

УДК: 159.942.5

DOI: <https://doi.org/10.20998/BMPP.2024.02.07>*Т. В. Гура**Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків, Україна***ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ***Анотація*

У статті детально обґрунтовано важливість дослідження емоційного інтелекту під час здобуття освіти для успішного професійного становлення майбутніх психологів. Висвітлено актуальні наукові уявлення про актуальність емоційного інтелекту та особливостей його прояву в царині фахової психологічної діяльності фахівця, де відносини та рішення часто спираються на міжособистісне розуміння, спільну роботу та спілкування. Здійснено аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту зі здоров'ям людини: високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту асоціюється зі здатністю людини регулювати свій настрій та контролювати стрес, корелюється зі щастям і позитивними емоціями, сприяє захисту людини від депресії і тривоги. Визначено, що емоційний інтелект значно впливає на підвищення успішності студентів. Доведено, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з більшою задоволеністю працею; він пов'язаний з альтруїзмом, поступливістю та орієнтацією на потреби клієнта, з міжособистісною чуйністю та просоціальною спрямованістю особистості, з готовністю до змін та ефективними стилями розв'язування конфліктів. В статті особлива увага приділена зв'язку емоційного інтелекту з трансформаційним стилем лідерства. Розроблені рекомендації розвитку емоційної самоусвідомленості, тренуванню емпатії, що сприяє розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів у сучасних українських закладах вищої освіти. Визначено, що перспективою подальших досліджень є впровадження в процес професійної підготовки майбутніх психологів дисципліни «Психологія емоційного інтелекту».

Ключові слова: емоційний інтелект, процес професійної підготовки психологів, взаємозв'язок, успішність, здоров'я людини, лідерство.

*Т. Hura**National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Kharkiv, Ukraine*

UDC: 159.942.5

PECULIARITIES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FUTURE PSYCHOLOGISTS*Summary*

The article substantiates in detail the importance of studying emotional intelligence during education for the successful professional development of future psychologists. The current scientific ideas about the relevance of emotional intelligence and the peculiarities of its manifestation in the field of professional psychological activity of a specialist, where relationships and decisions are often based on interpersonal understanding, collaboration and communication, are highlighted. The author analyses the relationship between emotional intelligence and human health: a high level of interpersonal emotional intelligence is associated with a person's ability to regulate their mood and control stress, correlates with happiness and positive emotions, and helps protect a person from depression and anxiety. It has been determined that emotional intelligence has a significant impact on improving student performance. It is proved that a high level of emotional intelligence is associated with greater job satisfaction; it is associated with altruism, complaisance and focus on the needs of the client, with interpersonal sensitivity and prosocial orientation of the personality, with readiness for change and effective conflict resolution styles. The article pays special attention to the relationship between emotional intelligence and transformational leadership style. Recommendations for the development of emotional self-awareness, empathy training, which contributes to the development of emotional intelligence of psychology students in modern Ukrainian higher education institutions, are developed. It has been determined that the prospect of further research is the introduction of the discipline "Psychology of Emotional Intelligence" into the process of professional training of future psychologists.

Keywords: emotional intelligence, process of professional training of psychologists, interrelation, success, human health, leadership..

Вступ. Головні ідеї підготовки майбутніх фахівців відображені в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту». У рамках цих документів можемо визначити розвиток лідерських якостей у спеціалістів гуманітарного профілю як одне з головних завдань їх професійної підготовки, а саме, розвиток емоційного лідерства, в основі якого лежить емоційний інтелект (EQ).

Зв'язок визначеної теми пов'язаний із важливими науковими та практичними завданнями з проблематики лідерства кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», розробленими в рамках Міжнародного наукового Проекту TEMPUS «Освіта для лідерства, інтелігентності та розвитку таланту» (2014–2017 рр.). Міжнародного гранту «Програма розвитку лідерського потенціалу університетів України» – Leadership Foundation for Higher Education, яка була організована Британською Радою в Україні в партнерстві з Інститутом вищої освіти НАПН України. (2018–2019 рр.), а також розробленої викладачами кафедри ініціативної теми «Розвиток лідерських компетентностей здобувачів вищої освіти в системі підвищення якості їх підготовки». Тому, розвиток EQ у майбутніх психологів є важливою складовою їх якісної підготовки у закладах вищої освіти (ЗВО) та актуальною темою в сучасній освітній практиці.

Аналіз досліджень з питань лідерства та проблем формування EQ серед студентів ЗВО, а також філософської, психологічної та педагогічної літератури дозволяє визначити різні аспекти дослідження цієї проблематики: теоріям

лідерства присвячені праці Р. Белбіна, В. Врума, П. Йеттона, С. Джибба, П. Друкера, Є. Кудряшової, К. Левіна, Д. Мак-Грегора, Р. Стогділла, Ф. Фідлера та ін.; особистісні аспекти лідерства цікавили О. Воронову, О. Ковальова, У. Бенніса, Н. Гончаренка, О. Кріштановську, Р. Міллса, Х. Ортега-і-Гассета, В. Парето, А. Свенцицького та ін.

