

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Носенко Дар'я Олександрівна

Кваліфікаційна робота

на тему: **«Психологічні аспекти розвитку емоційної
компетентності у молоді»
(на прикладі ПВНЗ «Університет сучасних знань»)**

Група ТУбц-8-21-Б₁ПС (4,0зdc)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Д.О. Носенко

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

А.В. Аносова

(прізвище та ініціали)

(підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2025 р.

АНОТАЦІЯ

Носенко Д.О., "Психологічні аспекти розвитку емоційної компетентності у молоді" (на прикладі ПВНЗ «Університет сучасних знань»)– кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей розвитку емоційної компетентності у молоді, а саме: наукові підходи та методологія дослідження емоційної компетентності особистості, психологічні аспекти емоційного розвитку у студентському віці.

Представлено результати експериментального дослідження щодо дослідження емоційної компетентності у молоді та описано його результати.

Обґрунтовано практичні аспекти емоційної інтелекту студентів в умовах закладу вищої освіти.

Ключові слова: емоції, компетентність, емоційний інтелект, емоційна сфера.

ANNOTATION

D.O. Nosenko, "Psychological aspects of emotional development competence in young people" (using the example of the Higher Educational Institution "University of Modern Knowledge") – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the educational degree «Bachelor» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The paper analyzes the theoretical aspects of the study of the psychological features of the development of emotional competence in young people, namely: scientific approaches and methodology for studying the emotional competence of the individual, psychological aspects of emotional development in student age.

The results of an experimental study on the study of emotional competence in young people are presented and its results are described.

The practical aspects of the emotional intelligence of students in the conditions of a higher education institution are substantiated.

Keywords: emotions, competence, emotional intelligence, emotional sphere.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ.....	8
1.1. Наукові підходи та методологія дослідження емоційної компетентності особистості.....	8
1.2. Психологічні аспекти емоційного розвитку у студентському віці.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ.....	40
2.1. Організація та методики дослідження емоційної компетентності у молоді.....	40
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної компетентності у молоді..	49
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	65
3.1. Дидактичні принципи розвитку емоційної компетентності студентської молоді.....	65
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	77
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена кількома ключовими факторами, що впливають на соціалізацію та успішність молодих людей у сучасному світі. В умовах швидких соціальних, економічних та культурних змін особлива увага приділяється розвитку емоційної компетентності, оскільки здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також взаємодіяти з іншими людьми в емоційно інтелектуальний спосіб, є основою ефективної адаптації до змінюваного середовища.

У молодому віці люди перебувають у процесі активного формування особистості, що включає розвиток самосвідомості, міжособистісних відносин та управління емоціями. Психологічна готовність молоді до адекватного реагування на стресові ситуації, здатність до співпереживання та конструктивної комунікації сприяє її соціальній інтеграції, професійному зростанню та психологічному здоров'ю [6].

Особливу актуальність ця тема набуває в контексті системи освіти, де важливо розвивати не тільки академічні, а й емоційно-інтелектуальні навички молоді. Тренінги та програми, орієнтовані на розвиток емоційної компетентності, можуть позитивно впливати на формування здатності до самоконтролю, зменшення рівня конфліктності, підвищення рівня емпатії та ефективного вирішення соціальних та міжособистісних проблем.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної компетентності є надзвичайно важливим для подальшого вдосконалення психолого-педагогічних методів, які сприяють гармонійному розвитку особистості молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Об'єкт дослідження – процес розвитку емоційної компетентності у молоді.

Предмет дослідження – психологічні аспекти розвитку емоційної компетентності у молоді, зокрема вплив емоційної свідомості, емоційного інтелекту та комунікаційних навичок на соціальну адаптацію та

міжособистісні взаємини.

Мета дослідження: вивчити психологічні фактори та механізми, що впливають на розвиток емоційної компетентності у молоді, а також визначити ефективні психолого-педагогічні стратегії та методи, спрямовані на її формування та вдосконалення в умовах закладу вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей розвитку емоційної компетентності у молоді, а саме: наукові підходи та методологія дослідження емоційної компетентності особистості, психологічні аспекти емоційного розвитку у студентському віці.

2. Здійснити експериментальне дослідження емоційної компетентності у молоді та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти розвитку емоційної інтелекту студентів в умовах закладу вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, а саме: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, що стосується розвитку емоційної компетентності молоді; методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Для діагностики використовувалися психодіагностичні методики, зокрема: авторська анкета «Емоційна компетентність очима студента», опитувальник «Емоційного інтелекту (ЕмІн)» Д. Люсіна, методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, методика визначення загальної емоційної спрямованості особистості Б. Додонова.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що воно сприяє розширенню наукових уявлень про емоційну компетентність як важливий аспект психологічного розвитку молоді. Результати дослідження можуть забезпечити глибше розуміння механізмів, що лежать в основі емоційної свідомості, саморегуляції емоцій та емоційного інтелекту, а також їхнього впливу на соціальну адаптацію та міжособистісну взаємодію.

Дослідження дає можливість узагальнити і уточнити теоретичні

підходи до розвитку емоційної компетентності в умовах сучасного соціокультурного середовища, розкриваючи роль психологічних аспектів у формуванні емоційно зрілої особистості. Це може сприяти подальшому розвитку психолого-педагогічних теорій, що пов'язані з інтеграцією емоційної та когнітивної компетентності в процесі навчання та розвитку молоді.

Крім того, результати дослідження можуть бути основою для розробки нових психолого-педагогічних моделей та програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, що мають потенціал для впровадження в практику освіти та виховання.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних психолого-педагогічних програм, тренінгів та методик, спрямованих на розвиток емоційної компетентності серед молоді. Отримані дані можуть бути корисними для психологів, педагогів, консультантів, а також для організаторів освітніх та соціальних програм, орієнтованих на покращення емоційної адаптації молодих людей в різних соціальних контекстах.

Дослідження може стати основою для створення навчальних курсів та тренінгових програм з емоційного інтелекту, самоконтролю та ефективного спілкування, що допоможуть молоді краще справлятися з міжособистісними конфліктами, стресовими ситуаціями та сприятимуть розвитку емпатії і соціальної відповідальності.

Також практичне значення має створення методичних рекомендацій для освітніх закладів, молодіжних центрів та організацій, які працюють з молоддю, щодо впровадження програм розвитку емоційної компетентності в їх діяльність. Це сприятиме поліпшенню психологічного клімату в колективах, підвищенню рівня соціальної адаптації та психічного здоров'я молодих людей.

Експериментальна база дослідження: Університет сучасних знань.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, три розділи, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Робота містить 8 рисунків і 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Наукові підходи та методологія дослідження емоційної компетентності особистості

Дослідження ефективного управління емоційними станами набули активного розвитку лише наприкінці XX століття. У цей період увага науковців зосередилася на вивченні ролі емоцій у міжособистісній взаємодії, професійній діяльності та розвитку особистості. У зв'язку з цим у науковому дискурсі почали формуватися нові концепти, серед яких особливе місце посідають такі поняття, як «емоційна компетентність», «емоційний інтелект» та «емоційна стійкість» [32].

Кожне з цих понять відображає різні аспекти функціонування людини в емоційній сфері. Емоційна компетентність стосується здатності усвідомлювати, регулювати і виражати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших. Емоційний інтелект, у свою чергу, ширше охоплює механізми взаємодії емоцій і когнітивних процесів, зокрема здатність використовувати емоції для досягнення цілей. Емоційна стійкість акцентує увагу на здатності зберігати психоемоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Виникнення та розвиток цих понять зумовлено необхідністю глибшого розуміння природи емоцій, їх впливу на поведінку людини та пошуку шляхів оптимізації емоційного самоконтролю. Науковці почали аналізувати емоційні процеси не лише як фактори внутрішнього світу особистості, а й як важливі інструменти ефективної соціальної взаємодії. Це забезпечило ґрунт для численних досліджень у таких галузях, як психологія, педагогіка, менеджмент і нейронаука.

Проблема вивчення емоцій та їхнього впливу на навчання має глибокі історичні корені, починаючи з античних часів. Ще Аристотель, як і багато інших філософів тієї епохи, розглядав свідомість як провідний чинник людської діяльності, надаючи їй ключову роль у прийнятті рішень і формуванні поведінки. Емоції, навпаки, сприймалися як другорядні або навіть перешкоджальні чинники, що не мали значущого впливу на когнітивні процеси. Такий підхід заклав основу для багатовікового ігнорування емоцій у науковому дослідженні порівняно з розумом [37].

У науці довгий час домінувала думка, що емоції й засвоєння навчального матеріалу є несумісними поняттями. Однак згодом, із розвитком філософії, психології та природничих наук, погляди на емоції почали змінюватися. Значний внесок у зміну цього підходу зробили такі мислителі, як Д. Юм і Ч. Дарвін, які звернули увагу на важливу роль емоцій у формуванні поведінки та адаптації до середовища. Ч. Дарвін у своїх працях розглядав емоції як еволюційно зумовлені механізми, які сприяють виживанню [6].

Подальше наукове осмислення емоцій у контексті навчання отримало розвиток завдяки когнітивним теоріям емоцій, таким як роботи М. Арнольд і Р. Лазаруса. Ці теорії показали, що емоції мають когнітивну основу та безпосередньо пов'язані з процесами оцінки ситуацій, які відбуваються у свідомості. Науковці наголосили, що емоції можуть не лише заважати, а й сприяти успішному засвоєнню знань [44].

Окремо варто зазначити теорію емоційного інтелекту, розроблену Д. Гоулманом, яка стала однією з ключових парадигм у сучасному розумінні ролі емоцій у житті людини. Д. Гоулман довів, що здатність управляти емоціями, розпізнавати їх у собі та в інших, а також ефективно використовувати їх у соціальних взаємодіях є критично важливими як у професійному, так і в освітньому середовищі [48].

Сучасний нейрофізіологічний підхід, запропонований А. Дамасіо, також сприяв розумінню емоцій як ключового компонента когнітивних процесів. У своїх працях він показав, що емоції відіграють фундаментальну

роль у прийнятті рішень і навчанні, впливаючи на увагу, пам'ять і мотивацію. Ці відкриття стали основою для перегляду традиційного підходу до викладання, що включає інтеграцію емоційного компонента в освітні практики [16].

Таким чином, емоції сьогодні розглядаються як невід'ємна частина навчального процесу, що сприяє формуванню позитивного емоційного клімату, підвищенню мотивації та ефективності засвоєння знань.

Для розгляду поняття «емоційна компетентність», необхідно глибоко проаналізувати складові елементи цього терміна, зокрема такі ключові поняття, як «компетентність», «емоції» та «емоційний інтелект». Вони є фундаментом для розуміння сутності емоційної компетентності як комплексної якості особистості.

Глобальні трансформації, що відбуваються в суспільстві, вплинули на всі сфери життя, включаючи політику, економіку, соціальну сферу та освіту. Особливо актуальною для України залишається проблема підвищення якості вищої освіти. Це обумовлено тим, що сучасний світ висуває нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців. У фокусі – формування особистості професіонала, який є не лише носієм знань і навичок, але й здатний ефективно реагувати на динамічні зміни в суспільстві [6].

Для сучасного суспільства важливими є мобільні випускники, які здатні управляти своєю життєдіяльністю, адаптуватися до змін і ефективно вирішувати як життєві, так і професійні завдання. Як свідчить практика, успішність професійної діяльності залежить не тільки від володіння знаннями та вміннями, але й від додаткових якостей, серед яких ключове місце посідають компетенції та компетентності.

Сучасна освіта зазнає значних змін, які спрямовані на переорієнтацію від знаннєвої моделі до компетентнісного підходу. Цей підхід став центральним елементом Болонського процесу, що визначає освітні стандарти багатьох країн Європи. Його мета полягає у формуванні випускника, здатного ефективно застосовувати отримані знання у практичній діяльності, розвивати

критичне мислення, емоційну саморегуляцію та комунікативні навички.

Компетентнісний підхід передбачає формування не тільки базових професійних умінь, але й таких якостей, як:

- здатність до міжособистісної взаємодії;
- уміння керувати власними емоційними станами;
- гнучкість у прийнятті рішень;
- емоційна грамотність [12].

Розуміння ролі емоцій стало важливим компонентом освітнього процесу. З одного боку, емоції впливають на мотивацію до навчання, з іншого – на здатність приймати рішення, засвоювати нову інформацію і вирішувати завдання. У цьому контексті поняття «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність» стають ключовими для розуміння того, як майбутній фахівець може досягати успіху не лише в професійній сфері, але й у соціальному житті.

Емоційний інтелект, за Д. Гоулманом, включає здатність усвідомлювати й управляти власними емоціями, розуміти емоції інших людей і встановлювати ефективні комунікативні зв'язки. На основі цього формується емоційна компетентність – комплекс умінь, які дозволяють людині досягати гармонії у внутрішньому світі та в міжособистісній взаємодії [1].

У сучасній українській системі освіти особливе значення має інтеграція компетентнісного підходу. Це означає не лише переосмислення цілей навчання, але й формування таких ключових компетентностей, як емоційна грамотність і здатність до саморегуляції. Саме ці якості є важливими для професійної реалізації випускників у світі, що швидко змінюється.

Таким чином, перехід до компетентнісної моделі освіти є необхідною умовою підготовки конкурентоспроможних фахівців, які не тільки володіють глибокими знаннями, але й здатні ефективно управляти своїми емоціями, розуміти інших і взаємодіяти з навколишнім світом.

Компетентнісний підхід вперше з'явився в середині XX століття у сфері бізнесу, коли почали звертати увагу на фактори, які забезпечують високу

ефективність професійної діяльності. У 1959 році американський психолог Р. Уайт запровадив термін «компетентність» для опису характеристик осіб, які демонструють видатні результати у роботі. Він наголосив, що компетентність є ключовим фактором, який дозволяє індивіду досягати успіху, не зважаючи лише на наявність знань або навичок [11].

Р. Уайт звернув увагу на те, що успішні та ефективні працівники відрізняються від менш успішних не лише рівнем професійної підготовки, а насамперед такими характеристиками, як:

- високий рівень саморегуляції – здатність контролювати свої емоції, поведінку та думки;
- розвинена самосвідомість – розуміння своїх сильних і слабких сторін, емоцій та мотивів;
- соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати стосунки та впливати на колективну діяльність [20].

Ці якості стали основою для формування концепції компетентності, яка охоплює не лише технічні знання, але й особистісні та міжособистісні характеристики.

Ідеї Р. Уайта знайшли розвиток у подальших дослідженнях, зокрема в роботах, присвячених управлінню людськими ресурсами та організаційній психології. Одним із ключових етапів стало введення в обіг поняття емоційного інтелекту в 1990-х роках, яке доповнило розуміння компетентності. Науковці, такі як Д. Гоулман, довели, що особистісні та емоційні характеристики працівника значною мірою впливають на його професійну ефективність [24].

Таким чином, компетентнісний підхід став універсальним інструментом для оцінки та розвитку як професійних, так і особистісних характеристик. Його застосування поширилося з бізнесу на освітню сферу, де він сприяє формуванню випускників, здатних до адаптації в умовах змін, ефективної комунікації та самореалізації.

Для розуміння сутності поняття «емоційна компетентність» важливо

провести аналіз базових категорій: «компетентність», «компетенція» та «професійна компетентність». Це дозволить краще усвідомити зв'язок між цими поняттями та їх значення для розвитку сучасної особистості.

Поняття «компетентність» та «компетенція» мають латинське коріння:

- «competentia» перекладається як «приналежність по праву», «відповідність», «здатність»;
- «competens» означає «відповідний», «здатний»;
- «competo» – «домагаюся», «відповідаю», «підходжу» [31].

Ці терміни від самого початку позначали відповідність людини певним вимогам або її здатність до виконання завдань.

У сучасній літературі спостерігаються різні підходи до розмежування цих понять. Згідно зі словником Д. Ушакова, терміни мають наступні значення:

- компетентність – це поінформованість, авторитетність, тобто рівень знань та умінь людини в певній сфері;
- компетенція – це коло питань або явищ, у яких особа має досвід та авторитетність, тобто сфера, в якій людина може застосовувати свої знання та навички [31].

Деякі дослідники, зокрема А. Хуторський, розглядають компетентність як володіння певною компетенцією. Водночас компетентність включає не лише технічні або професійні знання, але й особистісне ставлення до предмета діяльності та мотивацію [34].

Професійна компетентність є однією з ключових категорій, що розкривають здатність фахівця ефективно виконувати свої професійні обов'язки. Вона включає:

1. Когнітивний компонент – знання, які необхідні для вирішення професійних завдань.
2. Практичні навички – здатність застосовувати знання на практиці.
3. Особистісні якості – мотивація, відповідальність, емоційна стійкість [34].

Професійна компетентність відображає інтеграцію знань, умінь і особистісних характеристик, що дозволяють досягати високих результатів у певній сфері діяльності.

Поняття «емоційна компетентність» будується на основі загальної концепції компетентності, але робить акцент на здатності людини:

- усвідомлювати та управляти своїми емоціями;
- розуміти емоції інших людей;
- ефективно використовувати емоційні ресурси для досягнення професійних і особистісних цілей [36].

Емоційна компетентність є важливим компонентом професійної компетентності, особливо в сферах, де міжособистісна взаємодія відіграє ключову роль (педагогіка, менеджмент, медицина).

Таким чином, аналіз понять «компетентність», «компетенція» та «професійна компетентність» дозволяє краще зрозуміти сутність емоційної компетентності як важливого елемента сучасної освіти та професійної підготовки.

Компетенція є важливою категорією в системі освіти та професійної підготовки. Вона визначає сукупність знань, умінь, досвіду і відповідальності, які необхідні для ефективного виконання діяльності в певній сфері. На відміну від компетентності, яка є інтеграцією особистісних якостей і здатностей, компетенція найчастіше трактується як вимога до освітньої чи професійної підготовки [36].

Компетенція включає такі ключові елементи:

- знання – теоретична база, необхідна для розуміння і виконання завдань;
- уміння – практичні навички застосування знань у реальних ситуаціях;
- досвід – здатність використовувати отримані знання та навички в контексті конкретних завдань;
- відповідальність – усвідомлення важливості виконання завдань і

готовність відповідати за результати;

– саморегуляція – здатність управляти своїми діями та адаптувати їх до змін [40].

На думку дослідниці О. Чуланової, компетенції мають кілька ключових властивостей, які визначають їхню динаміку та значущість для особистісного і професійного розвитку:

1. Динамічність. Компетенції є змінними, адже їх склад і вимоги можуть коригуватися залежно від змін у професійній сфері чи освітніх стандартах. Це робить компетенції адаптивними до сучасних викликів і забезпечує їх актуальність.

2. Орієнтованість на майбутнє. Компетенції спрямовані на перспективний розвиток особистості. Вони дозволяють проєктувати професійний шлях, орієнтуючись на індивідуальні здібності та вимоги ринку праці, що постійно змінюється.

3. Інтеграція знань і умінь. Компетенція не обмежується окремими знаннями чи навичками. Вона об'єднує їх у цілісну систему, яка дозволяє виконувати завдання в конкретних областях і ситуаціях, забезпечуючи діяльнісний характер компетенції.

4. Альтернативність. Ця властивість відображає здатність особистості здійснювати вибір на основі адекватної самооцінки. Компетенції дозволяють людині адаптуватися до різних ситуацій і обирати оптимальний спосіб дій.

5. Мотивованість на самоосвіту. Компетенція стимулює особистість до саморозвитку і постійного вдосконалення, що є необхідною умовою для досягнення успіху в сучасному світі. Особливо це актуально в умовах швидкого оновлення знань і технологій [43].

