

ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У статті здійснено обґрунтування авторської програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Розроблену програму впроваджено у формі соціально-психологічного тренінгу та спрямовано на підвищення рівня досліджуваного особистісного утворення.

Ключові слова: емоційний інтелект; майбутні психологи; соціально-психологічний тренінг; когнітивний та поведінковий компоненти; особистісне утворення.

Вступ. Для того, щоб мати змогу покращувати емоційний стан різних верств населення, які стали жертвами повномасштабної агресії російської федерації, підвищувати їхню обізнаність щодо емоційної сфери та розвивати навички емоційного регулювання, психологи мають володіти високим рівнем емоційного інтелекту.

Мета статті - обґрунтування авторської програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Теоретичне підґрунтя. Феномен емоційного інтелекту вивчається багатьма дослідниками. На цей час усе різноманіття теорій і концепцій емоційного інтелекту зводиться до двох основних: до змішаних моделей (R. Bar-On, D. Goleman, R.E. Boyatzis, K.V. Petrides, A. Furnham та ін.) та моделі здібностей (J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso). Значний внесок у розвиток уявлень про зазначений психологічний конструкт внесли Л. Журавльова, В. Зарицька, О. Лящ, І. Матійків, В. Моргун, Е. Носенко, П. Екман та ін.).

Методи дослідження – аналіз, порівняння.

Результати і обговорення. Емоційний інтелект розглядається як здатність особистості визначати емоції, інтерпретувати їхнє значення, а також продуктивно використовувати їх для раціонального мислення і вирішення проблем [1; 2 та ін.]. Популярність та визнана важливість цього конструкту для ефективності професійної діяльності фахівця, і зокрема, практичного психолога імперативно диктує необхідність подальшого наукового вивчення ролі емоційного інтелекту у регуляції цієї

діяльності, а також характеру та особливостей забезпечення її ефективності за рахунок ресурсів емоційного інтелекту.

Завдяки констатувальному експерименту було визначено емоційний інтелект майбутніх психологів як динамічне інтегративне утворення, яке визначається здатністю усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоційні стани, емоції та почуття інших у процесі міжособистісної взаємодії, що зумовлює успішність їхньої майбутньої професійної діяльності. Також було визначено критерії розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів: рефлексію та саморегуляцію. Кореляційний аналіз дозволив виокремити показники, які визначають сформованість когнітивного та поведінкового компонентів досліджуваного особистісного утворення. Таким чином, ідентифікація та розуміння емоцій залежать від ретроспективної рефлексії, емпатії та копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», а емоційна фасилітація й управління емоціями – від перспективної рефлексії, емоційної врівноваженості, вміння співпрацювати у конфліктних ситуаціях, а також копінг-стратегії «Вирішення проблем». У свою чергу, рівень розвитку здатності до ситуативної рефлексії визначає сформованість обох компонентів емоційного інтелекту обстежуваних.

Теоретичні й емпіричні висновки, отримані протягом дослідження, надають можливість сформулювати таке припущення: цілеспрямований вплив на показники розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів, зазначені вище, дозволять підвищити його загальний

Питання психології

рівень. Згідно з наведеним вище припущенням, було виокремлено такі основні завдання дослідження на етапі формульованого експерименту:

- теоретично обґрунтувати та розробити зміст програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів;
- визначити ефективність створеної розвивальної програми;
- розробити методичні рекомендації для майбутніх психологів та викладачів психологічних дисциплін, які спрямовані на розвиток рівня їхнього емоційного інтелекту.

Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту майбутніх психологів, що були отримані на етапі констатувального експерименту, надали змогу довести необхідність теоретичного обґрунтування та розробки програми розвитку цього особистісного утворення в процесі професійної підготовки майбутніх спеціалістів у сфері надання психологічної допомоги.

В основу моделі емоційного інтелекту майбутніх психологів було покладено положення теорії функціональних систем П. Анохіна та розуміння сутності досліджуваного особистісного утворення як сукупності взаємопов'язаних здібностей. У свою чергу, запропоновану нами модель було покладено в основу авторської програми розвитку емоційного інтелекту студентів психологічних спеціальностей в процесі їхньої професійної підготовки.

