

Питання: «Яким Ви бачите свого ідеального куратора (тьютора)?»

Це питання дозволило студентам висловити уявлення про образ «ідеального» тьютора. У відповідях переважали такі характеристики:

- Доброзичливість, розуміння, відкритість, підтримка;
- Неформальний стиль наставництва – «людина, яка не нав'язує, а направляє»;
- Очікування професійної обізнаності й готовності надати моральну підтримку;
- Важливість індивідуального підходу та здатності до мотивації студента.

Загалом, здобувачі освіти розглядають тьютора як *партнера у освітньому процесі*, що поєднує в собі ролі порадики, наставника та емоційної опори.

Висновок. Результати анкетування свідчать про актуальність тьюторської підтримки у ЗВО, а також готовність здобувачів освіти до нових форматів взаємодії. Варто розглядати тьюторство як інструмент довготривалої підтримки, що позитивно впливає на адаптацію, навчання та психологічний клімат.

Список використаних джерел

1. Бойко А.М. Організація виховної роботи в закладах освіти: теорія і практика / А.М. Бойко. – Київ: Лібра, 2020. – 256 с.

<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/879/1/Boyko.pdf>

2. Шевченко С.В. Тьюторський супровід як інноваційна форма освітнього процесу / С.В. Шевченко // Педагогічний альманах. – 2020. №45. – С. 102-107.

<https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/32ba759a-4f6f-4285-9733-b31647b8b970/content>

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

Кириченко Р.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну

Євтушок Є. П., здобувач вищої освіти

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна стабільність, міжособистісні стосунки, розвиток емоційного інтелекту.

У сучасному світі, де комунікація відіграє ключову роль у всіх сферах життя, емоційний інтелект стає одним із найважливіших факторів для побудови якісних міжособистісних стосунків.

Вперше термін «емоційний інтелект» як наукову одиницю було введено Дж. Майером і П. Саловеем у 1990 році. Дослідники дали таке

визначення цьому поняттю: «це форма соціального інтелекту, що включає здатність відстежувати свої та чужі емоції, розрізняти їх між собою та використовувати цю інформацію для управління своїми думками та діями». У своїй роботі психологи довели, що емоційний інтелект – це не контроль розуму над емоціями, а взаємодія когнітивної та емоційної сфер, що сприяє ефективному вирішенню важливих життєвих завдань. Пізніше популяризований Даніелем Гоулманом у його книзі «Емоційний інтелект». Гоулман стверджував, що EI є навіть важливішим за коефіцієнт інтелекту (IQ) для досягнення успіху в житті та професійній діяльності [1]. На сьогодні структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає такі основні компоненти:

- самоусвідомлення – здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їхній вплив на поведінку;
- саморегуляція – уміння контролювати свої емоції, не піддаючись імпульсивним реакціям;
- мотивація – внутрішній стимул до досягнення цілей, який не залежить від зовнішніх обставин;
- емпатія – здатність розуміти емоційний стан інших людей і відповідно реагувати на нього;
- соціальні навички – уміння налагоджувати контакти, працювати в команді, вирішувати конфлікти та ефективно комунікувати [1].

Ізраїльський психолог та фізіолог Р. Бар-Он був одним із перших, хто ввів позначення EQ – emotional quotient (коефіцієнт емоційності), який був виведений за аналогією з IQ – intelligence quotient (коефіцієнт інтелекту). Він розглядає EQ як сукупність некогнітивних навичок, знань і здібностей, які впливають на здатність людини відповідати вимогам навколишнього середовища. Р. Бар-Он визначав емоційний інтелект як набір емоційних і соціальних навичок, які впливають на здатність людини ефективно розуміти себе та інших, висловлювати свої емоції, підтримувати міжособистісні стосунки, а також справлятися з вимогами і викликами повсякденного життя. Дослідник підкреслював, що EI є не лише індивідуальною здатністю, але й важливою складовою соціальної компетентності [7]. Дослідник розробив анкету для визначення EI. Дана анкета дозволяє виміряти п'ять базових складових емоційного інтелекту: 1) внутрішньоособистісну, що полягає в умінні розуміти та виражати власні емоції (емоційна самосвідомість, наполегливість, самоповага, незалежність, самоактуалізація); 2) міжособистісну (соціальна відповідальність, співпереживання); 3) адаптивність (здатність пристосовувати почуття до ситуацій); 4) регуляція стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль імпульсивності); 5) переважаючий настрій (щастя, оптимізм).

