

## РЕЗУЛЬТАТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Джулай А. І.

*аспірантка*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

*вул. Садова, 2, Умань, Черкаська область, Україна*

*[orcid.org/0000-0002-6110-8512](https://orcid.org/0000-0002-6110-8512)*

*[djulaynana@gmail.com](mailto:djulaynana@gmail.com)*

**Ключові слова:** *розвиток, емоційний інтелект, майбутні психологи, соціально-психологічний тренінг, емоційний стан.*

У статті представлено основні результати апробації авторської програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. У результаті формувального експерименту відбулася позитивна динаміка всебічного розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів. Таким чином, суттєво зросли загальні показники високого рівня освіченості досліджуваної особистості та, у свою чергу, знизилися показники середнього та низького рівнів. Усі компоненти, що характеризують його особистісні та міжособистісні аспекти, а саме ідентифікація емоцій, емоційна фасилітація, розуміння емоцій та управління ними, показали позитивні тенденції розвитку. Виявлено сприятливі зміни, пов'язані з поглибленням рівня рефлексивності респондентів, у тому числі її часових векторів спрямованості: ситуативного, ретроспективного та перспективного. Було зафіксовано значне підвищення рівня емпатії та емоційної врівноваженості досліджуваних. Завдяки виконанню практичних завдань під час соціально-психологічного тренінгу майбутні психологи змогли підвищити рівень власної конфліктологічної компетентності, про що свідчить частіший вибір ними конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій, таких як співпраця та компроміс, а також зменшення поширеності суперництва та пасивних стратегій поведінки, таких як уникання та пристосування. Піддослідні продемонстрували більш ефективне застосування проблемно-орієнтованих і просоціальних способів подолання складних ситуацій і тенденцію до зменшення вибору пасивних копінг-стратегій. Усе вищевикладене є свідченням успішної реалізації авторської програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання.

## THE RESULTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT OF FUTURE'S PSYCHOLOGISTS DURING THE LEARNING PROCESS

**Dzhulai A. I.**

*Postgraduate Student*

*Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

*Sadova str., 2, Uman, Cherkasy region, Ukraine*

*orcid.org/0000-0002-6110-8512*

*djulaynana@gmail.com*

**Key words:** *development, emotional intelligence, future psychologists, socio-psychological training, emotional condition.*

The article presents the main results of the approbation of the author's program for the development of emotional intelligence of future psychologists. As a result of the formative experiment, positive dynamics of comprehensive development of emotional intelligence took place among future psychologists. Thus, the general indicators of the high level of the studied personal education have significantly increased and, in turn, the indicators of the average and low levels have decreased. All components that characterize its personal and interpersonal aspects, namely identification of emotions, emotional facilitation, understanding of emotions and their management, showed positive development trends. Favorable changes associated with deepening the level of reflexivity of the respondents, including its time vectors of orientation: situational, retrospective and prospective, were revealed. A significant development was recorded regarding the level of empathy and emotional balance of the examinees. Thanks to the performance of practical tasks during the socio-psychological training, future psychologists were able to increase the level of their own conflict competence, which is indicated by their more often choosing constructive ways of solving conflicting situations, such as cooperation and compromise, as well as reducing the prevalence of rivalry and passive behavioral strategies, such as avoidance and adaptation. The subjects demonstrated a more effective application of problem-oriented and prosocial ways of overcoming difficult situations and a tendency to decrease the choice of passive coping strategies. All of the above is evidence of the successful implementation of the author's program for the development of the emotional intelligence of future psychologists in the training process.

**Постановка проблеми.** У сучасній парадигмі суспільного розвитку акцентується роль емоційного інтелекту як важливого показника досягнення людиною успіху у своїй професійній діяльності. Як зазначає Міністр освіти і науки України С. Шкарлет: «Освітній процес тільки тоді може вважатися досконалим, якщо він забезпечує не лише успішне задоволення суспільних запитів сьогодення, а й визначає загальні підходи щодо вирішення майбутніх проблем. Формування інтелектуальної еліти нації – вчених, дослідників, суспільних діячів, інноваторів-підприємців – є ще одним базовим компонентом розвитку освіти, це підтримка майбутніх лідерів світової науки та Hi-tech, упровадження STEM-освіти, оснащення відповідних лабораторій, підвищення статусу Вчителя як професійної еліти нації» [1].

На всесвітньому економічному Форумі у Давосі у 2018 році було визначено необхідні фундаментальні знання, компетенції, індивідуальні характеристики випускників, які найбільш затребувані у XXI столітті та потребують постійного розвитку. Велику увагу було приділено soft skills: креативності, вмінню працювати у команді, комунікативності, флексибільності, критичності мислення тощо, розвиток яких великою мірою зумовлений здібностями людини, зокрема її емоційним інтелектом.

