

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
"ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ"
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

ВОЛОШИНА АЛІНА СЕРГІЇВНА

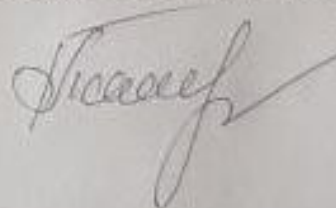
«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА»

Спеціальність: 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма: Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню бакалавра

Науковий керівник:
ПАШКО Антоніна Олександрівна
кандидат психологічних наук,
доцент

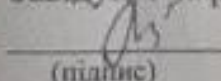


РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

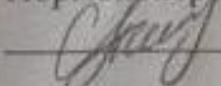
Протоколом засідання кафедри

№ 10 від 15.01.2024 р.

Завідуюч кафедри

 Людмила ПРІСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Нормоконтроль

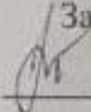
 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024 р.

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступень : бакалавр
Спеціальність : 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

 Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА

«12» 02 2024 р.

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ВОЛОШИНА АЛІНА СЕРГІЇВНА**

1. Тема роботи: «Емоційний інтелект як чинник формування іміджу майбутнього психолога»
2. Науковий керівник роботи: Пашко Антоніна Олександрівна
3. Срок подання роботи на кафедру: 12.02.2024 року
4. Мета кваліфікаційної роботи: розглянути теоретичний аналіз наукових джерел та підходів емоційного інтелекту як чинник формування іміджу майбутнього психолога.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 - Провести теоретичний аналіз дослідження психологічної готовності емоційного інтелекту майбутніх психологів;
 - Розглянути особливості психологічної готовності іміджу майбутніх психологів;
 - Скласти діагностичну програму з дослідження майбутніх психологів емоційного інтелекту та іміджу (підібрати методики для дослідження);

- Проаналізувати результати дослідження, сформулювати основні висновки і рекомендації.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	вересень 2023	виконано
2.	Розділ 1	жовтень 2023	виконано
3.	Розділ 2	листопад 2023	виконано
4.	Розділ 3	грудень 2023	виконано
5.	Робота в цілому	січень 2024	виконано

Здобувач вищої освіти Волошина Аліна Сергіївна

Керівник роботи Пашко Антоніна Олександрівна

Дата видавання завдання 16 . 09 . 2023 р.



АНОТАЦІЯ

Волошина А.С. «Емоційний інтелект як чинник формування іміджу майбутнього психолога» Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія». ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

В кваліфікаційній роботі розглянуто емоційний інтелект, та чинник формування іміджу майбутнього психолога. Проаналізовано основні наукові підходи (філософський, соціологічний та психологічний) а також напрямки (психоаналітичний, поведінковий, гуманістичний) в області емоційного інтелекту та іміджу психолога. Мною було проаналізовано психологічну літературу з обраної теми.

Були застосовані загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методики: аналіз, синтез та узагальнення інформації, систематизація та порівняння отриманих результатів.

В емпіричній частині приймали участь студентів 4 курсу Дніпровського гуманітарного університету.

Дослідження полягає в уточненні понять «емоційний інтелект» та «імідж майбутнього психолога» в доповненні відомостей про зв'язок емоційного інтелекту з іміджу майбутніх психологів. Аналіз літератури показав, що всі концепції емоційного інтелекту, поділяються на 2 моделі: модель здібностей і змішані моделі. Нами було проаналізовано теоретичні визначення, розглянуто їх структуру, класифікацію, компоненти, підходи до трактування їх сутності. Тож, основні дослідження вчених підтверджують, що основні складові іміджу психолога можна поділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх відносяться: індивідуальні характеристики, професійно значущість якості особистості, комунікативні особливості, певні характеристики та інші. До зовнішніх: фізичні дані, особливості поведінки, мовлення та голос, одяг, зачіска, міміка.

Практичне значення одержаних результатів: Дослідження обумовлено необхідністю в визначені емоційного інтелекту та іміджу в майже їх психологів з метою визначення формування їх іміджу емоційного інтелекту та вдосконалення емоційної компетентності.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ІМІДЖ , МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ, ФОРМУВАННЯ, ЧИННИК.

ABSTRACT

A.S. Voloshyna "Emotional intelligence as a factor in shaping the image of a future psychologist" / Qualification work for obtaining an educational degree "Bachelor" in specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2024.

The thesis examines emotional intelligence and the factor of forming the image of a future psychologist. The main scientific approaches (philosophical, sociological and psychological) as well as directions (psychoanalytical, behavioral, humanistic) in the field of emotional intelligence and the image of a psychologist are analyzed. I analyzed the psychological literature on the chosen topic. General scientific and special research methods were applied: analysis, synthesis and generalization of information, systematization and comparison of the obtained results. Students of the 4th year of the Dnipro Humanities University took part in the empirical part. The study consists in clarifying the concepts of "emotional intelligence" and "image of the future psychologist" in addition to information about the connection between emotional intelligence and the image of future psychologists. The literature analysis showed that all concepts of emotional intelligence are divided into 2 models: the ability model and mixed models. We analyzed theoretical definitions, considered their structure, classification, components, and approaches to interpreting their essence. So, the main researches of scientists confirm that the main components of a psychologist's image can be divided into internal and external. The internal ones include: individual characteristics, professional significance of personality quality, communicative features, certain characteristics and others. To the external: physical data, behavioral characteristics, speech and voice, clothes, hairstyle, facial expressions. The practical significance of the obtained results: The study is due to the need to determine the emotional intelligence and image of psychologists in order to determine the formation of their image of emotional intelligence and improve emotional competence.

Keywords: EMOTIONAL INTELLIGENCE, IMAGE, FUTURE
PSYCHOLOGISTS, FORMATION, FACTOR

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	12
1.1. Емоційний інтелект у психології	12
1.2. Теоретичні основи дослідження професійного самовизначення.....	19
1.3. Поняття іміджу майбутнього психолога.....	23
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	27
2.1. Теоретичні основи розробки програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.....	28
2.2. Тренінг розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.....	32
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І РОЗВИТКУ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	36
3.1. Організація та методи дослідження емоційного інтелекту і розвитку формування професійного іміджу майбутнього психолога.....	37
3.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження.....	40
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ.....	46
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	52
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наразі наше суспільство дуже проблемно переживає потребу у великій кількості компетентних та кваліфікаційних психологів. Життя в теперішніх умовах, тривала війна на сході України яка переросла в більш масштабну, непросте політичне становище в середині країни висувають запити у психологічних послугах. Особливості роботи у сфері психології ставить високі вимоги перед емоційними ресурсами майбутніх фахівців.

З огляду на те, що професія психолога набуває все більшого значення і починає використовуватися в різних сферах людської діяльності, психологи викликають великий інтерес і користуються великим попитом на ринку. Популярність цих фахівців у сфері між особистісних відносин підтримується як самим суспільством, яке загалом має досить поверхневе уявлення про особливості діяльності психологів, так і професіоналами, які вже працюють у цій сфері та успішно використовують свій імідж для просування своїх послуг.

Здатність розвитку емоційного інтелекту визначає рівень сформованості емоційної компетентності, необхідної для емоційної готовності до професійної діяльності. А саме емоційна компетентність є результатом розвитку емоційного інтелекту, який у свою чергу дозволяє розпізнавати, розуміти, контролювати, власні емоції та емоції інших людей. Умови сучасного життя потребують високого рівня розвитку цих навичок.

Проблема вивчення емоційного інтелекту, як не дивно, продовжує залишатися однією з найпопулярніших у психології. Сучасні тенденції реформування освіти підрастаючого покоління в Україні спрямовані на гармонійний розвиток особистості. Теоретичні основи категорії емоційного інтелекту змістовно розроблялися як зарубіжними (І. М. Андреева, Д. В. Люсин, Дж. Майер, П. Соловей, Д. Карузо, Р. Барон, Р. Робертс, Е. Ферхнем, Г. Гарднер, Д. Гоулман, К. В. Петрідес, Г. Г. Гарскова), так і українськими

дослідниками (Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, Є. О. Іванова, К. Р. Маннапова, Ж. П. Вірна, К. І. Брагіна, І. В. Опанасюк).

Таким чином, актуальність та не достатня розробленість даної проблеми зумовили вибір теми бакалаврського дослідження: "Емоційний інтелект як чинник формування іміджу майбутнього психолога".

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект формування майбутніх психологів.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту і розвитку формування іміджу майбутнього психолога.

Мета дослідження: обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту і формування іміджу майбутнього психолога та розробити програму розвитку емоційного інтелекту для студентів-психологів.

Гіпотезу дослідження склали припущення про те, що існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту і розвитком формування професійного самовизначення та іміджу майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних теорій з проблеми емоційного інтелекту та іміджу майбутнього психолога.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного самовизначення майбутніх психологів та їх імідж.
3. Оброблений порівняльний аналіз показників інтегрального емоційного інтелекту у майбутніх психологів, орієнтованих на різні сфери діяльності.
4. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту студентів- психологів.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні понять «емоційний інтелект» та «імідж формування майбутніх психологів», в доповненні відомостей про зв'язок емоційного інтелекту з іміджу майбутніх психологів.

Практичне значення. Отримані результати досліджень та дані висновки можуть бути використані психологами закладів вищої освіти з

метою визначення формування іміджу емоційного інтелекту майбутніх психологів та вдосконалення їх емоційної компетентності.

Методи наукового дослідження: теоретичні результати психологічної літератури, психодіагностичні методики: опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна «ЕмІн», «Професійне самовдосконалення», «Тест для визначення рівня сформованості емпатії» (Б. Кіндратюк, С. Литвин) і спостереження та бесіда.

База проведення дослідницько - експериментальної роботи: Дніпровський гуманітарний університет, студенти 4 курсу.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота формується із вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилання, додатків.

РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

1.1. Емоційний інтелект у психології

На мою думку, визначення проблеми емоційного інтелекту вимагає теоретичного розгляду двох основних для нашого дослідження понять: інтелект та емоції. Психологічний словник за редакцією Б. Г. Мешеляковата В. П. Зінченка визначає інтелект як: 1) загальну здатність до пізнання та розв'язання проблем що визначає успішність будь-якої діяльності і є основою для інших здібностей;

2. Система всіх когнітивних здібностей індивіда;

Поняття інтелекту як загальної розумової здатності людини часто використовується як узагальнення поведінкових характеристик для успішної адаптації до нових життєвих викликів; Р. Стамберг виділив три форми інтелектуальної поведінки:

1. Вербальний інтелект, який включає словниковий запас ,ерудицію та здатність розуміти прочитане.
2. Навички вирішення проблем.
3. Практичний інтелект, наприклад , здатність досягати цілей.

На початку 20 століття інтелектом вважали рівень досягнення психічного розвитку, характерний для даного віку, який проявляється у сформованості когнітивних функцій та рівні засвоєння розумових навичок і знань. Зараз загально прийнятим є тлумачення інтелекту, як психічної риси, що складається з тенденції діяти раціонально в нових ситуаціях.

Емоції - це психологічні стани, які виникають на певні події, думки або зовнішні враження. Це можуть бути почуття радості, суму, страху, гніву тощо. Їх можна виражати як фізично (міміка, жести), так і вербально (слова, голос).

Емоції це причина того, що ми відчуваємо то, що відчуваємо. Вони підкреслюють те, що ми є людьми, і відіграють важливу роль у нашому житті. Змінюються від радості до гніву, від смутку до ненависті, емоції які керують нашим сприйняттям світу і забезпечують нам можливість виявляти наші внутрішні почуття.

Таким чином, емоційний інтелект є поєднанням вище згаданих понять і означає здатність використовувати емоції для вирішення проблем та у спішного виконання будь-якої діяльності. Призначення емоцій-реагувати на зовнішні зміни та зміни внутрішніх уявлень про взаємовідносини людини навколишнім світом. Добре відомо, що емоції впливають на мислення і впливають на нього. Люди можуть навчитися розпізнавати свої емоції та керувати ними.[33, с. 82]. Емоції, які є усвідомленими і реалізованими, сприяють розвитку особистості і розкриттю її потенціалу.

