність одного явища від іншого: при високому рівні розвитку емоційного інтелекту, високим також буде показник емпатійності. Якщо ж емпатійність знизиться, емоційний інтелект також буде пропорційно знижуватись. Емпатійність показує здатність до співпереживання з іншими, а відтак є елементом емоційного інтелекту.

В контексті проведення кореляційного аналізу також отриманий обернений кореляційний взаємозв'язок між шкалою самомотивації та шкалою рефлексивності (див. рис. 2.2.2.3.).

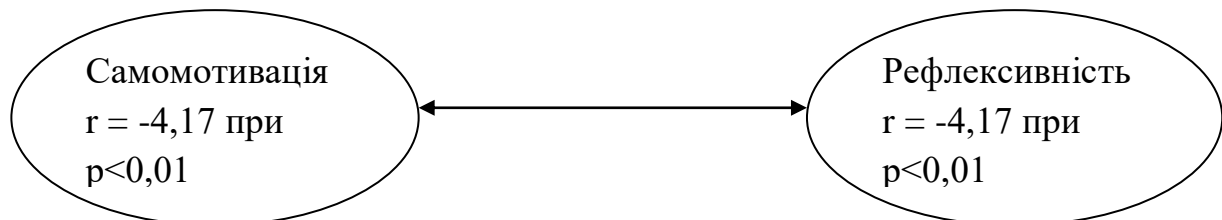


Рис. 2.2.1.3. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між самомотивацією та рефлексивністю

Встановлено наявність статистично значущого оберненого кореляційного взаємозв'язку між шкалою самомотивації та шкалою рефлексивності, при $r = -4,17$ при $p < 0,01$. Даний зв'язок є досить цікавий, оскільки самомотивація певним чином розглядається, як елемент емоційного інтелекту, а з іншого боку вона є самостійним конструктом для особистості. Рефлексивність забезпечує розуміння власних емоційних переживань та розуміння себе самого. Самомотивація ж базується на вмінні знайти внутрішній ресурс для ефективної діяльності. Даний кореляційний взаємозв'язок показує те, що високому рівні розвитку самомотивації, рівень розвитку рефлексивності є низьким і навпаки, якщо ж рівень розвитку одного явища знизиться – то інше буде підвищуватись. Самомотивація та рівень рефлексивності особистості можуть бути взаємовиключеними елементами в умовах нерозуміння особистістю потреби в мотивації до діяльності взагалі. Коли за допомогою рефлексивності, людина

здійснює самоаналіз та усвідомлення власних емоцій та дій і вирішує не рухатись далі в розвитку. Відтак, рівень рефлексивності буде високим, а самомотивації дость низьким.

Таким чином, здійснений кореляційний аналіз на основі застосування лінійної кореляції Пірсона. За отриманими прямими та оберненими кореляційними взаємозв'язками підтвердилась гіпотеза дослідження про те, що між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рефлексивністю існує взаємозв'язок.

2.2.2. Порівняння середніх значень

Порівняння середніх показників за отриманими результатами дослідження здійснювалось на основі поділу досліджуваних на дві групи: здобувачі вищої освіти – дівчата (23 особи) та здобувачі вищої освіти – хлопці (21 особа). Відтак, отримавши дві групи досліджуваних, розглянемо порівняння отриманих середніх показників щодо вивчення особливостей емоційного інтелекту за методикою Н. Холл (див. рис. 2.2.2.1.).