Сьогодні емоційний інтелект описують кілька теорій: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso [2]; некогнітивна теорія емоційного інтелекту R. Bar-On [3]; теорія емоційної компетентності D. Goleman [4]. Вчені називають досліджуваний ними конструкт «емоційним інтелектом», між тим думки вчених

щодо психологічної сутності досліджуваного феномену різняться. З одного боку, їхні підходи доповнюють один одного, а з іншого, суперечать один одному. Проте загальною особливістю наявних підходів до визначення семантичного навантаження самого поняття «емоційний інтелект» є його розуміння як здатності адекватно діагностувати емоції, глибоко їх розуміти та управляти ними. Йдеться як про власні емоції суб'єкта, так і про емоції інших людей. Таким чином, у сучасних концепціях емоційного інтелекту відображено тенденцію поєднання ірраціональної складової людської психіки (емоцій, інтуїції) та раціональної складової (мислення, аналіз, логіка). Інтелект та емоції, таким чином, перебувають у взаємодії, підкреслюється їхня взаємодоповненість, а не антагоністичні відносини.

**Мета статті** – презентація основних результатів апробації авторської програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Результати дослідження. Для визначення ефективності впровадження авторської програми у формі соціально-психологічного тренінгу, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів в процесі навчання, було сформовано експериментальну (29 осіб) та контрольну (31 особа) групи, кожна з яких складалась із респондентів із середнім та низьким рівнями розвитку досліджуваного особистісного утворення. Метод «поперечних зрізів» до і після тренінгу дозволив визначити кількісні й якісні зміни, що було зафіксовано після завершення формувального експерименту. Отримані в експериментальній та контрольних групах кількісні дані було проаналізовано відповідно до рівнів і

показників розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Розглянемо показники емоційного інтелекту досліджуваних за допомогою методики MSCEIT V2.0, а саме ідентифікацію емоцій, емоційну фасилітацію, розуміння емоцій й управління ними, а також загальний рівень досліджуваного особистісного утворення [5]. Кількісні та якісні зміни зазначених показників у респондентів експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту подано у таблиці 1.

Аналізуючи отримані дані, стає зрозуміло, що після впровадження авторської програми в експериментальній групі підвищились показники *ідентифікації емоцій*. Кількість респондентів з високим рівнем цього показника зросла у десять разів (від 3,45% до 34,48%), а із середнім і низьким рівнями знизилась (від 89,66% до 65,52% та від 6,87% до 0,00% відповідно).

Такі результати вказують на те, що майбутні психологи навчилися більш точно визначати емоційні стани оточуючих за рахунок усвідомлення існування їхнього широкого спектру, розуміння, на які саме фізіологічні та поведінкові зміни слід звертати увагу з метою правильної ідентифікації емоцій, що їх викликають, а також більш комплексного осмислення виявів почуттів, що дозволяє респондентам ефективніше перевіряти їхню щирість.

У контрольній групі відбулись незначні зміни досліджуваного показника. Зросла кількість майбутніх психологів із високим рівнем (від 6,45 до 12,90%) та, відповідно, зменшилась кількість із середнім (від 93,55% до 87,10%), що можна пояснити тим, що ідентифікація емоцій пере-

Таблиця 1

**Кількісні показники (%) рівня розвитку емоційного інтелекту та його складових у майбутніх психологів ЕГ і КГ до та після формувального експерименту, n=60**

Показники		Рівні						
		n	Високий		Середній		Низький	
			до	після	до	після	до	після
Ідентифікація емоцій	ЕГ	29	3,45	34,48	89,66	65,52	6,87	0,00
	КГ	31	6,45	12,90	93,55	87,10	0,00	0,00
Емоційна фасилітація	ЕГ	29	0,00	20,69	86,21	75,86	13,79	3,45
	КГ	31	0,00	3,23	90,32	87,10	9,67	9,67
Розуміння емоцій	ЕГ	29	0,00	24,14	82,76	72,41	17,24	3,45
	КГ	31	3,23	6,45	80,65	77,42	16,13	16,13
Управління емоціями	ЕГ	29	0,00	10,34	68,96	82,76	31,03	9,68
	КГ	31	0,00	0,00	74,19	70,97	25,81	29,03
Емоційний інтелект	ЕГ	29	0,00	20,69	82,76	75,86	17,24	3,45
	КГ	31	0,00	3,23	87,10	83,87	12,90	12,90

дує в онтогенезі розвитку емоційного інтелекту, а тому розвивається швидше і легше, ніж інші його показники. Тим паче, досліджувані перебувають переважно у юнацькому віці, який характеризується стрімким особистісним розвитком та активним спілкуванням з ровесниками, що сприяє природньому розвитку емоційного інтелекту.

Зафіксовано суттєві позитивні зміни розвитку емоційної фасилітації майбутніх психологів, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу. Кількість досліджуваних із високим рівнем зазначеного показника зросла від 0,00% до 20,69%, з середнім – зменшилась від 86,21% до 75,86%, а з низьким – від 13,79% до 3,45%. Це означає, що респонденти навчилися свідомо викликати у себе емоційні стани з метою кращого засвоєння інформації та підвищення продуктивності виконуваної діяльності. Також значно розвинулась гнучкість їхньої емоційної сфери, що дозволяє швидко змінювати емоційний стан для більш ефективного пристосування до контексту ситуації, що, у свою чергу, є вкрай важливими вміннями для майбутньої професійної діяльності досліджуваних. У контрольній групі суттєвих змін емоційної фасилітації не відбулось.