К. Е. Ізард виділив десять базових емоцій, які будують емоційну систему людини. Це радість, смуток, гнів, відроза, презирство, страх, сором, провина, здивування і цікавість. Всі базові емоції є результатом еволюційних і біологічних процесів, сприяють адаптації людини і проявляються через специфічні виразні конфігурації рухів лицьових м'язів і міміки.

1. Радість — емоція, яка з'являється внаслідок задоволення потреб, бажань, досягнення цілей або передбачення задоволення якогось бажання.
2. Сум — емоція, яка з'являється внаслідок втрати чогось, що є для людини значимим: втрати безпосереднього психологічного контакту із психологічно значимою людиною, втрати перспективи у досягненні бажаної мети і т. д.
3. Гнів — емоція, яка з'являється як реакція на біль, фрустрацію або як реакція на дії та вчинки інших людей, що виглядають як неправильні або несправедливі.
4. Відроза – це емоція, яка проявляється, коли людина щось відкидає. Спочатку відроза виникає лише до гнилої їжі, але в результаті дорослішання та соціалізації у людини з'являється неприязнь до різних об'єктів навколишнього середовища, а іноді і до самої себе.

5. Презирство - це соціально забарвлена відраза до людини, яка вчинила негідний вчинок.

Ситуації, які активізують гнів, одночасно активізують почуття відрази та презирства. У психології поєднання цих трьох емоцій відоме як триада ворожості.

6. Страх - емоція, яка викликає захисну реакцію, коли людина відчуває реальну або уявну загрозу своєму здоров'ю чи благополуччю

7. Інтерес – є емоційним проявом пізнавальних потреб людини і має вирішальне значення для розвитку різних навичок та інтелекту

8. Збентеження - емоція, яка виникає в ситуаціях соціальної взаємодії, набуває форми швидкоплинної емоції і неузгоджується з потребами конкретної ситуації.

9. Сором-емоція, пов'язана з усвідомленням власної неспроможності, неадекватності або невідповідності в конкретній ситуації або при виконанні певного завдання. Сором частково супроводжується такими негативними емоціями, як тривога та хвилювання.

10.Провина - це емоція, яка виникає в результаті вчинку, що порушує моральні, етичні або релігійні норми.

Сором, збентеження і провина мають спільні психологічні характеристики і пов'язані з самооцінкою в ситуаціях невідповідності нормам. У випадку сорому і збентеження-це невідповідність зовнішнім соціальним нормам, у випадку провини-невідповідність внутрішнім морально-етичним нормам.

Поняття емоційного інтелекту з'явилося в психології досить давно але й досі привертає увагу багатьох науковців. Дослідження цієї психологічної концепції бере свій початок у 1983 році, коли дослідник Говард Гарднер описав перші ознаки емоційного інтелекту у своїй відомій монографії "Рамки розуму". Цей вчений припустив, що не існує єдиного поняття інтелекту, а є підтипи інтелекту, які мають значний вплив на все життя людини.

Г. Гарднер запропонував концепцію різноманітності інтелекту і

наголосив, що інтелекти взаємопов'язані. Він виділив сім підтипів інтелекту: вербальний, логічний, математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний. Емоційні типи він розділив на міжособистісні та особистісні. Міжособистісний інтелект - це здатність розуміти інших людей та їхні емоції і створювати ефективну взаємодію на основі цього розуміння. Таким чином, міжособистісний інтелект фокусується на власних емоціях тоді як особистісний - на емоціях інших людей.

Такі вчені, як Дж. Майєрі П. Серовеї, продовжили вивчення концепції емоційного інтелекту, введеної Гарднером. Вони розглядали емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту і трактували його як сукупність когнітивних здібностей, спрямованих на виявлення, розуміння та управління емоціями, а також як здатність людини ідентифікувати емоції, інтерпретувати їх значення і продуктивно використовувати їх для оптимального мислення і вирішення проблем.

Структура емоційного інтелекту, запропонована вченими в 1990 році включала такі компоненти: ідентифікація та вираження емоцій (своїх та інших), регуляція емоцій (своїх та інших) та використання емоцій у мисленні та діях. Д. Майєр та С. Соловей, слідом за Г. Гарднером, описали емоційний інтелект як "міжособистісний інтелект" та "особистісний інтелект". Введення поняття емоційного інтелекту в психологію призвело до інтенсивного зростання кількості наукових досліджень, спрямованих на вивчення цього феномену.

Дж. Майєр виділяє 5 етапів становлення терміну емоційного інтелекту:

- 1) у 1900-1969 рр. здійснювалося дослідження емоцій та інтелекту;
- 2) у 1970-1989 рр. увага зосереджувалася на впливі когнітивних та емоційних процесів;
- 3) у період 1990-1993 рр. емоційний інтелект було визначено як предмет психологічних досліджень;
- 4) у 1994-1997 рр. концепт було затверджено;
- 5) з 1998 року і до сьогодні відбувається роз'яснення сутності феномену.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє виокремити дві моделі емоційного інтелекту, представлені в сучасних дослідженнях:

1. Прояв компетентності, що ґрунтується на ідеї перетину когніції та емоцій; це теорія емоційного інтелекту П.Саловей, Дж. Майєра та Д. Карузо;
2. Змішана модель інтелекту, яка наголошує на поєднанні інтелектуальних, емоційних та особистісних характеристик індивідів. Сюди можна віднести теорію емоційної компетентності Д. Гоулмана, не когнітивну модель емоційного інтелекту Р. Барра, темпераментну модель емоційного інтелекту К. В. Петрідеса та двокомпонентну модель емоційного інтелекту Е. Фарнхема.

Е. Фарнхема, двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Русіна, синтетична теорія емоційного інтелекту І. Андрєєвої та модель емоційного інтелекту Є. Носенко.

Емоційний інтелект, за визначенням вчених, не тільки знаходить різного роду інформацію, пов'язану з емоціями, але й використовує самі емоції для полегшення різних когнітивних процесів та уможливлення вирішення нагальних проблем і завдань. Важливо зазначити, що розвинений емоційний інтелект допомагає людині звертати увагу на незначні зміни та особливості в середині та зовні.

Дослідник Р. Бар-Он стверджував, що емоційний інтелект-це структура емоційної, особистісної та соціальної компетентності, яка впливає на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища. Він виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту:

- 1) Самосвідомість, усвідомлення власних емоцій та пов'язані з ними впевненість, самоповага, самоактуалізація та незалежність;
- 2) навички міжособистісної комунікації, засновані на емпатії та соціальній відповідальності;
- 3) адаптивність гнучкість та конструктивне вирішення проблем
- 4) управління стресовими ситуаціями, контроль імпульсів, стресостійкість
- 5) емоції, позитивне ставлення щастя та оптимізм.

У рамках авторської не когнітивної моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Он описує категорію як структуру взаємно пов'язаних емоційних і соціальних компетенцій, які визначають як ефективні люди розуміють і виражають себе, контактують з іншими людьми і регулюють повсякденні проблеми і потреби.

Українські дослідники Н. Коврига і Е. Носенко термін «емоційний інтелект» означає так: «розумність не тільки піднімає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю».

На основі результатів, отриманих у дослідженні Є. Носенко та Н. Ковриги було зроблено висновок, що розвиток емоційного інтелекту визначається внутрішніми рисами особистості. Вони виділили п'ять факторів емоційного інтелекту як показники ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки, толерантності до невизначеності, академічної успішності та надання переваги різним поведінковим стратегіям.

У якості головних компонентів емоційного інтелекту поряд з уявленнями про прояв у світі, вони розглядають цінності, настанови, ідеали і особистий досвід людини, що відображається у навичках до самоконтролю, гнучкий при спілкуванні, почутті психологічного благополуччя, самооцінці. Як зовнішній аспект, перебіг емоційного процесу – його якісні та кількісні характеристики, такі як інтенсивність емоційного процесу, його частота, основні емоційні ознаки, пов'язані з емоційним процесом, реальність емоційного процесу тощо.

І. В. Опанасюк визначає емоційний інтелект як пізнавальну систему людини, яка є здатністю розкривати ті емоційні складники об'єктів, способи їх використання, а також впливу на них, які сприяють вирішенню емоційно головних проблем, розв'язування задач на основі розуміння особистих емоційних переживань та емоційних процесів і станів інших людей-когнітивна та предикативна емпатія, як факторів мотивації та безпосередніх вчинків, поведінки, а також як психологічний феномен, який має власну

структуру та функції і загалом є комплексом розумових спроможностей, які забезпечують розуміння суб'єктом своїх емоційних переживань і емоційних процесів і станів інших людей, а отже управління цими процесами та поведінкою.

Саме таким чином, аналіз наукової літератури вказує на те, що досліджували поняття «емоційний інтелект» у психологічній науці, виділяють його як один складних змістів. Серед українських дослідників розглядається як психологічний феномен, здібність, сукупність здібностей, група ментальних здібностей, здатність.

Емоційний інтелект-це сукупність розумових здібностей до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також до ідентифікації, розуміння та контролю емоцій.

Це сукупність розумових здібностей до ідентифікації, розуміння та контролю емоцій.

Однак дослідниця Г. Г. Гарькова зазначає, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати. Аналіз концепцій емоційного інтелекту різних авторів дозволяє стверджувати, що окремі структурні компоненти емоційного інтелекту пов'язані з певними групами компетенцій : сприйняття емоцій та їх розуміння-когнітивна компетенція; здатність керувати емоціями-емоційна компетенція; управління емоціями та самомотивація в стресових ситуаціях-адаптивна компетенція; соціальна емпатія та управління емоціями інших людей-спеціальна компетентність особистості.

Емоційний інтелект є інтегративною характеристикою особистості, яка зумовлена насамперед динамічною єдністю емоцій та інтелекту. Він опосередкований взаємодією когнітивних ,афективних та мотиваційних рис і спрямований на розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними станами та збагачення емоційного і соціального досвіду для сприяння самоусвідомленню та самореалізації.

Тому в цьому розділі проаналізовано різні підходи зарубіжних та українських дослідників до трактування поняття емоційного інтелекту,

розглянуто його історію та дві моделі емоційного інтелекту (змішана та компетентність).

1.2. Теоретичні основи дослідження професійного самовизначення.

Детальніше розуміння категорії професійного самовизначення в психології, вимагає попереднього теоретичного розгляду психологічного змісту поняття «самовизначення»

Психологічна сутність самовизначення особистості є усвідомлена активність, спрямована на пізнання себе та інших.

Так характеризував даний феномен С. Л. Рубінштейн в контексті висунутого ним принципу детермінізму. Вчений протиставляв поняття самовизначення зовнішній детермінації і розуміє її як самодетермінацію.

У понятті самовизначення виражається активна природа "внутрішніх умов", через які переломлюються зовнішні впливи, роль особистості, прагнення суб'єкта зберегти вірність собі, вибірково реагувати на ситуації. Специфіка людського існування полягає в мірі співвіднесення самовизначення і визначення іншими (умовами, обставинами), у характері самовизначення у зв'язку з наявністю у людини свідомості і дії.

Відштовхуючись від основної ідеї С. Л. Рубінштейна, становлення майбутнього психолога формується під впливом ставлення особистості до професійно-трудової сфери та саморегуляції способу поведінки, що відбувається через узгодження особистісних, соціальних і професійних потреб та зовнішніх впливів. Ідею С. Л. Рубінштейна слід трактувати як процес саморегуляції, що відбувається за ініціативою суб'єкта, як особистісну активність С. Л. Рубінштейна про саморегуляцію, що відбувається за власною ініціативою суб'єкта, як особистісну активність, незважаючи на вибір соціальних факторів (зовнішню детермінацію), у майбутнього студента-психолога слід трактувати як процес саморегуляції, що відбувається за

власною ініціативою суб'єкта, незважаючи на вибір соціальних факторів (зовнішню детермінацію).