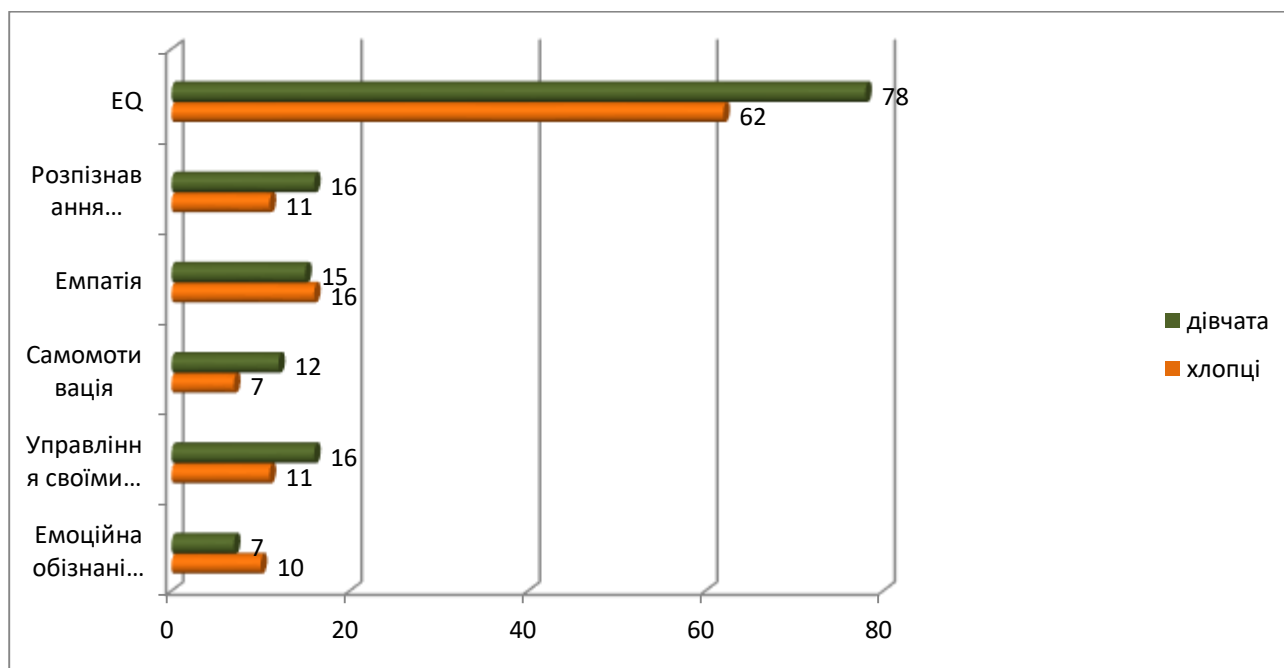


Рис. 2.2.2.1. Порівняння середніх значень в двох групах досліджуваних здобувачів вищої освіти – психологів (методика Н. Холл)

В даній діаграмі можна спостерігати певні відмінності між хлопцями та дівчатами здобувачами вищої освіти. В дівчат є вищі показники щодо шкал: загальний емоційний інтелект, розпізнавання емоцій, самомотивації та управління своїми емоціями. В хлопців здобувачів вищої освіти дещо вищий показник щодо рівня розвитку емпатії та емоційної обізнаності. Загалом, якщо брати до уваги загальну шкалу емоційного інтелекту, то важливо зауважити, що і в хлопців, і в дівчат рівень розвитку даного показника знаходиться на високому рівні.

Цікави є співставлення отриманих даних за методикою вивчення рефлексивності особистості. Дані проілюстровані в діаграмі (див. рис. 2.2.2.2.).