Метою авторської програми є підвищення потенціалу студентів-психологів як майбутніх спеціалістів, а основним результатом її реалізації – суттєве підвищення рівня емоційного інтелекту обстежуваних. Критеріями оцінки ефективності розробленої програми є її відповідність зазначеним цілям і завданням, а також фіксовані зміни динаміки розвитку емоційного інтелекту, його компонентів і показників у майбутніх психологів, а саме їхні вміння впізнавати емоції, визначати їхню щирість, розуміти причинно-наслідкові зв'язки між ними та різноманітними внутрішніми і зовнішніми чинниками, свідомо нейтралізувати власні негативні емоції та викликати емоційні стани, які активізують творчість та продуктивність виконуваної діяльності, а

також здійснювати цілеспрямований вплив на емоційну сферу партнера по спілкуванню з метою досягнення спільних цілей.

Основними завданнями програми є такі:

- поглибити знання майбутніх психологів про емоційний інтелект, звернути їхню увагу на важливість його розвитку для успіху подальшої професійної діяльності;
- навчити обстежуваних навичкам рефлексивного мислення;
- виробити у студентів зацікавленість у емоційному житті інших людей, розвинути їхню уважність до емоційних виявів оточуючих, бажання їм співпереживати та допомагати досягати емоційного благополуччя;
- дослідити та відпрацювати з майбутніми психологами методи цілеспрямованої саморегуляції власного емоційного стану;
- навчити обстежуваних співпрацювати з партнерами по спілкуванню, надавати їм та отримувати від них конструктивну підтримку та допомогу;
- розвинути навички студентів цілеспрямовано впливати на власний емоційний стан з метою планування й подальшого успішного вирішення різноманітних проблем.

Згідно з І. Матійківим для розвитку емоційного інтелекту найбільш ефективним є застосування соціально-психологічного тренінгу, оскільки за своїм змістом він є сукупністю навчальних, психокорекційних та психотерапевтичних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування й міжособистісної взаємодії, а також комунікативних та професійних вмінь [3]. Загальна мета соціально-психологічного тренінгу відображається у його конкретних завданнях: оволодінні психологічними знаннями; розвитку здатності адекватно та різносторонньо пізнавати себе й інших людей; формуванні вмінь та навичок у сфері спілкування; корекції, формуванні та розвитку установок для успішної міжособистісної взаємодії. Зазначенні завдання повною мірою співвідносяться із сформульованими конкретно для

авторської програми завданнями і цілями. Переваги соціально-психологічного тренінгу полягають у його основних принципах: добровільності спілкування і виконання запропонованих завдань, позитивному характеру зворотного зв'язку, неконкурентному стилю взаємовідносин між учасниками, активному прийнятті участі тренером у роботі групи. Повноцінному забезпеченню виконання завдань нашого дослідження сприяє дотримання певних принципів функціонування тренінгової групи. Л. Мороз запропонувала основні з них [4]. Принцип «тут і зараз» фокусує увагу й активність учасників на аналізі процесів, що відбуваються у групі під час занять. Це сприяє розвитку навичок самоаналізу, більш глибокій рефлексії. Принцип «щирості та відвертості» спрямований на надання іншим чесного зворотного зв'язку, дійсно важливої інформації, яка не лише активізує механізми самосвідомості учасників, але й позитивно впливає на характер міжособистісної взаємодії у групі. «Принцип Я» полягає у тому, що усі висловлювання повинні здійснюватись від свого імені, особливо коли це стосується оцінки поведінки інших. Оскільки увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання та рефлексії, забороняється перекладати відповідальність на невизначене «ми» шляхом використання конструкцій на кшталт «ми вважаємо...». Страх когось образити в процесі тренінгу має трансформуватись у віру у себе і власну думку, а також надання іншим права самим попіклуватись про власне емоційне благополуччя. Обов'язковим є принцип «конфідентності», який забезпечує створення атмосфери психологічної безпеки і сприяє саморозкриттю.

З огляду на зазначене, розроблену програму розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів було впроваджено у формі соціально-психологічного тренінгу та спрямовано на підвищення рівня досліджуваного особистісного утворення шляхом цілеспрямованого впливу на його когнітивний та поведінковий компоненти за рахунок активізації розвитку рефлексії, емпатії, емоційної врівноваженості, співпраці як домінуючої форми поведінки у конфліктних ситуаціях, а також вміння

конструктивно застосовувати такі копінг-стратегії як «Пошук соціальної підтримки» та «Вирішення проблем». Метою розробки авторської розвивальної програми було створення ефективної технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів з врахуванням особливостей сучасного воєнного, політичного, економічного і соціального стану у державі, нових теоретичних та практичних доробків у психологічній науці з цієї проблеми.