Компетенції формують основу для продуктивної діяльності в будь-якій сфері. Вони сприяють ефективній адаптації до змін, розвитку критичного мислення, уміння працювати в команді та розв'язувати проблеми. Орієнтованість компетенцій на інтеграцію знань, навичок і особистісних характеристик дозволяє формувати професіоналів, здатних успішно

реалізовувати себе в умовах сучасного суспільства [52].

Поняття «компетентність» нерідко ототожнюється або пов'язується із кваліфікацією. Однак ці терміни не є тотожними. Якщо кваліфікація визначається здебільшого рівнем підготовки та відповідністю вимогам професійного стандарту, то компетентність охоплює ширший спектр характеристик, включаючи знання, уміння, навички, досвід, особистісні якості та здатність адаптуватися до змін.

Етимологічно термін «competens» у перекладі з латини означає «поінформованість», «обізнаність», що вказує на глибину знань і здатність людини орієнтуватися у певній сфері. Науковий аналіз літератури дозволяє виокремити кілька підходів до визначення компетентності, які відображають багатогранність цього поняття [36].

Чотири основні підходи до визначення компетентності:

1. Як здатність або здібність. Цей підхід трактує компетентність як природну чи набутою здатність виконувати певні завдання або вирішувати проблеми. Представники: О. Холостова, Д. Кун. Компетентність розглядається як інтеграція когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що дозволяють людині ефективно діяти в різних ситуаціях.

2. Як сукупність досвіду. У цьому випадку компетентність визначається як результат практичної діяльності, що забезпечує накопичення знань, навичок і поведінкових стратегій. Представники: М. Рібаков, Т. Коновалова. Особливу увагу приділяють ролі минулого досвіду як основи для прийняття рішень і розвитку професійних здібностей.

3. Як набір умінь і навичок. Цей підхід зосереджується на технічних аспектах діяльності, підкреслюючи роль умінь і навичок у виконанні професійних завдань. Представники: С. Макаров, В. Цветков. Компетентність трактується як практичний інструментарій, необхідний для досягнення цілей.

4. Як єдність психічних властивостей. Цей підхід наголошує на інтеграції психологічних характеристик, таких як мотивація, емоційна стійкість, інтелект і самосвідомість. Представники: О. Кононко, С. Беденко.

Компетентність розглядається як результат гармонійного розвитку особистості, здатної адаптуватися до нових умов.

5. Як ефективна модель дії. За цим підходом компетентність визначається через результативність дій у конкретних ситуаціях, з урахуванням ресурсів і вимог середовища. Представники: В. Слот, Х. Спанярд. Акцент робиться на практичних моделях поведінки, які забезпечують ефективність діяльності [19, 27; 41].

Сучасне розуміння компетентності об'єднує елементи всіх цих підходів. Компетентність вважається багатокомпонентним явищем, що включає:

- когнітивну складову (знання);
- операційно-діяльнісну складову (уміння та навички);
- особистісну складову (мотиви, цінності, емоційна стійкість);
- рефлексивну складову (самооцінка, здатність до аналізу та саморегуляції) [50].

Цей комплексний підхід до компетентності створює основу для її застосування у різних сферах, включаючи освіту, професійну діяльність і міжособистісну взаємодію.

Компетентність є однією з ключових категорій сучасної науки, яка охоплює широкий спектр знань, навичок, умінь та особистісних якостей, необхідних для ефективної діяльності. Більшість науковців сходяться на думці, що компетентність представляє собою інтегративну характеристику, яка включає:

- знання – розуміння теоретичних основ і концепцій у певній галузі;
- навички та вміння – здатність застосовувати знання у реальних ситуаціях;
- самовдосконалення – прагнення до постійного розвитку, підвищення кваліфікації;
- глибоке розуміння себе – здатність до рефлексії та усвідомлення своїх сильних і слабких сторін;

– творчий підхід – уміння вирішувати нестандартні проблеми інноваційними способами [54].

Компетентність є міждисциплінарним поняттям, що використовується у різних наукових галузях, таких як соціологія, психологія та філософія. У кожній з цих сфер термін має свої особливості, однак загальними для них є такі аспекти:

1. Соціологія. У соціологічному контексті компетентність розглядається як здатність особистості ефективно діяти у соціальних системах. Це передбачає комунікативні навички, соціальну адаптацію та здатність до кооперації.

2. Психологія. У психології компетентність розуміється як вищий рівень професійної майстерності, що базується на когнітивних і емоційних здібностях особистості. Особливий акцент робиться на глибокому розумінні поставлених завдань, стресостійкості та саморегуляції.

3. Філософія. У філософському контексті компетентність асоціюється з умінням осмислено підходити до вирішення проблем, застосовувати критичне мислення та демонструвати творчість у прийнятті рішень [56].

Компетентність виходить за межі технічних знань і практичних умінь, включаючи також особистісний та духовний розвиток. Вона забезпечує: здатність навчатися протягом усього життя; адаптивність до змін; інноваційний підхід до діяльності.

Таким чином, компетентність слід розглядати як комплексну характеристику, яка інтегрує знання, практичний досвід і особистісний потенціал. Це багатовимірне поняття відображає здатність людини ефективно діяти в різних сферах життя, враховуючи їхні особливості й вимоги.

Л. Балабанова та О. Сардак виділяють низку важливих видів компетентності, що описують різні аспекти особистісної та професійної підготовки людини, а саме:

1. Функціональна (професійна) компетентність – це здатність ефективно застосовувати професійні знання та навички в конкретній

діяльності. Вимоги до цієї компетентності залежать від рівня управлінської посади та специфіки виконуваних завдань. Вона базується на професійній придатності, яка являє собою сукупність психічних і психофізіологічних особливостей, що необхідні для успішного виконання професійних обов'язків.

2. Інтелектуальна компетентність – здатність до аналітичного мислення, вміння системно підходити до вирішення завдань та ефективно планувати виконання професійних обов'язків.

3. Ситуативна компетентність – це здатність діяти відповідно до обставин, адаптуючи свої дії до мінливих умов ситуації.

4. Часова компетентність – вміння ефективно планувати та використовувати робочий час, оцінювати його витрати та досягати цілей в межах заданих часових рамок. Вона включає відчуття часу, здатність створювати програми для досягнення цілей і правильно визначати оптимальні витрати часу на різні завдання.

5. Соціальна компетентність – це вміння взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати ефективні комунікаційні зв'язки, впливати на оточення, правильно сприймати та інтерпретувати думки інших, вести конструктивні бесіди і досягати взаєморозуміння [49].

Загалом, компетенції охоплюють індивідуально-особистісні характеристики, знання, вміння, навички, моделі поведінки, цінності та мотиви співробітника. Це поєднання когнітивних та навикових аспектів, що визначають сутність освітнього процесу та його результати. Кожна ключова компетентність включає в себе сукупність знань та вмінь, які можуть бути застосовані в різних сферах діяльності, таких як наука, творчість, право тощо.

Компетентність є більш широким поняттям, що включає в себе сукупність компетенцій, на яких ґрунтується особистісне ставлення людини як до себе, так і до предмета її діяльності. Вона визначає область повноважень в конкретній сфері діяльності, тобто здатність і готовність діяти в межах певних завдань чи обов'язків. Важливою рисою компетентності є можливість ефективно застосовувати свої знання, навички та вміння на практиці. Таким

чином, компетентність виступає як результат реалізації компетенцій у професійному середовищі, що дозволяє людині ефективно виконувати свої професійні обов'язки і досягати поставлених цілей [36].

Компетентність, за більшістю науковців, є системним і багатокомпонентним поняттям. Зокрема, дослідження Дж. Равена показують, що компетентність складається з когнітивного, вольового та емоційного компонентів, які спрямовані на реалізацію аксіологічних настанов суб'єкта діяльності. Важливу роль у професійному та соціальному розвитку майбутніх фахівців, особливо в професіях типу «людина-людина», відіграє емоційна компетентність. Представники таких професій повинні вміти налагоджувати контакти, підтримувати взаємовідносини, активно взаємодіяти та досягати взаєморозуміння під час виконання професійних завдань [45].

Це передбачає здатність розуміти емоційний стан і потреби інших людей, надавати емоційну підтримку, застосовувати індивідуальний підхід до кожного, а також емоційно адекватно реагувати на негативні емоції, такі як гнів чи невдоволення, зберігаючи рівновагу у конфліктних ситуаціях. У таких професіях, як правило, необхідні такі професійно важливі якості, як емоційна стриманість, емоційна врівноваженість, емпатія та здатність керувати власними емоціями в процесі спілкування. Ці якості є основою ефективної комунікації та емоційно розумної поведінки в професійному середовищі.

Емоції є ключовою складовою особистості людини, без якої неможлива її життєдіяльність. Відповідно до визначення в психологічному словнику, емоції – це «особливий клас психічних процесів і станів (як у людини, так і в тварин), пов'язаних з інстинктами, потребами і мотивами, які відображають у вигляді безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху тощо) значимість явищ і ситуацій для здійснення життєдіяльності індивіда» [57].

Емоції можуть бути стимульовані як зовнішніми факторами, зокрема впливом навколишнього середовища та подіями, що відбуваються навколо людини (з її участю або без неї), так і внутрішніми чинниками. Внутрішні стимули включають розуміння особистістю того, що відбувається, осмислення

її власної діяльності та уявлення про необхідність реакції на зовнішні подразники. Це дає змогу людині адаптуватися до змін і ефективно реагувати на різноманітні ситуації, що виникають у її житті [57].

У сучасних зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях емоції часто визначаються як особливий тип знання. Відповідно до цього підходу вводиться поняття емоційного інтелекту (EQ), яке пов'язане з умінням сприймати, розуміти та керувати емоціями. Поняття емоційного інтелекту було запропоновано в 1990 році американськими вченими Дж. Мейєром і П. Селовей. Вони визначали емоційний інтелект як «здатність відстежувати власні та чужі почуття та емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для напрямку мислення і дій». Таким чином, емоційний інтелект є важливою складовою особистісної ефективності, яка дозволяє не тільки розпізнавати емоції, але й ефективно реагувати на них у процесі взаємодії з іншими людьми [18].

Емоційний інтелект розглядається як складний конструкт, що включає кілька ключових здатностей. Спочатку було виділено три основні типи здатностей:

1. Оцінка і вираження своїх емоцій – здатність осмислювати і виражати власні емоції, а також невербальне сприйняття емоцій інших людей та емпатія.
2. Саморегуляція та регуляція емоційних явищ інших людей – здатність контролювати власні емоції та ефективно впливати на емоційний стан інших.
3. Використання емоцій у гнучкому плануванні, творчому мисленні, перенесенні уваги та мотивації – уміння застосовувати емоційний досвід для поліпшення розумових процесів і мотивації [5].

Згодом концепція емоційного інтелекту була розширена до чотирьох аспектів:

1. Сприйняття та вираження емоцій – здатність ідентифікувати емоційні явища, як свої, так і інших людей.
2. Посилення мислення за допомогою емоцій – використання емоцій для покращення когнітивних процесів, таких як планування і прийняття рішень.

3. Розуміння емоцій – здатність переходити від одного емоційного стану до іншого, а також розуміти та адекватно виражати емоційні аспекти взаємин.

4. Управління емоціями – здатність контролювати емоції як свої, так і інших людей, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу та ефективно реагувати в різних ситуаціях [5].

Дані, надані Д. Гоулманом, суттєво доповнюють концепцію емоційного інтелекту, запропоновану Дж. Мейєром і П. Селовеєм. Д. Гоулман акцентує увагу на тому, що найбільш ефективні люди поєднують когнітивні здібності та особистісні характеристики, таких як емоційна самосвідомість, емпатія, а також здатність до саморегуляції та соціальної взаємодії. Автор підкреслює, що ефективність у діяльності залежить не лише від розуму, але й від здатності керувати власними емоціями і розуміти емоції інших людей [15].

Незважаючи на різні підходи до визначення поняття емоційного інтелекту, їх спільною рисою є сукупність ментальних здатностей до розуміння та управління як власними, так і чужими емоціями. Згідно з традиційною психологією, емоції є процесом, тісно пов'язаним з фізіологією, і на них неможливо безпосередньо впливати. Однак теорії емоційного інтелекту пропонують, що управління емоційними реакціями – це навичка, яку можна розвивати і вдосконалювати.

Паралельно з концепцією емоційного інтелекту Р. Бак вводить поняття емоційної компетентності в психології, акцентуючи на тому, що для ефективної взаємодії в соціумі, а також в професійній діяльності, необхідно володіти здатністю не лише розпізнавати емоції, а й управляти ними в різних контекстах.

Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як сукупність емоційної компетентності, що включає п'ять основних складових:

- самосвідомість – здатність розуміти свої емоції та їхній вплив на поведінку і рішення;
- саморегуляція – уміння контролювати або змінювати власні емоційні реакції, що дає змогу зберігати спокій і приймати раціональні рішення навіть

у стресових ситуаціях;

- самомотивація – здатність використовувати емоції для досягнення особистих цілей і підтримки активності;
- соціальна свідомість – емпатія, тобто здатність розуміти емоції інших людей та враховувати їх у взаємодії;
- соціальні вміння – здатність керувати емоціями в міжособистісних відносинах, ефективно спілкуватися і впливати на емоційний стан інших [2].

Згідно з багатьма дослідниками, емоційний інтелект є здатністю розуміти та управляти емоціями, як своїми, так і чужими, при цьому ця здатність має структуровану форму, що включає:

- емоційну обізнаність – здатність розпізнавати свої емоції та розуміти, як вони впливають на думки і поведінку;
- управління своїми емоціями – здатність регулювати емоційні реакції, щоб вони не впливали негативно на прийняття рішень і взаємодію з іншими;
- самомотивація – здатність використовувати емоції для досягнення цілей, підтримуючи позитивний емоційний стан;
- емпатія – здатність розуміти та враховувати емоції інших, що є важливим для ефективного спілкування;
- розпізнавання емоцій інших людей – здатність впливати на емоційний стан інших людей, забезпечуючи гармонійні взаємодії та співпрацю [9].

Це комплексне поєднання здібностей дає можливість людині ефективно взаємодіяти в соціумі і досягати успіху в професійній діяльності.

Дослідження, проведені фахівцями по всьому світу, доводять, що успіх особистості в професійній діяльності та житті в цілому значною мірою залежить від здатності розумно управляти своїми емоціями. Емоції є важливою складовою процесу реалізації особистості в будь-якій професійній сфері. Вони відіграють ключову роль у завоюванні довіри та зміцненні відносин; формуванні бачення, яке веде до досягнення цілей; концентрації енергії на важливих завданнях; знаходженні компромісів та прийнятті складних рішень; отриманні уроків з невдач та адаптації до змін.

Без емоційної щирості та здатності до емоційного самовираження особистість не зможе досягти успіху. Емоції необхідні як на фронтальному рівні для встановлення пріоритетів, так і на рівні зворотного зв'язку, щоб мотивувати інших, надихати їх та сприяти розвитку ефективної взаємодії в команді та з партнерами.

Аналіз емоційної компетентності та емоційного інтелекту, здійснений О. Лазуренко, показує, що ці поняття стали об'єктами психологічних досліджень порівняно недавно. Це відбулося завдяки працям зарубіжних дослідників, що акцентували увагу на важливості емоційної складової в розвитку особистості та її взаємодії з навколишнім світом [52].

Д. Гоулман визначає емоційну компетентність як здатність усвідомлювати і визнавати свої власні почуття та емоції інших, що дозволяє здійснювати самомотивацію і ефективно керувати емоціями як у власному житті, так і в стосунках з іншими. Важливими складовими цього процесу є самоусвідомлення та емоційне самопізнання, що дає можливість правильно реагувати на різні емоційні стани як власні, так і чужі [10].

Р. Бак вважає, що емоційна компетентність тісно пов'язана з внутрішнім середовищем людини, з її почуттями та бажаннями. Він зазначає, що все, що є реальним, має емоційну природу, а раціональне розуміння виникає лише після обробки емоційно оціненої реальності. У цьому контексті емоційна компетентність поєднує в собі когнітивні здібності та особистісні характеристики, що дозволяють людині активно управляти своїми емоціями [17].

О. Власова ототожнює емоційний інтелект і емоційну компетентність, вважаючи їх емоційно-когнітивними здатностями. Ці здібності включають емоційну сензитивність, обізнаність та здатність до управління емоціями, що дозволяє людині підтримувати психічне здоров'я, душевну гармонію та високу якість особистого життя [22].

Таким чином, емоційна компетентність, за визначеннями дослідників, є важливим чинником, який забезпечує гармонійну взаємодію людини з собою і оточуючими, сприяє розвитку особистості та її здатності до саморегуляції в

соціальних і професійних відносинах.

Погляди О. Лазуренко, Р. Кириченка та О. Льошенко на емоційну компетентність підкреслюють її важливість як для індивідуального розвитку, так і для адаптації людини в соціумі [6].

О. Лазуренко зазначає, що емоційна компетентність є системною властивістю особистості, що включає такі ключові елементи, як рефлексія, саморегуляція, емпатія та експресивність. Вона розглядається як афективно-когнітивне явище, яке дозволяє людині гнучко управляти емоціями – як своїми, так і інших людей — в залежності від змінюваних ситуацій і умов [22].

Р. Кириченко вважає, що емоційна компетентність є результатом розвитку чотирьох вроджених компонентів: емоційної сензитивності, емоційної пам'яті, емоційної обробки і емоційного навчання. Ці компоненти складають основу емоційного інтелекту (EQ), який є навичкою, подібною до вміння рахувати або їздити на велосипеді. EQ є змінним і може бути розвинений, що дозволяє зменшити вплив негативних емоцій і покращити ясність мислення [54].

О. Льошенко розмежовує поняття «емоційний інтелект» і «емоційна компетентність». Емоційна компетентність розглядається як сукупність знань, умінь і навичок, що дають можливість приймати адекватні рішення, обробляючи емоційну інформацію. Емоційний інтелект, в свою чергу, дає уявлення про емоційний стан особистості і є основою для розвитку емоційної компетентності [26].

Усі ці дослідження підтверджують важливість емоційної компетентності як ключового фактора для адаптації до соціальних умов і особистісного розвитку. Вона сприяє покращенню взаємодії з оточуючим світом, підвищенню життєвого успіху та забезпечує глибше розуміння емоційних процесів як на індивідуальному, так і на міжособистісному рівні.

Емоційна компетентність є складним і багатогранним феноменом, який розглядається як поєднання знань, умінь і навичок, необхідних для успішного керування емоціями, як власними, так і чужими.

Емоційна компетентність пов'язана з емоційним інтелектом, орієнтуючись на оволодіння особистістю ставленням до власних і чужих переживань.

Це допомагає людині досягти самовдосконалення через розуміння й управління своїми емоціями для позитивної взаємодії з іншими людьми. Емоційна компетентність включає навички рефлексії, саморегуляції, емпатії та експресивності, що дозволяють людині гнучко реагувати на емоційні ситуації, ефективно управляючи своїми емоціями та емоціями інших [26].

Емоційна компетентність поєднує афективні (емоційні) та когнітивні (інтелектуальні) компоненти. Це явище включає здатність адекватно оцінювати і виражати емоції, а також контролювати їх відповідно до ситуацій. Емоційна компетентність постійно розвивається через рефлексію і саморегуляцію. Вона є динамічною, змінюваною властивістю, яка дозволяє людині адаптуватися до нових умов і ефективно взаємодіяти з оточенням.