Формувальний експеримент позитивно вплинув і на розуміння емоцій майбутніми психологами, про що свідчить зростання високого рівня цього показника (від 0,00% до 24,14%) та зниження середнього (від 82,76% до 72,24%) і низького (від 17,24% до 3,45%). Респонденти ефективніше розрізняють не лише прості, а й переважно більш складні емоційні комплекси, розуміють причини їхньої появи та потенційні наслідки для самої особи, що їх переживає, а також для її партнерів по міжособистісній взаємодії. Вони краще почали аналізувати емоційні стани інших без посереднього спостереження за ними і спілкування, а отримуючи інформацію з інших джерел, що відбулось завдяки усвідомленню механізмів появи і розвитку багатьох емоцій і почуттів, особливостей їхніх взаємозв'язків. Значних подібних змін у контрольній групі не зафіксовано.

Управління емоціями як показник розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів також продемонстрував позитивні тенденції внаслідок впровадження авторської програми. Кількість досліджуваних із високим рівнем збільшилась від 0,00% до 10,34%, а з середнім – від 68,96% до 82,76%, а з низьким, навпаки, зменшилась від 31,03% до 9,68%. Хоча цей показник зазнав найменше позитивних змін порівняно з іншими, оскільки розвивається в онтогенезі в останню чергу, такі результати вказують на те, що респонденти покращили свої навички свідомо нейтралізувати негативні емоції у партнерів по спілкуванню та активізувати їхні позитивні емоційні стани. Ці вміння є визначальними для набуття ними професіоналізму, адже вони забезпечують можливість побудови довірчих і конструктивних взаємовідносин з майбутніми клієнтами, які звертаються за психологічною допомогою й емоційною підтримкою до психологів. Представники контрольної групи продемонстрували незначну негативну тенденцію розвитку управління емоціями.

У результаті впровадження авторської програми загальний рівень розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів суттєво підвищився. Показники високого рівня зросли від 0,00% до 20,69%, середнього – знизились від 82,76% до 75,86%, а низького – від 17,24% до 3,45%. Представники експериментальної групи продемонстрували більш гармонійно розвинені складові досліджуваного особистісного утворення, ніж до початку їхньої участі у тренінгу. Вони стали більш уважними до невербальних поведінкових виявів оточуючих, почали враховувати контекст ситуації, що дозволило їм точніше визначати емоційні стани інших. Також респонденти навчилися осмислювати власні емоції і почуття, аналізувати причини їхнього виникнення та можливі наслідки, що сприяло підвищенню ефективності цілеспрямованого впливу на них з метою підвищення креативності й продуктивності виконуваної діяльності. У досліджуваних з'явилося розуміння того, що немає

Таблиця 1

## Рівні посттравматичного зростання студентів соціономічних спеціальностей

Рівні	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток
Ставлення до інших	103	42,2	107	43,8	34	14
Нові можливості	86	35,2	87	35,8	71	29
Сила особистості	76	31,1	150	61,5	18	7,4
Духовні зміни	123	50,4	79	32,4	42	17,2
Підвищення цінності життя	57	23,3	97	39,8	90	36,9
Індекс посттравматичного зростання	54	22,2	115	47,1	75	30,7

хороших і поганих емоцій і почуттів, оскільки усі вони мають певну мету та сповіщають про конкретну потребу або ж її незадоволення. Це розуміння допомогло їм краще аналізувати складні емоційні комплекси, їхні причини, зміни й взаємозв'язки. Майбутні психологи стали почувати себе більш впевнено у міжособистісних взаємодіях, навчилися співпрацювати під час виконання різноманітних завдань, набули навичок мотивувати оточуючих досягати означених результатів.

Варто відзначити, що у результаті впровадження авторської програми найбільш позитивних змін зазнала така складова емоційного інтелекту досліджуваних, як ідентифікація емоцій, а найменшого – управління емоціями, що можна пояснити тим, що остання є складнішою, оскільки вимагає достатнього рівня розвитку попередніх складових, а тому вимагає більше часу для повноцінного розвитку. На нашу думку, це питання можна вирішити шляхом впровадження більш довготривалих розвивальних програм.

Особливу увагу під час підготовки й проведення соціально-психологічного тренінгу було спрямовано на становлення рефлексії як одного з критеріїв оцінки розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів [6]. Майбутня професійна діяльність респондентів вимагає високого рівня розвитку рефлексії, адже психолог задля забезпечення безперервності психотерапевтичного впливу зобов'язаний пам'ятати деталі минулого спілкування із клієнтом, у т. ч. власні емоційні реакції на особливості взаємодії та їхні причини, мати можливість бути максимально емоційно доступним й адекватним під час сеансу психотерапії, а також враховувати специфіку перебігу емоційних переживань отримувача психологічної підтримки заради подальшої ефективності психотерапевтичного впливу [7]. Розглянемо зміни

показників цього критерію у результаті формульовального експерименту (табл. 2).