На думку К. О. Альбуханової-Славської, яка розвинула підхід С. Л. Рубінштейна у власному вченні, самовизначення є не що інше, як виявлення своєї позиції по відношенню до свого життя, визначення способу життя, сформованого в системі суспільних відносин. Альбуханова-Славська підкреслювала, що вирішальне значення в процесі самовизначення особистості має система ставлення людини до суспільства, її позиція в суспільстві і ставлення до нього, її смисложиттєві орієнтації, ставлення до свого життя; Л. І. Божович зазначала, що самовизначення-це процес визначення подальшого шляху вибору, потреба знайти своє місце в праці, суспільстві та житті, пошук сенсу свого існування.

О. І. Вітковська визначила три головні аспекти самовизначення — духовний, психічний і соціально-психологічний.

Духовний полягає в акті виборів, самопізнання і знаходження свого призначення. Вони є рушійними силами, які стимулюють і спрямовують розвиток особистості і визначають її долю і життєвий шлях. Психічний аспект трактується через складний комплекс почуттів людини, способу приймання дійсності і системи її відносин, які формуються в індивідуальному життєвому досвіді.

М. С. Пряжніков виділяв таку типологію самовизначення, у якій надавав думку сутності його типів

1. Життєве самовизначення — передбачає не тільки вибір та реалізацію людиною тих чи інших соціальних ролей, але й вибір шляху життя та образу життя загалом. В даному випадку професія може стати засобом реалізації певного образу життя.
2. Особистісне самовизначення — це важливий прояв життєвого самовизначення, коли людина знаходить образ свого «Я», в розвитку та утверджує його серед інших людей, володіючи ситуацією та власним життям

загалом. При цьому людина не тільки володіє соціальними ролями а й створює нові.

3. Професійне самовизначення — це самовизначення особистості в конкретній трудовій функції на конкретній трудовій посаді за певною професією та спеціальністю.

На думку вченого, сутність фактору майбутнього психолога полягає не лише в новому виборі, ай у пошуку нових смислів у своїй професійній діяльності.

Він трактував його як "самостійний і свідомий пошук сенсу виконуваної роботи і всієї життєдіяльності в конкретному культурно-історичному (соціально-економічному) контексті". Потреба у самовизначенні в різних сферах життя є основною рушійною силою подальшого розвитку молоді. Тому професійне самовизначення визначається не тільки як аспект або частина життєвого, соціального та особистісного самовизначення, але і як цілісний та інтегрований процес, в якому реалізуються основні життєві цінності людини та визначаються аспекти її життєвого, особистісного та соціального самовизначення.

Д. О. Леонтьєв підкреслював, що в основі професійного самовизначення лежить конструктивна пізнавальна діяльність з конструювання можливих варіантів майбутнього, яка здійснюється як самостійний вибір варіантів. Результати цієї діяльності впливають на всі сторони життя в цілому.

Згідно з А. К. Марковою професійне самовизначення — це визначення людиною себе щодо вироблених у суспільстві і прийнятих людиною критеріїв та правил професіоналізму.

Для однієї людини критерієм чи правилом професіоналізму є факт належності до професії або одержання фахової освіти, і, відповідно, оцінює себе з цих позицій. Інша людина обирає критерієм професіоналізму особистий творчий внесок у свою професію, збагачення своєї особистості засобами професії а, отже, по іншому себе самовизначає й далі самореалізує. Динаміка

професійного самовизначення складається із зміни ставлення до себе й зміни критеріїв цього ставлення.

I. С. Кон вивчав процес професійного самовизначення в рамках підходів: соціологічного, соціально - психологічного і диференційно - психологічного. Соціологічний підхід трактує професійне самовизначення як серію задач, які суспільство визначає перед особистістю на стадії її формування, і які вона поступово має вирішити протягом певного проміжку часу. У соціально - психологічному підході професійний вибір визначається як процес прийняття рішень, завдяки яким особистість формує та оптимізує баланс своїх схильностей і уподобань з потребами актуальної системи суспільного розподілу праці.

А диференційно-психологічний підхід до професійного самовизначення трактує його як процес формування стилю життя особистості, в тому числі і професійної діяльності I.С. Кон вважав, що успішність і фактори професійного самовизначення майбутнього психолога залежать від особистої активності суб'єкта і досягнення ним мети вибору і подальшої підготовки до професійної діяльності.

Він вважав, що це залежить від особливостей життєвої позиції людини, які дають їй можливість це зробити. У першому підході професійне самовизначення залежить від вимог суспільства, у другому-від особистісних особливостей індивіда, а в соціально-психологічному підході йдеться про поєднання двох попередніх підходів. Отже, у психологічному сенсі професійне самовизначення означає, що людина усвідомлює, чого вона хоче, хто вона є і чого від неї очікує суспільство.

Майбутні психологи, які працюють у сфері психології, повинні мати достатньо високий емоційний інтелект, щоб мати підхід, який дозволяє їм розуміти природу інших людей, тобто здатність регулювати і контролювати власні емоційні реакції, а також глибоко розуміти і, відповідно, контролювати і управляти емоціями інших людей.

Ми випускаємо з уваги той факт, що розвинений емоційний інтелект є важливим і не обхідним компонентом професійного самовизначення для майбутніх психологів.

Проаналізувавши вище зазначені підходи до визначення професійного самовизначення, слід зазначити, що науковці пов'язують професійне самовизначення з особистісним самовизначенням, самореалізацією, самоактуалізацією та самоусвідомленням у різних сферах життя.

Ми спиралися на визначення В. В. Зарицької, Л. В. Буркової та Д. Големана; ми спиралися на визначення Л. В. Буркової та Д. Големана; ми спиралися на визначення В. В. Зарицької та Л. В. Буркової. Ми визначили, що психологи повинні володіти емоційною компетентністю, яка є результатом розвинутого емоційного інтелекту.

1.3. Поняття іміджу майбутнього психолога

У зв'язку з тим, що в останні роки нашого суспільства, професія психолога набуває особливої популярності та почала застосовуватись у різних галузях діяльності, вона викликає інтерес до себе та користується популярністю. Така популярність фахівців професії «людина-людина» підкріплюється як самим суспільством, яке загалом має доволі поверхове уявлення про особливості діяльності психологів, так і тими фахівцями, які уже працюють у цій галузі, і вдало використовують свій імідж для просування власних послуг.

Стає очевидним, що система фахової підготовки майбутніх психологів має важливе значення. Зробивши висновки, можемо спостерігати, що навчальні програми орієнтуються переважно на оволодіння студентами системою теоретичних знань і технік. Окрім оволодіння методами і методиками, тестами, тренінговими і корекційними вправами, має виступати його власна особистість, система цінностей, індивідуальні та зовнішні -

поведінкові фактори. А всі ці критерії, як відомо, є складовими професійного іміджу фахівця.

Тому сьогодні, у кожного майбутнього психолога, який хоче досягнути успіху у професії, стати затребуваним, конкурентоспроможним ще на етапі навчання, виникає необхідність побудови, становлення ефективного іміджу, який згодом буде працювати на нього. Фактично, мова йде про те, що ефективний імідж допомагає фахівцю стати успішним та досягати високих результатів у професійній діяльності.

У літературі імідж - це образ людської поведінки, який у більшості випадків розглядається як зовнішнє вираження поведінки людини в суспільстві.

У літературі імідж - це образ, манера і форма поведінки людини, що розглядається в більшості випадків як зовнішнє вираження поведінки людини в соціумі.

Наприклад, В. Шепель вважає, що імідж - це візуальний образ, але він не розглядає імідж лише з точки зору зовнішнього вигляду. Він трактує імідж як зовнішній вигляд індивіда, створений соціальною групою та власними зусиллями людини для привернення уваги оточуючих, акцентуючи увагу на візуальній привабливості людини [7, с. 21].

Розглядаючи імідж із соціально-психологічної точки зору, можна сказати, що це поняття часто визначають як сукупність уявлень, сформованих громадською думкою, про те, як людина повинна поводитися відповідно до свого статусу і як вона повинна себе поводити.

З точки зору соціальної психології, це поняття часто можна визначити як сукупність сформованих у суспільній думці уявлень про те, як людина повинна поводитися відповідно до свого статусу і яку цьому статусі повинні співвідноситися між собою права та обов'язки.

Найбільш прийнятним видається наступне визначення Імідж складається із зовнішніх і внутрішніх показників, які формуються для впливу

на оточення з метою формування загального враження, яке людина хоче показати.

Українські дослідники вважають, що це: професійна компетентність, знання в галузі психології, ерудиція, культура одягу (охайність, доглянутість, елегантність, стиль), загальний зовнішній вигляд (силует, зачіска, гігієна, взуття, парфуми, аксесуари), методи спілкування, вміння вирішувати конфлікти та мова тіла (вміння долати конфлікти).

Мова тіла (жести, міміка), поведінка (відповідальність, чесність, тактовність, порядність, толерантність, доброзичливість тощо), статус [12].

Н. Барна виділяє такі головні чинники іміджу: зовнішній вигляд (фізичні дані, одяг, мовні особливості), іміджеву символіку (ім'я, особисту атрибутику), соціально рольові характеристики (репутація, ампуа), індивідуально особистісні властивості (індивідуальні особливості характеру, професійні та важливі якості особистості) [1, с. 86].

Тож, дослідження вчених підтверджують, що основні складові іміджу психолога можна поділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх відносяться: індивідуальні характеристики, професійно значущі якості особистості, комунікативні особливості, певні діяльні характеристики та інші. До зовнішніх: фізичні дані, особливості поведінки, мовлення та голос, одяг, зачіска, міміка.

Висновки до розділу 1

Ми з'ясували, що всі концепції емоційного інтелекту, поділяються на 2 моделі: модель здібностей і змішані моделі. Зробивши висновки вивчення цих явищ, ми також зробили аналіз и попередній досвід дослідників як у галузі емоційного інтелекту. Нами було проаналізовано теоретичні визначення, розглянуто їх структуру, класифікацію, компоненти, підходи до трактування їх сутності.

Саме поняття емоційного інтелекту має відносно коротку історію. Важливою для нашого дослідження є праця Д. В. Люсіна, який розробив двокомпонентну модель емоційного інтелекту і саме на якій базується одна з методик, що входить до складу нашого дослідження. Д. В. Люсін розглядає емоційний інтелект як здатність розуміти свої емоції, емоції інших людей та управляти ними. Він виділяє внутрішньоособистісний інтелект і міжособистісний.

У статті проаналізовано та визначено методологічні засади професійного самовизначення, його аспекти, етапи та структури, взаємозв'язок між емоційним інтелектом та розвитком професійного самовизначення майбутніх психологів, спираючись на визначення В. В. Зарицької, Л. В. Ми визначили, що фахівці в галузі психології повинні володіти емоційною компетентністю, яка є результатом розвинутого емоційного інтелекту.

Ці теоретичні положення лягли в основу дослідження. Поняття "імідж" розкривається через опис його як цілісно сформованого образу, набору певних характеристик або якостей, пов'язаних з певною особистістю. У прямому перекладі з англійської мови "імідж" означає образ або зображення. З наукової точки зору, в літературі часто зустрічається думка, що імідж-це образ, манера або форма поведінки людини, яка в більшості випадків розглядається як зовнішня репрезентація її поведінки в суспільстві.

РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Програма розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів в умовах навчання у ЗВО

Дослідниками у питанні розвитку емоційного інтелекту запропоновано декілька варіантів організації навчального процесу з метою розвитку компонентів емоційного інтелекту.