Емоційна компетентність має тісний зв'язок як з когнітивними здібностями, так і з особистісними рисами, що підтверджує важливість її розвитку для успішної соціалізації та професійної діяльності. Загалом, емоційна компетентність є важливим компонентом особистісного розвитку, який забезпечує успішну адаптацію до змінюваного соціального середовища та сприяє досягненню високого рівня взаємодії в професійній та особистісній сферах [26].

І. Матійків визначає емоційну компетентність як здатність і готовність людини гнучко управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей, адекватно до змінюваних ситуацій і умов. Особливо важливо це для фахівців професій типу «людина-людина», де емоційна компетентність є необхідною для ефективного виконання професійної діяльності та вирішення соціальних завдань [34].

Розвиток емоційної компетентності таких фахівців сприяє:

- професійному становленню та особистісному вдосконаленню;
- актуалізації адаптивних здібностей, що важливо для ефективного реагування на зміни в професійних умовах;
- збереженню здоров'я та запобіганню професійному вигоранню;
- гармонійному функціонуванню в соціумі та досягненню життєвих успіхів [34].

До складових емоційної компетентності відносяться:

1. Усвідомлення своїх емоцій – здатність точно визначити, яку емоцію відчуваєш, а також розуміти, з яких базових емоцій складається складна емоція.
2. Уміння управляти власними емоціями – визначення джерела емоцій, корисність емоцій, а також здатність змінювати інтенсивність емоцій або замінювати їх на інші.
3. Усвідомлення емоцій інших людей – здатність визначити емоційний стан інших за вербальними та невербальними ознаками.
4. Управління емоціями інших людей – цілеспрямовані дії для впливу на емоції інших.
5. Адекватне вираження емоцій: здатність до рефлексії, емпатії, саморегуляції та експресивного вираження емоцій [34].

Таким чином, емоційна компетентність є важливим аспектом особистісного розвитку, який охоплює цілісний і прогресивний розвиток емоційної сфери людини. Вона включає набір знань, вмінь та навичок, що дозволяють адекватно реагувати та діяти, базуючись на глибокому аналізі емоційної інформації. Це дозволяє людині ефективно взаємодіяти з оточуючим світом, адекватно оцінювати емоціогенні ситуації і швидко адаптувати свою поведінку.

Емоційна компетентність не лише збагачує досвід особистості, а й сприяє розвитку навичок швидкого аналізу емоційних ситуацій, що є важливим для професійної діяльності, зокрема для фахівців, які працюють у сферах «людина-людина», таких як педагоги, психологи, соціальні працівники.

Саме тому емоційна компетентність має бути частиною спеціальних тренувальних програм, оскільки орієнтація на власні емоції та здатність адекватно реагувати на них дозволяють підтримувати гармонійні взаємодії в різних сферах життєдіяльності.

1.2. Психологічні аспекти емоційного розвитку у студентському віці

Сучасна система освіти, зокрема процес інтеграції української вищої школи в європейський освітній простір, висуває високі вимоги до підготовки студентів як майбутніх фахівців. У контексті економічної нестабільності та зростаючих викликів на ринку праці особливо актуальним стає формування конкурентоспроможних спеціалістів. Вони мають володіти не лише ґрунтовними професійними знаннями та практичними навичками, але й демонструвати високий рівень соціально-психологічної компетентності, загального особистісного розвитку та емоційної зрілості [30].

Такий підхід підкреслює важливість гармонійного поєднання академічної та психологічної підготовки у формуванні фахівця, здатного адаптуватися до сучасних умов.

Емоційний розвиток особистості, обумовлений індивідуальними характеристиками, впливом навколишнього середовища та власною активністю, є складним і поступовим процесом, що врешті-решт веде до досягнення емоційної зрілості. Однак, цей процес є індивідуальним: швидкість і рівень досягнення емоційної зрілості суттєво різняться серед людей. Саме тому особливу роль відіграє цілеспрямоване формування емоційної сфери шляхом виховання, самовиховання та сприятливого впливу навчального середовища вищого навчального закладу [46].

Студентські роки є періодом, коли закладається основа психічної та емоційної зрілості, що визначає здатність молодій людині стати самостійною особистістю, готовою до дорослого життя та професійної діяльності. У цей час формуються навички складання власних життєвих планів, їхньої реалізації, а також уміння вирішувати життєві завдання. Тому важливість навчального середовища в розвитку цих якостей важко переоцінити.

Проблема емоційної зрілості особистості привертала увагу багатьох вчених у різні часи. Теоретичні та методологічні основи цієї теми розробляли

такі дослідники, як П. Симонов, О. Чебикін, П. Фресс, П. Якобсон та інші. Їх роботи охоплюють широкий спектр аспектів емоційної зрілості: від загальних характеристик цього явища до специфіки його проявів у соціокультурних умовах.

Зокрема, П. Фресс досліджував особливості емоційної зрілості, тоді як А. Запорожець акцентував увагу на новоутвореннях, які з'являються у певні вікові періоди. А. Ольшаннікова аналізувала розвиток емоційної сфери особистості протягом усього життя. Ці роботи дозволяють розглядати емоційну зрілість не лише як відповідність емоційних проявів нормам, прийнятим у суспільстві, але й як інтегративну якість, що відображає рівень розвитку емоційної сфери відповідно до віку, потреб і цінностей людини [14].

Емоційна сфера людини проходить складний шлях розвитку: від зовнішніх соціально детермінованих форм до внутрішніх психічних процесів. У ранньому віці на основі природжених реакцій у дитини формується здатність сприймати емоційні стани оточуючих, а в подальшому, під впливом соціальних взаємодій, розвиваються складніші емоційні процеси.

Для студентської молоді емоційна зрілість є ключовою передумовою успішної адаптації до дорослого життя. Вона тісно пов'язана з такими поняттями, як емоційна культура, емоційна грамотність, емоційна компетентність та емоційний інтелект. Формування емоційної зрілості сприяє розвитку здатності до адекватного емоційного реагування в певних соціокультурних умовах, що є необхідним для самореалізації у професійному та особистому житті [14].

Згідно з поглядами С. Рубінштейна, людина, як суб'єкт практичної та теоретичної діяльності, одночасно пізнає і змінює світ навколо себе, активно взаємодіючи з ним. Вона не є беземоційним спостерігачем чи механічним виконавцем дій, а натомість постійно переживає та оцінює все, що її оточує і що відбувається в її житті. Саме це переживання, яке відображає ставлення людини до навколишнього світу, утворює основу емоційної сфери та відчуттів [58].

Взаємодія людини з природою, технікою та культурою ініціює різноманітні контакти, що сприяють як кількісному, так і якісному розвитку її емоцій. Через ці контакти людина не лише розширює свій емоційний досвід, але й формує нові емоційні стани, які відображають її ставлення до навколишнього середовища.

Одним із ключових аспектів активності людини є міжособистісні контакти. Вони створюють основу для формування емоційних зв'язків, які впливають на її розвиток. Такі зв'язки дозволяють людині не лише краще розуміти інших, але й пізнавати себе, збагачуючи власну емоційну сферу та сприяючи її гармонійному розвитку.

Емоційна зрілість як якість особистості характеризується здатністю людини адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, підтримувати стійкий нервово-психічний стан у стресових умовах, які потребують концентрації зусиль, і долати емоційну напругу чи психологічний дискомфорт. Вона є ознакою високого рівня розвитку емоційної сфери та позитивних якостей, таких як співчуття, доброта, любов, повага до оточуючих, гуманність і здатність до взаєморозуміння [47].

За словами П. Якобсона, емоційна зрілість включає почуття відповідальності за власні емоції та переживання, як перед собою, так і перед іншими. Людина з емоційною зрілістю усвідомлює вплив своїх емоцій на інших, приймає цей вплив і діє відповідально, уникаючи деструктивних проявів [13].

Ключовою характеристикою емоційної зрілості є здатність глибоко й інтенсивно переживати емоції без страху чи провини, зберігаючи баланс між їх вираженням і контролем. Це означає, що зріла людина може проявляти свої емоції у формі, яка відповідає соціальним нормам, не завдаючи шкоди собі чи іншим.

Емоційно зріла особистість здатна керувати своїми емоціями, спираючись на власні життєві принципи та плани. Це включає не лише самоконтроль, але й розуміння, як використати емоції для досягнення цілей,

збереження стосунків і гармонії в житті.

У молодості особистість ще не досягає повної емоційної та почуттєвої зрілості, проте саме цей період стає ключовим для набуття досвіду, який сприяє її формуванню. Молодь починає виконувати дедалі більш відповідальні суспільні ролі, долає життєві труднощі та здійснює поступ досягнення емоційної самостійності.

Емоційна зрілість, за своєю суттю, є здатністю людини поєднувати свої емоції з переконаннями, що базуються на усвідомленні мотивів та причин власних дій. Це передбачає розвиток самоконтролю та засвоєння реакцій, які є адекватними конкретним життєвим ситуаціям. Як зазначав К. Д. Ушинський, тривалість і глибина емоцій значно зростають, якщо вони поєднані з ідеями. У цьому контексті емоційна зрілість стає не просто пристрасстю, а силою, яка дозволяє ідеям довготривало викликати емоційну реакцію і мотивувати до дії.

Перехід до емоційної зрілості можна охарактеризувати як процес переходу:

- від залежності до самостійності – здатність не піддаватися надмірному впливу зовнішнього середовища на емоційний стан;
- від безконтрольного до контрольованого прояву емоцій – уміння регулювати свої почуття відповідно до соціальних норм;
- від неконтрольованого переживання до внутрішнього управління – здатність інтегрувати емоції у свідомі рішення [23].

Емоційна зрілість виявляється у таких якостях:

- незалежність від зовнішніх впливів, що викликають емоційні реакції;
- контроль емоційних проявів відповідно до суспільно прийнятих стандартів;
- гнучкість у пристосуванні емоцій до власних цінностей і стандартів;
- емпатія – здатність розуміти та співпереживати емоціям інших [29].

Ці якості формують основу емоційної сфери особистості, забезпечуючи їй можливість гармонійно функціонувати у соціумі та досягати життєвих цілей.

Емоційна зрілість може бути описана через кілька ключових характеристик, які формують цю якість. Згідно з альтернативним підходом, вона включає:

1. Перенесення емоцій з біологічно зумовлених реакцій на суспільні реакції – здатність людини відходити від інстинктивних емоційних проявів і формувати поведінку, орієнтовану на соціальні норми та цінності.

2. Блокування емоційних переживань через контроль розуму – уміння підпорядковувати емоції логіці та свідомості, регулюючи їх інтенсивність і вплив [7].

Емоційну зрілість також пов'язують із балансом між вільним вираженням емоцій і їх самоконтролем. Вона передбачає здатність інтенсивно переживати емоції без вини або страху, демонструючи їх у формах, прийнятних для суспільства. Ця властивість тісно взаємодіє з емоційною культурою особистості.

Емоційна культура є показником чуйності людини до широкого спектра об'єктів, її здатності розуміти та поважати почуття інших, а також до співпереживання. Вона включає: цінування почуттів інших; здатність до співчуття та емпатії; механізми регуляції емоцій.

У поведінковій сфері регуляція емоцій базується на:

- відверненні – зосередженні на роботі чи інших активностях;
- альтруїзмі – турботі про інших, що допомагає відволіктися від власних негативних емоцій;
- конструктивній активності – вирішенні проблемних ситуацій через дії;
- пошуку емоційної підтримки – прагненні бути почутим і зрозумілим [55].

Роль самовиховання у формуванні емоційної зрілості важко переоцінити. Особистість повинна зосереджуватися на стримуванні неконтрольованих негативних емоцій та сприяти більшому прояву позитивних почуттів, таких як любов, вдячність, прив'язаність і повага.

Відсутність навичок виражати позитивні почуття не лише збіднює внутрішній світ людини, а й негативно впливає на якість її соціального життя. Низький рівень емоційної культури обмежує здатність до побудови гармонійних стосунків у родині та суспільстві.

Емоційна зрілість є багатовимірним явищем, що тісно пов'язане з такими феноменами, як емоційний потенціал, емоційний інтелект та емоційна компетентність. Ці аспекти визначають здатність особистості управляти своїми емоціями, адаптуватися до складних життєвих ситуацій і будувати гармонійні стосунки в соціумі.

Емоційний потенціал включає:

- різноманітність емоційних проявів – широту спектра емоцій, які людина здатна відчувати;
- інтенсивність і глибину емоційних переживань – здатність до сильних, але керованих емоцій;
- тривалість емоційних станів – утримання певного емоційного настрою в часі [3].

Регулюючи свій емоційний стан, особистість створює власний емоційний простір. Саморегулювання, як важлива складова цього процесу, передбачає активне формування нового ставлення до подій та створення нових переживань, які дозволяють краще пристосовуватися до мінливих умов життя.

Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Він включає кілька ключових компонентів:

1. Усвідомлення власних емоцій – розуміння свого емоційного стану.
2. Емпатія – здатність співпереживати почуттям інших.
3. Управління емоціями – регуляція своїх емоцій відповідно до ситуації.
4. Мотивація – використання емоцій для досягнення особистих і професійних цілей [55].

Емоційна компетентність пов'язана з практичним використанням

емоційного інтелекту. Вона проявляється у вмінні:

- регулювати емоційні реакції під час стресу або конфліктів;
- встановлювати та підтримувати позитивні стосунки;
- реалізовувати ефективні комунікації з урахуванням емоційного контексту;
- проявляти стійкість до впливу зовнішніх стресорів [53].

Розуміння взаємозв'язку між емоціями та пізнанням сприяло розвитку понять емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Цей підхід акцентує на необхідності інтеграції емоцій у процес прийняття рішень, розв'язання проблем та формування соціальної адаптивності.

Емоційна зрілість таким чином постає як результат гармонійного розвитку емоційної сфери, в якій потенціал, інтелект і компетентність поєднуються для досягнення внутрішньої рівноваги та ефективної взаємодії із зовнішнім світом.

Емоційний інтелект можна розглядати як комплекс інтелектуальних здібностей, що забезпечують розуміння та управління емоційними станами, а також їх відображення через внутрішній світ особистості та її поведінку в контексті взаємодії з навколишнім середовищем. Він також включає здатність розпізнавати і усвідомлювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Цей інтелект сприяє ефективному управлінню емоціями та їх використанню для досягнення конкретних цілей, зокрема в плануванні, творчому процесі та мотивації.

Структура емоційного інтелекту охоплює кілька основних складових, серед яких: оцінка та вираження власних емоцій, здатність до невербального сприйняття емоцій оточуючих, емпатія, саморегуляція емоційних реакцій та регулювання емоцій у взаємодії з іншими людьми. Крім того, емоційний інтелект включає здатність використовувати емоції для покращення когнітивних процесів, таких як планування та прийняття рішень [30].

У сучасному розумінні структура емоційного інтелекту складається з чотирьох основних компонентів, що охоплюють: сприйняття та вираження

емоцій, що дозволяють ідентифікувати емоційні стани; здатність підсилювати мислення через емоції; розуміння емоцій та їх зміну в процесі взаємодії; і, зрештою, керування емоціями. Таким чином, емоційний інтелект включає в себе як розпізнавання емоцій, так і їх регуляцію, а також здатність застосовувати емоції в контексті різних життєвих ситуацій для покращення результатів діяльності.

У сучасній психології, поряд із поняттям «емоційний інтелект», дедалі частіше використовуються терміни «емоційна грамотність» і «емоційна компетентність». Під емоційною грамотністю розуміється свідомий розвиток емоційної компетентності. Згідно з Д. Гоулманом, емоційна компетентність складається з двох ключових аспектів: особистісної та соціальної компетентності [7].

Особистісна компетентність включає розуміння власної особистості, саморегуляцію та мотивацію. Розуміння себе охоплює усвідомлення своїх емоційних станів, переваг, ресурсів та інтуїції, здатність до емоційного самопізнання, адекватну самооцінку й упевненість у собі. Саморегуляція, у свою чергу, передбачає такі якості, як самоконтроль, надійність, сумлінність, адаптивність і відкритість до нового. Що стосується мотивації, важливими її компонентами є прагнення досягнень, ініціативність, обов'язковість і оптимізм.

Соціальна компетентність охоплює емпатію та соціальні навички. Емпатія визначається як здатність розуміти інших і сприяти їхньому розвитку. Соціальні навички включають вміння переконувати, ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти, керувати, ініціювати зміни, а також співпрацювати й працювати в команді [55].

Таким чином, розвиток емоційної грамотності є важливим для формування особистісної й соціальної компетентності, що дозволяє людині ефективніше взаємодіяти як із собою, так і з іншими.

К. Саарні запропонувала концепцію емоційної компетентності у формі набору з восьми ключових здібностей або навичок. До них належать:

1. Усвідомлення власного емоційного стану – здатність розпізнавати й аналізувати власні емоції.
2. Розпізнавання емоцій інших людей – уміння ідентифікувати почуття співрозмовника.
3. Здатність пов'язувати емоції із соціальними ролями – усвідомлення зв'язку між емоціями та соціальними обставинами.
4. Емпатичне включення в переживання інших людей – здатність співпереживати й розуміти емоційний стан оточуючих.
5. Розуміння впливу власних емоцій на інших – усвідомлення, як емоційний вираз може вплинути на людей у взаємодії.
6. Уміння керувати негативними емоціями – здатність до саморегуляції для подолання небажаних емоцій.
7. Усвідомлення ступеня емоційної взаємності або симетрії у взаєминах – розуміння рівноваги у взаємних емоційних обмінах.
8. Прийняття власних емоцій і емоційна адекватність – здатність визнавати власні почуття й реагувати відповідно до ситуації [29].

Ця концепція дає змогу впорядкувати різноманітні прояви емоційності й визначити чіткі критерії емоційного розвитку та зрілості. Вона сприяє кращому розумінню емоційної сфери людини та її взаємодії з соціальним середовищем.

Такі психологічні явища, як емоційна культура, емоційний потенціал, емоційний інтелект, емоційна компетентність і емоційна грамотність, дозволяють окреслити особливості емоційної зрілості. Ця характеристика відображає певний рівень емоційного розвитку особистості та свідчить про адекватність емоційного реагування.

Згідно з дослідженнями емоційної сфери, проведеними В. Русаловим, О. Санніковою, емоційна зрілість формується на основі як психофізіологічних, так і соціальних чинників. Психофізіологічна складова визначається властивостями, що відображають адекватність динаміки й онтогенетичного розвитку відповідно до вікових особливостей. Соціальна основа, своєю

чергою, відображає засвоєний досвід емоційного ставлення людини до навколишнього середовища у процесі її особистісного розвитку [23].

Згідно з дослідженнями, емоційна зрілість є інтегративною якістю особистості, що відображає ступінь розвитку емоційної сфери на рівні адекватного емоційного реагування в конкретних соціокультурних умовах. Основними ознаками емоційної зрілості виступають емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія.

Емоційна експресивність визначається здатністю точно передавати свої емоції через міміку, пантоміму, інтонацію та інші експресивні дії відповідно до конкретних ситуацій. Емоційна саморегуляція полягає у вмінні управляти власними емоціями відповідно до ситуації, доцільності та норм соціальної поведінки, а також у здатності справлятися з емоційними реакціями прийнятними способами. Емпатія розуміється як здатність глибоко усвідомлювати переживання іншої людини, емоційно відгукуватися на них і використовувати ці здібності в спілкуванні [7].