Серед вітчизняних дослідників специфіка емоційного лідерства вивчалась та аналізувалась у статтях Ю. Белікової, В. Лагодзінського, С. Калашнікової, А. Книш, С. Нестулі та О. Нестулі, С. Козловської, О. Крупського, Г. Рекуна, О. Романовського та ін.

Різні аспекти лідерства цікавили й зарубіжних авторів, а саме: про природу, виникнення лідерства, значення лідерства та роль лідерів висвітлювали Дж. Гарднер, К. Гібб, Д. Гоулман, Ф. Голтон; становлення лідерства відзначав в своїх роботах В. Бенніс; харизматичне лідерство цікавило Б. Басс, А. Браймана; лідерство в сучасному культурному просторі відзначали М. Діксон, Д. Денлартог, Дж. Митчельсон; теорії лідерства відзначали Р. Альдерфер, К. Бланшард, В. Врум, Е. Голландер, П. Герсі, С. Гренн, Ф. Єттон, К. Левіна, Р. Лікерта, Т. Мітчелл, С. Гренн, С. Кучмарські та Т. Кучмарські, М. Стогділл, Р. Хаус, Ф. Фідлер, В. Шеклтон; розробкою та впровадженням EQ й емоційного лідерства займались Р. Бар-Он, Р. Бояціс, Д. Гоулман, Г. Джордж, Д. Майер, Е. Маккі, Д. Карузо, М. Кетс де Вріс, М. Кузес, Б. Познер, П. Саловей, М. Чапмен, Дж. М. Кузес [1–11].

Мета дослідження. Визначення актуальності та розкриття особливостей

розвитку EQ у студентів – психологів ЗВО. Мету дослідження реалізовано згідно з завданнями: по-перше, довести актуальність EQ для професії майбутнього бакалавра та магістра з психології; по-друге, розглянути взаємозв'язок EQ зі здоров'ям людини; по-третє, висвітлити зв'язок EQ із академічною успішністю; по четверте, визначити роль EQ у професійній діяльності майбутнього психолога.

Матеріали та методи. Основними методами дослідження стали аналіз та синтез наукової літератури побудований на методах дидактики, історизму, критичного аналізу з урахуванням логіко-аналітичного підходу.

Результати та обговорення. Розглянемо дослідження науковців щодо поняття «EQ».

EQ – це здатність розуміти, усвідомлювати й управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками та поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати та розвивати їх сильні сторони. Розвиваючи свій EQ, здобувачі стають уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє їм краще розуміти інших людей, відчувати їх потреби, мотиви, поведінку.

EQ – цінна властивість на роботі. Це підтверджують опитування менеджерів з найму, а саме, майже 75 % респондентів погодилися, що вони оцінювали EQ співробітника більше, ніж їх когнітивний інтелект (IQ).

Розглянемо деякі причини того, чому EQ може бути ключем до успіху майбутнього психолога на його майбутньому робочому місці:

- EQ може призвести до кращих рішень;

- емоційно інтелектуальні співробітники з більшою ймовірністю триматимуть свої емоції під контролем;

- ті випускники, у кого високий EQ, здатні краще впоратись з конфліктами;

- емоційно інтелектуальні лідери, як правило, мають велику емпатію;

- співробітники-психологи з високим EQ більше схильні слухати, міркувати та реагувати на конструктивну критику [12].

Тому, EQ – це цінна здатність, яку можна поліпшити за допомогою навчання та практики. Емоційні навички можуть виховуватись у людей і природним шляхом, але, кожен у змозі поліпшити свою здатність розуміти емоції. Це може бути особливо корисно на робочому місці, де відносини та бізнес-рішення часто спираються на міжособистісне розуміння, спільну роботу та спілкування.

Концепція важливості EQ для успіху швидко привернула увагу громадськості, в тому числі й менеджерів з персоналу та бізнес-лідерів. Дослідники припустили, що EQ впливає на те, наскільки добре співробітники взаємодіють зі своїми колегами. Також, вважається, що EQ відіграє велику роль у тому, як працівники можуть впоратись зі стресом і конфліктами, а також досягти загальної ефективності роботи. Дослідження показали, що співробітники з більш високими балами за показниками EQ також мають тенденцію оцінюватися вище за показниками міжособистісного функціонування, лідерських здібностей і управління стресом.

Інші дослідження пов'язують більш високий рівень EQ із кращого задоволеністю роботою, а також загальною працездатністю. Люди, які

успішні на роботі, не просто розумні – вони також мають сильний EQ. Але, EQ – це не тільки керівники та старші менеджери. Це риса, яка важлива на кожному рівні кар'єри людини, чи то студент університету, що шукає стажування, чи досвідчений співробітник, який є лідером. Якщо ви хочете досягти успіху на робочому місці та піднятися кар'єрними сходами, EQ має вирішальне значення для вашого успіху.