Основні положення і тренінгові ідеї для розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів в умовах навчання у ЗВО, за А. Я. Чебикінім, включають такі :

1. Зростання навичок усвідомлення невербального потоку інформації клієнта та раціонального підтвердження його невідповідності, зв'язку з психологічними проблемами клієнта;
2. Розвивати навички динамічно - ситуативного використання невербальної інформації для посилення терапевтичного впливу, побудови сценаріїв реагування клієнта;
3. Розвинути навички співвіднесення невербальної інформації клієнта з класом загальновідомих типових особистісних проблем
4. Розвиток навичок розпізнавання вербальних і невербальних сигналів, що вказують на тип читання клієнта (візуальний, аудіальний і кінестетичний) і застосування цієї інформації для психотерапевтичного впливу на клієнта
5. Розвивати навички синтезу та уяви невербальної інформації від клієнта та розпізнавання її як загальної асоціативної картини особистості;
6. Розвинути навички на основі невербальної інформації та інших показників емоційного інтелекту розпізнавати основні риси особистості (емоційна стабільність-нейротизм, екстраверсія-інтроверсія, депресивність, сенситивність) та їх інтенсивність за заданою шкалою.
7. Розвивати навички розпізнавання ключових стратегій поведінки, стратегій

проблемної поведінки та стратегій нормальної поведінки за допомогою невербальних сигналів, ідентифікації таких стратегій на рівні емоційного інтелекту через вербальну взаємодію, а потім досягнення їх раціонального спростування або підтвердження.

8. Розвинути та набути навичок розпізнавання кінематичних сигналів, що виходять від власного тіла, як можливої інформації про психологічні проблеми та стан клієнта, а також досягти їх раціональної верифікації;

9. Оволодіти навичками ідентифікації окремих емоцій клієнта та їх типових поєднань, а також їх раціональної верифікації на вербальному рівні; та

10. Розвинути навички розпізнавання специфічних невербальних сигналів, які викликають у клієнтів певні емоції, та вміння включати терапевтичний досвід як засіб надання клієнтам досвіду, що викликає та цілеспрямовано використовує їхні емоції.

11. Дидактичні вміння психотерапевта розвивати навички надання інформації в тренінговій роботі з клієнтами, передачі знань клієнтам, розпізнавання проблемних психологічних станів та використання власного емоційного інтелекту в нагальному забезпеченні психологічної та фізичної самокорекції клієнта.

12. Розвиток раціонального інтелекту психолога як засобу з балансування компетенції емоційного інтелекту. Оскільки співвідношення між ними не може терпіти схильності професіонала до екстрасенсорного, містичного, релігійного чи магічного погляду на психологічну реальність та особистість клієнта.

13. Усвідомлювати та використовувати особистісні переваги клієнта, зумовлені структурою його емоційних станів і процесів, а також техніки підтримання між емоційної рівноваги та уникнення екстремальних станів акцентуації особистісних патологій, спричинених втратою контролю в чуттєво-емоційній сфері. Розвиток навичок психолога надавати.

М. Мещерякова вважає, що групові заняття з використанням активних методів навчання сприяють підвищенню рівня емоційного інтелекту та

формуванню особистісно-професійних якостей. Процес розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів дослідниця пропонує умовно розбити та досліджувати на п'ять етапів.

Перший етап включає самопізнання. Його метою є розвиток когнітивного компоненту емоційного інтелекту та його складових: вміння усвідомлювати свої емоції, довіряти собі, аналізувати і висловлювати почуття словами, здійснювати самоаналіз та аналіз своїх цінностей, вдосконалювати навички рефлексії, формувати вміння встановлювати зворотній зв'язок.

Другий етап зосереджений навколо освоєння навичок управління своїми емоціями та почуттями. Він спрямований переважно на розвиток поведінкового компоненту емоційного інтелекту і його складових. Особлива увага на цьому етапі приділяється розвитку толерантних настанов у студентів-психологів.

Третій етап спрямований на те, щоб допомогти студентам-психологам розвинути навички розпізнавання емоцій інших людей та розуміння почуттів в партнерів по спілкуванню. Необхідний сильний емоційний зв'язок та орієнтація на інших, що підвищує показники ефективності роботи психолога. Важливою умовою емпатії до особистості клієнта є інтенсивний підсвідомий намір вийти в особистість цієї людини, що є результатом професійної підготовки та автоматизованої звички пізнавати кожну людину на основі технік емоційного інтелекту.

Це складне завдання для підготовки майбутніх фахівців, яке не можливо вирішити лекційним методом, а тільки індивідуальною, цілеспрямованою взаємодією, що формує вміння діагностувати інших на основі технік емоційного інтелекту.

Четвертий етап розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів передбачає оволодіння вмінням управління емоційним станом партнерів спілкуванню.

П'ятий етап формування емоційного інтелекту студентів-психологів зосереджений на розвитку психологічного професіоналізму.

На думку І. М. Мещерякової, яка переконала, що серед головних видів робіт, які слід використовувати з метою розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів, мають бути: лекції; діагностичні методи; групові дискусії; ігрові методи; методи, що спрямовані на розвиток соціальної перцепції; методи арт-терапії; психогімнастика а також самостійна робота.

М. В. Грудцина виділила у своїх дослідженнях, що широкі можливості для формування навичок емоційного пізнання дає: по-перше, практика від університету: у ході практики необхідно надати студентам можливість знайомства з різноманітними ситуаціями професійного спілкування та взаємодії; по-друге, самостійну роботу необхідно включати завдання, сформовані за методом конкретних ситуацій.

Навчальні випадкові стани повинні допускати використання як раціонального, так і емоційного способу пізнання. Завдання запропоновані студенту в ході професійної підготовки, можуть містити обидва класи випадків пропорційно до значущості цих ситуацій в реальній трудовій діяльності.

Створення умов для застосування емоційного інтелекту можна шляхом обмеження часу для вирішення завдання, що робить аналітичний шлях вирішення неефективним. Другий варіант – підбір завдань, вирішення яких складно піддається вербалізації і тому вимагає цілісного емоційного «схоплення». На думку М. В. Грудциної великий потенціал у тренінгового методу. Тренінг дає можливість поглянути на позицію ситуації з різних сторін. Подібна позиція є важливою у формуванні емоційного інтелекту.

Досягнення техніки емоційного інтелекту рівня дієвих психологічних знань психолога, потребує врахування гендерного фактору, який зумовлює принципово відмінну постановку задачі з фахової підготовки психологів чоловічої і жіночої статі.

Рівень якості підготовки спеціалістів визначається, поряд з іншими складовими професіоналізму, рівнем їх емоційного інтелекту, емоційною готовністю до професійної діяльності, яка забезпечує ефективне включення їх в активну діяльність. Необхідність розвитку емоційного інтелекту обумовлена тим, що у фахівця мусить бути добре розвинена здатність до розуміння власних емоцій та емоцій інших.

2.2. Тренінг розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів

Ми підібрали наступні вправи для розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів, які можна застосовувати у межах тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів професіоналів.

Тренінг розвитку емоційного інтелекту, як і будь-який інший, слід починати із знайомства, презентації змісту та цілей тренінгу, обговорення які очікують учасники, озвучення правил поведінки під час тренінгу, проведення коротких ігор на концентрацію уваги та підвищення працездатності, після чого тренер організовує виконання учасниками основних вправ.

- Вправа «Вгадай емоцію»

Обладнання: зображення на картках людей в різних емоційних станах; папір, ручка для кожного учасника. Тренер демонструє учасникам групи зображення на картках людей в різних емоційних станах: «Уважно подивіться на зображення і занотуйте назву або стан емоцій або почуттів, які на вашу думку, відчуває людина на картинці».

Після того, як всі зображення подивились, йде обговорення в групі. Аналізуються причини помилок при визначенні емоцій. Підведення підсумків.

- Вправа «Відображення почуттів»

Учасники тренінгу єднаються на пари. Один з учасників пари проговорює емоційну фразу, партнер відображає своїми словами фразу того, що сказав перший партнер, далі намагається визначити та зрозуміти почуття,

які відчував перший партнер у момент проговорювання фрази. Перший партнер дає оцінку точності обох словесних відображень, після чого партнери міняються ролями.

- Вправа «З негативу в позитив»

Мета; Свої думки формувати в позитив.

Учасники тренінгу формують нові пари. Один з партнерів описує свою ситуацію з негативної сторони, другий знаходить позитивні аспекти промовленої ситуації, та разом формують позитивні переконання.

- Вправа «Список емоцій»

Ведучий пропонує учасникам тренінгу назвати слова які означають різні прояви емоцій. Один з учасників виходить і показує емоцію за допомогою жестів та міміки, а решта намагаються здогадатись, що це за емоція, перший хто вгадає, виходить показати свою емоцію з . Вправа продовжується до того моменту, як учасники групи продемонструють всі проговорені емоції.

- Вправа «Хто ти?»

Учасники тренінгу пишуть характеристику невербальної поведінки одного зі студентів групи. Потім по черзі зачитують характеристику і група має визначити, кому належить названа характеристика.

- Вправа «Передай емоцію»

Вправа виконується в колі.

Тренер за допомогою міміки та жестів, без слів, передає за годинниковою стрілкою показує емоцію учаснику, що знаходиться з ліва. Учасник якому показали передає

- наступному учаснику. Гра продовжується до кінця кола. Останній учасник в колі повідомляє, що за емоцію він отримав. Після закінчення вправи, обмін почуттями. Вправу можна повторити з різними емоціями 2-3 рази.

- Вправа «Внутрішній голос»

Учасники тренінгу формують коло. Один з учасників тренінгу обирає партнера, хто буде грати роль його внутрішнього голосу. Учасник який грає

роль внутрішнього голосу, стає за спиною свого партнера і говорить «Я(називає ім'я свого партнера), зараз відчуваю... тому що... через те, що...». Після чого ведучий задає питання людині, роль внутрішнього голосу якої грали «Чи має рацію твій внутрішній голос? Чи все він сказав з того, що ти б хотів почути? Можливо, ти хотів би обрати інший внутрішній голос?» Далі наступний учасник обирає собі «внутрішній голос».

- Вправа «Зрозумій іншого»

Кожен учасник групи протягом 2 хвилин описує емоційний стан одного із студентів. Для цього треба уявити, відчутти людину, її стан, емоції, настрої, переживання і описати все це на папері. Коли всі завершать, записи озвучуються і обговорюється їх точності.

- Вправа «Психологічна скульптура»

Учасникам тренінгу пропонується в статиці і в динаміці відтворити різні емоції, наприклад; радість, переляк, страх, захват і т.д. Після вправи необхідний обмін почуттями.

- Вправа «Психомалюнок»

За одну хвилину зробити намалюнок свого настрою, чи не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, різні кольори. Далі передати свій малюнок сусідові справа. Розглянути уважно отриманий малюнок і спробувати зрозуміти, який настрій на ньому зображено.

Виконання вправ завершується груповим обговоренням отриманого досвіду та результату тренінгу, складних, простих і цікавих моментів, зворотнім зв'язком, обговоренням нового і підведенням підсумків.

Таким чином, дотримуючись запропонованих положень що до розвитку емоційного інтелекту, а також виконуючи практичні вправи, майбутні психологи можуть підвищити свій загальний рівень емоційного інтелекту. Ми вважаємо, що розроблена нами тренінгова програма може сприяти розвитку наступних компонентів емоційного .

Висновки до розділу 2

Ми розробили тренінгову програму, роботи що до розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. У якості концепції положень ми використали психологічні ідеї А. Я. Чебикіна, І. М. Мещерякової, М.В. Грудциної.

Вважаємо, що серед головних видів робіт, які слід використовувати з метою розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів, мають бути: лекції, діагностичні методи, групові дискусії, ігрові методи, спрямовані на розвиток соціального відображення, методи арт-терапії, психогімнастика, пізнання себе.

Основними концепціями є розвиток когнітивної та поведінкової складових емоційного інтелекту, навичок розпізнавання та розуміння емоцій співрозмовника, набуття вміння керувати емоційним станом партнера по спілкуванню та розвиток професіоналізму. Розвиток когнітивного компоненту передбачає розвиток самосвідомості ,вміння розпізнавати власні почуття, вміння довіряти собі, вміння аналізувати та вербалізувати почуття, вміння аналізувати себе та свої ціннісні орієнтації, вміння вдосконалювати навички рефлексії та розвивати вміння на давати зворотній зв'язок.