Емоції, спрямовані на соціальні об'єкти, відрізняються від емоцій, які людина відчуває щодо себе, тому розвиток емоційної зрілості розглядається на двох рівнях: особистісному та міжособистісному. Особистісний рівень емоційної зрілості характеризується як результат внутрішньої роботи над собою, спрямованої на самопізнання та трансформацію внутрішнього світу. Міжособистісний рівень проявляється в зовнішній діяльності, спрямованій на взаємодію з іншими людьми та вплив на навколишнє середовище через спілкування.

Емоційна зрілість проявляється у спілкуванні, відображаючи здатність людини адекватно реагувати на емоційні ситуації в контексті соціальної взаємодії. Аналіз наукової літератури свідчить, що емоційна зрілість трактується як:

- відповідність емоційних проявів дорослої людини нормам, прийнятим у суспільстві;
- узгодженість емоційної поведінки із власними потребами та

цінностями;

- відповідність емоційних реакцій уявленням про вікову норму;
- інтегративна якість, що відображає ступінь розвитку емоційної сфери, зокрема адекватність емоційного реагування в конкретних соціокультурних умовах [53].

Під час навчання у закладах вищої освіти триває процес самовизначення, у межах якого формується професійна спрямованість. У цьому процесі емоційна та соціальна зрілість відіграють ключову роль. Вища освіта чинить значний вплив на психічний і особистісний розвиток людини. У сприятливих умовах навчання у студентів відбувається поступовий розвиток усіх рівнів психіки, що сприяє їхньому професійному та особистісному зростанню.

Свідомість молодшої людини вирізняється високою сприйнятливістю, здатністю опрацьовувати та засвоювати значний обсяг інформації. У цей період активно розвиваються критичність мислення, здатність формувати власні оцінки щодо різних явищ і обґрунтовувати їх. Особливу важливість набувають завдання, пов'язані з вибором професійної освіти та кар'єри, працевлаштуванням і пошуком свого місця в світі, що супроводжується особистісним, соціальним і професійним самовизначенням.

Успішність навчання у закладах вищої освіти залежить від здібностей студента, мотивації до навчання та особистісних якостей. З огляду на масовий перехід до багаторівневої системи підготовки у вищій школі, досягнення високого рівня науково-практичної підготовки студентів вимагає:

- забезпечення умов для здобуття глибоких фундаментальних знань;
- перегляду підходів до організації навчального процесу для підвищення якості освіти;
- розвитку творчих здібностей студентів та їхнього прагнення до безперервного отримання нових знань;
- урахування інтересів студентів у самовизначенні та самореалізації;
- сприяння формуванню їхньої емоційної зрілості [53].

Організація та вдосконалення системи безперервної освіти має

базуватися не лише на знаннях закономірностей психічного розвитку, а й на врахуванні індивідуальних особливостей студентів. Це дозволяє цілеспрямовано підтримувати їхній інтелектуальний та емоційний розвиток [42].

Сучасні соціально-економічні умови висувають високі вимоги до спеціалістів. Роботодавці оцінюють не лише професійні знання та навички, але й особистісні якості. Відтак, основними завданнями студентського віку є усвідомлення індивідуальності, формування самосвідомості та ідентичності, професійне самовизначення та розвиток емоційної зрілості.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методики дослідження емоційної компетентності у молоді

Актуальність експериментального дослідження емоційної компетентності у молоді зумовлена численними соціальними, психологічними та освітніми викликами, з якими стикається сучасне покоління. У зв'язку з динамічними змінами в соціальному середовищі, технологічному прогресі, а також підвищеними вимогами до професійної діяльності, емоційна компетентність стає важливою складовою розвитку особистості, яка визначає не лише ефективність міжособистісної взаємодії, але й здатність молодої людини до самореалізації та адаптації в умовах змінного світу.

Однією з ключових характеристик сучасної молоді є збільшення стресових ситуацій та підвищені емоційні навантаження, які виникають як у навчальному процесі, так і в міжособистісних стосунках. Студенти та молоді спеціалісти часто стикаються з проблемами самоусвідомлення, адаптації до нових соціальних і професійних умов, а також з труднощами в управлінні власними емоціями. Ось чому розвиток емоційної компетентності є необхідною умовою для досягнення високих результатів у навчанні, роботі та особистісному розвитку.

Емоційна компетентність включає в себе здатність правильно оцінювати власні емоційні стани та емоції інших, управляти ними, виражати свої почуття в конструктивний спосіб, а також здатність до емпатії і самоконтролю. У свою чергу, розвинена емоційна компетентність сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості молоді, що є важливим для успішної адаптації до професійних вимог і викликів життя в цілому. Оскільки розвиток емоційної компетентності є комплексним процесом, що включає

когнітивні, соціальні, емоційні та морально-етичні аспекти, важливо вивчати її структуру та вплив на поведінку молоді в різних ситуаціях [25].

Експериментальне дослідження емоційної компетентності молоді дозволяє виявити закономірності розвитку емоційних навичок у різних вікових та соціальних групах, а також визначити ефективні методи тренування емоційної компетентності. Застосування таких методик у навчальних та соціальних програмах сприяє формуванню у молоді здатності до саморегуляції, розвитку міжособистісних навичок і покращенню психічного благополуччя.

Актуальність дослідження також зростає через потребу адаптації освітніх програм до вимог сучасного суспільства, яке акцентує увагу на розвитку соціально-емоційних навичок поряд з інтелектуальними досягненнями. Враховуючи важливість емоційної компетентності для успішної кар'єри та особистого життя молодих людей, дослідження цього феномену відкриває нові можливості для удосконалення системи освіти та соціальних програм, спрямованих на підготовку конкурентоспроможних і гармонійно розвинутих особистостей [4].

Таким чином, експериментальне дослідження емоційної компетентності у молоді є важливим кроком до створення ефективних інструментів підтримки психологічного та емоційного розвитку молодих людей у сучасних соціальних і професійних умовах.

Процес формування емоційної компетентності студентської молоді є важливим етапом у розвитку професійних якостей, який має вирішальне значення для успішного виконання професійних обов'язків. На нашу думку, цей процес буде найбільш ефективним за умови інтеграції структурних компонентів емоційної компетентності у навчання студентів. До таких компонентів належать:

1. Когнітивний компонент, що охоплює здатність до емоційної рефлексії, самоусвідомлення та саморозуміння. Важливо, щоб студенти могли усвідомити свої емоційні стани, розпізнавати емоції та почуття інших людей,

а також правильно ідентифікувати власні емоції, що дозволяє більш ефективно реагувати на різноманітні ситуації в практичній діяльності.

2. Соціальний компонент передбачає здатність встановлювати емоційні контакти з колегами, вміння розпізнавати емоції інших, а також навички подолання емоційних бар'єрів у процесі комунікації. Важливо, щоб майбутні працівники могли розпізнати емоційні сигнали від колег та з людей з якими вони працюють, що сприяє більш гармонійній та продуктивній взаємодії в умовах практичної діяльності.

3. Регулятивний компонент включає здатність до самоконтролю та управління власними емоційними станами. Працівник повинен мати здатність контролювати свої емоції, навіть у стресових ситуаціях, зберігаючи емоційну стабільність, що особливо важливо в умовах професійної діяльності, де часто виникають екстремальні ситуації.

4. Емпатійний компонент передбачає здатність до співчуття і співпереживання, що є надзвичайно важливим. Емоційна чуйність дозволяє створювати атмосферу довіри і підтримки, що сприяє ефективній професійній діяльності [28].

Для ефективного формування емоційної компетентності студентської молоді необхідно впроваджувати відповідні програми навчання, які передбачають розвиток цих компонентів на різних етапах професійної підготовки. Така програма має бути спрямована на інтеграцію емоційних навичок з практичними знаннями, що дозволить студентам не тільки успішно справлятися з майбутніми професійними завданнями, але й ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Комплексне психологічне дослідження проводилось на базі Університету сучасних знань серед студентської молоді. Участь у дослідженні взяли 128 студентів, що навчаються за спеціальністю «Психологія».

Однією з умов для ефективного виявлення психологічних особливостей, які впливають на формування емоційної компетентності студентської молоді, є наявність певної однорідності характеристик серед усіх

учасників дослідження. У нашому випадку такими характеристиками є: вік, соціальний статус (студент), а також вибір професії, що визначає подальшу кар'єру в психологічній сфері. Оскільки основним питанням дослідження є розвиток емоційної компетентності студентів, важливо звернути увагу на особливості емоційної сфери студентів як специфічної вікової та соціальної групи. Це питання є недостатньо вивченим в психології, і тому заслуговує на особливу увагу.

На думку Б. Ананьєва, студентський вік є важливим і специфічним періодом у житті людини, коли відбувається активний розвиток фізичних та інтелектуальних потенціалів. Цей етап є вирішальним для формування основних характеристик особистості, серед яких значну роль відіграє емоційне ставлення до навколишнього світу. Враховуючи це, емоційна сфера студентів є важливою складовою їх особистісного розвитку. Студентський етап є періодом інтенсивного залучення молодшої людини до різних соціальних взаємодій, що накладає особливі вимоги до її емоційної сфери [28].

Цей період характеризується емоційними переживаннями, які є складними і часто суперечливими. Саме в цей час відбувається формування професійних знань і навичок, а також становлення фахівця. Таким чином, студентський період є особливо важливим для розвитку емоційної компетентності, оскільки цей етап є продуктивним для формування не лише наукових і професійних якостей, а й для вдосконалення емоційної сфери, що є невід'ємною частиною підготовки майбутніх психологів [28].

У ході експериментального дослідження діагностика та визначення психологічних особливостей складових компонентів емоційної компетентності студентів реалізовувалися за допомогою комплексу методик, тестів, опитувальників, що відповідають завданням нашого наукового пошуку:

- авторська анкета «Емоційна компетентність очима студента»;
- опитувальник «Емоційного інтелекту (ЕмІн)» Д. Люсіна [21];
- методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла [21];

– методика визначення загальної емоційної спрямованості особистості Б. Додонова [51].

Проаналізуємо методики дослідження.

Авторська анкета «Емоційна компетентність очима студента» була розроблена з метою оцінки рівня емоційної компетентності серед студентів, а також з'ясування їхніх уявлень та ставлення до цієї важливої складової професійної підготовки. Анкета містить запитання, що дозволяють оцінити розуміння студентами концепції емоційної компетентності, її значення у професійному контексті, а також виявити потребу в удосконаленні навчальної програми в цій сфері. Вона складається з кількох основних блоків запитань, включаючи як закриті, так і відкриті запитання для більш детальної відповіді.

Мета анкети: зібрати інформацію про розуміння студентами концепції емоційної компетентності та її важливості для майбутньої професійної діяльності; виявити прогалини в знаннях і ставленні до цієї теми, які можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм; оцінити потребу у додаткових курсах або тренінгах для розвитку емоційної компетентності серед студентів.

Ця анкета є корисним інструментом для дослідження рівня емоційної компетентності у студентів і дає можливість зрозуміти, як вони сприймають важливість цієї складової у своїй професійній діяльності.

Опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна є психодіагностичною методикою, що ґрунтується на самозвіті і призначена для вимірювання рівня емоційного інтелекту. Методика створена з урахуванням концепції емоційного інтелекту, яку автор визначає як здатність особистості усвідомлювати свої емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, а також ефективно управляти як власними емоціями, так і емоціями оточуючих.

Емоційний інтелект, за визначенням Д. Люсіна, включає кілька основних компонентів, серед яких: усвідомлення своїх емоцій і емоцій інших, управління емоціями, здатність до емоційної саморегуляції, а також здатність розпізнавати емоційні реакції та використовувати емоційні переживання для

ефективного взаємодії з іншими людьми. Це поняття розглядається як важливий аспект загальної психологічної компетентності особистості, що впливає на успішність у соціальних і професійних сферах.

Опитувальник Д. Люсіна складається з серії запитань, спрямованих на виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту у респондента. У процесі заповнення опитувальника респонденти повинні самостійно оцінювати свою здатність до розпізнавання і управління емоціями в різних ситуаціях. Методика дозволяє отримати як кількісні, так і якісні показники рівня емоційного інтелекту, що дозволяють зробити висновки щодо здатності особистості ефективно взаємодіяти в емоційно складних ситуаціях, що особливо важливо для професій, де необхідні високі комунікативні навички та емоційна стабільність.

Опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна дозволяє виявити не лише загальний рівень емоційного інтелекту, а й дослідити окремі його компоненти, такі як самоусвідомлення емоцій, емпатія, емоційне управління і здатність до адаптації в соціальних ситуаціях. Ця методика використовується в психологічних дослідженнях, а також у практичній психології для оцінки емоційного інтелекту як важливого компонента особистісного розвитку та професійної підготовки, зокрема, у таких сферах як медицина, педагогіка, соціальна робота, управління та ін.

Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн) складається з 46 тверджень, для оцінки яких використовується 4-бальна шкала. Це дозволяє дослідити емоційний інтелект за кількома аспектами, об'єднуючи твердження в п'ять субшкал. Ці субшкали, в свою чергу, об'єднуються в чотири більш загальні шкали, що охоплюють різні рівні емоційного інтелекту.

1. Шкала міжособистісного емоційного інтелекту визначає здатність людини розуміти емоції інших людей та управляти ними. Це важлива складова для ефективної взаємодії в соціальних ситуаціях, де необхідно враховувати почуття й емоції інших.

2. Шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту оцінює

здатність особистості усвідомлювати та керувати своїми емоціями. Це включає в себе як самосвідомість, так і здатність контролювати емоційні реакції на зовнішні стимули.

3. Шкала розуміння емоцій поєднує здатність розуміти як власні, так і чужі емоції. Це важливо для налагодження ефективної комунікації, де вміння співпереживати та аналізувати емоційний контекст є ключовим для взаєморозуміння.

4. Шкала управління емоціями охоплює здатність керувати не лише власними емоціями, а й емоціями оточуючих. Це включає здатність знижувати інтенсивність негативних емоцій та підтримувати позитивний емоційний стан у себе та інших.

Крім цих загальних шкал, опитувальник також має більш детальні субшкали, що дозволяють оцінити конкретні аспекти емоційного інтелекту:

- субшкала розуміння чужих емоцій визначає здатність розпізнавати емоції інших людей через зовнішні прояви, такі як міміка, жести, голос, а також через інтуїцію та чуйність до переживань оточуючих;
- субшкала управління чужими емоціями оцінює здатність викликати певні емоції в інших людей або знижувати інтенсивність небажаних емоцій;
- субшкала розуміння своїх емоцій визначає здатність усвідомлювати власні емоції, їх розпізнавання, ідентифікацію, а також здатність розуміти їхні причини та вміння вербально описати переживання;
- субшкала управління своїми емоціями оцінює здатність контролювати власні емоції, підтримувати бажані емоційні стани та ефективно реагувати на стресові ситуації;
- субшкала контролю експресії оцінює здатність контролювати зовнішні прояви емоцій, щоб забезпечити відповідну реакцію в різних соціальних контекстах.

Ця методика дозволяє глибше дослідити емоційний інтелект, оцінюючи як індивідуальні аспекти емоційного самовизначення, так і здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, керуючи емоціями в

складних комунікаційних ситуаціях. Текст опитувальника представлений у додатках, що дає можливість практично використовувати методику для оцінки емоційного інтелекту у різних соціальних та професійних контекстах.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла є психодіагностичним інструментом, що дозволяє виміряти рівень емоційного інтелекту (EI) людини, зокрема її здатність до розпізнавання та управління власними емоціями та емоціями інших, а також ефективне використання цих емоцій для досягнення особистих і професійних цілей.

Н. Холл розглядає емоційний інтелект як комплексну здатність, що включає кілька ключових компонентів, зокрема:

1. Самоусвідомлення (саморозуміння) - здатність людини розпізнавати і чітко розуміти власні емоційні стани, а також розуміти їхній вплив на поведінку та мислення. Це включає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, а також емоційних реакцій.

2. Саморегуляція – здатність контролювати та керувати своїми емоціями, зокрема зберігати спокій у стресових ситуаціях, регулювати імпульсивні реакції і адаптуватися до змін.

3. Мотивація – здатність використовувати свої емоції для досягнення особистих цілей, підтримувати позитивну емоційну настанову та працювати на досягнення довгострокових цілей.

4. Емпатія – здатність розуміти емоції інших людей, виявляти співчуття та розпізнавати емоційні сигнали оточуючих.

5. Соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати та підтримувати міжособистісні відносини, керувати конфліктами, а також вміння працювати в команді.

Методика складається з різних типів питань або тверджень, на які респондент відповідає на шкалі, що дозволяє оцінити рівень розвитку кожного з компонентів емоційного інтелекту. Відповіді зазвичай оцінюються за допомогою бальних систем, що дають змогу визначити загальний рівень емоційного інтелекту особистості.

Цей тест дає змогу виявити ступінь розвитку емоційного інтелекту в особистості; оцінити здатність людини до ефективного управління емоціями, що є важливим для психологічного здоров'я та успіху в професійній діяльності; надати рекомендації щодо покращення емоційних навичок, якщо необхідно, через тренінги чи корекційні програми.

Методика Н. Холла широко використовується в різних сферах, таких як психологічне консультування, тренінги, кадрові відбори, а також у дослідженнях для вимірювання і розвитку емоційного інтелекту у різних соціальних групах, таких як керівники, студенти, працівники організацій тощо.

Методика визначення загальної емоційної спрямованості особистості Б. Додонова є психодіагностичним інструментом, який дозволяє оцінити емоційну орієнтацію людини, її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу. Емоційна спрямованість – це характеристика емоційного відгуку людини на різноманітні стимули та ситуації, що визначає її емоційний фон і ступінь емоційної активності.

Основна мета цієї методики – виявлення загальної емоційної спрямованості особистості, яка включає три основні компоненти:

1. Позитивне ставлення до себе та світу – цей компонент визначає, наскільки особистість сприймає себе позитивно та оптимістично, а також її ставлення до навколишнього світу та подій.

2. Позитивне ставлення до інших людей – цей аспект оцінює, чи є у людини схильність до відкритості, емпатії, готовності допомагати іншим, чи вона відчуває задоволення від соціальних взаємодій.

3. Емоційна стабільність і гармонія – цей компонент характеризує здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях, її здатність до самоусвідомлення та самоактуалізації.

Методика складається з набору тверджень, на які респонденти повинні дати свої відповіді, оцінюючи їх на шкалі (наприклад, від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь»). Відповіді дають змогу встановити рівень емоційної спрямованості особистості, а також виявити переважаючі

емоційні тенденції та стратегії реагування на різні ситуації.

Загальна емоційна спрямованість є важливим аспектом психічного здоров'я і благополуччя особистості, а також сприяє успішній адаптації в різних соціальних і професійних контекстах. З допомогою цієї методики можна виявити певні емоційні дисбаланси або затруднення у відносинах з оточенням, що може допомогти у плануванні корекційної роботи, якщо це необхідно.

Методика Б. Додінова має практичне застосування в психодіагностиці, консультаціях, психотерапевтичних та психологічних практиках, а також у дослідженнях, пов'язаних з емоційною орієнтацією особистості.

Отже, використання запропонованого комплексу психодіагностичних методик дозволило детально охарактеризувати різні аспекти емоційної компетентності, вирішити поставлені завдання емпіричного дослідження та оцінити рівень розвитку емоційних властивостей у студентів.. Це також дало змогу розробити модель та впровадити програму з формування емоційної компетентності майбутніх психологів, сприяючи таким чином їх професійному розвитку в контексті емоційної грамотності.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної компетентності у молоді

Авторська анкета «Емоційна компетентність очима студента» містить сім запитань відкритого типу, що дозволяли студентам надавати розгорнуті відповіді без обмежень. Це допомогло отримати більш точні уявлення про їхню думку з ключових питань, пов'язаних із емоційною компетентністю.