Як видно з кількісних даних, в експериментальній групі відбулось суттєве зростання високого рівня *ситуативної рефлексії* (від 17,24% до 37,93%), а також зниження середнього (від 72,41% до 62,07%) і низького (від 10,35% до 0,00%) рівнів. Це дає підстави стверджувати, що її представники розвинули власні можливості аналізувати ситуації міжособистісної взаємодії, сприймати її деталі не як набір окремих непов'язаних між собою елементів, а як цілісну картину. Кращим стало розуміння власного емоційного стану, його причини і ймовірні наслідки, що надає можливість респондентам бути більш уважними до емоційних виявів партнерів по комунікації. Також досліджувані усвідомили важливість розвитку рефлексивності як однієї з головних компетенцій для побудови успішної кар'єри у майбутній професійній діяльності. У контрольній групі значущих змін показників досліджуваного типу рефлексії не зафіксовано.

Суттєвим виявилось і підвищення рівня *ретроспективної рефлексії* майбутніх психологів за рахунок прийняття участі у формульовальному експерименті, про що свідчать зростання кількості представників експериментальної групи з високим рівнем зазначеного показника (від 20,69% до 41,38%) й зменшення із середнім і низьким (від 72,41% до 58,62% та від 6,90% до 0,00% відповідно). Досліджувані навчилися більш об'єктивно визначати особливості власних пережитих емоційних виявів, особливо неприємного характеру, враховуючи контекст минулих подій. Їм стало легше аналізувати власні емоції і почуття, розуміти причини їхнього виникнення, робити висновки стосовно того, чи правильно вони вчинили і що варто б змінити свою поведінку у випадку виникнення подібних ситуацій. Така внутрішня

Таблиця 2

**Кількісні показники (%) рівня розвитку рефлексивного компоненту ЕІ у майбутніх психологів ЕГ і КГ до та після формульовального експерименту, n=60**

Види рефлексії		n	Рівні					
			Високий		Середній		Низький	
			до	після	до	після	до	після
Ситуативна	ЕГ	29	17,24	37,93	72,41	62,07	10,35	0,00
	КГ	31	12,90	16,13	83,87	83,87	3,22	0,00
Ретроспективна	ЕГ	29	20,69	41,38	72,41	58,62	6,90	0,00
	КГ	31	29,03	29,03	64,52	64,52	6,45	6,45
Перспективна	ЕГ	29	10,35	27,59	72,41	62,07	17,24	10,36
	КГ	31	16,13	12,90	70,97	74,19	12,90	12,90
Інтегративний показник	ЕГ	29	13,79	34,48	75,86	65,52	10,35	0,00
	КГ	31	16,13	16,13	77,42	77,42	6,45	6,54

робота над власними помилками є корисною для майбутніх психологів, оскільки зробить набуття емоційного досвіду більш свідомим, а поведінку – більш конструктивною. Серед представників контрольної групи жодних змін показників досліджуваної властивості не виявлено.

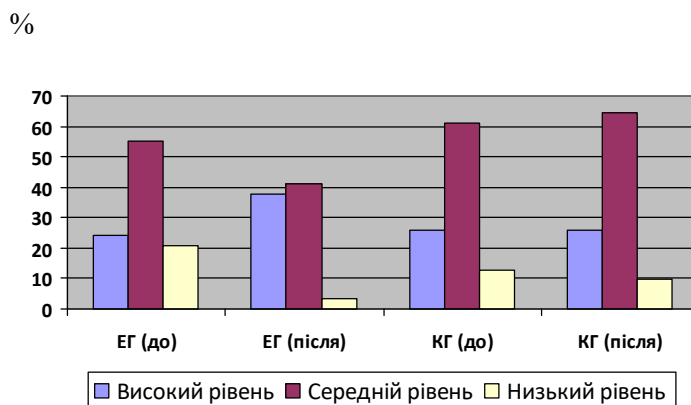
*Перспективна рефлексія* майбутніх психологів, що брали участь у розвивальному тренінгу, також зазнала позитивних змін, на що вказує зростання її високого рівня (від 10,35% до 27,59%), зниження середнього (від 72,41% до 62,07%) і низького (від 17,24% до 10,36%) рівнів. По-перше, досліджувані усвідомили важливість планування власної діяльності, у т. ч. й міжособистісних взаємодій, оскільки врахування багатьох деталей сприяє їхній ефективності, дозволяє під час спілкування перебувати «тут і зараз». По-друге, перспективне бачення позитивно впливає на розвиток цілепокладання, є основою продуктивного тайм-менеджменту як необхідної умови ефективності будь-якої трудової діяльності, надання практичної психологічної підтримки населенню зокрема. Контрольна група продемонструвала незначне погіршення показників досліджуваного виду рефлексії.

Отже, у результаті формувального експерименту *загальна рефлексивність* як особистісна властивість майбутніх психологів суттєво змінилась на краще, що підтверджує зростання її високого рівня (від 13,79% до 34,48%), зниження середнього (від 75,86% до 65,52%) і низького (від 10,35% до 0,00%) рівнів. Досліджувані навчилися точніше визначати власний поточний емоційний стан і реакції у різноманітних ситуаціях, осмислювати свої минулі почуття та відповідну ним поведінку, передбачувати власні емоції стосовно різних майбутніх подій. Загалом, усі види рефлексії приблизно на однаковому рівні зазнали позитивних змін, оскільки завдання впровадженої авторської програми мали на меті усебічний гармонійний розвиток рефлексії, і, як результат, емоційного інтелекту майбутніх психологів, оскільки

вона визначає його рівень як один з основних критеріїв розвитку. Ще одним підтвердженням ефективності проведеного соціально-психологічного тренінгу є відсутність змін показників рефлексії у контрольній групі.