Розвиток поведінкового компоненту спрямований на набуття навичок управління своїми емоціями та почуттями. В рамках нашого психологічного розвивального дослідженнями розробили серію вправ, які здатні підвищити рівень розвитку окремих елементів емоційного інтелекту у студентів-психологів. Ми вважаємо, що запропонована нами програма та практичні вправи найкраще використовувати як частину тренінг з розвитку емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І РОЗВИТКУ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

3.1. Організація та методи дослідження емоційного інтелекту і розвитку формування професійного іміджу майбутнього психолога

Метою нашого емпіричного дослідження є підтвердження припущення про взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту і професійного самовизначення студентів-психологів. Для цього нами було обрано вибір психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити ці компоненти:

- 1) Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсин);
- 2) Методика «Професійне самовдосконалення психолога» (Є. В. Кучеренко).
- 3) «Тест для визначення рівня сформованості емпатії» (Б. Кіндратюк, С. Литвин)

Коротко опишемо використані у дослідженні методики, їхні характеристика та особливості. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» був розроблений Д. В. Люсиним у 2004 році на основі його складової теорії емоційного інтелекту.

Саме цю теорію можна віднести до змішаної моделі, де автор розмежовує поняття когнітивних здібностей до розуміння та управління власними та чужими емоціями. А оскільки здатність до розуміння та управління може бути зосереджена як на власних, так і на чужих емоціях, автор вводить поняття міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, які мають бути задіяні в реалізації різних когнітивних навичок та процесів і пов'язані між собою. Фінальна версія цього опитувальника була опублікована у 2006 році. [34]. Матеріал опитувальника складається з 46 тверджень за чотирибальною шкалою. Твердження об'єднані у 4 шкали загального порядку, які у свою чергу, поділяються на 5 субшкал. Основні шкали:- Шкала МЕІ вимірює міжособистісний емоційний інтелект

здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними. Діапазон оцінювання :0-39 — низький рівень, 40 - 52 — середній рівень, 53 і вище —високий рівень;

Шкала EI вимірює емоційне розуміння (здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей). Діапазон оцінок: 0-39-низький рівень, 40-53-середній, 54 і вище-високий.- Шкала EI вимірює управління емоціями. Діапазон балів: 0-39-низький, 40-53-середній, 54 і вище-високий.

Субшкала - Субшкала MR вимірює розуміння емоцій інших людей, тобто здатність людини розуміти їхній емоційний стан на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жести, голосів і звуки) та інтуїтивну чутливість до внутрішніх станів інших людей: 0-22-низький рівень, 23-30-середній рівень та 31 і вище - високий рівень;

- Субшкала MU вимірює здатність людини викликати певні емоції в інших та знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Діапазон балів: 0-17-низький рівень; 18-24-середній рівень; 25 і вище-високий рівень;

- Субшкала EI вимірює здатність і потребу керувати власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції та контролювати небажані: 0-12:низький рівень; 13-17:середній рівень; 18 і вище: високий рівень;

- Субшкала EK вимірює експресивний контроль (здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій). Діапазон оцінок: 0-39-низький рівень; 40-53-середній рівень; 54 і вище - високий рівень; Діапазон оцінок: 0-71- дуже низьке значення; 72-78-низьке значення; 79-92 - середнє значення; 93-104-високе значення; 105 і вище-дуже високе значення [34].

Аналіз цього опитувальника показує досить повну картину розвитку емоційної сфери завдяки результатам внутрішньо особистісних аспектів і аспектів емоційної взаємодії між людьми [19].

«Тест для визначення рівня сформованості емпатії» Слід зазначити, що не у всіх людей вміння проявляти емпатію, достатньо яскраво виражене, у декого в певні періоди життя емпатія спадає, або навпаки, посилюється.

Причиною цього можуть бути різні події: перевтома, депресія, конфлікти в сім'ї, проблеми на роботі, розлучення.

В опитування 33, щоб пройти потрібно згадайте, як ви реагуєте, що переживаєте, як поводити себе в ситуаціях, які пропонуються в твердженнях. Якщо частіше так, як в запитанні-судженні, то в протокольному листі вкажіть "+", якщо інакше, то напишіть "-".

Наступну психодіагностичну методика було розроблено Є.В. Кучеренком. Якщо попередня методика дозволяє визначити рівень емоційного інтелекту. Наступна методика «Професійне самовдосконалення психолога» дозволяє побачити готовність майбутніх психологів до професії. Таким чином вона досліджує регулярно- поведінковий компонент чинника майбутніх психологів. Матеріал методики представлений дванадцятьма твердженнями за два бальною шкалою — «Так» або «Ні». Всі твердження характеризують різні навчально-професійні дії з професійного самовдосконалення.

Методика дозволяє визначити рівень показника професійного самовизначення майбутніх психологів за набраними у ході опитування балами. Діапазон оцінювання: від 1 до 4 балів — низький рівень професійного самовизначення, від 5 до 8 — середній і від 9 до 12 балів — високий рівень розвитку професійного самовизначення.

Організували дослідження поетапно. На першому етапі визначено теоретичні гіпотези дослідження, виявлено особливості організації та проведення дослідження, здійснено підбір психодіагностичних інструментів, підготувала формул онлайн проведення.

На другому етапі було проведено електронне тестування студентів. Опитування проводилося із використанням інтернет - ресурсу «Гугл-форми».

На третьому етапі дослідження було здійснено обробку та підготовку результатів опитування.

На четвертому кінцевому етапі було проведено аналіз і інтерпретацію результатів тестування і сформульовано висновки.

Опитування нашого дослідження складають 30 респондентів. Всі респонденти є студентами та студентками Дніпровського Гуманітарного університету, здобувачі освіти за ступенем бакалавра і магістра.

3.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження

В результаті проведення використання методики Д. В. Люсіна ми отримали наступні результати учасників:

- 1) Дуже низький рівень емоційного інтелекту: в 3 студентів (8%).
- 2) Низький рівень емоційного інтелекту: в 4 студентів (10%).
- 3) Середній рівень емоційного інтелекту: в 5 студентів (22%).
- 4) Високий рівень емоційного інтелекту: в 9 студентів (30%).
- 5) Дуже високий рівень емоційного інтелекту: 9 студентів (30%).



Рисунок 3.1 – Результати визначення рівня емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсіна

В загальному плані інтегральний показник емоційного інтелекту у студентів - психологів є достатньо високим. Мало студентів із низьким і дуже низьким рівнем емоційного інтелекту.

Гіпотеза полягає в тому, що існує спільний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і професійним самовдосконаленням.

Результатом використання методики Є. В. Кучеренка «Професійне самовдосконалення» для визначення рівня професійного самовизначення отримали такі результати:

- 1) Низький рівень професійного самовизначення: 8 студентів (16%).
- 2) Середній рівень професійного самовизначення: 10 студентів (40%).
- 3) Високий рівень професійного самовизначення: 12 студенти (44%).

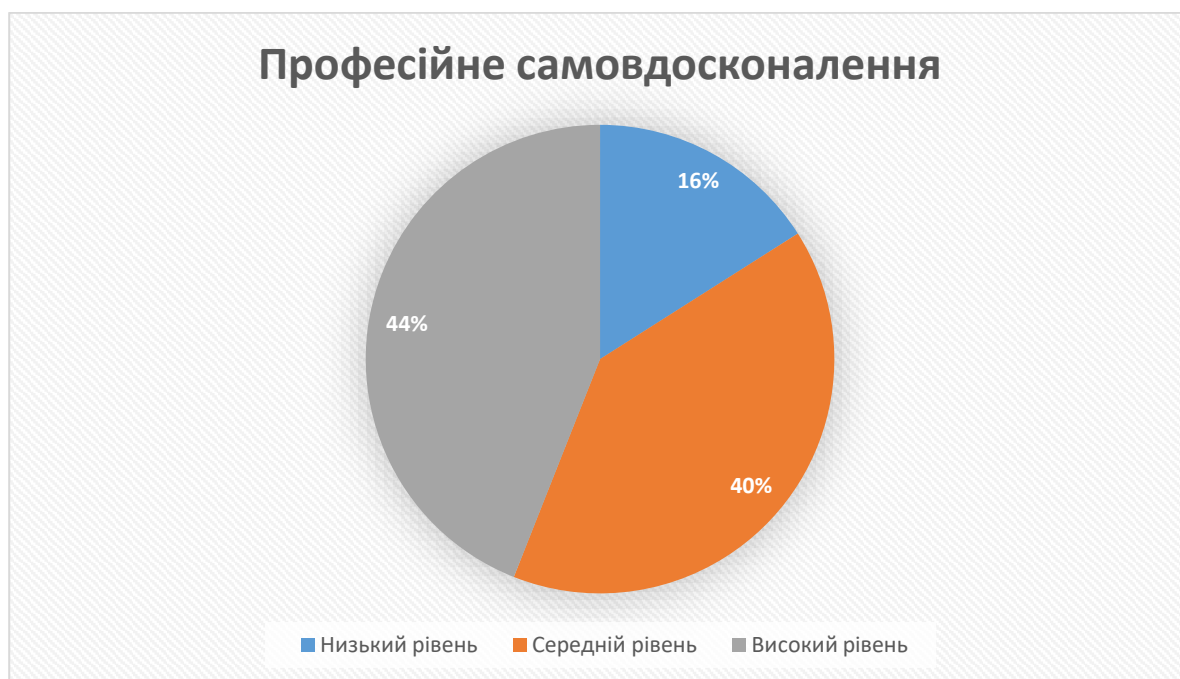


Рисунок 3.2 – Результати опитування рівня професійного самовизначення за методикою «Професійне самовдосконалення» Є. В. Кучеренко.

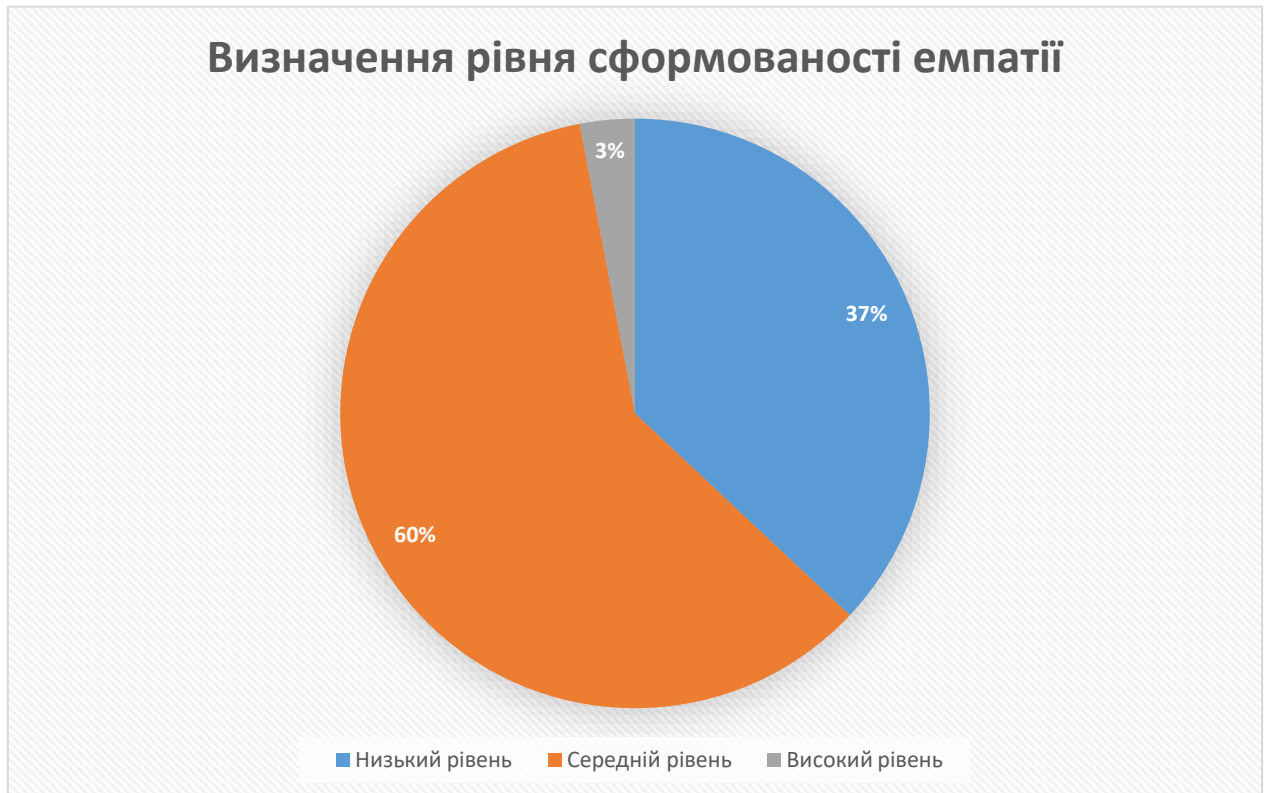


Рисунок 3.3 – Результати Методики «Тест для визначення рівня сформованості емпатії» (Б. Кіндратюк, С. Литвин)