Після обробки відповідей було виявлено наступні результати. На перше запитання «Назвіть, будь ласка, навчальні дисципліни, у змісті яких висвітлювалася проблема емоційної сфери взагалі та емоційної компетентності особистості, зокрема?» лише 24,0% студентів згадали такі предмети, як «Психологія», «Основи психології», «Основи педагогіки», та

«Психологія спілкування». Решта 76,0% не змогли конкретно відповісти на це питання, що свідчить про недостатнє включення цієї теми у навчальний процес (рис. 2.1).

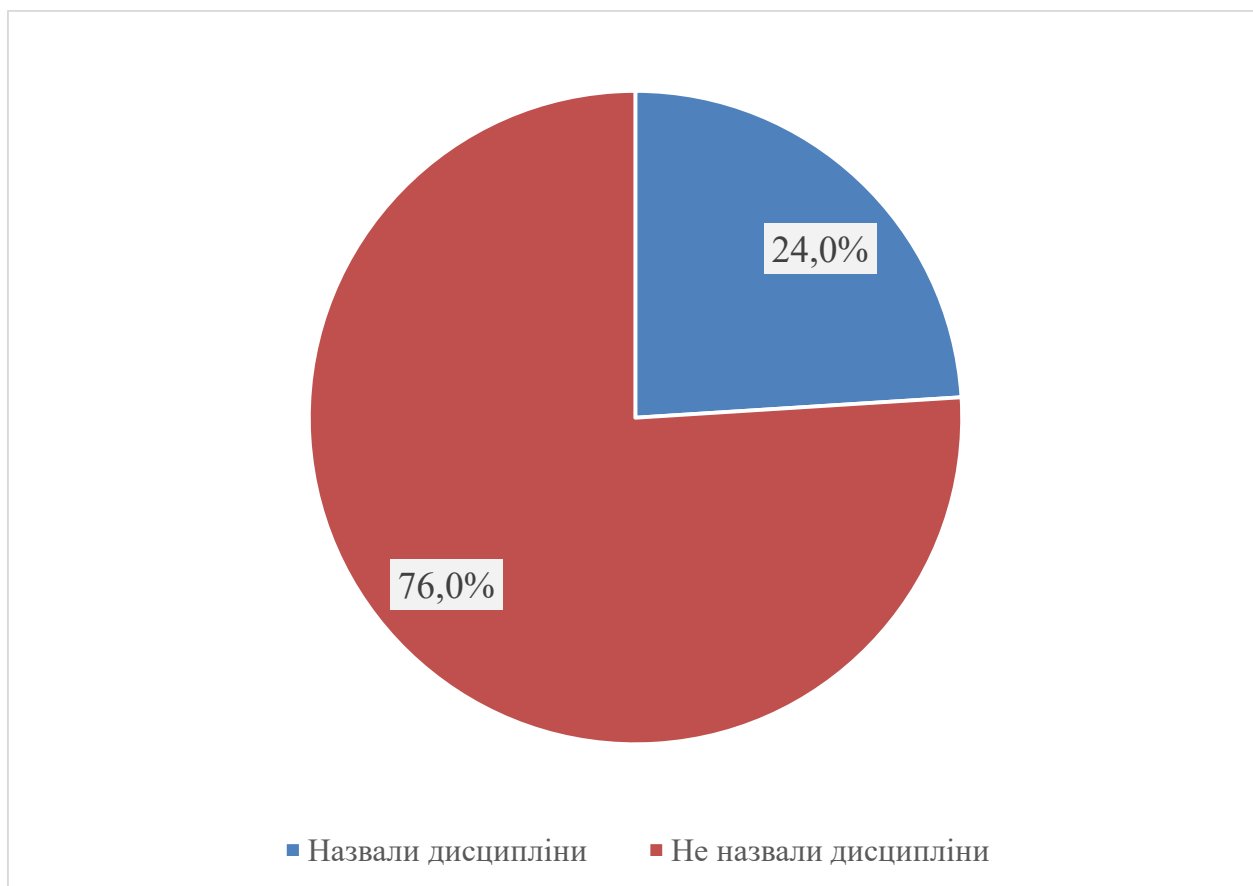


Рис. 2.1. Відповіді респондентів на запитання анкети «Назвіть, будь ласка, навчальні дисципліни, у змісті яких висвітлювалася проблема емоційної сфери взагалі та емоційної компетентності особистості, зокрема?» (у % від загальної кількості опитуваних)

На друге запитання «Що ви розумієте під емоційною компетентністю?» лише 10,0% студентів зазначили, що це важлива професійна якість. 32,0% визначили емоційну компетентність як уміння розуміти та оцінювати емоційний стан інших людей, а 22,0% – як здатність контролювати власні негативні емоції. Інші 16,0% зазначили, що це вміння підтримувати позитивну емоційну атмосферу під час міжособистісної взаємодії. Водночас 20,0% студентів підкреслили важливість «влучного підбору емоцій», «коректного прояву своїх почуттів», а також вміння «правильно реагувати на емоції інших»

(рис. 2.2).

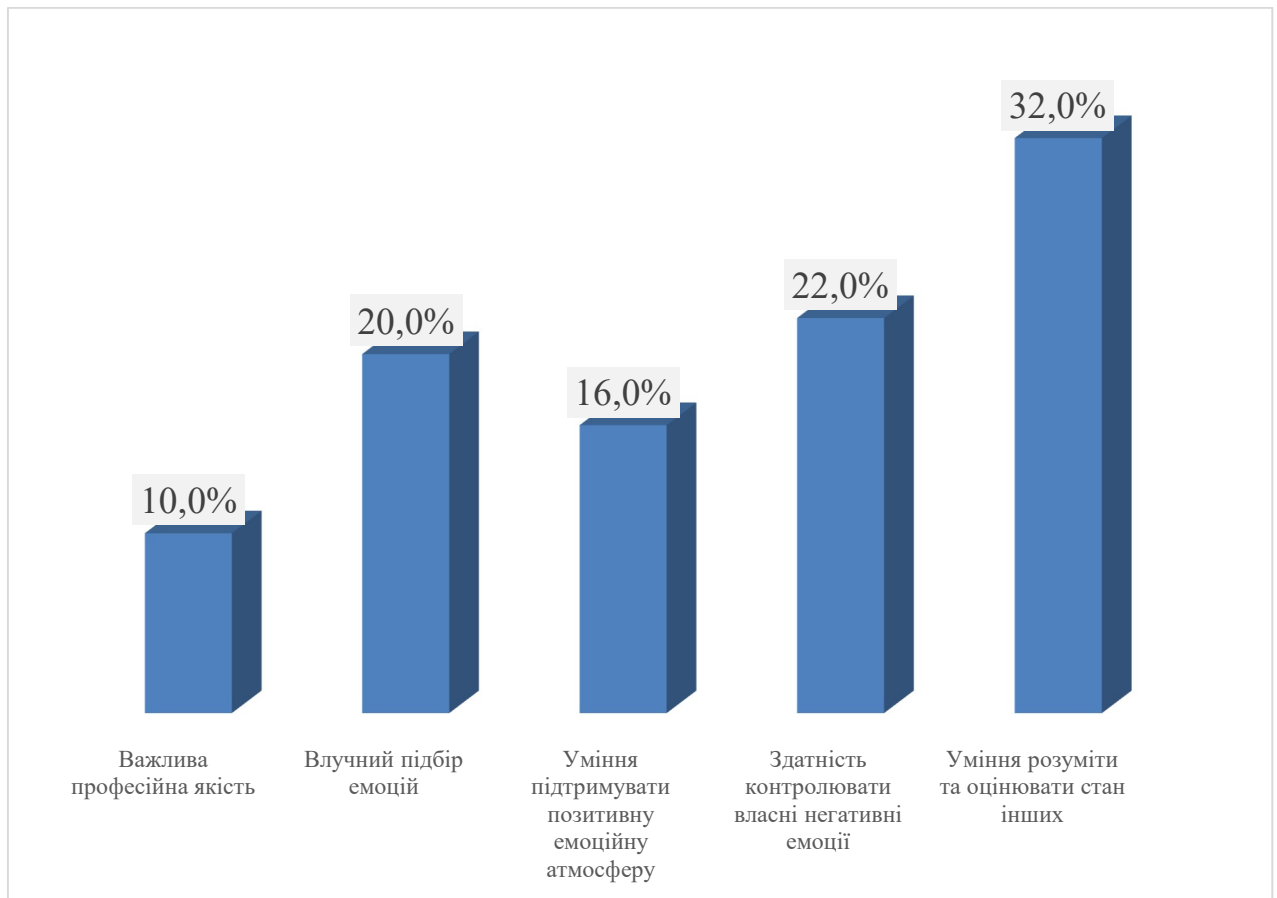


Рис. 2.2. Відповіді респондентів на запитання анкети «Що ви розумієте під емоційною компетентністю» (у % від загальної кількості опитуваних)

На третє запитання «Яка, на вашу думку, роль емоційної компетентності у професійній діяльності?» більшість студентів (68,0%) вказали на величезне значення емоційної компетентності для ефективної роботи. Вони зазначили, що вона допомагає краще розуміти інших людей, сприяє продуктивній співпраці з колегами. 8,0% респондентів вказали, що емоційна компетентність є основною умовою успіху в практичній діяльності, а 20,0% вважали її лише однією з важливих складових. 14,0% не змогли чітко відповісти на це запитання (рис. 2.3).

На четверте запитання: «Що особливо важливого ви винесли для себе в плані розвитку власної емоційної компетентності під час навчання?» 56,0% студентів відповіли, що не отримали нічого особливого. 28,0% підкреслили,

що вони не здобули необхідних навичок для майбутньої професійної діяльності в емоційній сфері. Лише 14,0% згадали загальні теоретичні відомості про емоції (рис. 2.4).

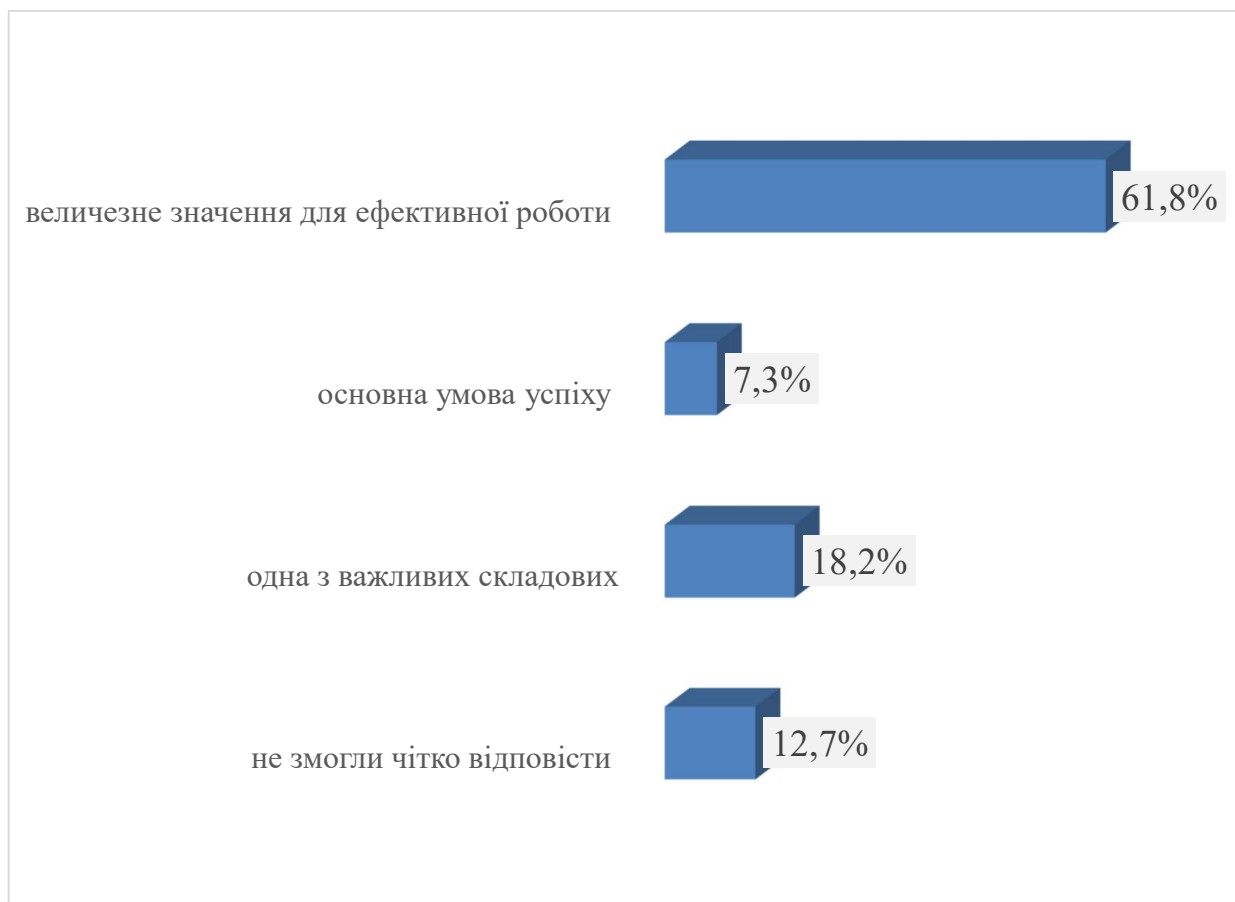


Рис. 2.3. Відповіді респондентів на запитання анкети «Яка, на вашу думку, роль емоційної компетентності у професійній діяльності?» (у % від загальної кількості опитуваних)

На п'яте запитання: «Чи задоволені ви якістю професійної підготовки в плані розвитку емоційної сфери та формування емоційної компетентності?» 57,0% студентів висловили негативну думку щодо цієї частини навчання. 33,0% виявили низький рівень задоволення, 7,0% утрималися від відповіді, а лише 3,0% були задоволені своєю підготовкою в цьому напрямку (рис. 2.5).

Таким чином, результати опитування вказують на значні прогалини у підготовці студентів з розвитку емоційної компетентності та на необхідність впровадження більш систематичного та практичного навчання в цій області.

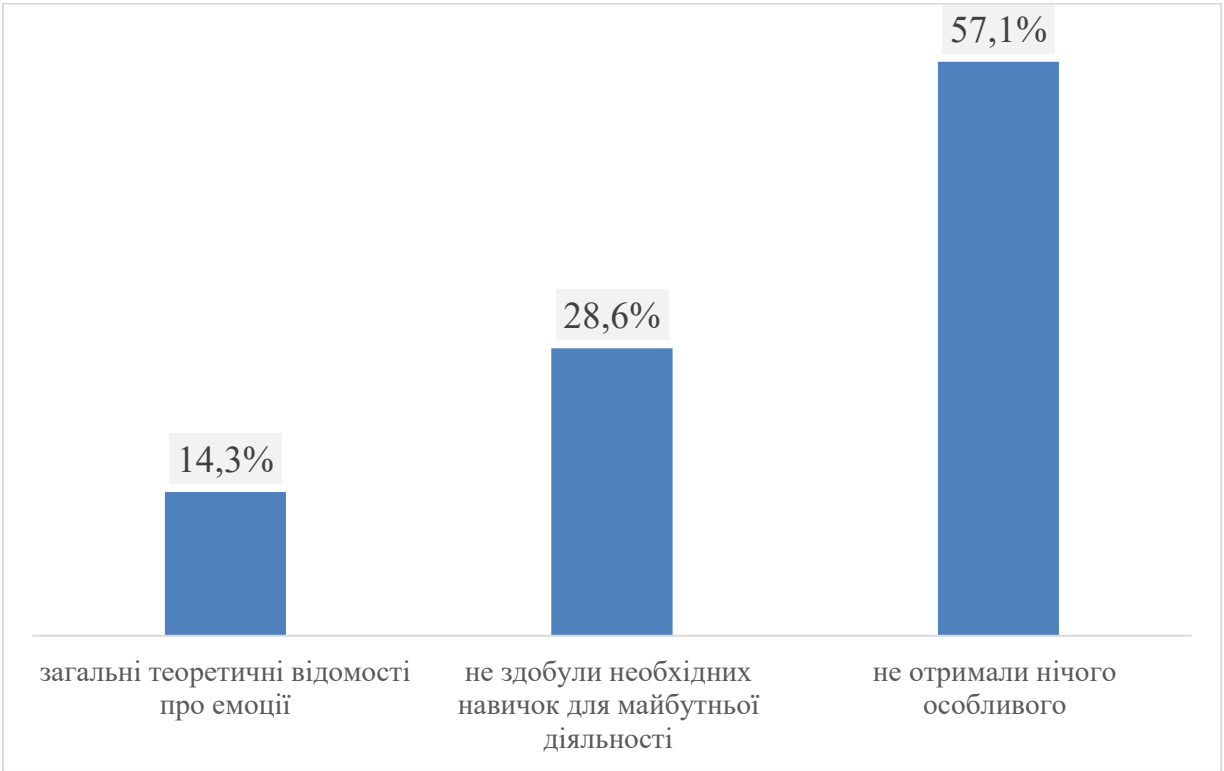


Рис. 2.4. Відповіді респондентів на запитання анкети «Що особливо важливого ви винесли для себе в плані розвитку власної емоційної компетентності під час навчання?» (у % від загальної кількості опитуваних)

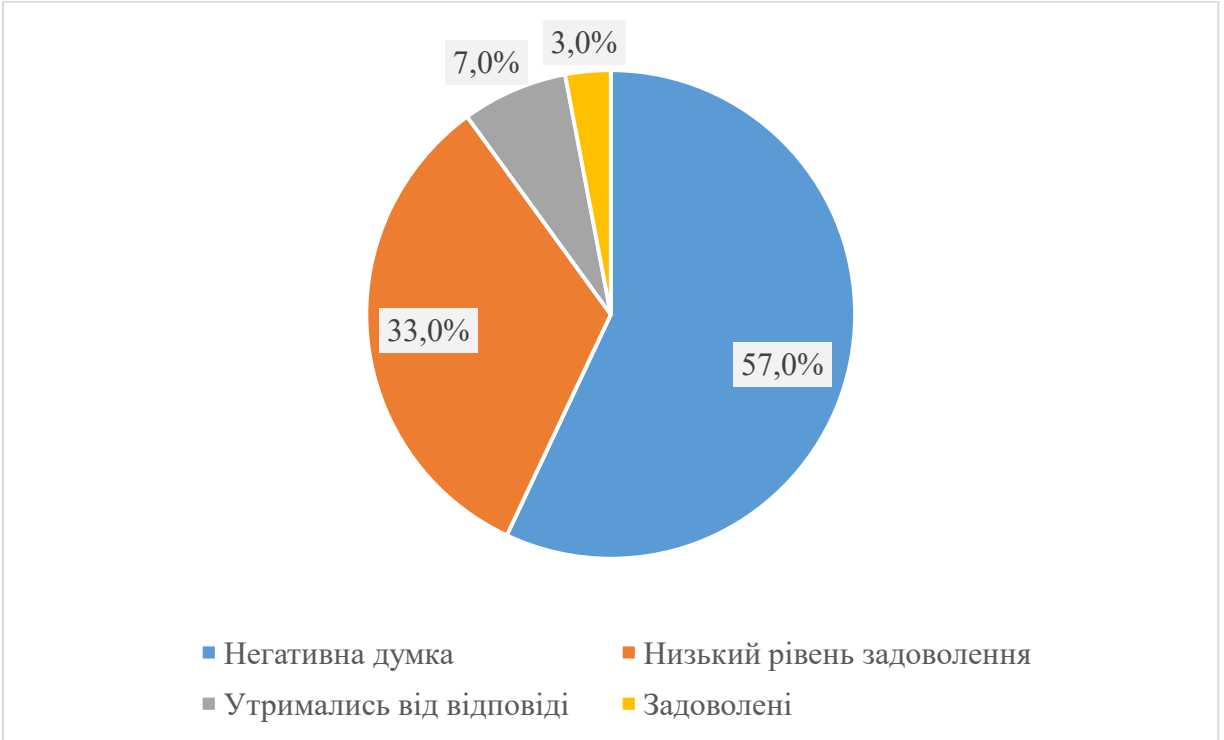


Рис. 2.5. Відповіді респондентів на запитання анкети «Чи задоволені ви якістю професійної підготовки в плані розвитку емоційної сфери та

формування емоційної компетентності?» (у % від загальної кількості опитуваних)

Аналіз результатів за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла дозволяє виявити здатність студентів розуміти відносини, які відображаються в емоціях, а також управляти своєю емоційною сферою через кілька ключових напрямків. Це включає оцінку рівня прояву складної емоційної компетентності та відокремлення інтегративного рівня емоційного інтелекту. В рамках цієї методики виділяються такі компоненти емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, здатність управляти своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Емоційна обізнаність є важливим аспектом емоційного досвіду студентів. Вона передбачає здатність ідентифікувати свої емоції, правильно їх називати, а також виявляти емоції інших, що суттєво покращує міжособистісну комунікацію та допомагає уникати непорозумінь. Це дозволяє студентам краще реагувати на емоційні стани оточуючих і адекватно виражати власні емоції. Слабка емоційна обізнаність може призвести до проблем у комунікації та гальмувати розвиток ефективних міжособистісних зв'язків.