В українському науковому дискурсі емоційного інтелекту також викликає неабияке зацікавлення та інтерес серед дослідників. Наукові здобутки О. Саннікової є передумовою появи цілісного конструкту

«емоційний інтелект». Авторка досліджувала роль і значення емоційності у структурі особистості, підкреслюючи її важливість для успішного функціонування людини.

О. Чебикін та І. Павлова у своїй монографії розглядають емоції як «один із рівнів регуляції пізнавальної діяльності поруч з мотиваційним». Автори переконані, що «проблему емоційної регуляції пізнавальної діяльності можна розв'язати шляхом створення певної рівноваги емоційних і когнітивних процесів». У зв'язку з цим, на думку науковців «емоційна регуляція слугує швидше інструментом для підтримки когнітивних пізнавальних процесів, аніж окремою самоцінною структурою» [6]. Е. Носенко зосереджується на дослідженні емоційного інтелекту як однієї з форм множинного інтелекту. Разом із Н. Ковригою, вони використовують термін «емоційна розумність» як синонім до «емоційного інтелекту», пропонуючи його як український аналог. Т.Карамушка визначає емоційний інтелект як комплексну здатність, що включає емоційне усвідомлення, емпатію та ефективне управління емоціями в міжособистісних стосунках. Вона підкреслює, що ЕІ є ключовим фактором успішного лідерства і управління, оскільки він дозволяє керівникам ефективно мотивувати персонал і вирішувати конфліктні ситуації [5].

Підсумовуючи проаналізовані теоретичні напрацювання, можна стверджувати, що емоційний інтелект є важливим компонентом особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно висловлювати свої думки та емоції, а також розуміти невербальні сигнали співрозмовника. Це дозволяє уникати непорозумінь та сприяє більш відкритому діалогу. Пол Екман зазначав, що розуміння мікроекспресій обличчя дозволяє більш точно інтерпретувати емоційний стан співрозмовника. Емоційний інтелект допомагає розпізнавати причини конфліктів і вирішувати їх конструктивним шляхом. Люди з високим ЕІ уникають агресії, розуміють позицію іншої сторони та шукають компромісні рішення. Дослідження Джона Готтмана в сфері сімейної психології показало, що пари, які мають високий рівень емоційного інтелекту, рідше конфліктують і мають більш стабільні стосунки [2].

Емпатія та соціальні навички сприяють побудові довіри між людьми. Уміння підтримувати інших, виявляти щирий інтерес до їхніх почуттів і потреб створює сприятливу атмосферу для продуктивної співпраці та дружби.

Дослідження Бар-Она довели, що люди з високим ЕІ мають більш стабільну психіку та менше схильні до стресових розладів. Отже, люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще контролюють свої почуття, що дозволяє їм зберігати спокій навіть у складних ситуаціях. Це позитивно впливає на їхні стосунки, адже вони менше схильні до імпульсивних рішень та конфліктів [7].

У сімейних відносинах ЕІ відіграє важливу роль, оскільки допомагає партнерам краще розуміти один одного, підтримувати емоційну близькість та уникати непорозумінь. Підтримка, терпимість та здатність вислухати – ключові аспекти гармонійного спільного життя. Як зазначав Джон Готтман, 69% конфліктів у подружжі є хронічними, проте правильне використання емоційного інтелекту допомагає подружжям успішно справлятися з ними [2].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що емоційний інтелект є важливим компонентом особистісного розвитку та соціальної адаптації. Одним із ключових висновків є те, що емоційний інтелект не є статичним явищем, а динамічним процесом, який розвивається протягом життя людини. Важливу роль у цьому розвитку відіграють як біологічні, так і соціокультурні фактори.