1. Низький рівень – 37%.
2. Середній рівень – 60%.
3. Високий рівень – 3%

В студентів, що володіють середнім рівнем емпатії, достатньо високий. Володіють своїми почуттями, думками, емоціями, тримають їх під свідомим контролем, при цьому розуміють душевний стан, переживання клієнта, до того ж відділяють свої почуття від почуттів клієнта, що теж є важливим у роботі фахівця. Стосується як осіб із високим рівнем емпатії (3%), так із низьким (37%). Слід зазначити, що майбутніх психологів із дуже низьким рівнем емпатії, комунікабельності та стресостійкості не виявлено серед опитуваних. Це свідчить про те, що у всіх респондентів є сформовані на певному рівні індивідуальні характеристики, проте не у всіх рівень розвитку

індивідуальних характеристик майбутнього психолога достатній для подальшої професійної діяльності.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження серед студентів Дніпровського Гуманітарного Університету «Психологія», складають 30 респондентів, здобувачі освіти 4 четвертого курсу за ступенем бакалавра і магістра.

За результатами опитування «ЕМІн» Д. В. Люсіна 8% студентів—психологів мають дуже низький рівень емоційного інтелекту, 10%—низький, 22% мають середній рівень емоційного інтелекту, 30%—високий, і ще 30%—дуже високий рівень емоційного інтелекту. Це досить високі результати, зважатимемо на те, що психологія входить до соціального типу ,тому потребує гарного розвитку емоційного інтелекту і студенти, згідно за методикою Люсіна, є досить підготовленими для роботи у сфері «людина - людина».

Показники професійного самовизначення студентів за результатами методики Є. В. Кучеренка «Професійне самовдосконалення» є наступними: 16% респондентів мають низький рівень, 40% —середній, і 44%високий—рівень професійного самовизначення. Ми порівняли інтегральні показники емоційного інтелекту за методикою Д.В. Люсіна із рівнем професійного самовдосконалення за методикою Є.В. Кучеренка за допомогою аналізу. Використавши не параметричний критерій кореляції Спірмена у зв'язку з не нормальним розподілом вибірки, ми задали значення для незалежної змінної —рівня емоційного інтелекту (x), і залежної змінної —рівня професійного самовизначення (y) і отримали результат $\rho = 0,788$, що означає, що зв'язок між досліджуваними ознаками — прямий, адже сила зв'язку за шкалою Чеддока — висока. Число ступенів свободи (f) становить 48. Критичне значення критерію Спірмена при даному ступені

свободистановить 0.279. Отже, $\rho_{\text{досл.}} > \rho_{\text{крит.}}$ залежність ознак статистично значуща ($p < 0,05$).

Також методика «Тест для визначення рівня сформованості емпатії» в результаті здійсненого аналізу можна підсумувати, що основні складові іміджу психолога поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх ми відносимо: індивідуальні характеристики (переважно індивідуальні характеристики, стиль взаємостосунків з людьми), професійно значущі якості особистості, комунікативні особливості, професійну компетентність, певні діяльні характеристики (мотивація, цілепокладання, сукупність дій, що застосовуються у професійній діяльності) та інші.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження Емоційного інтелекту як чинника формування іміджу майбутнього психолога, дає можливість зробити такі висновки:

Емоційний інтелект - це і характеристика особистості, зумовлена динамічною єдністю афекту та інтелекту, опосередкована взаємодією когнітивних, емоційних і мотиваційних властивостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоцій інших людей забезпечує та володіння емоційним станом і сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду. Майбутній психолог має володіти емоційною компетентністю, яка передбачає високий рівень емоційного інтелекту і забезпечує успіх у професійному самовизначенні і професійній діяльності. Він має володіти навичками розпізнавання і розуміння власних і чужих емоцій та використовувати їх для регуляції діяльності, володіння своїми та чужими емоціями.

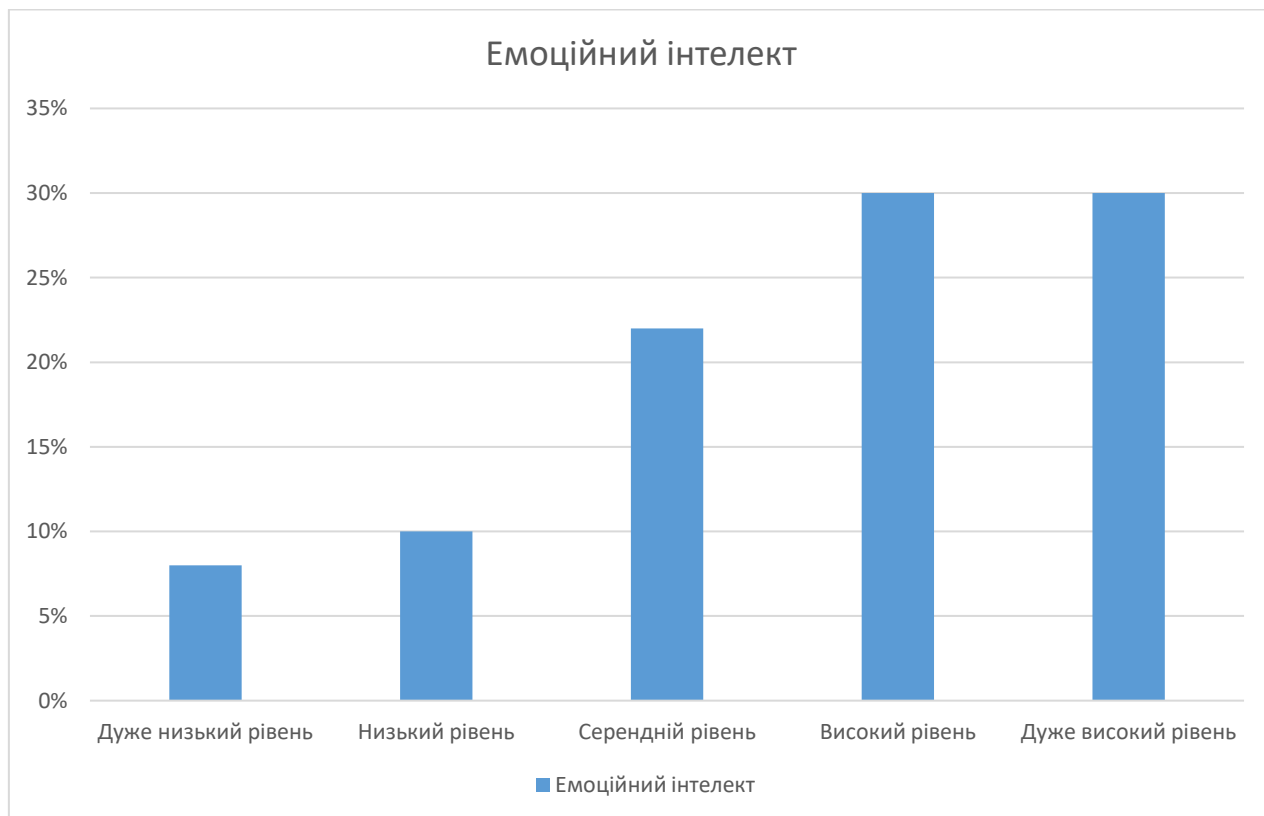


Рисунок – Висновки «ЕмІн» Д. В. Люсіна

За результатами опитувальника «ЕmІn» Д. В. Люсіна 8% студентів — психологів володіють дуже низький рівень емоційного інтелекту, 10%—низький, 22% мають середній рівень емоційного інтелекту, 30%—високий, іще 30 % — дуже високий рівень емоційного інтелекту.

Результати професійного самовизначення студентів за результатами методики Є.В.Кучеренка «Професійне самовдосконалення» є наступними:

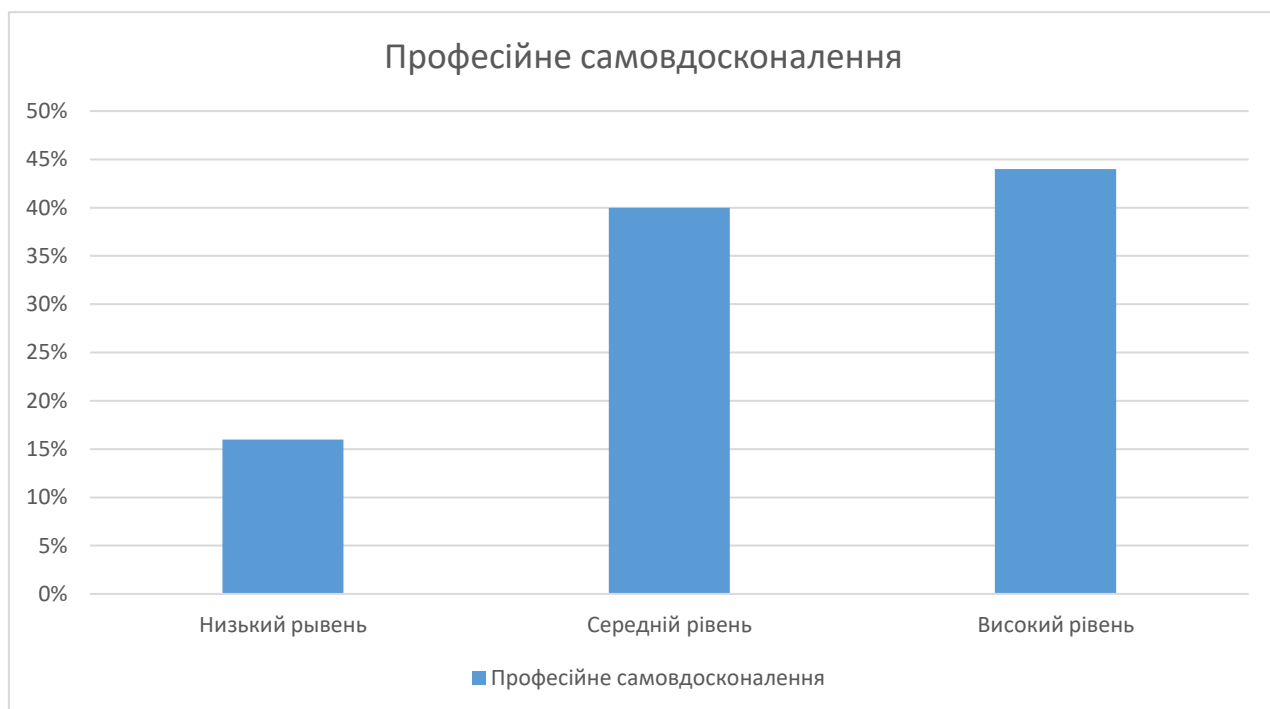


Рисунок — Висновки «Професійне самовдосконалення» 16% респондентів мають низький рівень, 40% — середній, і 44% високий — рівень професійного самовизначення.