Управління емоціями тісно пов'язане з рівнем самоконтролю. Якщо студенти не здатні контролювати свої емоційні реакції, це може призвести до надмірного або невідповідного емоційного вираження, що негативно позначиться на їхніх відносинах з іншими людьми. Адекватне управління емоціями, зокрема емоційна експресія, значною мірою визначає якість соціальних взаємодій та здатність до конструктивного спілкування в різних ситуаціях.

Самомотивація та емпатія також є важливими елементами емоційного інтелекту, оскільки вони визначають здатність студента до саморозвитку, підтримки внутрішньої мотивації та досягнення особистих цілей. Емпатія, в свою чергу, дозволяє краще розуміти емоції інших і налаштовувати міжособистісні стосунки на більш гармонійний лад.

Розпізнавання емоцій інших є складовою частиною емоційної компетентності, яка забезпечує правильне реагування на емоційні стани оточуючих і допомагає в побудові здорових стосунків. Враховуючи всі ці аспекти, методика дозволяє визначити середні показники рівня прояву кожного компонента емоційного інтелекту у студентів і оцінити, на якому етапі розвитку вони знаходяться в контексті емоційної свідомості та управління емоціями (рис. 2.6).

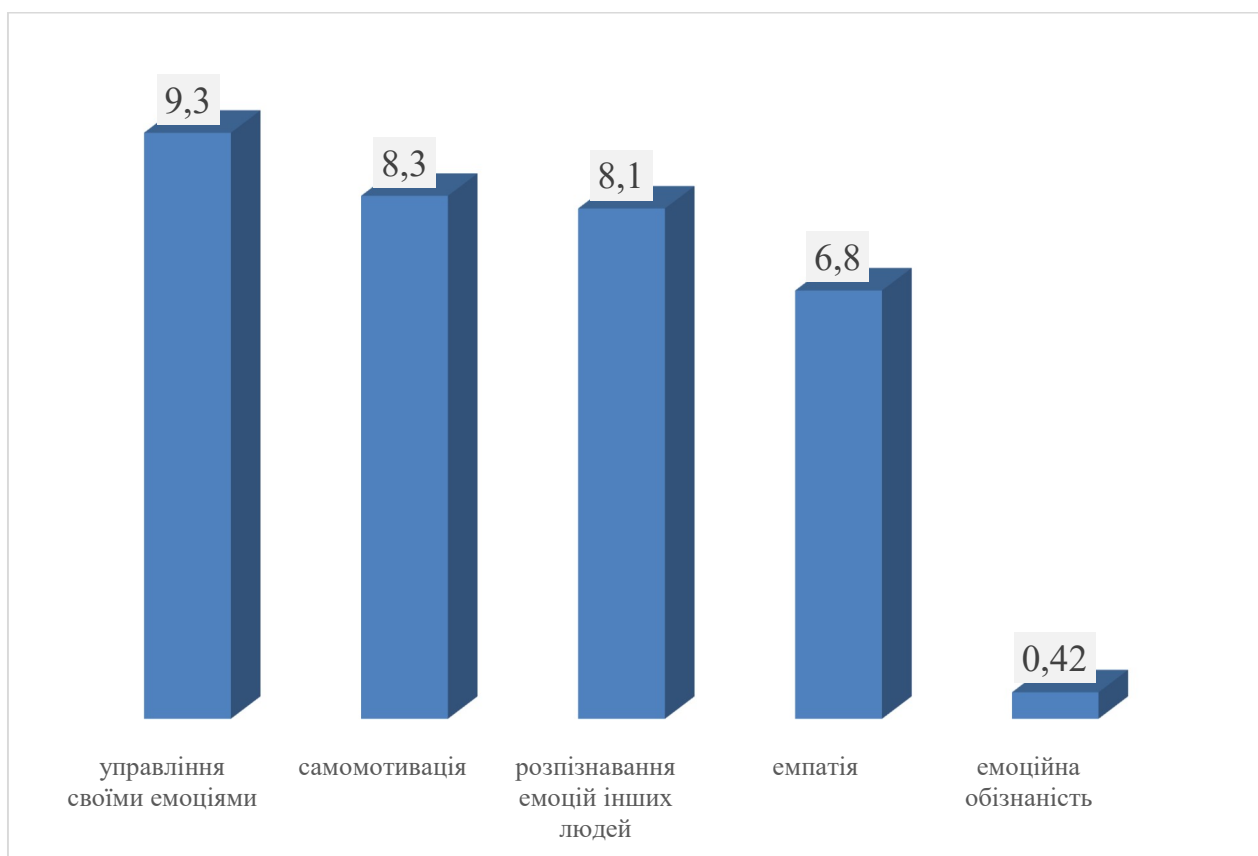


Рис. 2.6. Результати діагностування на основі використання методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (у % від загальної кількості опитуваних)

За результатами дослідження найбільший рівень прояву спостерігається у компоненті емоційної обізнаності, середній показник якого складає 9,3. Цей компонент відображає глибину і широту емоційного досвіду особистості, що є основою інтуїтивного розуміння як себе, так і інших людей. Емоційна обізнаність дозволяє людині краще орієнтуватися в своїх емоціях,

що сприяє більш ефективному спілкуванню та адаптації до соціального середовища.

Другим за рівнем прояву є емпатія, з середнім показником 8,3. Це вміння відчувати і розуміти емоції інших, що сприяє побудові гармонійних відносин та підтримці міжособистісних зв'язків. Емпатія є важливим елементом соціальної взаємодії, оскільки дозволяє людині налаштуватися на емоційний стан іншої людини та діяти відповідно до її потреб.

Третім за рівнем є компонент розпізнавання емоцій інших людей, який має середній показник 8,1. Цей компонент відображає здатність диференціювати емоційні стани інших людей на основі зовнішніх ознак, таких як вираз обличчя, міміка, тон голосу. Важливість цього компонента полягає в здатності точно оцінювати емоції інших, що дозволяє коректно реагувати на їхні потреби та побажання.

Наступним йде самомотивація, яка виявляється через емоційний самоконтроль. Цей показник має середнє значення 6,84 і відображає здатність особистості керувати своїми емоціями та ставленнями, підтримуючи свою мотивацію навіть у складних ситуаціях. Самомотивація є важливою для досягнення довгострокових цілей і здатності долати труднощі.

Останньою за рівнем є здатність до управління своїми емоціями, з середнім показником 0,42. Цей компонент відображає емоційну резистентність, що вимірює здатність особистості впливати на свої та чужі емоції через їх глибоку інтеграцію в структуру особистості. Низький рівень цього компонента може свідчити про труднощі у самоконтролі та управлінні емоціями, що може ускладнювати взаємодію з іншими та підтримку емоційної рівноваги.

Середні значення прояву компонентів емоційного інтелекту у майбутніх лікарів, які входять до експериментальної групи, наведені в таблиці 2.1. Зазначимо, що всі ці компоненти на другому етапі дослідження демонстрували середні та низькі результати (94,0%). Відповідно, інтегративний рівень емоційного інтелекту, який відображає загальний рівень розвитку цієї здатності, у студентів також показав низькі кількісні показники.

Отримані дані свідчать, що більшість студентів (54,0%) мають низький інтегративний рівень емоційного інтелекту. Це вказує на їхню недостатню здатність регулювати власні бажання, контролювати емоційні реакції та розуміти емоційні стани інших людей.

Таблиця 2.1

Середні показники прояву складових емоційного інтелекту у студентів за методикою Н. Холла

Шкали	Середні показники
Емоційна обізнаність	9,33
Управління своїми емоціями	0,42
Самомотивація	6,84
Емпатія	8,3
Розпізнавання емоцій інших людей	8,1
Загальний рівень	32,75

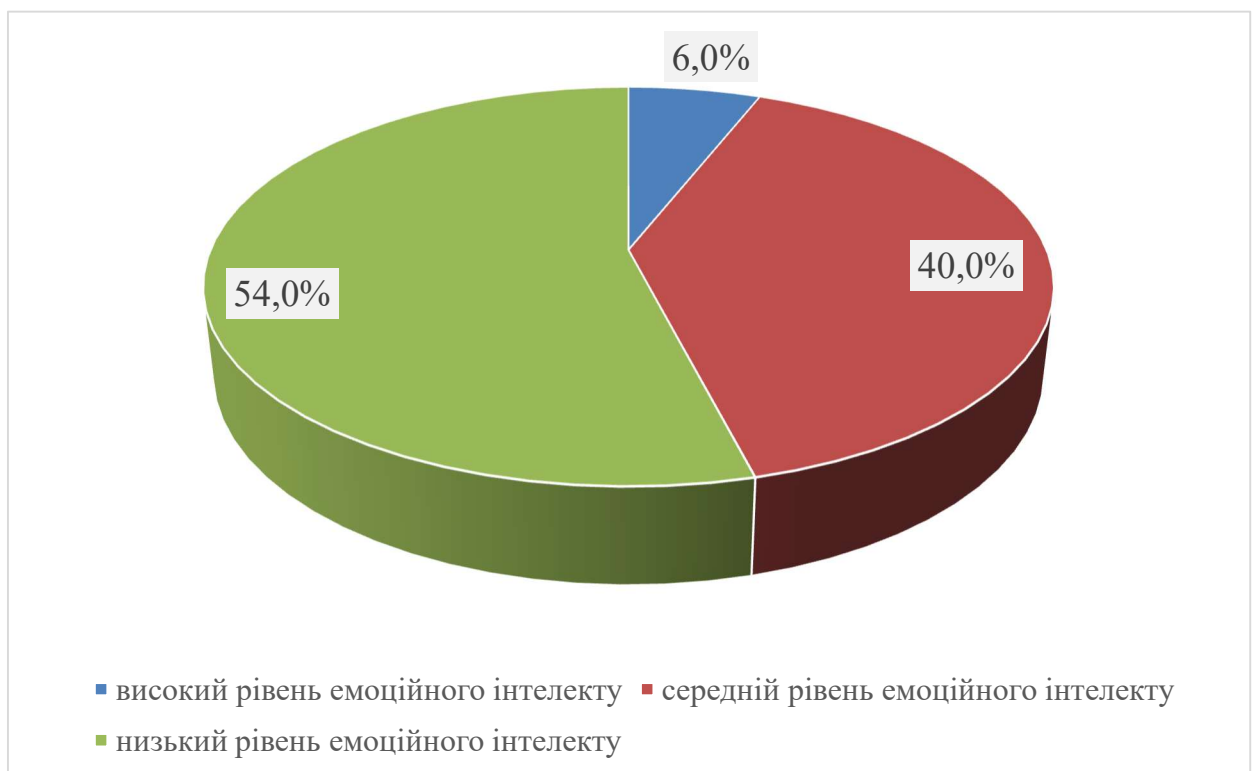


Рис. 2.7. Інтегративний рівень емоційного інтелекту у студентів (у % від загальної кількості опитуваних)

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту проявляється у

недостатньому усвідомленні ролі та значення емоцій у житті людини. Такій особистості бракує прагнення розпізнавати, аналізувати та розуміти власні емоції, а також емоційні стани інших людей. Це призводить до неадекватних реакцій на емоційні прояви оточуючих, неспроможності контролювати власні емоції та будувати взаємини на основі позитивного емоційного фону.

Особи, які демонструють високі показники за параметрами емоційного інтелекту, зазвичай є більш успішними у взаємодії з іншими. Високий рівень емоційного інтелекту характеризується здатністю розпізнавати свої емоції, аналізувати їхній стан, визначати причини та значення, а також позитивно ставитися до власних емоцій і емоцій оточуючих. Такі люди вміють стримувати власні емоції, проявляти їх відповідно до ситуації, регулювати як свої емоції, так і емоції інших.

Вони відзначаються емпатійністю, емоційною стійкістю, гнучкістю у прояві емоцій, схильністю до екстраверсії, орієнтацією на позитивні емоції та здатністю формувати тісні емоційні зв'язки з людьми. Уміння усвідомлювати свої емоції, керувати ними, приймати почуття інших, проявляти дружелюбність у роботі з людьми є фундаментом для кращого розуміння оточуючого світу, засобом для самопізнання та особистісного розвитку.

Для глибшого розуміння рівня сформованості складових емоційного інтелекту у майбутніх лікарів було використано методику «Емоційного інтелекту (ЕМІн)», розроблену Д. Люсінім. У межах дослідження емоційна компетентність трактувалася як здатність до усвідомлення, розуміння і управління емоціями, як своїми власними, так і емоціями інших людей. Водночас ми підкреслюємо, що методика «ЕМІн» вимірює не стільки реальні здібності студентів-медиків у сфері емоційного інтелекту, скільки їхнє уявлення про власні емоційні навички та компетентності.

Таке рефлексивне самооцінювання дозволило нам розширити результати, отримані за допомогою методики Н. Холла. Адже суб'єктивні уявлення особистості про власні характеристики можуть суттєво відрізнятися від їхнього об'єктивного прояву. У зв'язку з цим дослідження уявлень

студентів про свій емоційний інтелект дало змогу опосередковано оцінити реальний рівень його розвитку, а також визначити його місце у структурі емоційної компетентності особистості.

Методика «ЕмІн» має чітко структуровану модель, яка включає два основні виміри: міжособистісний емоційний інтелект (спрямованість на розуміння емоцій інших людей) і внутрішньоособистісний емоційний інтелект (спрямованість на розуміння та управління власними емоціями). Кожен із цих вимірів також деталізується через здатність до розуміння емоцій і управління емоціями, що в підсумку формує чотири основні шкали:

1. Шкала міжособистісного емоційного інтелекту – відображає здатність розуміти емоції інших людей та ефективно ними управляти.
2. Шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту – характеризує здатність до усвідомлення власних емоцій і вміння ними керувати.
3. Шкала розуміння емоцій – оцінює здатність аналізувати й осмислювати емоційні стани, як власні, так і чужі.
4. Шкала управління емоціями – демонструє здатність до регулювання емоцій, як внутрішніх, так і зовнішніх.

Цей багаторівневий підхід дозволив отримати комплексні дані щодо різних аспектів емоційного інтелекту, а також проаналізувати їхню інтеграцію в загальну структуру емоційної компетентності студентів. Узагальнені результати за окремими шкалами наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Шкали вимірювання емоційного інтелекту

	Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект
Розуміння емоцій	Розуміння чужих емоцій	Розуміння своїх емоцій
Управління емоціями	Управління чужими емоціями	Управління своїми емоціями
		Контроль експресії

Аналіз різних аспектів міжособистісного емоційного інтелекту (MEI)

проводився на основі кількісних показників двох субшкал: розуміння чужих емоцій та управління чужими емоціями. Водночас, аспекти внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) оцінювалися за результатами трьох субшкал: розуміння своїх емоцій, управління своїми емоціями та контроль експресії.

Дослідження охоплювало кілька напрямків:

1. Аналіз середніх показників компонентів міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.
2. Визначення загального рівня MEI та BEI.
3. Оцінка інтегрального рівня емоційного інтелекту як сукупної характеристики.

Такий комплексний підхід дозволив отримати детальну кількісну картину прояву емоційного інтелекту за всіма шкалами і субшкалами. На основі цих даних було здійснено якісний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів, що дало змогу виділити основні закономірності та тенденції (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Середні показники прояву складових емоційного інтелекту у студентів

Субшкали	Міжособистісний емоційний інтелект		Внутрішньоособистісний емоційний інтелект		Загальний рівень
Розуміння емоцій	Розуміння чужих емоцій	23,3	Розуміння власних емоцій	19,7	43
Управління емоціями	Управління чужими емоціями	20,4	Управління власними емоціями	14,7	46,7
			Контроль експерсії	11,6	
Загальний рівень	43,7		46		
Показник загального рівня емоційного інтелекту	89,7				

Згідно з таблицею 2.3, середні показники складових емоційного

інтелекту студентів, свідчать про наступне:

- загальний рівень MEI становить середнє значення 43,7;
- загальний рівень BEI має середнє значення 46.

Ці результати вказують на середній рівень сформованості як міжособистісного, так і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту серед студентів. Детальний аналіз дозволив виявити як сильні сторони, так і слабкі місця в емоційній компетентності майбутніх фахівців. Це слугувало основою для формування подальших рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту в рамках освітнього процесу.

Таким чином, рівень сформованості у студентів здатності розуміти емоції інших людей і управляти ними, а також розуміти та керувати власними емоціями є недостатнім. Це створює значні перешкоди для майбутньої професійної діяльності.

Низькі показники міжособистісного емоційного інтелекту, отримані під час дослідження, базуються на середніх результатах за двома субшкалами: розуміння чужих емоцій (23,3) та управління чужими емоціями (20,4). Це свідчить про те, що здатність студентів розпізнавати емоційний стан інших людей за зовнішніми проявами (мімікою, жестами, тоном голосу), а також їхня чуйність до внутрішнього стану інших і здатність викликати бажані емоції або знижувати інтенсивність небажаних емоцій залишаються на середньому рівні. Зазначені результати демонструють, що у процесі професійної підготовки студентів основний акцент робиться на академічній складовій, тоді як формуванню особистісних якостей, які є не менш важливими для ефективної роботи, приділяється недостатньо уваги. Це підкреслює необхідність перегляду підходів до освітнього процесу, щоб забезпечити гармонійний розвиток як професійних, так і особистісних навичок студентів.

Проаналізовані результати внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) студентів, отримані за трьома субшкалами, відображають наступне: розуміння своїх емоцій (19,7), управління своїми емоціями (14,7), контроль експресії (11,6). Ці показники свідчать про середній рівень розвитку

BEI. Студенти виявляли обмежені можливості у таких аспектах, як:

- розуміння власних емоцій, їх характеру та причин появи;
- сформована потреба і здатність управляти власними емоціями;
- уміння викликати та підтримувати бажані емоції, а також тримати під контролем небажані емоційні реакції;
- здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій (експресію).

