

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

УДК

ПОГОДЖЕНО

**Декан гуманітарно-педагогічного
факультету**

_____ Інна САВИЦЬКА

« ____ » _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ НА УСПІШНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГІВ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

**Гарант освітньої програми
доктор психологічних наук,
професор**

(підпис)

Віталій ШМАРГУН

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної
роботи**

**кандидат психологічних наук,
доцент, доктор філософії PhD**

(підпис)

Геннадій РЖЕВСЬКИЙ

Виконала

Анастасія КУЗЬОМКО

Київ - 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Затверджую
Завідувачка кафедри психології
канд. психол. н., доцент
_____ Мартинюк І.А..
« ____ » _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТЦІ**

Кузьомко Анастасії Євгенівни

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Тема бакалаврської роботи: **«Психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психолога»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «24» жовтня 2023 року № 953
«З».

Термін подання завершеної роботи на кафедру 05.06.2025р.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психологів та на їх основі розробка програми соціально-психологічного тренінгу розвитку успішності їх діяльності.

Для досягнення мети були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення емоційного інтелекту та його ролі в професійній діяльності психологів.

2. Обґрунтувати комплекс методів і методик дослідження психологічних особливостей проявів емоційного інтелекту у психологів під час професійної діяльності.

3. Визначити психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності студентів-психологів.

4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу та оцінити його ефективність.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект як психологічна характеристика особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психологів.

Дата видачі завдання «27» жовтня 2023 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ **Геннадій РЖЕВСЬКИЙ**

Завдання прийняла до виконання _____ **Анастасія КУЗЬОМКО**

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	9
1.1. Моделі та сутність і структура емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях сучасності	9
1.2. Сучасні підходи до вивчення емоційного інтелекту як предмету психологічних досліджень	23
1.3. Вплив емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога	27
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА УСПІШНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ	31
2.1. Методологія та організація дослідження впливу емоційного інтелекту на професійну успішність психологів	31
2.2. Обґрунтування методів експериментального дослідження проявів емоційного інтелекту у студентів психологів	36
Висновки до другого розділу	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА УСПІШНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ	40
3.1. Аналіз результатів експериментального дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у студентів психологів та їх впливу на успішність професійної діяльності	40
3.2. Розробка та перевірка ефективності програми соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту у студентів психологів	48
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: У сучасному світі, де професійна діяльність психологів набуває дедалі більшої значущості, особливу увагу привертає емоційний інтелект (EI) як ключовий фактор успішності їхньої роботи. Психологи щодня стикаються з необхідністю встановлення довірливого контакту з клієнтами, розуміння їхніх емоційних станів, регуляції власних почуттів та управління стресовими ситуаціями. Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у формуванні професійних компетенцій, сприяючи ефективній комунікації, емпатії та профілактиці професійного вигорання. Водночас, у вітчизняній психологічній науці недостатньо досліджено практичні методи розвитку EI, зокрема через соціально-психологічні тренінги, що актуалізує потребу в поглибленому вивченні цього питання. Актуальність теми зумовлена необхідністю вдосконалення підготовки психологів, щоб відповідати сучасним викликам професії та підвищувати якість їхньої професійної діяльності.

На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до системи освіти, якості підготовки професіоналів та рівня сформованості їх професійно- значущих характеристик, які значною мірою закладаються на етапі професійної підготовки у ЗВО.

В українському суспільстві, на сьогоднішній день, існує підвищена потреба у кваліфікованих фахівцях у галузі психології та вирішення актуальних психологічних проблем, що виникли за останні роки. У зв'язку з цим спостерігається гостра потреба у підготовці висококваліфікованих психологів у закладах вищої освіти. Умови розвитку суспільства актуалізують проблему розвитку особистісно-професійних якостей студентів-психологів та, в тому числі, їхнього емоційного інтелекту.