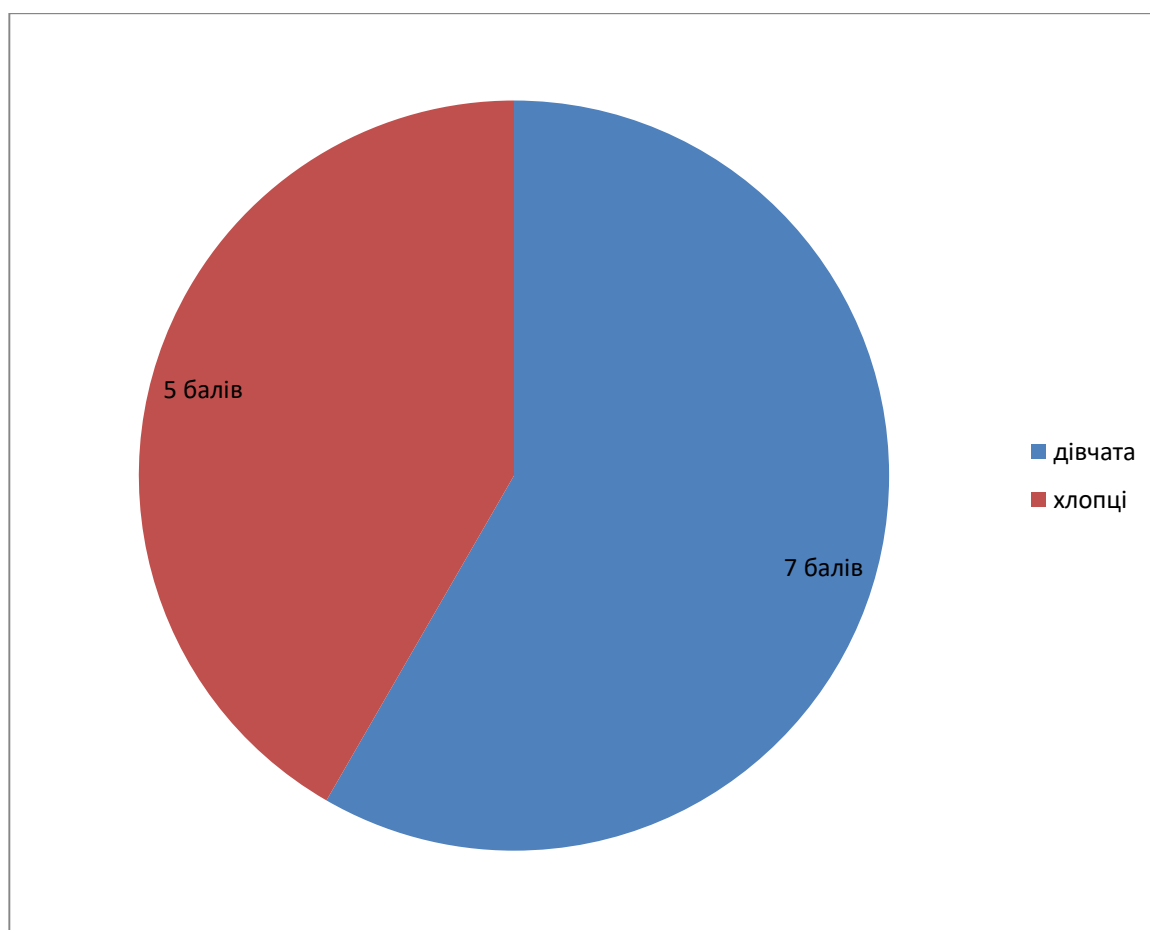


Рис. 2.2.2.2. Порівняння середніх значень в двох групах досліджуваних здобувачів вищої освіти – психологів (методика вивчення рефлексивності О. Карпова)

Порівняння балів отримано на основі визначення загального середнього балу в двох групах досліджуваних: хлопців та дівчат. У даній круговій діаграмі чітко видно незначне домінування дещо вищого рівня розвитку рефлексивності

у дівчат зловувачів вищої освіти, ніж у хлопців. Даний аспект описує вищий рівень схильності саме дівчат, майбутніх психологів, до саморозуміння та самоусвідомлення власних емоційних станів. Рефлексивність допомагає отримати зворотній зв'язок для самого себе в контексті власних дій та поведінки також.

Розглянемо співвідношення даних щодо дослідження рівня емпатійності в двох групах здобувачів вищої освіти (див. рис. 2.2.2.3.).