На думку Чебікіна О., EQ є психологічною властивістю особистості, що характеризується проявом складних, немов зінтегрованих пізнавальних і емоційно-мисленнєвих особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети у вирішенні певних задач/проблем у різних видах діяльності [8].

EQ (англ. emotional intelligence) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій навколишніх людей. Особи з високим рівнем EQ добре розуміють свої емоції та почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, а тому, в суспільстві їх поведінка більш адаптивна й вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточенням [6].

EQ, належить до здатності людини розпізнавати, розуміти та керувати емоціями. Це критична властивість, коли йдеться про міжособистісне спілкування. Це гаряча тема не тільки в психології, але і в діловому світі. Сам термін визначений психологами в 1990 роках, але, його використання швидко поширилося на інші сфери, в тому числі, й на бізнес, освіту та популярну культуру. Психологи П. Саловей і Дж. Майер, одні з провідних дослідників цієї теми, визначають EQ як здатність розпізнавати та розуміти емоції в собі та в інших. Ця

властивість також передбачає використання такого емоційного розуміння для ухвалення рішень, вирішення проблем і спілкування з іншими людьми. У минулому емоції та інтелект часто розглядались як такі, що протистоять одне одному.

Однак, останнім часом психологи активно досліджують, як когнітивні процеси та емоції взаємодіють і впливають на думки людей. Подумайте, як емоції та настрої, такі, як щастя, гнів, страх і журба впливають на те, як люди поведуться і ухвалюють рішення.

Багато з тих, хто володів високим рівнем інтелекту (IQ) особистості, не могли реалізувати свій потенціал. Попри те, що рівень інтелекту окремих особистостей визначав академічну діяльність і певні особистісні та професійні досягнення, вони з незрозумілих причин не досягали успіху саме через притаманний їм спосіб мислення, спілкування і поведінки. Д. Гоулман вважає, що високий рівень інтелекту, який вимірюється за показниками IQ, не гарантує успіх в бізнес-кар'єрі лідера. Ефективність діяльності лідера на 80 % залежить від наявності в нього EQ.

Ряд наукових досліджень, виконаних у Гарварді та Західному резервному університеті Кейза, переконливо свідчить про наявність прямого достовірного зв'язку між рівнем EQ лідера та успішністю діяльності його організації й рівнем задоволеності співробітників.

Теорія диференціальних емоцій вказує на те, що постійна присутність емоцій у свідомості впливає на сприйняття, мислення і поведінку. Коли лідери пробуджують у людей позитивні емоції, вони розкривають у них найкращі сторони. Цей ефект в теорії емоційного

лідерства називають резонансом.

Р. Ріджіо досліджував харизматичне лідерство в контексті EQ. В якості найбільш важливих компонентів харизматичного лідерства дослідник виділив 3 емоційні навички (емоційна експресивність, емоційна чутливість, емоційний контроль) та 3 соціальні компоненти (соціальна експресивність, соціальна чутливість, соціальний контроль). Всі перераховані авторами компоненти є породженням EQ [3].

Надалі розглянемо більш детально взаємозв'язок EQ зі здоров'ям людини.

Великий інтерес науковців викликало твердження про зв'язок між EQ і здоров'ям людини, а також питання про те, чи можливо розглядати EQ як основу для прогнозування успішності професійної кар'єри, гармонійних стосунків із оточуючими та академічних успіхів людини. Позитивне висвітлення цих аспектів уможлиблює висновок про те, що EQ становить потенційний об'єкт впливу на розвиток особистості.

Простежуючи зв'язок між EQ та здоров'ям людини, дослідники стверджують, що він

прогнозований із психологічним здоров'ям. Високий рівень міжособистісного EQ асоціюється зі здатністю людини регулювати свій настрій і контролювати стрес.

Це уможлиблює його корелювання зі щастям і позитивними емоціями. Наявність розвинених компонентів EQ сприяє захисту людини від депресії і тривоги. Міжособистісний EQ з високим ступенем ймовірності також пов'язаний із розширенням сфери соціалізації людини та якістю її міжособистісних стосунків, які асоціюються з психологічним здоров'ям.

Окремі емпіричні дослідження підтверджують існування таких зв'язків. Зокрема, дані нещодавнього мета-аналітичного дослідження (Schutte et al. 2007), проведеного за участю 7898 досліджуваних віком від 11 до 51 років свідчать про наявність статистично значущого зв'язку EQ з ознаками фізичного, психологічного та психосоматичного здоров'я, що представлено нами в табл. 1.

Таблиця 1. Результати кореляційного аналізу зв'язку EQ з аспектами прояву здоров'я людини

Аспекти виявлення здоров'я	R
Фізичне здоров'я (медичний статус, фізичне функціонування)	0,22*
Психічне здоров'я (тривожність, депресія)	0,23*
Психосоматичне здоров'я	0,31*

Примітки: * – $p < 0,05$.