Дослідимо зміни, які сталися у результаті впровадження розвивальної програми з рівнем емпатійності майбутніх психологів, яка впливає на когнітивний компонент емоційного інтелекту й, одночасно, є його важливим показником. На рис. 1. подано кількісні результати формувального експерименту, які стосуються рівня розвитку емпатії досліджуваних.

На рисунку можна спостерігати значні зміни показників *емпатії* в експериментальній групі. Кількість респондентів із високим рівнем зросла від 24,14% до 37,93%, натомість відбулось зниження середнього рівня від 55,17% до 41,38%, а низького – від 20,69% до 3,45%. Досліджувані стали більш відкриті до усіх емоційних виявів оточуючих, включно з негативними емоціями, оскільки усвідомили, що усі емоції і почуття характеризуються плінністю, а занадто глибоке співпереживання горю, розпачу тощо без активної допомоги не приносить нікому користі, а відтак не є конструктивним. Також респонденти стали більш уважними до деталей емоційного стану інших за рахунок більш сфокусованого спостереження за вербальними і невербальними поведінковими виявами, зокрема їхнім неспівпадінням, що вказує на неконгруентність тих, поведінку яких аналізують. У зв'язку з тим, що у результаті формувального експерименту у майбутніх психологів суттєво підвищилась емпатійність, у них знизилась тривожність стосовно того, що вони неправильно ідентифікують чужі емоції і почуття й, відповідно, нададуть неадекватну потребам партнера по спілкуванню психологічну підтримку. На презентованій вищій діаграмі видно, що у контрольній групі значущих змін, пов'язаних з розвитком емпатії, не відбулось.



**Рис. 1. Кількісні показники (%) рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів в ЕГ і КГ до та після формувального експерименту, n=60**

Одним з головних показників критерію оцінки розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів є саморегуляція як здатність свідомо контролювати власний емоційний стан. Результати формульованого експерименту, які відображають кількісні зміни емоційної врівноваженості досліджуваних подано на рисунку 2. На рисунку відображено позитивні зміни, що сталися з рівнем *емоційної врівноваженості* майбутніх психологів завдяки участі у соціально-психологічному тренінгу, на що вказує зростання високого рівня досліджуваного показника в експериментальній групі від 17,24% до 27,59%, середнього рівня – від 58,62% до 65,52%, а також зниження низького – від 20,69% до 6,90%. Це свідчить про те, що респонденти покращили свої навички самостійно контролювати власні емоції, цілеспрямовано змінювати свій настрій, зменшувати деструктивний вплив негативних емоцій на власну продуктивність виконуваної діяльності, специфіку взаємодії з оточуючими.

Також вони відмітили, що стали спокійніше реагувати на жарти, критику та зауваження

на власну адресу, зменшення імпульсивності й агресивності у стресових ситуаціях. Такі зміни, у свою чергу, забезпечили кращу послідовність поведінки досліджуваних, знизили потребу у сторонній підтримці у випадку невдач, підвищили мотивацію досліджуваних самостійно досягати успіхів у майбутній професійній діяльності. Підтвердженням позитивного впливу впровадженої розвивальної програми є відсутність статистично значущих змін досліджуваного показника у представників контрольної групи.

Багато завдань, які досліджувані виконували під час соціально-психологічного тренінгу, було спрямовано на набуття навичок конструктивно вирішувати різноманітні суперечливі взаємодії, розширення репертуару поведінки досліджуваних у різноманітних конфліктних ситуаціях, оскільки конфліктна компетентність майбутніх психологів та рівень розвитку їхнього емоційного інтелекту є тісно взаємопов'язаними. Результати цілеспрямованого впливу на особливості поведінки респондентів під час конфліктів подано на рис. 3.

%

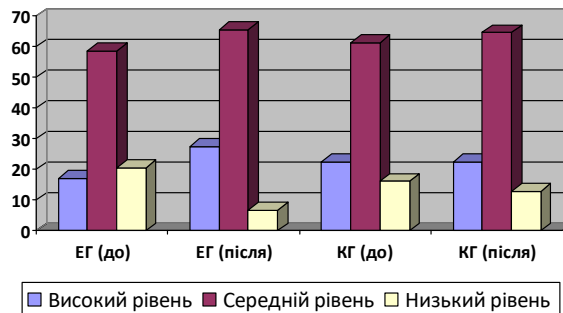


Рис. 2. Кількісні показники (%) рівня розвитку емоційної врівноваженості у майбутніх психологів ЕГ і КГ до та після формульованого експерименту, n=60