Загальний курс складався з 10 занять по 90 хвилин, які відбувались 2 рази на тиждень. Програма розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів умовно поділена на два блоки по 4 заняття кожний. Окрім них, сутність першого заняття полягала у знайомстві учасників з тренером та темою тренінгу, поясненні їм змісту поняття «емоційний інтелект» і наголошенні уваги на важливості його розвитку для успішності їхньої майбутньої професійної діяльності, а також створенні довірливої атмосфери у групі та спільному формулюванні правил її функціонування. Останнє заняття було спрямоване на підбиття загальних підсумків тренінгу, визначення того, чому учасники змогли навчитись під час нього та перспектив подальшого самостійного розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

І блок занять тренінгу полягав у розвитку когнітивного компонента емоційного інтелекту обстежуваних, а саме їхнього вміння ідентифікувати власні емоції та розуміти складні емоційні комплекси інших людей. Під час цих занять виконувались різноманітні завдання на розвиток емпатичних здібностей учасників (вправи «Дзеркальне відображення», «Передача почуттів по колу», «Казочка» (автор М. Барна), навичок рефлексивного мислення (вправи «Зміна фокусу уваги», «Зустріч з репертуаром ролей», гра з асоціативними картами «Мое минуле, теперішнє, майбутнє»), а також вміння ефективно застосовувати просоціальні копінг-стратегії (вправи «Як ми схожі», «Іншими словами», рольова гра «Мені обов'язково допоможуть, якщо я...»).

Заняття II блоку були орієнтовані на розвиток поведінкового компонента емоційного інтелекту майбутніх психологів, а саме навичкам свідомого налаштування сприятливого емоційного стану для

продуктивної діяльності та керування емоціями і почуттями інших для досягнення ними конструктивних цілей. Різноманітні форми завдань було спрямовано на вироблення навичок емоційної врівноваженості (вправи з прогресивної нервово-м'язової релаксації, дихальні вправи), вміння співпрацювати з іншими заради досягнення спільних цілей (вправа «Войовниче коло», рольова гра «Цивілізація», настільні ігри «Крокодил», «Ханабі»), а також підвищення ефективності застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (вправа з метафоричними картами «SMART», вправа «Перетворюємо проблему на мету» (автор К. Фопель).

У кожному занятті було виокремлено три компоненти: мотиваційно-організаційний, безпосередньо розвивальний і рефлексивний. Мотиваційно-організаційний компонент полягає у рефлексії учасників тренінгу щодо минулого заняття, перевірки результатів домашнього завдання та його аналізу, попереднього обговорення актуальної теми, а також формування зацікавленості до неї. Метою розвивального компонента є розвиток почуттєво-особистісної сфери учасників, що відбувається шляхом аналізу їхнього емоційного досвіду щодо минулих ситуацій, пізнання можливостей та обмежень під час виконання вправ, розширення репертуару емоційних і поведінкових виявів, формування уважності, чуйності й толерантності до емоційних станів оточуючих, набуття навичок свідомого впливу на власні емоції та почуття партнерів по міжособистісній взаємодії тощо. Рефлексивний компонент відображає

завершальний етап заняття, під час якого здійснюється обговорення результатів роботи учасників, виниклих труднощів під час роботи, озвучення потенційних можливостей застосування набутих знань та навичок, а також підбиття загальних підсумків за темою.

Висновки. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту майбутніх психологів, що були отримані на етапі констатувального експерименту, надали змогу довести необхідність теоретичного обґрунтування та розробки програми розвитку цього особистісного утворення в процесі професійної підготовки майбутніх спеціалістів у сфері надання психологічної допомоги. Метою авторської програми є підвищення потенціалу студентів-психологів як майбутніх спеціалістів, а основним результатом її реалізації – суттєве підвищення рівня емоційного інтелекту обстежуваних. Розроблену програму розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів було впроваджено у формі соціально-психологічного тренінгу та спрямовано на підвищення рівня досліджуваного особистісного утворення шляхом цілеспрямованого впливу на його когнітивний та поведінковий компоненти за рахунок активізації розвитку рефлексії, емпатії, емоційної врівноваженості, співпраці як домінуючої форми поведінки у конфліктних ситуаціях, а також вміння конструктивно застосовувати такі копінг-стратегії як «Пошук соціальної підтримки» та «Вирішення проблем».

Список використаних джерел

1. Лящ, О. П. (2020) Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці [дис. д-ра психол. наук], Інститут психології імені Г. С. Костюка, Національна академія педагогічних наук України.
2. Носенко, Е. Л. (2012) Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. Вип. 18, Т. 20, № 9/1, 116–123. https://www.dnu.dp.ua/docs/visnik/fpsih/program_5e45b9cb8cb84.pdf
3. Матійків, І. М. (2012) Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка.
4. Мороз, Л. І. (2008) Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України [дис. д-ра психол. наук] Київський національний університет внутрішніх справ.