Порівняльне мета-аналітичне дослідження А. Martins, N. Ramalho та Е. Morin (2010) підтвердило прогностичну валідність та стабільність зв'язку EQ зі здоров'ям особистості на вибірці у 19815 досліджуваних. Результати дослідження виявили більш

тісний кореляційний зв'язок між EQ та здоров'ям за умови його оцінки як риси особистості ($r = 0,34$), порівняно з його оцінкою як здібності ($r = 0,17$). Крім того, було встановлено, що показники коефіцієнту кореляції між EQ та психічним ($r = 0,36$) і психосоматичним

($r = 0,33$) здоров'ям вищі, порівняно з кореляційними зв'язками зі здоров'ям фізичним ($r = 0,27$).

У дослідженні D. H. Saklofske, E. J. Austin та P. S. Minski (2003) доведено зворотній кореляційний зв'язок між EQ та психологічним дистресом, самотністю та депресією. На підставі існуючих досліджень можна констатувати, що високий рівень EQ сприяє протидії до ризикованих видів поведінки. Наприклад, встановлено, що високий рівень EQ з одного боку пов'язаний із бажанням шукати допомогу в соціальному оточенні під час вирішення особистісних емоційних проблем, а з іншого, – з усвідомленням необхідності протидіяти тиску з боку навколишнього середовища.

Розглядаючи EQ як ресурс для подолання стресових ситуацій, автори стверджують, що він потенційно виконує роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних факторів. Дослідження, проведене E. J. Austin (2005) серед студентів коледжу виявили кореляційний зв'язок між низьким рівнем EQ та вживанням наркотиків, алкоголю та девіантною поведінкою.

Здібності, пов'язані з EQ, сприяють адекватній ідентифікації та експресії внутрішніх емоційних і психічних станів людини, встановленню їх зв'язків із конкретними ситуаціями та спрямовуванню своєї подальшої поведінки на переживання позитивних емоцій і внутрішнє регулювання негативних емоційних станів. Зазначені аспекти, що сприяють виявленню EQ, підтверджують припущення щодо існування в ньому стресозахисного потенціалу. Так, схильність емоційно нерозумних індивідуумів до гальмування проявів емоції, як наголошують деякі

дослідники проблеми, сприяє розвитку психосоматичних симптомів та запальних процесів в організмі людини. Висловлюються припущення, згідно з якими низький рівень EQ розглядається як підґрунтя для розвитку клінічних розладів.

На думку окремих авторів, недостатній рівень контролю імпульсивності спричиняє такі розлади: kleptomanію, піроманію, імпульсивну агресивність, аутоагресію, порушення соціальної поведінки. Також, існують припущення, згідно з якими низький рівень емоційної розумності сприяє порушенням у сфері соціальних зв'язків через відсутність мотивації та відповідних здібностей для встановлення близьких стосунків із оточуючими (аутизм, синдром Аспергера). Незважаючи на те, що цей аспект ще не знайшов достатньо широкого висвітлення в емпіричних дослідженнях, висловлюються ідеї щодо психотерапевтичної цінності розвитку EQ.

В окремих дослідженнях було доведено, що EQ позитивно пов'язаний із якістю життя, що ґрунтується на показниках задоволеності життям. Встановлено зв'язок між EQ з розгалуженістю соціального оточення людини та задоволеністю соціальними аспектами життєдіяльності. Дослідження, проведене серед студентів коледжів, продемонструвало, що показники високого рівня EQ корелюють із емпатією та меншою кількістю конфліктів і більш тісною взаємодією з однолітками. Це свідчить на користь того, що EQ пов'язаний із якістю соціальної взаємодії. Подібним чином дослідження підлітків із високим рівнем EQ засвідчує їх здатність успішно керувати емоціями інших людей, що

потенційно захищає їх від негативних емоцій, пов'язаних зі сферою міжособистісного спілкування.

Потенційний вплив EQ на успішність соціального функціонування виразно простежується на прикладі його диспозиційних компонентів. Зокрема, емоційно нестійкі індивідууми схильні до негативних емоційних станів (соціальної тривоги, сором'язливості), що впливає на соціальну та когнітивну сфери особистості. Автор біологічної моделі особистості Р. J. Сорт пов'язує таку схильність із чутливістю до покарання, зумовлену функціонуванням фундаментальних мозкових систем. За даними вченого, для таких індивідуумів властиві низькі показники задоволеності стосунками з оточуючими та шлюбними стосунками, зокрема.

Крім того, є дані, що засвідчують існування прямих кореляційних зв'язків між рівнем нейротизму та ймовірністю розлучення у подружньої пари. Емоційна нестабільність призводить до вразливості соціальним стресам, оскільки нейротизм пов'язаний із неадекватно сильними емоційними реакціями на незначні зовнішні подразники. Здебільшого це зумовлено ірраціональними переконаннями, сприйняттям стимулів навколишнього середовища як джерел ризику, що призводить до захопленості людини ідеями потенційних загроз та особистої вразливості. Згідно з деякими дослідженнями нейротизм пов'язується з погіршенням стану здоров'я людини, що, ймовірно, зумовлено порушеннями у функціонуванні імунної системи в результаті дії стресогенних чинників.