Бали

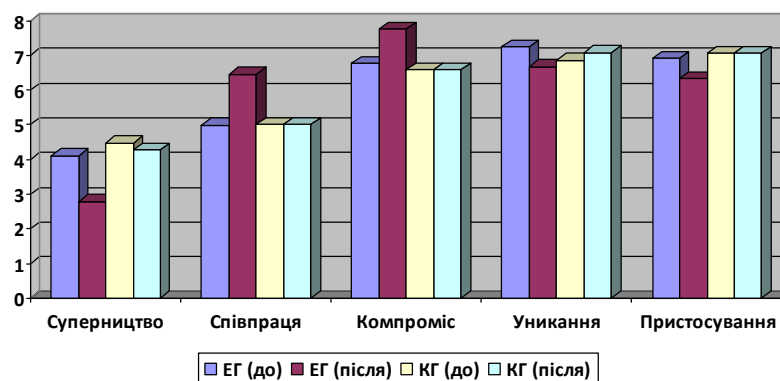


Рис. 3. Кількісні показники (середнє значення) вияву різних способів регулювання конфліктів у майбутніх психологів ЕГ і КГ до та після формульованого експерименту, n=60

В експериментальній групі відбулись зміни тенденції обрання усіма досліджуваними стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. *Суперництво* як спосіб вирішення конфлікту залишився найменш популярним серед досліджуваних, однак помітним є суттєве зменшення його вибору як домінуючого (від 4,10 до 2,80 з максимально можливих 12 балів). Це означає, що майбутні психологи почали поводитись менш агресивно і наполегливо, враховувати інтереси опонента у суперечці з метою збереження сприятливих взаємовідносин у майбутньому, оскільки змінились пріоритети й цілі при вирішенні неузгоджених моментів, з'явилась повага до потреб оточуючих. У контрольній групі також спостерігається схожа позитивна тенденція, однак вона не є статистично значущою.

Найбільш конструктивний спосіб врегулювання конфліктів, а саме *співпраця*, завдяки участі майбутніх психологів у соціально-психологічному тренінгу зазнав суттєвих змін. Зростання показників досліджуваного типу поведінки під час різноманітних суперечливих взаємодій від 4,98 до 6,45 балів (з максимальних 12) є свідченням того, що респонденти розвинули свої навички партнерських відносин, почали приділяти однакову увагу задоволенню потреб обох конфліктуючих сторін, навчилися обирати такі форми реагування, які здатні одночасно забезпечити максимально ефективний результат та зберегти сприятливі взаємостосунки з оточуючими. Натомість не було зафіксовано жодних змін показників співпраці у контрольній групі.

Ще одним типом поведінки майбутніх психологів під час конфліктних ситуацій, показники якого значно зросли (від 6,67 до 7,75 балів з максимально можливих 12) у результаті формульованого експерименту, виявився *компроміс*. Хоча він є менш ефективним щодо досягнення максимального успіху у задоволенні інтересів обох опонентів, він дозволяє зберегти їхні дружні взаємовідносини, що у майбутньому відкриває їм шлях до співпраці. Респонденти відмітили, що для побудови довірливих стосунків їм важливо побачити, що інша конфліктуюча сторона готова йти на взаємні поступки. Жодних змін показників досліджуваного способу врегулювання конфліктів у контрольній групі не зафіксовано.

У результаті впровадження авторської розвивальної програми відбулось певне зниження частоти обрання (від 7,24 до 6,68 балів з можливих 12) майбутніми психологами такого типу поведінки у неузгоджених ситуаціях, як *уникання*. Це вказує на те, що вони почали усвідомлювати, що замовчування власних інтересів або незгоди з певного питання веде не до усунення конфлікту, а гальмує його вирішення і накопичує взаємне незадоволення учасників суперечливої ситуації.

Респонденти зазначили, що змінили своє ставлення до конфліктів, почали розглядати його не як щось небезпечне, чого слід уникати, а як реальну можливість змінити справи на краще, якщо докласти необхідних зусиль. У контрольній групі зафіксовано статистично незначуще підвищення показника досліджуваного способу врегулювання конфліктних ситуацій.

*Пристосування*, як ще один пасивний спосіб вирішення конфліктів, також зазнав певних змін у представників експериментальної групи. Його показники змінились від 6,91 до 6,32 балів (з максимально можливих 12). Результатом формульованого експерименту є те, що досліджувані почали усвідомлювати, що манера оперувати власними інтересами заради інших у більшості випадків не є конструктивною, оскільки оточуючі не здатні осмислити справжню цінність поступок через відсутність боротьби за важливі для опонента речі і позиції. Також до респондентів прийшло розуміння того, що таким їхнім типом поведінки під час конфліктів починають зловживати деякі люди, підтримання дружніх відносин з якими не є корисним. Контрольна група не продемонструвала жодних змін досліджуваного показника.

Таким чином, у результаті формульованого експерименту відбулись позитивні зміни, пов'язані з конфліктною компетентністю майбутніх психологів. Збільшилась частота застосування конструктивних способів вирішення конфліктів (співпраця і компроміс), а також рідше обирались неконструктивні (суперництво) та пасивні (уникання і пристосування) типи поведінки у неузгоджених ситуаціях. Оскільки конфліктна компетентність полягає у вмінні доцільно використовувати різні способи врегулювання суперечок, варто відмітити зміни, що сталися з домінуванням певних типів поведінки. До впровадження авторської програми досліджувані найчастіше обирали пасивні поведінкові стратегії, достатньо часто – компроміс, а значно рідше – активні способи (співпраця і суперництво). Після прийняття участі майбутніх психологів у соціально-психологічному тренінгу найпопулярнішим способом керування конфліктами став компроміс, достатньо часто були обрані уникання, співпраця і пристосування, а також дуже рідко респонденти вдавались до суперництва. Такі результати дають змогу відмітити позитивні зрушення у майбутніх психологів, які пов'язані з тим, що вони краще розуміють власні інтереси та емоційні реакції на їхнє незадоволення, звертають більше уваги на потреби та емоційний стан партнерів по спілкуванню, набули навичок конструктивної взаємодії задля досягнення спільного результату навіть в умовах конфлікту, що, у свою чергу, є підтвердженням розвитку їхнього емоційного інтелекту.