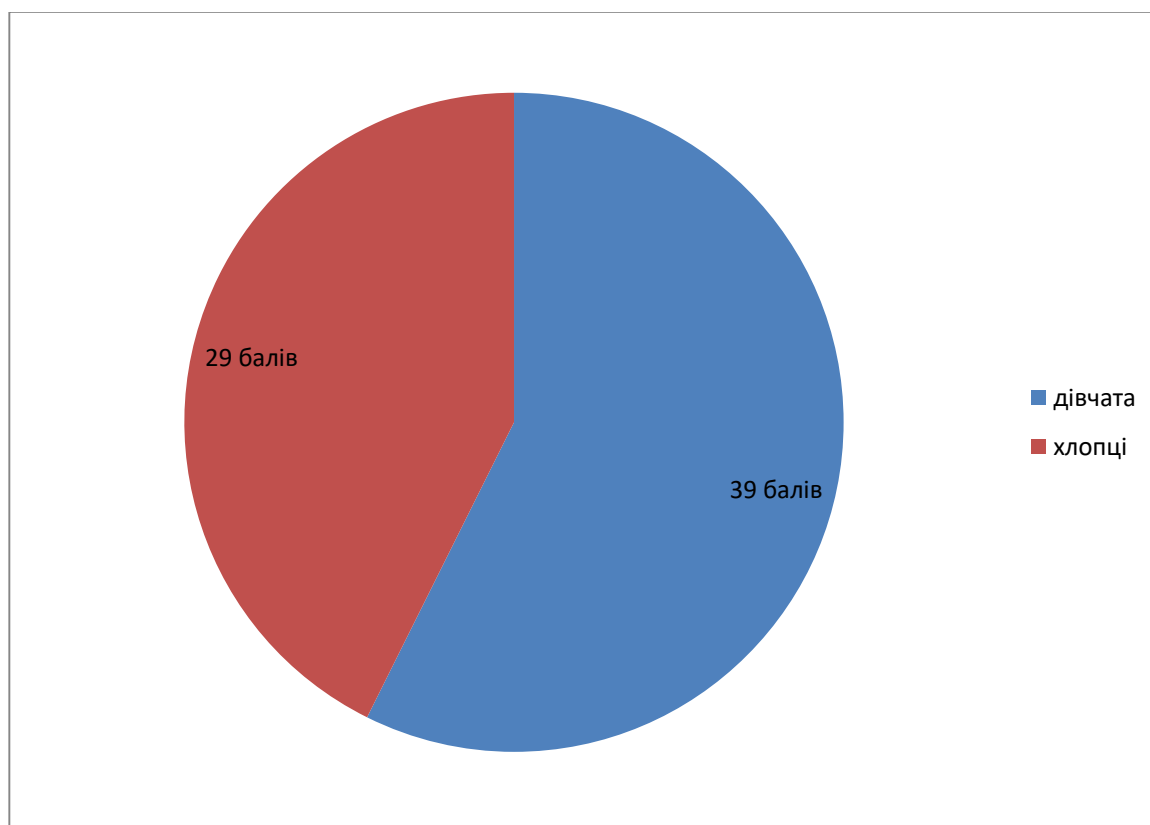


Рис. 2.2.2.3. Порівняння середніх значень в двох групах досліджуваних здобувачів вищої освіти – психологів (методика В.В. Бойка)

Отримавши середній бал щодо рівня розвитку емпатійності в двох групах досліджуваних, можна провести їх порівняння. В дівчат показник емпатійності є дещо вищим, ніж в хлопців. Відтак, отримані дані можна співставити із попередніми щодо вивчення рефлексивності. По середньому балу щодо рефлексивності в дівчат також дещо вищий бал, а в хлопців – нижчий. Виходячи з цього, варто внести всі порівняльні бали в таблицю з метою візуалізації розбіжностей (див. табл. 2.2.2.1.).

Таблиця 2.2.2.1.

**Порівняння отриманих середніх показників у двох групах
досліджуваних здобувачів вищої освіти – психологів: дівчат та хлопців**

Методика	Шкала	Дівчата	Хлопці
Методика Н. Холл	EQ	78	62
	Розпізнавання емоцій	16	11
	Емпатія	15	16
	Самомотивація	12	7
	Управління емоціями	16	11
	Емоційна обізнаність	7	10
Методика О. Карпова	Рефлексивність	7 балів	5 балів
Методика В. Бойко	Емпатійність	39 балів	29 балів

Отже, в даному підрозділі проведене порівняння отриманих середніх значень за кожною із шкал використаних методик у двох групах досліджуваних здобувачів вищої освіти – психологів: дівчат та хлопців. Згідно отриманих показників спостерігаються незначні відмінності у рівні розвитку емоційного інтелекту, рефлексивності та емпатійності.

Відтак, нами здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження щодо вивчення психологічних особливостей емоційної компетентності в здобувачів вищої освіти – психологів. Проведене вивчення емоційного інтелекту за допомогою методики Н. Холл, дослідження рефлексивності за допомогою методики Н. Карпова та вивчення емпатійності за допомогою методики В. Бойка. Здійснений кореляційний аналіз отриманих даних в контексті якого отримані прямі та обернені кореляційні взаємозв'язки.

Згідно отриманих статистично значущих кореляційних взаємозв'язків, можна стверджувати про те, що гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження, оскільки встановлено взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рефлексивності. Також здійснене порівняння середніх значень в двох групах досліджуваних: дівчат та хлопців здобувачів вищої освіти – психологів

2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості

Дослідивши аспект того, що емоційна компетентність являє собою усвідомлення, розуміння власних емоцій та емоцій інших осіб, а також описує наявність знань, вмінь та навичок щодо ідентифікації емоцій та керування ними, важливо сформулювати відповідні рекомендації для підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості та емоційного інтелекту також. Дані рекомендації містять той перелік, який може використовувати людина для підвищення власного емоційного інтелекту. З іншого боку, такі рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, проводячи відповідні консультації, тренінги, семінари та корекційну роботу.

Доцільно надати відповідний ряд рекомендацій із коротким поясненням до кожної тези. Дані рекомендаційні тези обрано із наукових праць [26], а також сформульовано на основі результатів проведеного дослідження емоційної компетентності в здобувачів вищої освіти. Розглянемо кожну рекомендацію.

1. Вчіться слідкувати за своїми емоційними станами. Корисною є техніка ведення щоденника емоцій, де кожного дня можна записувати ті емоції, які переживає людина, а також вказувати певні події, котрі призвели до появи такої емоції чи почуття.

2. Важливо навчитись розуміти емоції інших осіб, для цього максимально багато старайтесь спілкуватись з людьми та слідкувати за їх мовленнєвими виявами щодо вербального та невербального каналу сприйняття:

мовлення, темп, тембр мови, жести, міміка, пантомімка, невербальні вияви щодо співрозмовника.

3. Читайте спеціальну літературу, котра присвячена базовим емоціям людини та вникайте в сутність кожної емоції для її кращого розуміння.

4. Дивіться фільми без вмикання звуку та старайтесь зрозуміти настрій, емоції та почуття героїв фільму. Дана техніка допомагає сформувати високий рівень розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

5. Навчіться усвідомлювати свої емоційні стани, аналізувати їх та розбирати на окремі частини. Важливо розуміти, яка подія стала тригером для появи певної емоції.