References

1. Ljashh, O. P. (2020) Geneza emocijnogo intelektu v junac'komu vici [The genesis of emotional intelligence in youth] [dys. d-ra psychol. nauk], Instytut psychologii' imeni G. S. Kostjuka, Nacional'na akademija pedagogichnyh nauk Ukraïny (in Ukrainian)
2. Nosenko, E. L. (2012) Emocijnyj intelekt jak forma projavu vazhlyvoi' skladovoi' osobystisnogo potencialu – refleksyvnoi' svidomosti [Emotional intelligence as a form of manifestation of an important

component of personal potential - reflective consciousness]. *Visnyk Dnipropetrovs'kogo universytetu. Serija: Pedagogika i psihologija*. Vyp. 18, T. 20, № 9/1, 116–123. https://www.dnu.dp.ua/docs/visnik/fpsih/program_5e45b9cb8cb84.pdf (in Ukrainian)

3. Matijuk, I. M. (2012) Trening emocijnoi' kompetentnosti [Emotional competence training]: navch.-metod. posibnyk. K.: Pedagogichna dumka. (in Ukrainian)

4. Moroz, L. I. (2008) Teoretychni ta prykladni zasady profesijno-psychologichnogo treningu pracivnykiv organiv vnutrishnih sprav Ukrainy [Theoretical and applied principles of professional and psychological training of employees of internal affairs bodies of Ukraine] [dys. d-ra psychol. nauk] Kyi'vs'kyj nacional'nyj universytet vnutrishnih sprav. (in Ukrainian)

Summary

Julai A. PhD candidate, Uman State Pedagogical University named after Pavla Tychny

JUSTIFICATION AND DEVELOPMENT OF THE AUTHOR'S PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

Introduction. One of the key problems is the effective interaction of a person in society and, in general, the effectiveness of a person in his professional activity. In this context, the psychologist's ability to regulate his own behavior, interaction with the environment, cope with professional tasks and difficulties, as well as his internal resources, which ensure the realization of these possibilities, is of interest. A particularly promising field in the context of the mentioned issue is the research of the internal individual resources of a specialist, within which the topic of emotional intelligence as one of the components of controlling his behavior can be considered as a predictor of various aspects of regulation in the professional activity of a representative of the socio-economic profession and specifically a practical psychologist.

Purpose is justification of the author's program for the development of emotional intelligence of future psychologists.

Methods - analysis, comparison.

Originality. The results of the empirical study of the emotional intelligence of future psychologists, which were obtained at the stage of the ascertainment experiment, made it possible to prove the need for theoretical justification and the development of a program for the development of this personal education in the process of professional training of future specialists in the field of psychological assistance.

The purpose of the author's program is to increase the potential of psychology students as future specialists, and the main result of its implementation is a significant increase in the level of emotional intelligence of the examinees. The criteria for evaluating the effectiveness of the developed program are its compliance with the specified goals and objectives, as well as fixed changes in the dynamics of the development of emotional intelligence, its components and indicators in future psychologists, namely their ability to recognize emotions, determine their sincerity, understand cause-and-effect relationships between them and various internal and external factors, consciously neutralize one's own negative emotions and cause emotional states that activate creativity and productivity of the performed activity, as well as exert a targeted influence on the emotional sphere of the communication partner in order to achieve common goals.

Conclusion. The results of the empirical study of the emotional intelligence of future psychologists, which were obtained at the stage of the ascertainment experiment, made it possible to prove the need for theoretical justification and the development of a program for the development of this personal education in the process of professional training of future specialists in the field of psychological assistance. The purpose of the author's program is to increase the potential of psychology students as future specialists, and the main result of its implementation is a significant increase in the level of emotional intelligence of the examinees. The developed program for the development of the emotional intelligence of future psychologists was implemented in the form of social-psychological training and aimed at increasing the level of the studied personal formation through a targeted influence on its cognitive and behavioral components due to the activation of the development of reflection, empathy, emotional balance, cooperation as a dominant form of behavior in conflict situations, as well as the ability to constructively apply such coping strategies as "Seeking social support" and "Problem solving".

Keywords: emotional intelligence; future psychologists; socio-psychological training; cognitive and behavioral components; personal education.

Received/Поступила: 10.01.23.