Важливим показником розвитку емоційного інтелекту є стратегії поведінки майбутніх психологів, які вони схильні обирати у випадку виникнення стресових ситуацій, оскільки вони демонструють, як напружений емоційний стан впливає на конструктивність прийнятих рішень і відповідних ним дій, загальну результативність діяльності, першочергові пріоритети для вирішення, взаємостосунки з іншими людьми тощо. Кількісні зміни, які відбулися з показниками основних копінг-стратегій досліджуваних, подано у таблиці 3.

Простежуються позитивні тенденції, пов'язані із застосуванням майбутніми психологами копінг-стратегії «Вирішення проблем». Її показники високого рівня зросли від 10,34% до 27,59%, а середнього і низького знизилась, відповідно, від 72,41% до 62,07% й від 17,24% до 10,34%. У респондентів суттєво підвищилась мотивація самостійно вирішувати проблеми, з'явилась віра у власні сили долати складнощі на шляху до поставленої мети. Завдяки участі у розвивальному соціально-психологічному тренінгу вони освоїли нові навички поетапного планування розв'язання проблемних завдань, мали змогу відпрацювати їх на практиці. Респонденти навчилися не боятись брати відповідальність на себе при виникненні труднощів та потребі їх вирішувати. Також у них сформувалась більш чітке і глибоке розуміння проблемних ситуацій, можливість визначати причини їхнього виникнення, потенційні наслідки при обранні тих чи інших стратегій подолання. Досліджувані усвідомили, що зазвичай існують декілька способів розв'язання проблем, а вони здатні не лише їх обирати, а й змінювати протягом безпосередньої боротьби з виниклими складнощами. Контрольна група не продемонструвала жодних змін досліджуваної поведінкової стратегії у стресових ситуаціях.

Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» зазнала ще більше позитивних змін у результаті впровадження авторської програми,

підтвердженням чого є зростання у майбутніх психологів високого рівня її застосування від 13,79% до 31,03% та зниження низького – від 20,69% до 3,45%. Завдяки груповій формі формуального експерименту досліджувані мали можливість у максимально відповідних реальності умовах практикувати навички прохання про допомогу, її забезпечення і подальшого застосування, а також отримання зворотного зв'язку від тих, хто її надавав. Це навчило респондентів тому, що соціальна підтримка є не лише ефективним ресурсом подолання проблемних ситуацій, а й при правильному користуванню нею дозволяє зміцнювати сприятливі взаємостосунки з оточенням. Майбутні психологи зазначили, що спостереження за іншими під час виконання ними завдань, спрямованих на відпрацювання просоціальних поведінкових стратегій вирішення труднощів у стресових умовах, знизило їхню тривожність і почуття ніяковості у випадках необхідності прохання про допомогу, оскільки вони змогли усвідомити, що надання й отримання підтримки може бути однаково приємним та корисним для обох партнерів по взаємодії. Статистично значущих змін показників досліджуваної копінг-стратегії у контрольній групі зафіксовано не було.

Проведений формульний експеримент позитивно вплинув на показники застосування майбутніми психологами копінг-стратегії «Уникання проблем», про що свідчить зниження її високого рівня від 20,69% до 10,34% та зростання низького – від 6,90% до 17,24%. Досліджувані відмітили, що навчилися краще концентрувати увагу на безпосередньому вирішенні проблемних завдань, не відволікаючись на не пов'язані з цим речі, що суттєво зменшило кількість часу, необхідного для виконання, а також підвищило якість кінцевого результату. Респонденти зізнались, що вміння фокусувати власні зусилля на першочерговому завданні без переключення на сторонні види діяльності підвищило їхню мотивацію до досягнення успіху, самооцінку, а також задоволення від

Таблиця 3

**Кількісні показники (%) рівня розвитку основних копінг-стратегій у майбутніх психологів ЕГ і КГ до та після формуального експерименту, n=60**

Копінг-стратегії		Рівні						
		n	Високий		Середній		Низький	
			до	після	до	після	до	після
Вирішення проблем	ЕГ	29	10,34	27,59	72,41	62,07	17,24	10,34
	КГ	31	19,35	19,35	61,29	61,29	19,35	19,35
Пошук соціальної підтримки	ЕГ	29	13,79	31,03	65,52	65,52	20,69	3,45
	КГ	31	12,90	16,13	70,97	67,74	16,13	16,13
Уникання проблем	ЕГ	29	20,69	10,34	72,41	72,41	6,90	17,24
	КГ	31	22,58	19,35	64,52	67,74	12,90	12,90

відпочинку після успішного досягнення мети. Усе це стало можливим за рахунок більш свідомого і доцільного користування власними емоційними ресурсами, а саме розвитку здатності до самомотивування, зменшення потреби в емоційному переключення на приємні речі, які здатні миттєво знизити рівень тривожності, але призводять до накопичення невирішених проблем і ще більш значного підвищення тривожності у майбутньому. У контрольній групі не зафіксовано суттєвих змін показників застосування пасивної поведінкової стратегії у стресогенних ситуаціях.