6. Навчіться, в разі усвідомлення в себе негативних та деструктивних емоцій, трансформувати їх в позитивне русло. Перетворіть свою емоцію в дію. Саме так емоційні переживання можуть стати мотиваційним базисом для подальших дій.

7. Важливо навчитись практикувати позитивне мислення, адже напрямок думок визначає переважання позитивних або негативних емоцій в нашому житті. Якщо ж в людини постійно та систематично наявні лише негативні думки – то це призводить до формування негативної установки щодо світосприйняття в цілому.

8. В разі появи негативних переживань, старайтесь додавати до них фразу, «але» і відповідно надалі приписувати можливий позитивний аспект таким переживанням.

9. Важливо розуміти те, що не завжди вербальна мова та невербальні символи мовлення співпадають. Для цього слід навчитись одночасно слідувати і за мовою співрозмовника і за його невербальними виявами.

10. Під час розмови з іншими людьми, важливо навчитись витримки та не перебивати інших, коли вони розмовляють, бо так можна опустити щось важливе та завадити людині висловити власну думку.

11. Потрібною є рефлексія в спілкуванні: не соромтесь перепитати співрозмовника чи правильно ви його зрозуміли та чи зрозумів він вас. Під час

розмови важливо також висловити своє розуміння щодо емоцій та почуттів іншої людини.

12. Корисним вмінням є постійне відслідковування того, що ви відчуваєте в разі отримання тої чи іншої інформації чи спілкування з різними людьми. Буває, що при спілкуванні з певними людьми нам є емоційно комфортно та легко, а при спілкуванні з іншими людьми, нам є досить важко висловити свою думку та розуміти емоції співрозмовника.

Таким чином, дані рекомендації містять основні елементи, на яких має базуватись формування достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності для успішної взаємодії з іншими. Форма подачі рекомендацій у вигляді коротких тез надає можливість для їх використання у різноманітних сферах діяльності практичного психолога та фахівців інших суміжних професій.

Висновок до РОЗДІЛУ II

Відтак, в даному розділі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної компетентності в здобувачів вищої освіти – психологів на основі вивчення емоційного інтелекту, рівня розвитку рефлексивності та емпатійності. Для реалізації мети дослідження були застосовані такі психодіагностичні методики: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, методика дослідження рефлексивності О. Карпова та методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка.

Здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих показників на основі проведення кореляційного аналізу та порівняння середніх значень у двох групах досліджуваних здобувачів вищої освіти – психологів: дівчат та хлопців. За отриманими результатами дослідження, гіпотеза знайшла своє підтвердження, оскільки між емоційним інтелектом та рефлексивністю встановлено наявність статистично значущого кореляційного взаємозв'язку.

З метою підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості розроблено ряд методичних рекомендацій, котрі можуть бути застосовані в контексті психологічного консультування, терапевтичної роботи чи психокорекції, а також можуть бути надані в контексті тренінгу

ВИСНОВОК

1. Першопочатківцем у вивченні поняття емоційного інтелекту був вчений Д. Люсін, який зосереджував увагу саме на дослідженні особливостей формування та розвитку емоційного інтелекту [1, с. 83-95]. Загалом, емоційний інтелект – це здатність особистості до усвідомлення, розпізнавання та прийняття власних емоційних станів, а також емоційних станів інших осіб. Емоційний інтелект – це здатність до розуміння певного конструкту відносин людини із навколишнім середовищем та із самим собою. Своєрідний конструкт сприйняття людиною дійсності містить в собі установки щодо особливостей прояву емоцій та почуттів.

2. Емоційна компетентність є базисною складовою емоційного інтелекту особистості. Конструкт емоційної компетентності передбачає також наявність певних елементів, а саме: когнітивного, діяльнісного, особистісного, соціального та мотиваційного. В психологічній літературі досить часто емоційну компетентність відносять до психологічних властивостей особистості, котра здійснює вплив на формування та розвиток всієї емоційно-вольової сфери.

3. В здатності особистості до розуміння емоційних станів інших осіб лежить відповідна генетико-біологічна основа. Біологічними основами розвитку схильності щодо розуміння емоційних станів та керування емоціями є такі конструкти: функціональна асиметрія мозку людини, властивості темпераменту, когнітивна система мислення, індивідуально-психологічні особливості особистості.