Професійна успішність особистості, безсумнівно, пов'язана зі знаннями, вміннями та навичками, ерудицією та здатністю до мислення загалом, тобто з рівнем загального інтелекту. Однак у більшості випадків високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо. Ідея емоційного інтелекту стала наслідком розвитку уявлень про інтелект соціальний, основною причиною виділення якого як

самостійної здібності чи риси послужила часто зустрічаючася невідповідність рівня загального інтелекту та успішності особистості у взаємодії із соціальним середовищем.

Емоційний інтелект у найширшому розумінні поєднує у собі здібності особистості до ефективного спілкування за допомогою розуміння емоцій оточуючих і вміння підлаштовуватися під їх емоційний стан. Таке вміння володіти собою та грамотно організувати взаємодію виявляється незамінним, якщо йдеться про сферу діяльності, що передбачає безпосереднє спілкування з оточуючими, що є основним у роботі психолога. Якщо загальний інтелект є фактором академічної успішності, то високий рівень емоційного інтелекту дозволяє досягати професійного та життєвого успіху загалом.

Актуальність проблеми дослідження емоційного інтелекту студентів - майбутніх психологів в умовах вищої освіти обумовлена необхідністю виявлення психологічних особливостей емоційного інтелекту. Це дозволить, з одного боку, студентам-психологам задовольнити потреби у рівні розвитку емоційного інтелекту, з іншого боку - задовольнити потребу суспільства у кваліфікованих фахівцях у галузі психології.

«У психологічній науці проблему емоційного інтелекту людини розглянуто у різноманітних аспектах. П. Селовеєм і Дж. Майєром було введено термін «емоційний інтелект», а сам він розглядався як один з основних видів інтелекту» [38].

«Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулмен (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (поняття «коефіцієнт емоційності», некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як вміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям) та ін. У вітчизняній психології проблему емоційного інтелекту досліджували О. Вовченко, С. Дерев'янка, Н. Коврига, Л. Колісник, Е. Носенко, О. Саннікова, М. Смульсон, М. Стасюк та ін.» [9, 10].

«Аналіз наукових публікацій показує широкий спектр досліджень проблематики емоційного інтелекту: визначення суті і структури емоційного

інтелекту (Р. Бар-Он, В. Зарицька, Д. Карузо, Н. Коврига, Дж. Майєр, Е. Носенко, П. Салоуей); аналіз регулюючих та адаптивних функцій емоційного інтелекту (І. Аршава, С. Дерев'янка), дослідження процесу формування та розвитку емоційного інтелекту (Г. Березюк, В. Зарицька, О. Лящ, О. Чебикін, М. Шпак); вивчення педагогічних і виховних можливостей емоційного інтелекту (Ю. Бреус, В. Зарицька, Є. Карпенко, Л. Колісник, М. Шпак); емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога (О. Амплєєва), розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів (В. Федчук, В. Зарицька, І. Матійків, Т. Щербак, А. Щерба та ін.), динаміка формування емоційного інтелекту майбутніх психологів (Ю. Бреус, М. Журавльова та ін.)» [3, 14, 15, 17].

Проте, незважаючи на існуючі дослідження, проблема емоційного інтелекту вимагає подальшого вивчення, у зв'язку з наявністю спірних та невирішених питань, що вимагають більш глибокого та різнобічного розгляду; в сучасній науці не існує єдиного визначення та єдиної концепції емоційного інтелекту, немає однозначної відповіді на питання про його природу, психологічну сутність, закономірності та особливості розвитку. Також встановлено, що проблема особливостей емоційного інтелекту у студентів- психологів є практично недослідженою.

Аналіз психологічних досліджень дозволив виявити протиріччя у змісті проблеми емоційного інтелекту студентів-психологів між потребою суспільства у висококваліфікованих психологах та недостатньою увагою в освітньому процесі до особливостей найважливішої професійної якості психолога, якою є емоційний інтелект.