Ефективними методами розвитку емоційного інтелекту є наступні: груповий тренінг, індивідуальний тренінг, коучинг. Найбільш інноваційним і перспективним методом можна вважати коучинг як сучасну ефективну психотехнологію особистісного розвитку. Розвиток ЕІ можливий за допомогою саморефлексії, практики усвідомленості (майндфулнес), активного слухання, а також навчання навичок конструктивної комунікації [3]. Крім того, корисно навчатися керуванню стресом і розвивати емпатію через взаємодію з різними людьми. Дослідження Тревіса Бредбері та Жана Гривса показали, що ЕІ можна розвивати через цілеспрямовані тренінги та практичні вправи.

Емоційний інтелект є невід'ємною частиною успішних міжособистісних стосунків. Він сприяє покращенню комунікації, зниженню рівня конфліктів, підвищенню довіри та створенню гармонійної атмосфери у відносинах. Дослідження таких видатних психологів, як Даніеля Гоулмана, Джона Готтмана, Пола Екмана та Карла Роджерса, підтверджують, що ЕІ є ключовим фактором у побудові здорових та щасливих стосунків. Розвиток емоційного інтелекту не лише покращує особисте життя, а й підвищує ефективність у професійному середовищі.

Зважаючи на важливість емоційного інтелекту в сучасному суспільстві, його подальше дослідження є нагальною потребою як для науковців, так і для практиків. Емоційний інтелект має величезний потенціал для сприяння особистісному росту, покращенню якості міжособистісних взаємодій і загальному благополуччю.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
2. Джон Готтман, Нен Сільвер: Сім Принципів щасливого шлюбу. К.: Vivat., 2021. 336с.
3. Кириченко Р.В., Дуброва Н.С., Овсієнко Р.О. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 41. С.306-314.

4. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. К.: Міленіум, 2003. 344 с.

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

6. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості. Одеса: СВД М. П. Черкасов, 2009. 238 с.

7. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13–25.

РОЛЬ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ

*Кириченко Р.В., кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну
Вознюк Н. М., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну*

Ключові слова: когнітивні спотворення, когнітивні упередження; інформаційний простір; прийняття рішень; ефективність рішень; психологічна безпека; динамічне середовище.

Прийняття рішень є важливим аспектом людської діяльності, який впливає на всі сфери життя. Проте люди часто приймають рішення, керуючись нераціональними факторами, що зумовлено когнітивними спотвореннями. Когнітивні спотворення – це систематичні помилки в мисленні, що виникають через обмеженість когнітивних ресурсів або вплив емоцій. Дослідження цих спотворень має важливе значення для психології, економіки, менеджменту та інших галузей знань.

Оскільки ми живемо в сучасному світі, де інформаційний простір набагато більший за можливості людської свідомості, відфільтрувати усю інформацію неможливо, так само як і не піддаватись зовнішнім чинникам, які створюють стресові умови та ілюзії сприйняття. Повністю запобігти когнітивним спотворенням не вийде, але їх можна відслідковувати, контролювати та зменшувати для створення комфортного життя та ширших можливостей. Когнітивні спотворення можуть впливати з нашого власного досвіду, з соціального та культурного середовища, виховання, медіа, а також з особистісних характеристик. Отже, вплив здійснюється майже з усіх сфер життя.

Когнітивні упередження – це помилки мислення, які заважають людині адекватно сприймати навколишній світ і приймати рішення. Вони можуть проявлятися в різних формах: наприклад, в упередженості, надмірній упевненості, поспішних висновках. Термін «когнітивні упередження» (cognitive biases) та подальше вивчення цих феноменів