4. В даній роботі проведено емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної компетентності в здобувачів вищої освіти - психологів на основі дослідження компонентів емоційного інтелекту, рівня розвитку рефлексивності та емпатійності. В дослідженні використані наступні методики: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, методика вивчення

рефлексивності О. Карпова, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойка. Здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

На основі кореляційного аналізу встановлені прямі та обернені кореляційні взаємозв'язки між шкалами: емоційного інтелекту та рефлексивністю (прямий кореляційний взаємозв'язок); емоційного інтелекту та емпатійністю (прямий кореляційний взаємозв'язок); самомотивації та рефлексивності (обернений кореляційний взаємозв'язок). Згідно отриманого статистично значущого кореляційного взаємозв'язку між шкалою емоційного інтелекту та шкалою рефлексивності, підтвердилась гіпотеза емпіричного дослідження.

На основі порівняння середніх значень у двох групах досліджуваних здобувачів вищої освіти – психологів: дівчат та хлопців визначені певні відмінності щодо рівня розвитку емоційного інтелекту (його компонентів), рівня розвитку рефлексивності та емпатійності. У дівчат здобувачів вищої освіти спостерігається вищий рівень розвитку емпатійності та рефлексивності, ніж в хлопців здобувачів вищої освіти. Загалом в дослідженні взяли участь 44 особи: 23 дівчат та 21 хлопців здобувачів вищої освіти – психологів.

5. З метою підвищення рівня розвитку емоційної компетентності в особистості розроблено ряд відповідних методичних рекомендацій. Дані рекомендації містять той перелік, який може використовувати людина для підвищення власного емоційного інтелекту. З іншого боку, такі рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, проводячи відповідні консультації, тренінги, семінари та корекційну роботу.

Таким чином, перспективою подальшого дослідження даної проблематики щодо емоційної компетентності є більш глибоке та ґрунтовне вивчення особливостей формування та розвитку даного феномену. Також важливим є подальше виокремлення та дослідження можливих факторів впливу на формування та прояв емоційної компетентності в контексті міжособистісного спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 83-95
2. Анциферова Л.И. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій і психологічна захист// Психологічний журнал 1994.- №1.- С. 3-19
3. Березін Ф.Б. Психологічна і психофізіологічна адаптація людини. – Л., 1988. – С. 56-59
4. Буркова Л. В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах : монографія [Текст] / Л. В. Буркова. – Київ : Інформаційні системи, 2010. – 278 с.
5. Волков Б. С. Младший школьник. Как помочь ему учиться / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2005. – 144 с.
6. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 64-76.
7. Гоулман Д. С чего начинается лидер / Д. Гоулман. – Альпина Бизнес Букс, 2006. – 174 с.
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ; АСТ Москва; Хранитель – 2008. – С. 10-14.
9. Диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва, Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – С. 57-59.
10. Дружиніна І. А. (2015). Емпатія у системі професійно важливих якостей майбутніх психологів. Психологія: реальність і перспективи. (4), С. 78 – 81.
11. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – Москва : Политиздат, 1978. – 272 с.

12. Ельконін Д. Б. Психологія гри / Д. Б. Ельконін. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
13. Емоційний інтелект // Вікіпедія. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www: uk.wikipedia.org](http://www.uk.wikipedia.org). – (дата звернення 07.04.2017).
14. Закон України «Про освіту» //Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380.
15. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю. Спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»: дис. докт. псих. наук / Валентина Василівна Зарицька – Запоріжжя, 2012. – 513 с.
16. Кочерга О. В. Психофізіологія учнів початкової школи : прикладні аспекти / О. В. Кочерга. Початкова школа, 2009. – № 2. – С. 55-59.
17. Кіреєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції / У. В. Кіреєва. Психологія і суспільство, – 2010. – № 4. – С. 111-119.
18. Казанская К. О. Детская и возрастная психология / К. О. Казанская. – Москва : А-Приор, – 2010. – 160 с.
19. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования. – Москва, 2004. – С. 29-39.
20. Мудрик А. В. Социализация человека / А. В. Мудрик // Учебное пособие. – Москва, – 2006. – 304 с.
21. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. 2016. Концепція нової української школи. Документ пройшов громадські обговорення і ухвалений рішенням колегії МОН 27/10/2016. [Електрон ресурс]. – 35 с. – Режим доступу : [http: //mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch 2016/konczepczyia.html](http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch 2016/konczepczyia.html).
22. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія [Текст] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ : Вища школа, 2003. – С. 67-69.