Екстраверсія-інтроверсія визначають рівень комунікабельності. Екстраверти виявляють більшу соціальну активність порівняно з інтровертами. Вони схильні

до високого рівня вербальних соціальних навичок та вмінь. Соціальна самовпевненість дозволяє таким індивідуумам побудувати широку мережу соціальних зв'язків. За даними О. Саннікової, активність у спілкуванні характерна для людей із позитивними емоційними диспозиціями, тоді ж, як низький вид комунікативної активності, що виявляється в уникненні широкого кола міжособистісних контактів, пов'язується зі схильністю до переживання негативних емоцій.

Доброзичливість як диспозиційний компонент EQ характеризує індивідуумів, схильних до альтруїзму та співпраці з оточуючими. Індивідууми з низькими показниками доброзичливості, навпаки, характеризуються прохолодністю та черствістю у стосунках. Подібно до екстраверсії, доброзичливість пов'язана з порівняно високим рівнем задоволеності соціальними відносинами. Високий рівень доброзичливості сприяє міжособистісній кооперації та взаємній лояльності. Результати дослідження D. S. Berry та J. Sherman-Hansen, отримані шляхом кодування відеозаписів із розмовами людей засвідчують зв'язок рівня доброзичливості з такими невербальними соціальними навичками, як виявлення інтересу до співрозмовника [13]. Це значно підвищує якість соціальної взаємодії.

Розглянемо зв'язок EQ із академічною успішністю. Простежуючи розвиток досліджень EQ в сфері освіти, можна стверджувати практичну перспективність цього напрямку. Ідеї, пов'язані з необхідністю формування EQ під час надання освітніх послуг, дещо випереджають інтерес до цього конструкту в інших сферах суспільної практики. Зусилля у цій галузі спрямовані на розвиток мотивації до

навчання, на оволодіння навичками контролю імпульсивної поведінки та конструктивного вирішення проблем, які виникають у навчальній діяльності; на формування соціальних навичок командної роботи, уникнення антисоціальної поведінки тощо.

На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах, коли підвищується кількісний показник порушень в емоційній та соціальній сферах життя дитини, шкільні психологи, частіше за психологів в інших сферах діяльності, відчують необхідність практичного застосування досягнень у напрямку вивчення EQ. Автори сучасних досліджень проблеми, розглядають EQ як особистісний ресурс зниження інтенсивності переживання стресу індивідуумами в процесі їхньої академічної діяльності. Вивчення зв'язку EQ та академічної успішності студентів знайшли своє висвітлення в публікаціях Дж. Паркера зі співав., які продемонстрували, що академічно успішні студенти мають вищий рівень розвитку компонентів EQ від тих однолітків, які не володіють такими високими досягненнями у навчанні. Ці дослідження свідчать про важливість поширення ідей формування EQ, як ресурсу успішної адаптації людини до різноманітних ситуацій життєдіяльності. Висловлюються активні заклики щодо внесення окремих компонентів навчальних курсів із основ EQ до програм початкового шкільного навчання, що знаходить своє практичне застосування у зарубіжних навчальних закладах. Це сприятиме формуванню психологічного благополуччя студентів і здійсненню ранньої корекції низького рівня розвитку емоційних здібностей. Останні пошукові дослідження, проведені серед дітей початкових шкіл,

продемонстрували необхідність приділяти більше уваги розвитку соціальних і емоційних якостей. Цікаві аспекти вивчення EQ виникають також стосовно дітей, які визнані академічно обдарованими. Вирішується питання про необхідність спеціальних програм навчання для таких дітей, чи навпаки доцільності їх навчання у звичайних умовах разом з однолітками [13]. Висловлювалося припущення, що EQ значно впливає на успішність студентів, і тому, питання про підвищення рівня EQ студентів, як додаткового ресурсу забезпечення академічної успішності, є доречним.

Звернемо увагу на роль EQ в професійній діяльності. Питання про роль EQ в сфері професійної діяльності активно обговорюється в літературі. Твердження Д. Гоулмана, згідно з яким IQ зумовлює лише 10–30 % професійного успіху, змусило науковців спрямовувати свої дослідження для з'ясування некогнітивних параметрів його детермінації. Дослідження S. Cote та С. Т. Н. Miners (2006) свідчать, що емоційні здібності, певною мірою, навіть компенсують недостатній рівень когнітивних здібностей при оцінці результативних показників професійної діяльності.

Цій проблемі присвячена серія монографій, у яких наголошується на важливій ролі EQ в сфері самоактуалізації особистості. Зараз проводиться активна робота щодо створення тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня EQ безпосередньо в сфері професійної діяльності. Існують всі теоретичні підстави вважати, що індивідууми з високим рівнем EQ схильні відчувати більшу задоволеність самоактуалізацією порівняно з емоційно нерозумними особами,

оскільки вони краще регулюють власні емоції, здатні підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, що уможливорює мінімізацію впливу стресу на робочому місці.