Таким чином, практична значимість та недостатня теоретична розробленість проблеми емоційного інтелекту студентів - майбутніх психологів зумовили актуальність обраної теми дослідження **«Психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психолога»**.

Мета бакалаврського дипломного дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психологів та на їх основі розробка програми соціально-психологічного тренінгу розвитку успішності їх діяльності.

Для досягнення мети були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення емоційного інтелекту та його ролі в професійній діяльності психологів.
2. Обґрунтувати комплекс методів і методик дослідження психологічних особливостей проявів емоційного інтелекту у психологів під час професійної діяльності.
3. Визначити психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності студентів-психологів.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу та оцінити його ефективність.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект як психологічна характеристика особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психологів.

Гіпотеза дослідження: Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту за допомогою соціально-психологічного тренінгу сприяє підвищенню професійної успішності психологів, зокрема через покращення емпатії, саморегуляції та комунікативних навичок.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз та синтез наукових концепцій; моделювання; емпіричні: інтерв'ю студентів, тест-опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла), опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсіна); методи математичної статистики: порівняння даних за t -критерієм Стьюдента.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у:

- систематизовано концепції вітчизняних та зарубіжних досліджень про емоційний інтелект;
- уточнено визначення поняття «емоційний інтелект психолога» як складне інтегративне утворення, яке включає сукупність когнітивних, поведінкових та власне емоційних якостей, що забезпечують усвідомлення, розуміння та регуляцію власних емоцій та емоцій оточуючих та впливають на успішність міжособистісних взаємодій

та особистісний розвиток;

- визначено структурні компоненти емоційного інтелекту: емоційний, когнітивний, поведінковий, у кожному з яких виявлено їх складові;

- визначено гендерні особливості емоційного інтелекту та специфіку психолінгвістичних проявів емоційного інтелекту, залежно від гендерної приналежності.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що: визначені психологічних особливостей емоційного інтелекту майбутніх психологів, виявлені положення щодо сутності емоційного інтелекту та його гендерних особливостей у майбутніх психологів.

Матеріали роботи можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти при розробленні лекційних матеріалів, навчально-методичних посібників, робочих програм.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Моделі та сутність і структура емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях сучасності.

В останні десятиліття термін «емоційний інтелект» набуває все більшої популярності. Деякі вчені ставляться до нього скептично і знаходять поняття антинауковим, інші надають йому величезне значення і сприймають як одну з найважливіших складових життя людини.

Психологію здавна цікавила проблема співвідношення емоційної та пізнавальної сфер психіки людини. Розрізнення цих сфер і навіть абстрагування від однієї з них при розгляді іншої виявляється продуктивним і для філософських побудов, і під час проведення емпіричних психологічних досліджень. У той же час визнається, що насправді всі ці сфери нероздільні і будь-якої миті людського життя працюють як когнітивні, так і емоційні процеси, тобто будь-який психічний процес має когнітивний та емоційний аспекти. Разом з тим у тому наборі теоретичних понять, якими традиційно оперують психологи, закладено розрив між емоційною та пізнавальною сферами психіки. З цього погляду поняття емоційного інтелекту (EI) виявляється важливим і актуальним, оскільки воно знаходиться на стику вивчення когнітивних та емоційних явищ. Вважається, що воно має серйозний потенціал з погляду синтезу емоцій та когніцій теоретично.

«Питаннями зв'язку розуму та почуттів люди почали задаватися ще в давнину. Вже за часів античності філософи зазначали, що людина здатна контролювати свої емоції та придушувати їхній прояв за допомогою розумових процесів. Однією з ключових ідей Середньовіччя була думка, що мислення істотно впливає на почуття людини. У ХУІІІ столітті Жан-Жак Руссо наголошував на значущості почуттів особистості і говорив про те, що в процесі навчання людини недостатньо логічних

доказів і для гарного засвоєння матеріалу необхідне підкріплення відчуттям позитивних емоцій. У ХІХ ст. про зв'язок чуттєвого та раціонального говорив Ч. Дарвін у своїй науковій праці «Вираження емоцій у людей та тварин». Дослідник наголошував на необхідності самоконтролю і значущість зовнішнього вираження емоцій для адаптації та виживання. Подібними питаннями також займався З. Фрейд на початку ХХ століття, проте безпосередній розвиток ідеї емоційного інтелекту як самостійного спрямування стався пізніше» [37].