Ці труднощі негативно впливають не тільки на спілкування з іншими людьми, але й на виконання професійних завдань.

Розуміння власного емоційного стану та здатність управляти ним – це дві ключові та взаємопов'язані складові у структурі емоційного інтелекту. У нашому дослідженні ці навички у студентів проявилися на середньому рівні, що підтверджує необхідність більш глибокого підходу до формування емоційної компетентності.

Це підтверджує важливість впровадження спеціальної програми, спрямованої на розвиток професійно значущих умінь і навичок у межах емоційної компетентності студентів. Такі програми дозволять створити умови для формування у студентів здатності до емоційної саморефлексії, управління власними емоціями та вдосконалення комунікативної компетенції, що є необхідною умовою ефективної професійної діяльності.

Методика «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б. Додонов), використана в нашому дослідженні, дозволила розширити розуміння особливостей емоційної спрямованості студентів-медиків. Завдяки її результатам ми отримали якісну характеристику стрижневих компонентів емоційної компетентності, яка є фундаментальною для професійного становлення студентів. Це дослідження виявило різні типи емоційної спрямованості студентів (рис. 2.8):

1. Практична емоційна спрямованість – 14,0%. Вона відображає потребу в активних діях, орієнтацію на досягнення цілей і отримання бажаних результатів. Студенти з такою спрямованістю мають високу мотивацію до практичної діяльності.

2. Комунікативна спрямованість – 13,0%. Цей тип вказує на виражену потребу у спілкуванні, соціальній взаємодії, налагодженні контактів. Такі студенти зазвичай прагнуть до активної взаємодії з іншими.

3. Романтична спрямованість – 12,0%. Характеризується потягом до незвичайного, прагненням до пошуку нового та невідомого. Ця риса може сприяти креативності в роботі та нестандартному підходу до вирішення завдань.

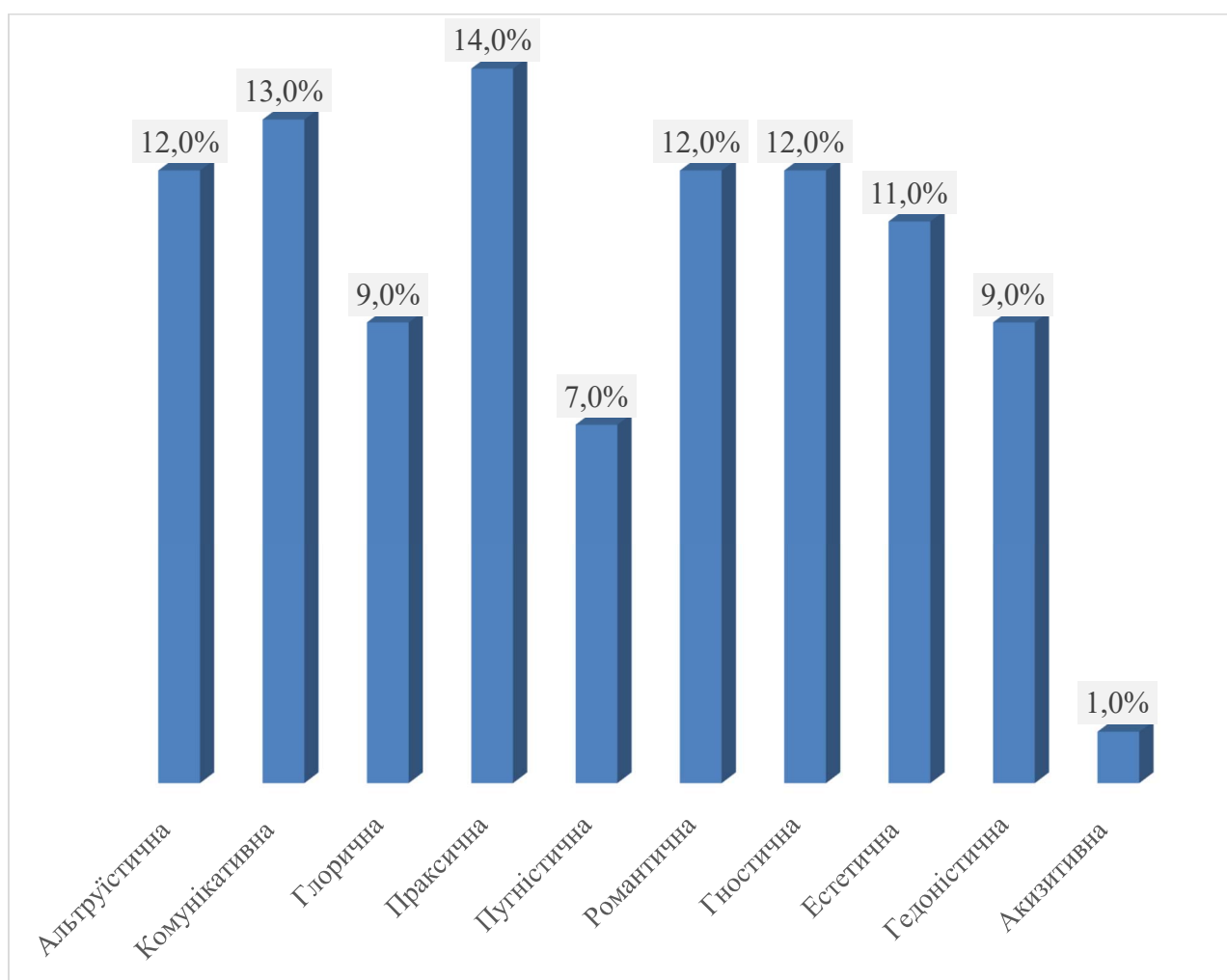


Рис. 2.8. Результати діагностування на основі використання методики «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б. Додонов) (у % від загальної кількості опитуваних)

4. Альтруїстична спрямованість – 12,0%. Відображає прагнення допомагати іншим, ділитися своїми ресурсами та бути корисним.

5. Гностична спрямованість – 12,0%. Пов'язана із потребою здобувати

знання, вивчати нове, шукати інформацію. Студенти з таким типом спрямованості отримують задоволення від процесу навчання і постійного самовдосконалення.

6. Естетична спрямованість – 11,0%. Вона відображає любов до прекрасного, переживання позитивних емоцій під час сприйняття краси.

7. Гедоністична спрямованість – 9,0%. Емоції цього типу пов'язані з потребою в душевному і фізичному комфорті. Комфортні умови виступають мотивом діяльності для таких студентів, що може проявлятися у прагненні створити комфорт для інших.

8. Глорична спрямованість – 9,0%. Потреба у визнанні, успіху, популярності. Це може бути стимулом для професійного розвитку, але також може свідчити про важливість отримання зворотного зв'язку у вигляді визнання.

9. Пугністична спрямованість – 7,0%. Орієнтована на ризик, подолання небезпек і викликів.

10. Акізитивна спрямованість – 1,0%. Відображає інтерес до накопичення чи колекціонування речей, що виходить за межі практичних потреб.

Отримані дані свідчать, що в структурі емоційної спрямованості студентів медичних спеціальностей переважають праксичні, комунікативні, альтруїстичні та гностичні тенденції, що є важливими для медичної діяльності. Водночас низька частка романтичної та пугністичної спрямованості може вказувати на недостатню креативність чи готовність до ризику в роботі, що потребує додаткової уваги під час навчального процесу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність врахування особливостей емоційної спрямованості у підготовці студентів. Це дозволить не тільки покращити рівень професійної компетентності, але й створити основу для гармонійного особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ІНТЕЛЕКТУ

СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Дидактичні принципи розвитку емоційної компетентності студентської молоді

Для викладачів закладів вищої освіти першочерговим завданням є усвідомлення важливості розвитку емоційного інтелекту студентів у процесі освітньої діяльності. Це не лише суттєво впливає на ефективність засвоєння матеріалу, а й сприяє розвитку соціальних навичок та міжособистісних відносин. Однак, перш ніж приступати до формування емоційної компетентності у студентів, важливо зрозуміти етапність цього процесу, особливо в період юнацького віку.

Перший етап – це етап пізнання власного «я», коли молоді люди, починаючи усвідомлювати свої емоції та почуття, вступають у період самопізнання. На цьому етапі відбуваються важливі відкриття, що дозволяють поглянути на себе та оточення з нової перспективи. У моменти самоусвідомлення молодь може зрозуміти, що важливо не лише контролювати, але й адекватно виражати свої емоції. Це розуміння стає першим кроком до освоєння емоційної компетентності.

У цьому контексті викладачі повинні активно сприяти розвитку емоційної свідомості у студентів, організовуючи час для рефлексії під час занять. Це можна досягти через постійне звернення до емоцій та відчуттів, яке дозволяє студентам усвідомлювати власний емоційний стан. Запитання на кшталт «Що я зараз відчуваю?» або «Чому саме ця емоція домінує?» можуть допомогти студентам з'ясувати причини своїх емоційних реакцій. Важливо також акцентувати увагу на відчуттях в тілі, що можуть сигналізувати про певний емоційний стан.

Крім того, для досягнення успіху в пізнанні себе важливо створювати

в освітньому процесі атмосферу безумовного прийняття та підтримки. Викладачі мають створювати комфортне середовище, в якому кожен студент відчуває себе вільно та спокійно. Важливим аспектом є також приклад, який подає викладач, беручи активну участь у різних вправах і техніках розвитку емоційного інтелекту. Це не лише демонструє студентам, як можна працювати з емоціями, а й зміцнює роль викладача як наставника, що підтримує їх на шляху до саморозвитку [38].

Другий етап розвитку емоційного інтелекту вимагає від студентів освоєння навичок управління власними емоціями та почуттями. Уміння регулювати свої емоційні стани є важливим аспектом досягнення поставлених цілей та ефективної адаптації до різних ситуацій. Це дозволяє не лише зберігати емоційну стабільність, а й використовувати емоції на свою користь в освітньому та особистісному контексті.

Самоконтроль емоцій ґрунтується на усвідомленні того, що студент відчуває в конкретний момент і як це впливає на його поведінку. Важливим аспектом цього етапу є формування внутрішнього еталону для контролю емоцій, а також здобуття знань про механізми і способи саморегуляції емоційних станів. У цьому контексті розвиток толерантних настанов є ключовим, адже емоційна компетентність допомагає студентам краще взаємодіяти з оточенням, будучи відкритими і поважаючи думки та почуття інших.

Особливу роль у навчанні самоконтролю емоцій відіграють спеціально організовані ситуації в процесі навчання. Це можуть бути вправи, що активізують емоційну свідомість, або завдання, які передбачають зміну емоційного стану. Наприклад, вправи пантоміми, які сприяють розвитку навичок вираження емоцій через невербальні прояви, можуть бути корисними на заняттях з ораторського мистецтва або акторської майстерності.

Однією з найбільш ефективних технік для розвитку емоційного інтелекту є моделювання. Це дозволяє студентам закріпити навички управління емоціями через практичне відтворення реальних ситуацій, таких як

стресові моменти, конфлікти або складні міжособистісні відносини. Моделювання допомагає створити оптимальні способи реагування на різні емоційні виклики. Наприклад, студенти можуть виконувати рольові ігри, в яких один демонструє впевнену поведінку під час емоційно складних ситуацій (стримування емоцій, адекватне реагування на критику або конфлікт), а інші спостерігають і дають зворотний зв'язок [59].

Крім того, демонстрація моделі впевненої поведінки викладачем або однокурсниками (через відео або в ході рольових ігор) сприяє розвитку студентів, які ще не мають чіткого уявлення про те, як повинна виглядати впевнена та емоційно контрольована поведінка. Спостерігаючи за практичними прикладами, студенти можуть адаптувати отриманий досвід до своїх власних ситуацій, поступово вдосконалюючи свої навички управління емоціями.

На третьому етапі розвитку емоційного інтелекту студентів особлива увага приділяється навчанню розпізнавання емоцій інших людей та розуміння їхніх почуттів. Це є важливим компонентом міжособистісної взаємодії, оскільки вміння сприймати емоційні стани інших людей дозволяє ефективніше будувати взаєморозуміння, знаходити спільну мову та уникати конфліктів.

Ключовими навичками, які слід формувати на цьому етапі, є розвиток емпатії та здатність налаштовувати міжособистісні відносини на основі психоемоційних станів співрозмовників. Для цього в процесі навчання варто активно використовувати інтерактивні методи, такі як рольові ігри, вправи на розвиток емоційного сприйняття, міні-тренінги. Наприклад, організовуючи рольову гру, де студенти взаємодіють у певних соціальних ситуаціях, викладач може попросити учасників звернути увагу на емоційні реакції своїх співрозмовників і намагатися зрозуміти їхні переживання.

Важливим є обговорення емоційних аспектів після виконання вправ, де студенти можуть поділитися своїми відчуттями та враженнями від спілкування, а також проаналізувати, як їхні емоції вплинули на результат

взаємодії. Наприклад, після виконання діалогу у парах можна запитати учасників, чи звертали вони увагу на емоційний стан іншої людини, чи виявляли вони повагу до її почуттів, і як це вплинуло на комунікацію.

Інтерактивні методи навчання мають численні переваги, зокрема забезпечують активну участь усіх студентів. Вони сприяють формуванню навичок групової роботи, що дозволяє створювати «ситуацію успіху» для кожного учасника. Також ці методи стимулюють розвиток таких важливих якостей, як толерантність, здатність аргументувати свою точку зору, знаходити компроміси та враховувати індивідуальні особливості співрозмовників [35].

Крім того, інтерактивне навчання активує емоції та свідомість студентів, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу і допомагає краще запам'ятовувати інформацію. Через емоційне залучення студенти здатні не лише отримувати нові знання, а й формувати важливі соціальні навички, які будуть корисними в їхньому майбутньому професійному житті.

Четвертий етап розвитку емоційного інтелекту фокусується на вмінні управляти емоційними станами партнерів по спілкуванню. Це вимагає здатності здійснювати індивідуалізовані гуманістичні впливи, що спрямовані на запобігання чи зменшення несприятливих емоційних станів співрозмовника, підтримуючи взаєморозуміння та ефективну комунікацію.

Ключовими навичками на цьому етапі є здатність прогнозувати емоційні реакції інших, управління поведінкою партнера таким чином, щоб досягти бажаного результату без ущемлення інтересів іншої особи. Це вимагає вміння не лише зрозуміти емоційний стан іншого, але й ефективно реагувати на нього, знаходити компромісні рішення, які задовольняють усі сторони. Тому важливо розвивати вміння перефразувати сказане співрозмовником, давати конструктивний зворотний зв'язок, уточнювати його думки, а також виявляти чутливість до емоційних потреб інших.

Одним з ефективних підходів для цього є проведення вправ на перефразування та уточнення. Наприклад, студенти можуть працювати в

парах або малих групах, де один із учасників висловлює свої думки, а інший має за завдання перефразувати їх для кращого розуміння або уточнення. Це сприяє розвитку вмінь не тільки слухати, але й коректно реагувати на емоції іншої людини [8].

Також важливо навчати студентів давати зворотний зв'язок таким чином, щоб це не виглядало як критика, а було конструктивним і підтримувальним. Це дозволяє не лише підтримувати позитивні емоційні стани, але й сприяє ефективному вирішенню конфліктів чи непорозумінь.

Активна участь психологів у розвитку емоційного інтелекту студентів має велике значення. Оскільки розвиток емоційного інтелекту включає в себе багато аспектів, таких як саморегуляція, емпатія, комунікативні навички та адаптація до соціального середовища, психологи можуть бути важливими ресурсами для проведення цілеспрямованих тренінгів та вправ.

О. Лящ пропонує використання п'яти основних груп тренінгових засобів для розвитку емоційного інтелекту студентів:

1. Тренінгові процедури, спрямовані на формування емпатії. Ці вправи допомагають зняти емоційну напругу, покращити настрій і створити позитивну атмосферу в групі. Вони включають арт-терапевтичні методи, що допомагають учасникам виявляти співпереживання та розвивати емоційно-позитивне ставлення до інших.

2. Тренінгові процедури для формування комунікативної толерантності. Вони спрямовані на розвиток вміння розуміти та приймати різні точки зору, стилі поведінки та способи життя інших людей. Це сприяє формуванню комунікативної компетентності і здатності до конструктивного діалогу.

3. Тренінгові процедури для розвитку асертивної поведінки. Вони допомагають підвищити рівень впевненості в собі та навчають учасників різноманітним способам упевненої поведінки, що необхідні для конструктивного вирішення конфліктів і вираження власної думки.

4. Процедури для формування позитивної самооцінки і реалістичного рівня домагань. Вони дозволяють студентам працювати над позитивним

сприйняттям себе, що, в свою чергу, допомагає розвивати здатність до саморегуляції і самопізнання.

5. Процедури для формування умінь саморегуляції. Ці вправи допомагають студентам освоїти техніки релаксації та методи регулювання свого емоційного стану, що є важливим для подолання стресу і напруги під час навчання [59].

Застосування цих методик в освітньому процесі дозволяє студентам не тільки розвивати емоційний інтелект, але й краще адаптуватися до змін, збагачувати свій емоційний і соціальний досвід, що сприяє їхньому успіху в навчанні та міжособистісних взаємодіях.

Згідно з думкою Л. Колісник, тренінгова робота з студентами для розвитку емоційного інтелекту повинна бути спрямована на досягнення кількох важливих завдань, що мають психокорекційну спрямованість:

1. Підвищення цінності емоційного світу – важливо, щоб студенти не лише усвідомлювали емоції як частину власного досвіду, а й розуміли значення емоцій у взаєминах з іншими людьми. Це дозволяє їм більше цінувати емоційну сторону життя і усвідомлювати, як емоції впливають на їхні стосунки з оточуючими.

2. Підвищення особистісної емоційної компетентності – здатність ідентифікувати, усвідомлювати і розуміти власні емоційні прояви є важливим аспектом емоційного інтелекту. Навички висловлювання емоцій і їх управління дозволяють юнакам краще контролювати свої реакції та виражати свої почуття в різних ситуаціях.

3. Зниження рівня напруженості психологічних захистів – багато молодих людей використовують психологічні захисти, щоб уникнути емоційного самовираження. Робота над зниженням цих захистів сприяє більш відкритому й чесному вираженню емоцій, що допомагає в особистісному розвитку.

4. Поліпшення міжособистісної внутрішньої компетентності – важливо навчити студентів помічати й розуміти емоції інших людей. Це дозволяє їм не

лише будувати гармонійні стосунки, але й за потреби адекватно впливати на емоційний стан інших, що є важливим у командній роботі, конфліктних ситуаціях і загальному взаємодії з оточенням [38].

Таким чином, тренінги, орієнтовані на ці завдання, сприяють розвитку комплексного емоційного інтелекту у студентської молоді, допомагаючи їм бути більш обізнаними щодо власних емоцій та краще взаємодіяти з іншими.

З огляду на вищезазначене, для розвитку емоційного інтелекту студентів ми рекомендуємо викладачам закладів вищої освіти, психологам та тренерам застосовувати наступні підходи у їхній роботі:

1. Створення безпечної емоційної атмосфери. Важливим етапом є формування ситуації, в якій кожен студент почувається впевнено і може відкрито виражати свої емоції без страху перед осудом чи висміюванням. Така атмосфера сприяє зниженню емоційного напруження, розвитку взаєморозуміння і конструктивних емоційних переживань. Викладачам слід усвідомлювати важливість уникнення прямої критики в присутності групи, поважати індивідуальність кожного студента і створювати атмосферу, в якій кожен має право на самовираження.