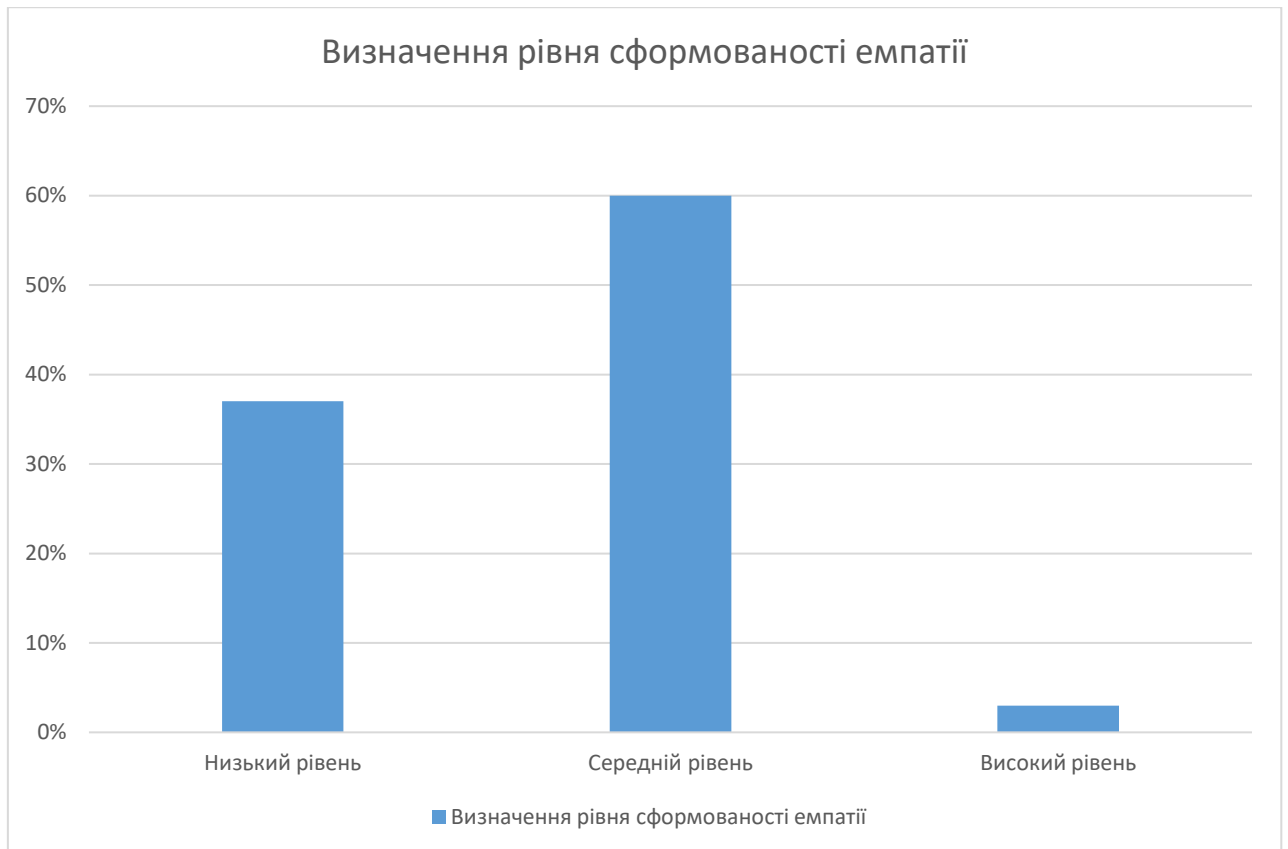


Рисунок – Висновки Методики «Тест для визначення рівня сформованості емпатії»

В студентів, що володіють середнім рівнем емпатії, достатньо високий. Володіють своїми почуттями, думками, емоціями, тримають їх під свідомим контролем, при цьому розуміють душевний стан, переживання клієнта, до того ж відділяють свої почуття від почуттів клієнта, що теж є важливим у роботі фахівця. Стосується як осіб із високим рівнем емпатії (3%), так із низьким (37%). Слід зазначити, що майбутніх психологів із дуже низьким рівнем емпатії, комунікабельності та стресостійкості не виявлено серед опитуваних.

На мою думку, до основних структурних компонентів іміджу майбутнього психолога належать: професійно важливі якості особистості майбутнього психолога, тобто професійна компетентність: комунікабельність, спостережливість, стресостійкість, емпатія, доброзичливість, відповідальність, креативність, ерудиція, тактовність, чуйність. Зовнішні поведінкові характеристики майбутнього психолога (фізичний та соціальний

вигляд майбутнього психолога). Особистісні характеристики майбутнього психолога тобто комунікабельність, стресостійкість, емпатія тощо.

Що до уявлень студентів про образ майбутнього психолога були отримані наступні результати.

Були отримані наступні результати:

- 1) До основних складових іміджу психолога студенти відносять особистісні характеристики особистості, комунікативні характеристики та характеристики діяльності;
- 2) Серед професійно важливих якостей особистості психолога перевага надається комунікабельності, стресостійкості, емпатії, спостережливості, відповідальності та креативності;
- 3) До зовнішніх поведінкових характеристик належать: активність, зовнішній вигляд та культура мовлення.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абульханова-Славська К. А. Життєві перспективи особистості / К. А. Абульханова-Славська // Психологія особистості та спосіб життя / відп. ред. Є.В.Шорохова. - М.: Наука, 1987. - С. 137 - 145.
2. Андрєєва І.М. Про становлення поняття «емоційний інтелект»/І.М.Андрєєва// Питання психології. - 2008. - №5. - С. 83-95.
3. Андрєєва І. Н. Емоційний інтелект: дослідження феномена / І. Н. Андрєєва // Зап. психології. – 2006. – No 3. – С. 78–86.
4. Андрєєва, І. Н. Емоційний інтелект як феномен сучасної психології / І. Н. Андрєєва. - Новополицьк: ПГУ, 2011.
5. Божович Л. І. Особистість та її формування в дитячому віці / Л. І.Божович - М.: Просвітництво, 1968. - 464 с.
6. Великий психологічний словник. За ред. Мещерякова Б. Г., Зінченко В.П. М.: 2003 – 672 с.
7. Бреслав Г. М. Психологія емоцій. / Г. М. Бреслав - 3-тє вид., «Академія», 2007.
8. Буркова Л.В. Теоретико-методологічні засади застосування інноваційних технологій у підготовці фахівців соціономічних професій у вищій школі: автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня д.пед.наук: спец 13.00.04–теорія та методика професійної освіти / Л.В. Буркова. - Черкаси, 2011. -36с
9. Вайсбах Х. Емоційний інтелект / Х. Вайс-бах, У. Дакс. -М.: ЛікПрес, 1998. - 160 с
10. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченка, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. No 2(8). З. 38-43. 58
11. Вітківська О. І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації: автореф. дис.

- Наздобуття наук. Щаблі канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна івіковапсихологія» /О. І. Вітківська. -К. ,2002. - 18с
12. Виготський Л. С. Психологія / Л. С. Виготський. М.: Квітень прес: Екс-мо-Прес, 2000. – 1008 з
13. Гарсков Г.Г. Введення поняття "емоційний інтелект" у психологічну теорію / Г.Г. Гарскова // Тези наук.-практ. конф. "Ананьївські читання". - СПб. : Вид-во СПб. ун-ту, 1999. - С. 26
14. Гоулман, Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пров. сангл.А.П.Ісаєвої.; Володимир: ВКТ, 2009. – 478с.
15. Грудцина М. В. Емоційний інтелект як фактор ефективності професійної підготовки / М. В. Грудцін. Обрії освіти. Психологія.Педагогіка [Текст]: науково-методичний журнал. №1, Севастополь: РІБЕСТ,2012. - С. 14-18.
16. Грицюк І.М. Соціальний потенціал особистості: Емоційнийінтелектупрофесійного самовизначення / Грицюк І.М. // Вісник Одеського Національного університету. - 2009. - Т. XIV. - Віп.
17. Психологія. -С.189-195 17. Гуревич К. М. Професійна придатність та основні властивості нервової системи / К. М. Гуревич. - М.: Наука, 1970. - 272 с.
18. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту/Н.Ю. Діомідова // Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд», 2015.–Т.4. - Віп. 14. - С. 17-22.
19. Жмай А. В. Порівняльна характеристика тестів для визначення рівня емоційного інтелекту (EQ) згідно з теоріями Холла та Люсіна / О. В. Жмай, Т. Є. Сорокова // Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління. – 2016. – Т. 15, віп. 3. – С. 130-141 59
20. Зарицька В. В. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку / В. В. Зарицька,В.М. Борисенко // Молодий вчень. – 2017. – №4. – С. 241-245.
21. Ізард К. Е. Психологія емоцій / К. Е. Ізард - СПб.: Видавництво «Пітер»,1999. - 464 с

22. Изард К. Е. Емоції людини / К. Е. Изард; пров. з англ. / Подред. Л. Я.Гозмана, М. С. Єгорової. - М.: Вид-во МДУ, 1980. - 439 с
23. Ільїн Є.П. Емоції та почуття. СПб: Пітер, 2001. – 752 с
24. Клімов Є. А. Психологія професійного самовизначення: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, що навчаються за спеціальностями: 031000 - Педагогіка та психологія, 031300 - Соціальна педагогіка, 033400 - Педагогіч-0:/0. 12с.
25. Кон І. С. Психологія ранньої юності: [книга для вчителя] / І. С. Кон.-М.: Просвітництво, 1989. - 255 с.
26. Кон І. С. Психологія юнацького віку: проблеми формування особистості / І. С. Кон. - М.: Просвітництво, 1979. - 175 с.
27. Кудрявцев Т. В. Психолого-педагогічні проблеми вищої школи / Т. В. Кудрявцев // Питання психології. - 1981. - №2. - С. 20 - 30.
28. Кудрявцев Т. В. Вплив характерологічних особливостей особистості на динаміку професійного самовизначення / Т. В. Кудрявцев, А. В. Сухарев // Питання психології - 1985. - №1. - С. 86 -93.
29. Кузнецова І.В. Психологічний аналіз прийняття рішень про вибір професії. Професійна орієнтація школярів: Збірник статей / Відп.ред. В.Б. Успенський. Ярославль, 1976. – 84с.
30. Кучеренко Є. В. Інтеграційно-діяльнісний підхід до проблеми структури професійного самовизначення студента / Є.Н. В. Кучеренко // Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання зайнятого б0населення в умовах фінансово-економічної кризи: зб. Наукових прац за матеріалами IV Всеукр.наук-практ. конф., 30 жовт. 2009 нар. / устр. Л.М.Капченко та ін.. – К. : ІПК ДСЗУ, 2009. – С. 172 – 180.
31. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/Є. В. Кучеренко. - К.: НПУімені М.П.Драгоманова, 2011. - 252 с.
32. Леонтьєв Д. А. Професійне самовизначення як побудова образів

можливого майбутнього / Д. А. Леонтьєв, Є. В. Шалобанова // Питання психології. - 2001. - № 1. - С. 57 - 66.

33. Локтіонова О. С. Емоційний інтелект / О. С. Локтіонова // Вісник психосоціальної та корекційно-реабілітаційної роботи. - 2010. - Том, №3. - С. 78-87.

34. Люсін Д.В. Нова методика для вимірювання емоційного інтелекту: опитувальник ЕМІн / Д.В. Люсін // Психологічна діагностика. - 2006. - №4. - С. 3-22. 35. Маркова А. К. Психологія професіоналізму / А. К. Маркова. - М.: Міжнародний гуманітарний фонд "Знання", 1996. - 308 с.