«Незважаючи на кількість ідей про зв'язок раціонального з почуттям, емоційний інтелект є спірним поняттям та викликає безліч дискусій у світовій науці. Проте, сам термін «інтелект», обґрунтований Д. Векслером, трактується як «глобальна здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно спілкуватися з оточенням»» [15].

Оскільки в ЕІ однією зі складових є емпатія, тобто здатність розуміти почуття інших, а, відповідно, налагоджувати з ними контакт, це свідчить про те, що все-таки дане поняття є науковим і передбачає обробку показників особистості, що схоже на тест на визначення.

Передумови появи такого феномену як емоційний інтелект виникли у 1930-х роках. минулого століття, коли зародився напрям, що підкреслював пріоритет особистісних та емоційних характеристик суб'єкта, внаслідок чого оформилося поняття соціального інтелекту.

«У 60-ті роки ХХ ст. американські психологи С. Шехтер та Дж. Сінгер висунули двофакторну теорію емоцій, згідно з якою останні ґрунтуються на двох факторах - когнітивному та фізіологічному збудженні» [48]. «Це свідчить, що у ті часи емоція вже розглядалася як компонент пізнання. Р. Кліннерт також дотримувався цієї версії в 80-ті рр., відстоюючи ідею про те, що в процесі осмислення подій, що відбуваються, індивід, крім іншого, спирається на емоційну інформацію, отриману раніше» [23]. На початку 90-х років. поняття, що розглядається нами, інтерпретувалося як складова соціального інтелекту - ці ідеї знайшли своє відображення в наукових працях Дж. Гілфорда, Х. Гарднера і Г. Айзенка. Однак пізніше Д. Ушаков зазначав, що емоційний інтелект, хоч і пов'язаний із соціальним інтелектом, все-таки має власну специфіку.

«Поняття «емоційний інтелект» було включено до наукового апарату відносно недавно. Перші публікації відносяться до 1990-х років. Зростання інтересу до вивчення емоційного інтелекту пов'язане як з безліччю білих плям у концептуальному полі даного феномену, так і з потребами прикладних досліджень. Проблема ЕІ дуже активно розглядається зарубіжними вченими такими, як Дж. Блок, Х. Вейсінгер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, Г. Орме, П. Селовей, Д. Слайтер, Р. Стернберг»» [62].

«Дж. Майєр і П. Селовей, опублікували їхню першу дослідницьку роботу, в якій вони сформулювали визначення терміна «емоційний інтелект»: «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»» [62]. Психологи вважали, що емоційний інтелект - це не влада розуму над емоціями, а взаємозв'язок когнітивної і афективної сфер, що дозволяє продуктивно вирішувати життєво важливі завдання.

Саме П.Селовей став першим, хто опублікував статтю на тему емоційного інтелекту, визнаючи значення емоційної сторони життя людини у розвитку інтелекту.

Надалі Д. Карузо писав, що «розум та емоції не протилежні явища, емоційний інтелект не протистоїть інтелекту, а лежить на перетині двох сфер людського життя» [45].

Дж. Майєр і П. Селовей виділили ряд складових емоційного інтелекту:

- 1) здатність до сприйняття чи почуття емоцій (як своїх власних, так і іншої людини);
- 2) здатність до спрямування своїх емоцій на допомогу розуму;
- 3) здатність до розуміння того, що виражає та чи інша емоція;
- 4) здатність до управління емоціями [62].