23. Огаренко І. В. Особливості прояву емоцій у молодшому шкільному віці [текст] / І. В. Огаренко // Сучасна психологія : актуальність проблеми й тенденцій розвитку. Матеріали міжрегіон. наук практ. конф., 28 січня 2011. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 15-17.
24. Павленко А. І. Розвиток освітніх особистісних результатів учнів сучасної початкової школи: компетентності і парадигми / А. І. Павленко // Молодь і ринок. – 2017. – № 2. – С.13-16.
25. Перетяцько Л.Г., Юдіна, Н. О. (2017). Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. Психологія і особистість. 1 (11). С. 146 – 154
26. Поліщук С. А. Вольовий розвиток дітей молодшого шкільного віку : навч. посібник / С. А. Поліщук. – Суми : ВДТ «Університетська книга», – 2005. – 158 с.
27. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд. – Санкт-Петербург. : Питер, 2002. – 272 с.
28. Практичні завдання [Електронний ресурс] – 2016. – Режим доступу до ресурсу : <https://childdevelop.com.ua/worksheets/2771/>
29. Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) «Про основні компетенції для навчання протягом усього життя» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/994_975.
30. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 1973. – 424 с.
31. Сердюк Н. М. (2016). Емпатія як компонент конкурентноспроможності майбутніх психологів. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (5). С. 95 – 99.
32. У Країні Емоцій // Джміль. – 2016. – № 2. – С. 27-31.
33. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [учеб. пос.] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Ин-т Психотерапии, 2005. – С. 49-59

34. Холмовская А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмовская, Н. Г. Гаранян. // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61-74.
35. Холодная М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Санкт-Петербург. : Питер, 2002. – 272 с.
36. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості / А. Г. Четверик-Бурчак // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, серія «Психологія». – № 47 – 2011. – С.47-54.
37. Юркевич В. С. Проблема эмоционального интеллекта /В. С. Юркевич //Вестник практической психологии образования. – 2005. – № 3. – С. 4-10.
38. <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608>
39. <https://vseosvita.ua/library/emocijnij-intelekt-jogo-rozvitok>
40. <https://vseosvita.ua/library/emocijnij-intelekt-zaporuka-sasta>
41. http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А (стимульний матеріал для проведення дослідження)

Шановні здобувачі вищої освіти – психологи! Просимо Вас відповісти на декілька запитань. Тестування є анонімним. Вкажіть лише загальні дані про себе.

Стать _____ Вік _____ Курс _____

№ 1

Інструкція: нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклюююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

№ 2

Інструкція: Вам необхідно надати відповіді на наступні 27 питань за допомогою наступної шкали відповідей:

1 – абсолютно невірно

2 — невірно

3 – швидше невірно

4 – незнаю

5 – швидше вірно

6 – вірно

7 – повністю вірно

1. Прочитавши гарну книгу, мені хочеться поділитись прожитим з іншими.

2. Коли мене щось запитують – то я можу відповісти перше, що прийшло мені в голову.

3. Перші ніж розмовляти по телефону, я планую розмову.

4. зазнавши невдачі, я потім довго про це думаю.

5. Коли я розмовляю з кимось, мені цікаво пригадувати початок розмови.

6. Починаючи виконання важкого завдання, я намагаюсь не думати про труднощі.

7. Головне мати мету, а деталі вже не є важливими.

8. Буває я не розумію, чому хтось може бути мною не задоволений.

9. Я часто ставлю себе на місце іншого.

10. Для мене важливо в деталях усвідомити майбутню роботу.

11. Мені важко написати листа без чорнового варіанту.

12. Я віддаю перевагу діям, а не розмірковуванням.

13. Я легко приймаю рішення купувати дорогі речі.

14. Як я щось задумаю – то довго про це розмірковую.

15. Я турбуюсь про своє майбутнє.

16. Важаю, що діяти варто одразу, без надмірних роздумів.

17. Я часто приймаю необдуманні рішення.

18. Перш ніж прийняти рішення, я ретельно все обмірковую..

21. В мене бувають непорозуміння через те, що я не завжди розумію, якої поведінки від мене очікують.

22. Буває при розмові, я все аналізую подумки.
23. Я не думаю про те, які емоції викликать в інших мої дії.
24. Перш ніж зробити зауваження комусь, я уважно подумаю чи варто це робити.
25. Вирішуючи складне звання, я думаю про нього, навіть коли зайнятий іншим.
26. Якщо я конфлікую з кимось – то переважно винним є .
27. Рідко бувають випадки, що я про щось жалкую.

№ 3

Інструкція: якщо Ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак «+», якщо не згодні - знак «-».

Текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати особи і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчувати його поведінку і

стану.

13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неуважності до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти його, «розклавши по полицках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когонебудь з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю,

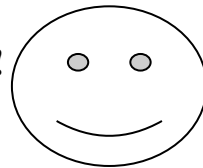
послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.

36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Дякуємо !