**Висновки.** Таким чином, завдяки участі у соціально-психологічному тренінгу, спрямованому на розвиток емоційного інтелекту, майбутні психологи підвищили рівень освоєння проблемно-орієнтованих та просоціальних копінг-стратегій, а також зменшили застосування пасивних поведінкових виявів під час вирішення стресових ситуацій. У результаті формуального експерименту у них відбулась позитивна динаміка усебічного розвитку емоційного інтелекту. Так, суттєво підвищились загальні показники високого рівня досліджуваного особистісного утворення та, у свою чергу, знизились показники середнього і низького рівнів. Усі складові, які характеризують його особистісний та міжособистісний аспекти, а саме ідентифікація емоцій, емоційна фасилітація, розуміння емоцій та управління ними, продемонстрували позитивні тенденції розвитку. Виявлено сприятливі зміни, що пов'язані із поглибленням

рівня рефлексивності респондентів, у т. ч. її часовими векторами спрямованості: ситуативним, ретроспективним і перспективним. Значний розвиток зафіксовано щодо рівня емпатійності й емоційної врівноваженості досліджуваних. Завдяки виконанню практичних завдань протягом соціально-психологічного тренінгу майбутні психологи змогли підвищити рівень власної конфліктної компетентності, на що вказують частіше обрання ними таких конструктивних способів вирішення суперечливих ситуацій, як співпраця та компроміс, а також зменшення переважання суперництва і пасивних поведінкових стратегій, таких як уникання та пристосування. Усе перераховане вище є свідченням успішного впровадження авторської програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів в процесі навчання.

Перспективи подальших досліджень проблеми розвитку емоційного інтелекту пов'язані з дослідженням взаємозв'язку емоційного інтелекту з такими особистісними ресурсами психолога, як життєстійкість, самоефективність і захопленість роботою, вивченням особливостей прояву емоційного інтелекту та його окремих компонентів залежно від типу емоційної спрямованості особистості, а також з більш детальним вивченням чинників та умов навчальної успішності майбутніх психологів, виходячи з її обумовленості гетерохронною представленістю компонентів емоційного інтелекту як провідної професійно важливої якості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність : науково-методичний збірник / за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці : Букрек, 2022. 140 с.
2. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*. 2016. № 8(4). Pp. 290–300. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/1754073916639667>
3. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*. 2010. № 40(1). Pp. 54–62.
4. Goleman D., Boytzis R.E. and McKee A. (2002) *Primal leadership*. Boston MA : Harvard Business School Press. 234 p.
5. Юлія Широн. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. 2022. № 1(74). URL: [https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk\\_tntu2022.01](https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2022.01)
6. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. № 8(37). С. 84–98.
7. Синишина В.М. Педагогічні умови розвитку рефлексії у майбутніх практичних психологів. *Науковий вісник Мукачівського державного університету: Серія «Педагогіка та психологія»*. Випуск 2(10). 2021. С. 244–247.

#### REFERENCES

1. Osvita Ukraïny v umovah voïennogo stanu. Innovacijna ta projektna dijaj'nist' [Education of Ukraine under martial law. Innovative and project activities]: *Naukovo-metodychnyj zbirnyk / za zagal'noju red. S. M. Shkarleta*. Kyïv-Chernivci «Bukrek». 2022. 140 s. [in Ukrainian]
2. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2016) The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*, No 8(4). Pp. 290–300. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073916639667>
3. Bar-On R. (2010) Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*. № 40(1). Pp. 54–62.

4. Goleman D., Boytzis R.E. and McKee A. (2002) Primal leadership. Boston MA : Harvard Business School Press. 234 p.
5. Julija Shyron (2022) Test emocijnogo intelektu MSCEIT: opys, validyzacija ta adaptacija [MSCEIT emotional intelligence test: description, validation and adaptation]. *Galyc'kyj ekonomichnyj visnyk*. No 1(74). [https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk\\_tntu2022.01](https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2022.01) [in Ukrainian]
6. Pavelkiv R.V. (2019) Refleksija jak mehanizm formuvannja indyvidual'noi' svidomosti ta dijal'nosti osobystosti [Reflection as a mechanism of formation of individual consciousness and personality activity]. *Visnyk pisljadypломnoi' osvity. Serija «Social'ni ta povedinkovi nauky»*. Vyp. № 8(37). [in Ukrainian]
7. Synyshyna V. M. (2021) Pedagogichni umovy rozvytku refleksii' u majbutnih praktychnyh psychologiv [Pedagogical conditions for the development of reflection in future practical psychologists]. *Naukovyj visnyk Mukachivs'kogo derzhavnogo universytetu: Serija «Pedagogika ta psihologija»*. Vypusk 2(10). [in Ukrainian]