З 1998 року до теперішнього часу пропонується безліч варіантів удосконалення концепції емоційного інтелекту разом із впровадженням нових методик його виміру; з'являються перші рецензовані наукові статті з цієї теми. Дослідження в цій галузі ускладнюються наявністю популярних уявлень про емоційний інтелект, підходів до його вимірювання, що далекі від наукової парадигми.

«Дж. Майєр, П. Селовеї та Д. Карузо на основі своїх досліджень розробили у 2002 році MSCEIT, V2.0 - стандартизований тест для визначення рівня емоційного інтелекту. Дослідження в рамках теорії, розробленої американськими психологами, проводяться і в даний час в Єльському університеті під керівництвом П. Селовея» [Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 1993. Vol. 17 (4). P. 433-442.].

«Незважаючи на те, що вчені розробили і дали чітке визначення поняття «емоційний інтелект», широку популярність і підвищений інтерес з боку психологів воно набуло тільки після публікації книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може мати більше значення, ніж IQ» в 1995 р. З цієї причини поява та пояснення терміна часто приписують саме науковому оглядачеві газети Уоштонг Тітес, а не Дж. Майєру і П. Селовею» [62].

«У своїй книзі Гоулман говорить про те, наскільки велике значення емоційного інтелекту в житті людини і який вплив він робить на професійну діяльність особистості, проте далеко не всі психологи згодні з думкою американського журналіста, вважаючи, що його ідеї не є науковими. Однією з причин такого відношення є відсутність на момент написання книги точних тестів, які дозволили б виміряти рівень EI у людини» [9, 10].

«Поява та пояснення описуваного терміна та публікація наукової праці Д. Гоулмана спонукали психологів по всьому світу розглянути та з'ясувати об'єктивну роль емоційного інтелекту в житті людини» [9, 10].

«Одним із психологів, які присвятили свою наукову діяльність емоційному інтелекту, є ізраїльський психолог Р. Бар-Он, який визначає емоційний інтелект як «усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями»» [39].

Науковець розробив опитувальник для вимірювання EI, який називався EI-1 і включав 133 твердження. Варто зазначити, що в його основі не емпіричні дані, а професійний досвід психолога та літературний аналіз. Перевага цієї інтерпретації полягає в тому, що вона дозволяє відзначити значущість кожної складової емоційного інтелекту та їх реалізацію у поведінці людини.

Поява нових публікацій та наукових досліджень на тему емоційного інтелекту сприяла уточненню та конкретизації цього поняття в психології.

На відміну від світової тенденції, у вітчизняній психології на рубежі століть емоційний інтелект сприймався більшою мірою як складова психологічного консультування, виховання, навчання тощо.

«Тема емоційного інтелекту є важливою з погляду практики. Досвід повсякденного життя підказує психологам, що хороше розуміння емоцій дозволяє людям перебувати в гармонії з собою, процвітати у професійній діяльності і бути щасливими в особистому житті. Допускається, що у всіх цих областях ЕІ не менш важливий, ніж загальний інтелект. Хоча емпіричні дані не завжди підтверджують це припущення, воно продовжує залучати дослідників. Вищесказане пояснює, чому поняття ЕІ має у психології подвійний статус. З одного боку, це академічний та респектабельний концепт, запроваджений солідними вченими з американських університетів П. Селовеєм та Дж. Мейєром. З іншого - предмет популярної літератури, що викликає іронію у серйозних фахівців» [62].