2. Розвиток рефлексії та самоусвідомлення. Для того, щоб студенти могли ефективно розпізнавати і розуміти власні емоції, необхідно допомогти їм розвивати здатність до рефлексії і самоусвідомлення. Включення вправ на релаксацію та заглиблення в себе дозволить студентам краще усвідомлювати свої емоційні реакції і навчитися їх контролювати. Це дасть їм інструменти для кращого розуміння своїх почуттів та ефективного їх управління.

3. Розвиток емпатії та розуміння емоцій інших. Важливо навчити студентів виявляти емпатію до інших людей, ставити себе на місце іншої особи. Це можна досягти через рольові ігри, в яких студенти зможуть спробувати різні ролі – від лідера до людини з низькою самооцінкою. Такі вправи допомагають розвинути не тільки розуміння емоцій оточуючих, але й сприяють формуванню толерантності та взаємоповаги.

4. Управління емоціями інших людей. Після того як студенти навчаться

розпізнавати власні емоції та емоції інших, важливо навчити їх керувати емоціями співрозмовників. Моделювання різних життєвих ситуацій за допомогою рольових ігор допомагає вивчити способи впливу на емоційний стан інших людей і вирішення конфліктів конструктивним шляхом.

5. Використання групових вправ для розвитку емоційної саморегуляції. Для того, щоб студенти могли ефективно управляти своїми емоціями в складних ситуаціях, доцільно проводити вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції. Важливо включити у програму тренінгів завдання, які допоможуть студентам розв'язувати конфлікти та навчитися регулювати свої емоції в групі.

6. Підвищення емоційного інтелекту викладачів. Для успішної роботи з емоційним інтелектом студентів викладачі повинні мати високий рівень емоційної обізнаності. Вони мають бути прикладом для студентів у вмінні керувати своїми емоціями, впливати на емоційний стан інших і демонструвати емоційну компетентність. Важливо, щоб викладачі постійно працювали над підвищенням власного емоційного інтелекту, адже саме від їхніх взаємин з студентами значною мірою залежить успіх освітнього процесу [35].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту у студентів має бути цілеспрямованим і багатогранним процесом, що охоплює як теоретичний, так і практичний аспекти. Це важливий елемент навчання, що вимагає використання різних форм і методів роботи в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Інтерактивні методи навчання повинні стати основою роботи з студентами, сприяючи розвитку їх особистісних якостей та взаємодії з оточуючими. Завдяки таким методам студенти матимуть можливість не лише поглиблено вивчати теоретичні аспекти емоційного інтелекту, а й активно практикувати ці знання у реальних ситуаціях. Студенти повинні мати можливість відкривати для себе нові підходи до взаєморозуміння, здатності до саморегуляції та розуміння емоцій інших людей.

Крім традиційних навчальних занять, важливо також запроваджувати

психологічні тренінги, зустрічі та інші заходи, що сприяють як просвітницькій, так і психокорекційній роботі. Такі зустрічі дозволяють створити простір для емоційного розвитку студентів, де вони зможуть розвивати свою здатність до самопізнання, саморегуляції, а також навички емоційного сприйняття та взаємодії з іншими людьми [8].

Теоретичний аналіз цього питання, хоча і дає певні висновки, не охоплює всі аспекти досліджуваної проблеми. Це питання потребує подальшого розширення та удосконалення наукових досліджень і практичних підходів. Потрібно продовжити вдосконалення практики закладів вищої освіти щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів, враховуючи зміни в суспільстві та розвиток нових педагогічних і психологічних підходів.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо психологічних аспектів розвитку емоційної компетентності у молоді, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

Розвиток емоційної компетентності має значний вплив на формування позитивних міжособистісних відносин, ефективність освітнього процесу та професійне самовираження. Молоді люди, які володіють високим рівнем емоційної компетентності, здатні краще адаптуватися до соціальних і професійних вимог, що є важливим для успішної соціалізації та самореалізації.

Вивчення емоційної компетентності в контексті психологічного розвитку молоді є важливою темою для подальших наукових досліджень. Особливо актуальним є дослідження ефективності різних методик розвитку емоційної компетентності в навчальних закладах та інших соціальних інституціях. Крім того, вивчення особливостей емоційної компетентності в умовах змінюваного соціокультурного середовища є важливим напрямом для покращення психологічної підтримки молоді.

Різні психологічні підходи та методи, такі як тренінги з емоційної саморегуляції, техніки самоусвідомлення та емпатії, рольові ігри та психокорекційні вправи, сприяють розвитку емоційної компетентності. Психологічні тренінги та практичні заняття допомагають молодим людям формувати навички розпізнавання та управління емоціями, що є важливою складовою загального емоційного інтелекту.

Особливості сімейного виховання, освітня та соціокультурна середа, рівень розвитку емоційної культури в суспільстві визначають ступінь розвитку емоційної компетентності у молоді. Підтримка соціального оточення, впровадження прогресивних освітніх програм та практик також сприяють розвитку цих важливих навичок.

Високий рівень емоційної компетентності є необхідною передумовою

для успіху в професійній діяльності, адже здатність до ефективного взаємодії, саморегуляції та управління емоціями має безпосередній вплив на результативність праці, лідерські якості, конфліктне управління та інші аспекти професійної взаємодії. Таким чином, дослідження теоретичних аспектів розвитку емоційної компетентності у молоді підтверджує важливість включення психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту в освітні та соціальні практики, що позитивно впливають на загальний розвиток молодої людини.

Важливим елементом емоційного розвитку є підтримка з боку психологів, викладачів та однокурсників. Програми психокорекції, тренінги з емоційної саморегуляції та розвитку емоційної інтелігентності можуть значно допомогти студентам у формуванні здорових емоційних навичок. Взаємодія з психологами та участь у психотерапевтичних групах дозволяє студентам розуміти та ефективно управляти своїми емоціями. Таким чином, психологічні аспекти емоційного розвитку в студентському віці мають велике значення для формування особистості, здатної до саморегуляції, адаптації та ефективної соціалізації в умовах навчального та професійного середовища.

На основі проведеного експериментального дослідження щодо розвитку емоційної компетентності у сучасних студентів було зроблено наступні висновки:

- за результатами опитування лише 24,0% студентів згадали дисципліни, що включають вивчення емоційної сфери та емоційної компетентності, що свідчить про недостатнє включення цих тем у навчальний процес. Це підкреслює необхідність розширення відповідних навчальних курсів у рамках освітніх програм для кращої підготовки студентів до професійної діяльності;

- більшість студентів не мали чіткого уявлення про емоційну компетентність як важливу професійну якість. Тільки 10,0% опитаних визначили емоційну компетентність як ключову професійну здатність, що вказує на потребу в кращому розумінні її ролі у професійному розвитку та

повсякденному житті;

- понад половина студентів (56,0%) не змогли виокремити важливі навички чи знання, які вони здобули щодо емоційної компетентності протягом навчання. Це свідчить про недостатню практичну орієнтованість навчальних програм, що не забезпечують формування навичок емоційного управління, що є критично важливим для майбутньої професійної діяльності;

- більшість студентів висловили незадоволення якістю підготовки в аспекті розвитку емоційної компетентності. Це вказує на необхідність реформи навчальних курсів, які повинні краще інтегрувати емоційні навички в практичний контекст професійної підготовки, зокрема через тренінги та практичні заняття;

- результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холла показали низький рівень розвитку емоційного інтелекту серед студентів. Особливо низьким є рівень управління емоціями (0,42), що вказує на проблеми з самоконтролем та здатністю ефективно взаємодіяти з оточенням у стресових ситуаціях. Високі результати спостерігаються в компонентах емоційної обізнаності та емпатії, що свідчить про наявність потенціалу для розвитку емоційного інтелекту, але без належного навчання цей потенціал не реалізується повною мірою.

Враховуючи результати дослідження, очевидно, що емоційна компетентність та емоційний інтелект є ключовими для майбутньої професійної діяльності студентів, зокрема для розвитку соціальних та міжособистісних навичок. Для підвищення рівня емоційної компетентності студентів важливо впроваджувати більше практичних занять та тренінгів, що сприяють розвитку емоційного самоконтролю, емпатії та здатності до конструктивної комунікації.

Викладачі повинні усвідомлювати значення розвитку емоційного інтелекту студентів, оскільки це позитивно впливає на ефективність навчання та розвиток соціальних навичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики // Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги: матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2018. С. 28-29.
2. Балл Г. О. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти // Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. С. 1-7.
3. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат. К., 2003. 24 с.
4. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 360 с.
5. Бреус Ю. В. Вплив розвитку емоційного інтелекту на збереження емоційного здоров'я людини. Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки: матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 18 квітня 2013 р. Київ, 2013. С. 163–167.
6. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38–43.
7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 308 с.
8. Гапон Н. Психологія взаємин викладача зі студентами у світлі ціннісних засад європейської освіти. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Психологія. 2016. Вип. 38. С. 30–38.
9. Головнєва І.В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативних умінь у студентів. Вісник Національного університету оборони

України. 2012. № 4 (29). С. 143–148.

10. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Харків : Віват, 2021. 528 с.

11. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.

12. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості // Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 261-271.

13. Жванія Т. В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07, Харків. Нац. Пед. Ун-т імені Г.С. Сковороди. Харків, 2012. 22 с.

14. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

15. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ Волинського державного університету ім. Л. Українки, 2007. 180 с.

16. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. № 39. С. 30-36.

17. Карпенко Є.В. Значення емоційної компетентності особистості в дискурсі життєтворення. Психологія особистості. 2016. Вип. 1 (7). С. 198–207.

18. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник . К.: Либідь, 2007. 256 с.

19. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 20 с.

20. Компетентність саморозвитку фахівця: педагогічні засади формування у вищій школі / О. О.Біла, Т. Р. Гуменникова, Я. В. Кічук та ін. Ізмаїл: ШДГУ, 2007. 236 с.

21. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: навч. посібн. К.: Ельга: Ніка-Центр, 2010. 400 с.
22. Кочарян О.С., Півень М.А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2014. №110. Вип. 55. С. 27–31.
23. Кульчицька До питання емоційних проявів та емоційних реакцій особистості // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали IV міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (15 травня 2017 року) / за заг.ред. Л.В. Засекіної, А.В. Кульчицької. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2017. С.22-25.
24. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішної професійної діяльності // Актуальні проблеми психології. 2010. Т.7. № 23. С. 112-116.
25. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики // Проблеми сучасної психології, 2021. Вип. 14. С. 417- 426.
26. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології // Науковий огляд. Київ, 2015. №1 (11). С. 116-123.
27. Лазуренко О.О. До проблеми визначення змісту емоційної компетентності // Молодь і Ринок. Науково-педагогічний журнал. №2 (109). Дрогобич, 2014. С.124-129.
28. Лазуренко О.О. Дослідження формування емоційної сфери студентів на етапі професійного становлення // Науковий журнал «Київський науково-педагогічний вісник». №1. 2014. С.46-52.
29. Лазуренко О.О. Емоції і їх значення в життєдіяльності людини. Київ, 2007. 60 с.
30. Лепіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність як передумова успішної самореалізації особистості // Наукові студії з соціальної та політичної психології. зб. статей. Вип. 6(9). К. : Міленіум, 2022. С. 57-71.
31. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія

«Психологія. Педагогіка. Соціальна робота». 2010. № 2. С. 49-52.

32. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: автореферат... канд. психол. наук, спец.: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київський нац. ун-т ім. Т.Г. Шевченка, 2013. 29 с.

33. Лящ О. П. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2019. Т.15. № 4. С. 147–164.

34. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина» // Педагогіка і психологія професійної освіти. № 2. 2013. С. 144-153.

35. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

36. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посібник. К.: Ніка-Центр, 2008. 336 с.

37. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатомірній структурі особистості // Постметодика. 2010. № 6 (97). С. 2-13.

38. Мороз Л. І. Психологічний тренінг: до питання валідності та надійності психотехнічних вправ // Практична психологія та соціальна робота. 2003. №8. С. 68-71.

39. Навчальні завдання до розділу «Емоції та воля» практикуму із загальної та експериментальної психології / упоряд. Т. С. Кириленко. К.: Видав.-поліграфічний центр «Київський університет», 2000. 25 с.

40. Носенко Е. Л., Коврига Н. В Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.

41. Носенко Е. Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2000. Вип. 6. С. 3-17

42. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Д.: Вид-во «Інновація», 2011. 178 с.
43. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційна розумність як детермінант успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації // Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. «Педагогіка та психологія». 2000. Вип.6. С. 3–9.
44. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації // Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. Т.13. № 3. С. 280-286.
45. Орбан-Лембрик Л. Е. Компетентність особистості як соціально-психологічний феномен // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2007. № 12. Ч.1. С. 3-12.
46. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика. монографія / С. Д. Максименко, В. Л. Зливков, С.Б. Кузікова. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.
47. Пашко Т.А. Індивідуальні особливості емоційного самоконтролю старшокласників : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2005. 20 с.
48. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини // Пост Методика. 2010. № 6. С. 15-22
49. Фурман В.В. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2017. Вип. №27. С. 82–85. 4
50. Фурман В.В. Розвиток емоційного інтелекту в професійному становленні студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 4. С. 155–160. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 10(15) 2022. С. 8–20
51. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

52. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. Психологія і суспільство. 2017. № 3 (69). С.86–103.
53. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психологів-практиків // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка. К., 2009. Вип. 19. С.271-278.
54. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. Психологія та соціальна робота ; Одеський нац. університет імені І.І. Мечникова. 2022. Вип. 1–2 (52–53) С. 131–138.
55. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 187 с.
56. Шевченко Н.Ф. Психологічні детермінанти особистісного смислу професійної діяльності: монографія. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2023. 195 с.
57. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: монографія. Рівне, 2006. 574 с.
58. Яблонко В. Я. Емоційно-вольова сфера особистості. Основи теорії, регуляції та діагностики: навчальний посібник. Миколаїв: Ганна Гінкул, 2022. 416 с.
59. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник. К.: Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А**Авторська анкета «Емоційна компетентність очима студента»**

1. «Назвіть, будь ласка, навчальні дисципліни, у змісті яких висвітлювалася проблема емоційної сфери взагалі та емоційної компетентності особистості, зокрема?»
2. «Що ви розумієте під емоційною компетентністю»
3. «Яка, на вашу думку, роль емоційної компетентності у професійній діяльності?»
4. «Що особливо важливого ви винесли для себе в плані розвитку власної емоційної компетентності під час навчання?»
5. «Чи задоволені ви якістю професійної підготовки в плані розвитку емоційної сфери та формування емоційної компетентності?»

Додаток Б**Опитувальник «Емоційного інтелекту (ЕmІn)» Д. Люсіна**

Інструкція: пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку. Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

Шкала MEI (міжособистісний EI). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала BEI (внутрішньоособистісний EI). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала PE (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала UE (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала MP (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала VE (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні

прояви своїх емоцій.

Запитання

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.

22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Інтерпретація результатів:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45

Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стени	Бали за шкалами			
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32-34	29-32	32-34	30-32
3	35-37	33-36	35-37	33-36
4	38-40	37-40	38-40	37-40
5	41-44	41-44	41-44	41-44
6	45-47	45-48	45-47	45-47
7	48-51	49-53	48-51	48-51
8	52-55	54-57	52-56	52-56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Додаток В**Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. 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 – «самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «емпатія»;
- шкала 5 – «розпізнавання емоцій інших людей² (вміння впливати на емоційний стан інших).

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 зациклююсь 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.

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.

Додаток Г

Методика визначення загальної емоційної спрямованості особистості

Б. Додонова

Інструкція до тесту: прочитайте наведені нижче твердження та оберіть один з варіантів відповіді «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Обравши відповідь заповніть матрицю банку.

Тестовий матеріал

1. Я часто турбуюсь за близьких друзів.
2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
3. Мені дуже приємно, коли всі звертають на мене увагу.
2. Для мене завжди важливо досягти успіху в роботі.
3. Я люблю гострі відчуття.
4. Я охоче відвідав би яке-небудь нове, невідоме місце.
5. Я відчуваю велику радість, самотійно вирішивши важку проблему.
6. Люблю солодке і красиве відчуття, яке виникає під впливом віршів і музики.
7. Надаю перевагу простим утіхам (смачно поїсти, солодко поспати).
8. Люблю займатися колекціонуванням.
9. Хочу приносити людям радість і щастя.
10. Для мене важливим є схвалення оточуючих.
11. Приємно відчувати перевагу над суперником.
12. Я захоплююсь будь-якою роботою, яку виконую.
13. Охоче йду на ризик.
14. Інколи мені здається, що повинно щось статися незвичайне.
15. Люблю розбиратися в причинах подій, явищ.
16. Я можу прийти в захоплення від краси природи.
17. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.
18. Радію, коли поповнюю свою колекцію.
19. Я завжди шкодую невдач.
20. Я не зміг би обійтись без друзів.

21. Я можу піти на будь-що, лиш би завоювати визнання оточуючих.
22. Приємно почувати, що день пройшов не дарма.
23. Я людина рішуча.
24. Я люблю все таємниче і незвичне.
25. Прагну приводити свої знання в систему.
26. Твори мистецтва можуть зворушити мене до сліз.
27. Люблю приємно, бездумно проводити час.
28. Люблю щось купляти.
29. Радію, коли хто-небудь досягає успіху.
30. Серед моїх рідних і знайомих є люди, від яких я у захваті.
31. Я самолюбивий.
32. Я відчуваю радісне збудження і душевне підняття, коли робота йде добре.
33. Я люблю долати небезпеки.
34. Іноді мене кличе далечінь.
35. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки.
36. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.
37. Я схильний до лінощів.
38. Я люблю розглядати свою колекцію.
39. Я прагну допомагати людям.
40. Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.
41. Мені хочеться якомога швидше взяти реванш при невдачах.
42. Мій настрій піднімається від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно.
43. Азарт, спортивна злість покращують результати моєї діяльності.
44. Я люблю мріяти.
45. Найбільш приємне відчуття - радість відкриття істини, почуття близькості рішення.
46. Я відчуваю почуття піднесення при зустрічі з прекрасним.
47. Мені хотілось би жити безтурботно і спокійно.
48. Я неохоче розлучаюсь із своїми речами.

Матриця бланку відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X

Відповіді оцінюються за шкалою: «безумовно, так» – 2 бали; «мабуть, так» – 1 бал; «мабуть, ні» – 0 балів; «безумовно, ні» – мінус 2 бали.

Обробка результатів.

Підрахуйте бали за видами направленості, визначивши свою педагогічну направленість.

I. Альтруїстична спрямованість.	1, 11, 21, 31, 41
II. Комунікативна спрямованість.	2, 12, 22, 32, 42
III. Спрямованість на самоутвердження.	3, 13, 23, 33, 43
IV. Практична спрямованість.	4, 14, 24, 34, 44
V. Задоволення від подолання небезпеки.	5, 15, 25, 35, 45
VI. Романтична спрямованість.	6, 16, 26, 36, 46
VII. Гностична спрямованість.	7, 17, 27, 37, 47
VIII. Естетична спрямованість.	8, 18, 28, 38, 48
IX. Гедоністична (на отримання задоволення) спрямованість.	9, 19, 29, 39, 49
X. Спрямованість на колекціонування, накопичення.	10, 20, 30, 40, 50