36. Массанов О. В. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості : дис. докт. псих. наук:

37. Богданов Є. Психологічні основи "Паблік рілейшнз": навч. посіб. для вузів / Є.М. Богданов, В.Г. Зазикін [2-ге вид.]. - СПб.: Вид-во "Пітер", 2003. -

203 с. 4. Bird P. 38. Sell yourself. Persuasive tactics do boost your image. - London, 1994. 5. Вечір Л.С. 39. Ваш імідж / Вечір Л.С. - Мн. : Пламя, 2002. - 288 с. 6.

Економічний тлумачний словарь : власність, приватизація, ринок цінних паперів : (українсько-англійсько-російський) / Л.М. Алексеєнко, В.М.

Олексієнко. - Тернопіль: Астон, 2003. - 672 с. 40. Коломейчук О.Б. Розвиток професійно важливих якостей майбутнього психолога у процесі професійного навчання / Коломейчук О.Б. // Наука та освіта. - 2004. - №6-7. - С. 127-129.

41. Лібіна Олена. Психологія сучасної жінки: І розумна, і вродлива, і щаслива / Лібіна Альона. - М.: ПЕР СЕ, 2001. - 528 с.

42. Медведєва Є. Основи рекламознавства / Є. Медведєва. - М.: РІП-холдинг, 2003. - 261 с.

43. Ольшанський Д.В. Психологія мас / Д.В. Ольшанський. - СПб. : Пітер, 2001. - 368 с.

44. Панасюк О.Ю. Вам потрібний іміджмейкер? Або про те, як створити свій імідж / Панасюк О.Ю. - 2-ге вид. - М.: Справа, 2000. - 240 с.

45. Петрова Є.А. Психологія іміджу: Психосеміотичний підхід / Є.А. Петрова // Психологія як система напрямів: Щорічно. Ріс. психол. о-ви. - М., 2002. - Вип.

2. - Т. 9. - С. 432-454.

46. Почепцов Г.Г. Іміджелогія: інструментарій з управління майбутнім/Г.Г. Почепців. - 6-те вид., Стер. - М.: СмартБук, 2009. - 575 с.

47. Почепцов Г.Г. іміджмейкер. Паблік рілейшнз для політиків та бізнесменів / Г.Г. Почепців. - Київ: Рекл. агентство Губернікова, 1995. - 235 с.

48. Словник практичного психолога / [уклад. С.Ю. Головін]. - Мінськ: Харвест, 1998. - 800 с.

49. Чебікін О.Я. Психологічні особливості формування основ професійного іміджу: монографія / О.Я. Чебікін, О.О. Ковальова. - Одеса, 2009. - 223 с.

50. Шепель В.М. Іміджелогія: секрети особистої чарівності/Шепель В.М. - Ростов-на-Дону: "Фенікс", 2005. - 472 с.

51. Щокін Г.В. Як читати людей за їх зовнішнім виглядом / Щокін Г.В. - К.: Україна, 1992. - 239 с.

ДОДАТКИ

Тест для визначення рівня сформованості емпатії [Кіндратюк б., Литвин]

Пропонуємо вам ознайомитися з текстом, який дозволяє визначити важливу для поведінки батьків рису їх спілкування з дітьми – вміння співчувати й співпереживати, гуманно ставитися до дитини. Психологи назвали цю рису “емпатією”.

Слід зазначити, що не у всіх людей це вміння достатньо яскраво виражене, у декого в певні періоди життя емпатія спадає, або навпаки, посилюється.

Причиною цього можуть бути різні події: перевтома, депресія, конфлікти в сім’ї, проблеми на роботі, розлучення, смерть близької людини, досвід спілкування в дитинстві, низька емоційність.

Інструкція.

Прочитайте запитання тесту і згадайте, як ви реагуєте, що переживаєте, як поводити себе в ситуаціях, які пропонуються в твердженнях. Якщо частіше так, як в запитанні-судженні, то в протокольному листі вкажіть “+”, якщо інакше, то напишіть “-”.

Зміст тесту

1. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось незнайомий відчуває себе серед людей самотнім.
2. Люди перебільшують сприйнятливність тварин та їх здатність почувати.
3. Мені неприємно, коли люди, не криючись, виявляють свої почуття.
4. Мене дратує, коли нещасна людина жаліє себе.
5. Я починаю нервувати, коли хто-небудь поряд зі мною нервується.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я переймаюся проблемами своїх друзів.
8. Інколи пісні про кохання дуже хвилюють мене.
9. Я дуже хвилююся, коли змушений (змушена) повідомити людям неприємну звістку.
10. Мій настрій значною мірою залежить від людей, які мене оточують.

11. Своєю більшістю іноземці холодні і байдужі.
12. Я хотів би (хотіла б) набути професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
13. Я не дуже засмучуюся, коли мій друг діє необдуманно.
14. Я люблю спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. Одинокі люди часто бувають недобрими.
16. Коли я бачу людину, яка плаче, то сам (сама) засмучуюся.
17. Слухаючи деякі пісні, я відчуваю себе щасливим (щасливою).
18. Коли я читаю книгу (роман, повість та інше), то так переживаю про що читаю, ніби це відбувається насправді.
19. Я завжди серджуся, коли бачу, що з кимось погано поводяться.
20. Я можу залишитися спокійним (спокійною) навіть тоді, коли всі навколо мене хвилюються.
21. Якщо мій друг починає обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені незрозуміло, чому дивлячись кінофільм, деякі люди зітхають і плачуть.
23. Чужий сміх не діє на мене заразливо.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на це, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю душевний спокій (рівновагу), якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Мене вражає, якщо люди засмучуються через дрібниці.
27. Мене прикро вражає страждання тварин.
28. Незрозуміло, чому переживають через те, що відбувається в кінофільмі або книзі.
29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпомічних старих людей.
30. Чужі сльози викликають у мене скоріше роздратування, ніж співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільми.
32. Я можу залишатися байдужим, не зважаючи на те, що навколо

хвилюються.

33. Маленькі діти іноді плачуть безпричинно.

Аналіз результатів

Аналіз результатів тестування проводиться на основі порівняння відповідей учасників дослідження та ключа, який додається до тесту. Чим більша кількість відповідей у протокольному листку співпадає з шифром відповідей у ключі, тим вищий бал отримує учасник дослідження.

Ключ до тесту

1.Так 2. Ні 3. Ні 4. Ні 5. Так
6. Ні 7. Так 8. Так 9. Так 10.Так
11.Ні 12.Так 13.Ні 14.Так 15.Ні
16.Так 17.Так 18.Так 19.Так 20.Ні
21.Ні 22.Н і 23.Ні 24.Ні 25.Так
26.Так 27.Так 28.Ні 29.Так 30.Ні
31.Так 32.Ні 33.Ні.

Додаток А.

«Опитувальник ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «Емін» (Д.В.ЛЮСІН)»

Мета – вивчити різні аспекти емоційного інтелекту досліджуваного.

Опис тест.

В основу опитувальника покладене трактування ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншій людині; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі ЕІ апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ.

Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) у графі, яка найкраще відображає Вашу думку. ТЕСТ Бланк для відповідей №

затвердження	Зовсім не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Повністю згоден
№ затвердження	Зовсім не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Повністю згоден

Текст опитувальника Емін

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона (вона) намагається це приховати.

2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні відносини.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника. 6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані. 18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я бентежусь 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 своєму обличчі.

22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.

23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій.

24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.

25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати це стан.

26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.

27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це. 28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.

29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу.

30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.

31. Мені важко відрізнити відчуття провини від сорому.

32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.

33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.

34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він 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 дратуватись, я часом помічаю це

занадто пізно.

39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.

40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь.

41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.

42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.

43. Я не вмію долати страху.

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.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ У структурі EI

виділяється міжособистісний EI (MEI) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний EI (BEI) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (PE), здатність до керування своїми та чужими емоціями (УЄ). Спочатку підраховується кількість балів за шкідливою шкалою згідно з ключем (таблиця 1). Опитувальник ЕмІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти MEI, і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти BEI.

Методика «Професійне самовдосконалення психолога»

(Є.В.Кучеренко) Інструкція: Чи погоджуєтесь Ви із запропонованими твердженнями? Дайте правдиву відповідь на кожне з 12 тверджень.

№ п/п Твердження «Так» «Ні»

1. У вільний від навчання час я займаюсь самоосвітою (читаю психологічну літературу, відвідую психологічні семінари та лекції тощо)

2. Я розвиваю в собі нові професійні навички, вміння та якості психолога
3. Найближчим часом я збираюсь шукати роботу за фахом
4. Моє професійне самовдосконалення вичерпується навчанням в університеті
5. Я рідко займаюсь самостійним вивченням літературних джерел
6. Я вдосконалюю свої професійні навички та вміння, які розвинув(а) в собі, навчаючись в університеті
7. Я часто переглядаю наукові телепередачі з психології або ж подібні відео в інтернеті
8. Я виховую в собі професійні якості для майбутньої психологічної роботи
9. Якби я зараз працював(а), то тільки за освітою яку здобуваю на майбутнє.
10. Я відвідує психологічні тренінги з метою професійного саморозвитку
11. Як студент, я займаюсь (планую займатись) науково-долідницькою роботою
12. Я не обмежуюсь навчанням в університеті для мого професійного самовдосконалення.

Обробка результатів Кожна відповідь, яка співпадає з ключем до тесту оцінюється в оди бал(відповідь «Так» позначено як «+», відповідь «Ні» як «-»). 1. + 2. + 3. + 4. - 5. - 6. + 7. + 8. + 9. + 10. + 11. + 12. + Інтерпретація результатів Кожен із способів професійного самовдосконалення майбутнього Психолога відповідає його учбово-професійній дії у професійному самовизначенні (регулятивно-поведінковий компонент). Нижче подано рівні розвитку професійного самовизначення. Від 8 до 12 балів – високий рівень розвитку. Від 5 до 8 балів – середній рівень розвитку. Від 1 до 5 балів – низький рівень розвитку.

Додаток Б

Методика «Професійне самовдосконалення психолога»

(Є.В.Кучеренко) Інструкція: Чи погоджуєтесь Ви із запропонованими твердженнями? Дайте правдиву відповідь на кожне з 12 тверджень.

№ п/п Твердження «Так» «Ні»

1. У вільний від навчання час я займаюсь самоосвітою (читаю психологічну літературу, відвідую психологічні семінари та лекції тощо)
2. Я розвиваю в собі нові професійні навички, вміння та якості психолога
3. Найближчим часом я збираюсь шукати роботу за фахом
4. Моє професійне самовдосконалення вичерпується навчанням в університеті
5. Я рідко займаюсь самостійним вивченням літературних джерел
6. Я вдосконалюю свої професійні навички та вміння, які розвинув(а) в собі, навчаючись в університеті
7. Я часто переглядаю наукові телепередачі з психології або ж подібні відео в інтернеті
8. Я виховую в собі професійні якості для майбутньої психологічної роботи
9. Якби я зараз працював(а), то тільки за освітою яку здобуваю на майбутнє.
10. Я відвідує психологічні тренінги з метою професійного саморозвитку
11. Як студент, я займаюсь (планую займатись) науково-долідницькою роботою
12. Я не обмежуюсь навчанням в університеті для мого професійного самовдосконалення.

Обробка результатів Кожна відповідь, яка співпадає з ключем до тесту оцінюється в оди бал(відповідь «Так» позначено як «+», відповідь «Ні» як «-»). 1. + 2. + 3. + 4. - 5. - 6. + 7. + 8. + 9. + 10. + 11. + 12. + Інтерпретація результатів Кожен із способів професійного самовдосконалення майбутнього

Психолога відповідає його учбово-професійній дії у професійному самовизначенні (регулятивно-поведінковий компонент). Нижче подано рівні розвитку професійного самовизначення. Від 8 до 12 балів – високий рівень розвитку. Від 5 до 8 балів – середній рівень розвитку. Від 1 до 5 балів – низький рівень розвитку