Нещодавні дослідження, проведені K. S. Law et al (2004), продемонстрували зв'язок EQ з результативністю професійної діяльності. Було знайдено кореляційний зв'язок між рівнем EQ та оцінкою успішності виконання завдання керівником. З огляду на це, доцільно враховувати рівень сформованості EQ на етапах підбору персоналу, особливо у сфері надання послуг. Крім того, деякі теоретичні та емпіричні дослідження пов'язують високий рівень EQ з більшою задоволеністю працею. Існує велика кількість публікацій, в яких EQ пов'язують зі здібністю будувати продуктивні стосунки з колективом та можливістю формувати сприятливий робочий клімат. Подібні теоретичні моделі потребують належної емпіричної перевірки, однак, деякі дослідження свідчать на користь підтвердження цього положення: знайдено зв'язок EQ із альтруїзмом, поступливістю та орієнтацією на потреби клієнта, з міжособистісною чуйністю та просоціальною спрямованістю особистості, з готовністю до змін та ефективними стилями розв'язування конфліктів, із задоволеністю робочим колективом та спілкуванням зі співробітниками, відданістю кар'єрі тощо.

Перспективним є розгляд EQ з погляду його ролі у забезпеченні успішності лідерської діяльності. Протягом останніх десятиліть емоційні та соціальні здібності проголошуються центральними компонентами ефективного лідерства. Вивчення впливу EQ на лідерські якості розглядається через його

зв'язок із трансформаційним стилем лідерства. Він охоплює такі характеристики: 1) харизма та чітке бачення майбутнього; 2) інтелектуальне стимулювання – заохочення підлеглих до креативного мислення та ефективного вирішення проблемних ситуацій; 3) індивідуалізація рішень – урахування індивідуальних розбіжностей працівників, делегування повноважень, стимулювання навчального досвіду співробітників та забезпечення поважного ставлення до них.

У дослідженнях А. Петровської доведено зв'язок між EQ і результативними та процесуальними характеристиками управлінської діяльності. На підставі проведеного аналізу стильових уподобань керівника виявлено кореляційний зв'язок EQ із рівнем ефективності управлінської діяльності. Як стверджує А. Петровська, EQ мінімізує ймовірність вибору попускального стилю як найменш ефективного, при цьому, забезпечуючи вибір оптимального управлінського стилю. І. Єгоров підтверджує зв'язок високих показників коефіцієнту EQ керівників організацій із ефективністю управління [13].

Свого часу, досліджуючи емоційний інтелект, П. Саловей (один із засновників теорії EQ) вирізняв п'ять базових складових EQ:

1. Усвідомлювати свої емоції (самопізнання), тобто, мати змогу назвати те, що ми відчуваємо, ідентифікувати свій емоційний стан, настрій. Вміння помічати свої емоції дозволяє краще пізнати нас самих, чому ті чи інші емоції виникають в певний момент, про що вони сигналізують, яка їх функція в конкретний момент. Люди, котрі краще розуміють свої почуття, приймають швидкі рішення, менше вагаються,

готові відчувати свої істинні потреби та бажання, легше досягають бажаного.

2. Управляти своїми емоціями (саморегуляція) – тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти за потреби визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом. Таке вміння розвиває адаптивність і стресостійкість, що дозволяє простіше проживати життєві виклики та труднощі.

3. Самомотивація – вміння управляти власними імпульсами, тобто, при потребі ігнорувати необхідність у задоволенні та приборкувати моментні бажання, щоб досягти більшого в майбутньому. Це вміння самотійно себе надихати, знаходити особисті сенси, ставити досяжні цілі та поступово рухатися до їх реалізації.

4. Емпатія, розпізнавання емоцій інших людей – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, вміння слухати та чути, дивитися й бачити емоційні стани, потреби інших людей. Таке вміння дозволяє ефективно впливати на команди, управляти персоналом, співпереживати та підтримувати.

5. Управління стосунками (соціальні навички) – побудова здорових стосунків, вміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм у реалізації цілей і планів, вміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику, вміння будувати довготривалі та здорові стосунки в парі.

Дослідження ізраїльського психолога Р. Бар-Она підтверджує, що рівень EQ зростає з отриманням життєвого досвіду та може збільшуватися з віком, проте, ми можемо розвивати EQ вже під час навчання в ЗВО [13].

Підвищенню рівня EQ сприяє необхідність дозволу студентам проживати усі емоції, як «позитивні», так і «негативні», бо усі емоції, без виключення, потрібні та мають свою функцію.