ДОДАТОК В (дані дослідження; кореляційна матриця)

№ досліджуваного	Вік	Стать	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія-емоц.інтелект	Розпізнавання емоцій	EQ	Рефлексивність	Емпатійність
1	17	Дівчина	16	15	12	16	7	78	7	39
2	18	Дівчина	13	12	11	16	5	65	2	38
3	17	Дівчина	16	15	12	15	8	79	8	38
4	20	Дівчина	17	15	12	17	10	77	7	30
5	17	Дівчина	11	9	10	15	7	45	8	22
6	20	Дівчина	16	14	11	16	8	79	7	33
7	17	Дівчина	16	15	12	16	8	87	8	40
8	20	Дівчина	17	14	12	17	8	76	8	39
9	17	Дівчина	15	16	9	15	9	79	8	40
10	20	Дівчина	16	11	15	15	6	66	6	28
11	18	Дівчина	17	12	12	16	7	79	7	31
12	18	Дівчина	14	11	11	16	6	81	7	32
13	20	Дівчина	15	15	10	11	6	78	7	21
14	21	Дівчина	16	14	11	16	7	78	5	39
15	19	Дівчина	17	15	15	16	6	69	8	41
16	18	Дівчина	18	14	12	15	7	51	8	39
17	18	Дівчина	19	16	12	11	10	61	7	38
18	18	Дівчина	20	15	17	16	7	76	5	29
19	20	Дівчина	18	15	10	10	6	81	8	39
20	18	Дівчина	17	12	11	19	7	67	7	39
21	19	Дівчина	16	15	11	15	8	79	7	42
22	18	Дівчина	14	11	11	16	7	77	7	44

23	17	Дівчина	15	15	11	16	8	49	8	44
24	20	Хлопець	11	15	7	11	10	89	3	29
25	20	Хлопець	11	16	5	15	11	62	5	25
26	17	Хлопець	10	16	8	10	11	56	7	27
27	18	Хлопець	12	14	8	10	10	66	5	31
28	18	Хлопець	9	14	9	11	11	34	6	29
29	17	Хлопець	11	17	7	13	7	76	5	28
30	17	Хлопець	11	16	8	11	10	25	7	27
31	18	Хлопець	12	16	7	11	10	62	5	29
32	18	Хлопець	9	16	7	11	10	59	4	39
33	18	Хлопець	16	15	8	11	10	36	4	22
34	18	Хлопець	11	16	7	10	10	58	3	22
35	17	Хлопець	12	16	9	11	10	67	3	21
36	17	Хлопець	13	10	7	11	10	62	3	21
37	18	Хлопець	14	16	2	11	11	68	4	29
38	19	Хлопець	10	16	8	10	9	62	5	29
39	18	Хлопець	12	16	8	11	10	67	2	29
40	18	Хлопець	11	18	8	12	10	69	4	28
41	18	Хлопець	11	16	8	11	10	62	5	25
42	18	Хлопець	12	16	7	11	11	67	6	25
43	18	Хлопець	12	16	7	8	10	66	6	26
44	18	Хлопець	9	15	8	12	10	59	5	25

		Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія-емоц. інтелект	EQ	Рефлексивність	Емпатійність
Емоційна обізнаність	Корреляція Пирсона	1	,492**	-395**	,611**	,451	-,359**	-487**
	Знч.(2-сторон)	0,67	0,001	0	0	0	0	0
	N	44	44	44	44	44	44	44
Управління емоціями	Корреляція Пирсона	-,409**	1	-,743**	-0,186	6,27**	-,620**	,617**
	Знч.(2-сторон)	0,001	0,67	0	0,005	0,67	0	0,001
	N	44	44	44	44	44	44	44
Самомотивація	Корреляція Пирсона	-,580**	,409**	1	-,487**	-4,17**	,642**	-,673**
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0,67	0	0,01	0	0
	N	44	44	44	44	44	44	44
Емпатія-емоц. інтелект	Корреляція Пирсона	,611**	-,359**	-,487**	1	6,27**	-,588**	1,12**
	Знч.(2-сторон)	0	0,005	0	0,01	0,67	0	0,01
	N	44	44	44	44	44	44	44
EQ	Корреляція Пирсона	-,580**	,409**	-4,17**	,409**	1	3,14**	5,11**
	Знч.(2-сторон)	0	0,004	0,01	0,004	0,01	0,01	0,01
	N	44	44	44	44	44	44	44
Рефлексивність	Корреляція Пирсона	-,620**	,617**	,642**	-,588**	3,14**	1	-,743**
	Знч.(2-сторон)	0	0	0	0	0,01	0,67	44
	N	44	44	44	44	44	44	44
Емпатійність	Корреляція Пирсона	,573**	-,419**	0,67	1,12**	5,11**	-,743**	1
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0,67	0,01	0,01	0,67	0,67
	N	44	44	44	44	44	44	44