Вони повинні розпочати розвивати емоційну самоусвідомленість, а для цього необхідно:

- розвивати емоційну компетентність – збагачувати емоційний словник, називати свої емоції, засвоювати нові слова, читати книги про EQ, цікавитися значенням тих чи інших емоцій;

- вести щоденник емоцій і почуттів, у якому треба робити аналіз прожитого дня, своїх емоцій, відчуттів, їх причин;

- частіше використовувати у своїх висловлюваннях «Я відчуваю...» і слухати свої почуття тут і зараз;

- вчитися запитувати себе «Що я зараз відчуваю?», «Яка моя потреба зараз?», «Яка моя поведінка зараз буде ефективною?»;

- спробувати виявляти свої почуття за допомогою думок, звертати увагу, які ваші думки викликають у вас гнів, які думки супроводжують смуток і щастя;

- визнавати свої почуття, але не слідувати за ними сліпо. Почуття, це те, що є в нас, але не те, чим ми є. Управління емоціями передбачає вміння дистанціюватися від почуття, яке у нас виникло і вирішити, піддатися йому чи опиратися, тобто здійснити вибір;

- вчитися управляти власними емоціями, розвивати самоконтроль, застосовувати техніки та методики по управлінню емоціями. Наприклад, можна застосовувати методику «Техніка раціоналізації або техніка 10 секунд» – коли ви відчуваєте сильні емоції, спробуйте дати собі відповіді на декілька запитань:

- 1). Яку емоцію я зараз відчуваю?.

Яка моя потреба зараз не реалізована, яке бажання?

3). Як я можу вплинути на ситуацію?

4). Як мені діяти далі?

- вчитися вербалізувати свої емоції: озвучувати їх: «Мені зараз сумно», «Я розгнівана», «Мені страшно». Це розвиває емоційний інтелект і допомагає фізично та ментально справитися з емоційними хвилями. Вербалізована, названа емоція відразу ж втрачає інтенсивність і з нею можна працювати в когнітивній, розумовій зоні.

- спробувати за шкалою від 1 до 10 поррахувати силу емоції, це допоможе зрозуміти для себе, на скільки актуальною є потреба, на яку варто звертати увагу. Інколи, фокусуючись на власних відчуттях, можна зрозуміти, що внутрішнє роздратування близьке до 2–3 балів, хоча спочатку здавалося, цілих 10.

- тренувати емпатію, для цього необхідно:

1) проявляти до себе більше самоприйняття, самопідтримки та самоповаги, це допоможе сформувати внутрішню опору та любов до себе, чутливість і чуйність до своїх відчуттів і потреб. Вміння бути самоемпатуючим згодом можна застосовувати до клієнтів, і навпаки – без емпатії до себе, важко бути емпатичними до клієнтів;

2) спробувати знайти власні відповіді на два запитання: «Як я розумію, що співрозмовник проявляє емпатію до мене, спостерігаючи за його словами, емоціями, поведінкою?», «Як я розумію, що я проявляю емпатію до свого співрозмовника по своїх словах, поведінці, емоціях?». Відповіді на ці запитання дозволять продіагностувати, на скільки уважно ви відноситеся до себе та до клієнтів;

3) познайомитися з людиною, яка на вашу думку є достатньо емпатичною та

спробувати поспостерігати за її поведінкою, запитати як ця людина розвиває свою чутливість стосовно інших людей;

4) проявляти справжній інтерес до емоцій, почуттів і потреб клієнтів, запитувати їх і слухати їх відповіді спочатку серцем, а потім і розумом;

- розвивати соціальні навички та вчитися будувати стосунки:

1) проявляти інтерес до людей, цікавитися їх світоглядом, цінностями, життєвими правилами;

2) вчитися відстоювати власні межі та проявляти здорову асертивну поведінку;

3) створити для себе нове внутрішнє правило домовлятися з людьми, говорити про свої потреби та почуття, не замовчувати свої емоції, не вгадувати думки людей та не чекати, щоб вони здогадувалися про вашу потребу, а говорити;

4) фокусувати свою увагу на тому, що є спільного між вами та співрозмовником, а не відмінного;

5) дозволяти оточуючим вас людям проявляти всі емоції, збільшувати свій емоційний контейнер;

6) тренувати активне, емпатичне слухання – не перебивати, бути уважним, перефразовувати слова вашого співрозмовника та ділитися з ним як саме ви зрозуміли почуте.

Висновки.

1. Визначена актуальність дослідження EQ для професії майбутнього бакалавра та магістра з психології, яка полягає в тому, що EQ – це цінна здатність, яку можна поліпшити за допомогою навчання і практики. Емоційні навички можуть виховуватись у студентів і природним шляхом, але, кожен у змозі поліпшити свою здатність розуміти емоції. Це може бути особливо корисно на майбутньому

робочому місці психолога, де відносини і рішення часто спираються на міжособистісне розуміння, спільну роботу і спілкування.

2. Виявлений взаємозв'язок EQ зі здоров'ям людини: високий рівень міжособистісного EQ асоціюється зі здатністю людини регулювати свій настрій і контролювати стрес. Це уможлиблює його корелювання зі щастям і позитивними емоціями. Наявність розвинених компонентів EQ сприяє захисту людини від депресії та тривоги. Міжособистісний EQ пов'язаний із розширенням сфери соціалізації людини та якістю її міжособистісних стосунків, які асоціюються з психологічним здоров'ям.

3. EQ значно впливає на підвищення успішності студентів, а тому, питання про підвищення рівня EQ студентів, як додаткового ресурсу забезпечення академічної успішності, є доречним.

4. Доведена роль EQ у професійній діяльності майбутнього психолога. Так, високий рівень EQ пов'язаний із більшою задоволеністю працею; зі здібністю будувати продуктивні стосунки з колективом та можливістю формувати сприятливий соціально-психологічний клімат; із альтруїзмом, поступливістю та орієнтацією на потреби клієнта, з міжособистісною

чуйністю та просоціальною спрямованістю особистості, з готовністю до змін та ефективними стилями розв'язування конфліктів, із спілкуванням зі співробітниками, відданістю кар'єрі.

5. EQ має зв'язок із трансформаційним стилем лідерства: а саме, з такими його характеристиками: харизмою та чітким баченням майбутнього, інтелектуальним стимулюванням, індивідуалізацією рішень.

6. Доведена необхідність розвитку EQ у студентів-майбутніх психологів. Під час освітнього процесу в ЗВО треба розвивати емоційну самоусвідомленість, тренувати емпатію, розвивати соціальні навички та вчити їх будувати стосунки, що сприяє формуванню EQ у майбутніх психологів.

Перспективи подальших досліджень. Впровадження в процес професійної підготовки майбутніх магістрів із психології дисципліни «Психологія емоційного інтелекту».

Фінансування та конфлікт інтересів. Автори заявляють про повну відсутність конфлікту інтересів.

Джерело фінансування: власні кошти авторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2023. 512 с.

2. Гоулман Д., Бояцис Р., Маккі Е. Г. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінка. 3-тє вид. Київ : Наш Формат, 2021. 288 с.
3. Гура Т., Романовський О., Книш А. Психологія лідерства в бізнесі : навчальний посібник. Харків : Друкарня «Мадрид», 2017. 100 с.
4. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера в сфері бізнесу : навчальний посібник / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ : Пріоритети, 2016. 40 с.
5. Лагодзінський В. В. Теоретичний аналіз поняття «емоційне лідерство» як одного із видів лідерства. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1, Вип. 54. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/8.pdf> (дата звернення: 10.04.2024).
6. Модель емоційного інтелекту. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Модель_емоційного_інтелекту (дата звернення: 10.04.2024).
7. Нестуля О. О., Нестуля С. І., Кононець Н. В. Основи лідерства : електронний посібник для самостійної роботи магістрів освітньої програми «Педагогіка вищої школи» галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки. Полтава : ПУЕТ, 2020. 232 с.
8. Чебикін О. Е. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Наука і освіта. 2020. № 1. С. 19–28. doi: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/en/articles/2020-1-doc/2020-1-st3-en>.
9. George G. Emotions and leadership: the role of emotional intelligence. Human Relations. 2020. Vol. 53. P. 1027–1055. doi: <https://doi.org/10.1177/0018726700538001>.
10. Goleman D. Leadership that gets results. Harvard Business Review. 2000. Vol. 78 (2). P. 78–90.
11. Shackleton V. Business leadership (Essential Business Psychology). London : Routledge, 1995. 216 p. URL: <https://www.iberlibro.com/9780415103305/Business-Leadership-Essential-Psychology-Shackleton> (дата звернення: 10.04.2024).
12. Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для кар'єри? URL: <https://www.bakertilly.ua/id45235/> (дата звернення: 10.04.2024).
13. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпро : ДНУ, 2016. 113 с.
14. Що таке емоційний інтелект і як його розвивати. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emoczijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/> (дата звернення: 10.04.2024).

Надійшла до редакції 24.04.2024

Прийнята до опублікування 30.05.2024

Інформація про авторів (Information about the authors)

Гура Тетяна Віталіївна, кандидатка педагогічних наук, професорка, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», професорка кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна; Харків, Україна.

Hura Tetiana, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Social Systems Management of the academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine.

E-mail: tatyana-gura@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0003-2323-3440> A, B, C, D, E, F

-
- | | | |
|----------|---|---|
| A | – | Концепція та дизайн роботи (Work concept and design) |
| B | – | Збір та аналіз даних (Data collection and analysis) |
| C | – | Відповідальність за статистичний аналіз (Responsibility for statistical analysis) |
| D | – | Написання статті (Writing the article) |
| E | – | Критичний огляд статті (Critical review) |
| F | – | Остаточне затвердження статті (Final approval of the article) |
-

Відповідальний автор:

Гура Тетяна Віталіївна, кандидатка педагогічних наук, професорка, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», професорка кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна.

✉ Україна, 61002, м. Харків, вул. Кирпичова, 2.

E-mail: tatyana-gura@ukr.net

Цитування: Гура Г. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів. *Вісник медицини, психології та фармації*. 2024. № 2. С. 63–76. doi: <https://doi.org/10.20998/BMPP.2024.02.07>