«Надії, покладені сьогодні на дослідження емоційного інтелекту, стають більш зрозумілими при зіставленні його з загальним інтелектом. Двадцяте століття в науці загалом і в психології зокрема пройшло під знаком пріоритету інтелекту. Дослідження, присвячені мисленню та когнітивним процесам, становлять переважну більшість теоретичних та експериментальних робіт. Пізнавальний потенціал людини був головним орієнтиром та практичною психологією. З огляду на тривалість шляху вивчення та осмислення цього феномену останніми роками спостерігаються постійні атаки на сам концепт «інтелект», аж до заяви про його зникнення. З одного боку, загальний інтелект може бути зразком для дослідників ЕІ як конструкт, що вимірюється з максимально можливою для психологів надійністю, що має до того ж велику передбачувану силу щодо реальних життєвих досягнень. З іншого боку, роботи щодо загального інтелекту підходять до кордонів, у яких його могутність вичерпується і за якими можна очікувати набуття чинності ЕІ» [62].

«Традиційно в психології вважалось, що реалістичне мислення, що має результатом правильне відображення дійсності, має бути вільним від емоційних

процесів, яким властиво «затемняти» і спотворювати пізнання. Емоції розглядалися як найважливіший чинник регуляції процесів пізнання. Однак у питанні ролі емоцій у пізнанні не можна ігнорувати те, що з певних умов емоційні переживання можуть бути не тільки інгібіторами, а й фасилітаторами розумової діяльності. Емоції впливають на когнітивну переробку інформації у поєднаній залежності від знака емоції та від вимог до діяльності. Якщо завдання звертається до уважності чи ретельності, виконання виграє від негативних настроїв. Якщо завдання формулюється в термінах задоволення, більш ймовірно, що його виконанню допоможуть позитивно-афективні стани. Гарний настрій та позитивні емоції сприяють гнучкості мислення та виробленню оригінальних ідей. Ключова функція позитивних емоцій полягає у зміцненні та формуванні когнітивних ресурсів особистості. Хоча вплив емоційного переживання на процес мисленнєвої діяльності може бути не настільки однозначним, оскільки іноді емоція, підвищуючи активність в одному напрямку, може знижувати її, дезорганізуючи розумову діяльність, в іншому напрямку» [44»].

Слід зазначити, що тенденція зростання інтересу до емоційного інтелекту у вітчизняній науці відповідає загальносвітовій тенденції, хоч і з деякою затримкою. Однозначно можна відзначити, що вітчизняна психологія ЕІ еволюціонує та рухається приблизно в тому ж напрямку, що й західна.

Починаючи з появи в науковій літературі терміну «емоційний інтелект», українські науковці активно його досліджують.

Наукові здобутки О. Саннікової є передумовою появи цілісного конструкту «емоційний інтелект». Авторка досліджувала місце і роль емоційності в структурі особистості та «вбачала функціональне значення в успішності життєдіяльності особистості. На основі експериментальних досліджень впливу чотирьох базових емоцій (радість, гнів, сум, страх) на професійну діяльність, О. Саннікова запропонувала поняття «психологічної проникливості», яке включало в себе емоційність як регулятор професійної діяльності та детермінанту її успішності. Емоційність тлумачиться також як складова темпераменту, тобто є стійкою психологічною характеристикою»» [43, 49].

«О. Чебикін та І. Павлова у своїй монографії розглядають емоції як «один із

рівнів регуляції пізнавальної діяльності поруч з мотиваційним». Автори впевнені, 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» [48].

«Е. Носенко розглядає емоційний інтелект як один із проявів множинності інтелекту. Е. Носенко і Н. Коврига поруч із поняттям «емоційний інтелект» використовують також термін «емоційна розумність», вважаючи їх взаємозамінними поняттями, але обирають «емоційна розумність» як український аналог. Проте, подальші публікації авторів та інших українських дослідників показують, що термін не закріпився в україномовній літературі і науковці використовують загальноприйняте «емоційний інтелект» [19, 20].

«Дослідники пропонують розкрити його через стресозахисну та адаптативну функції. «Ця проблема має два аспекти, а саме: виявлення стресозахисної функції емоційної розумності як фактору, який сприяє особистісній самореалізації людини, та як фактору, що оптимізує спілкування людини з оточуючими» [19, 20].

«У дисертації М. Стасюк визначає емоційний інтелект як «інтегративну здібність особистості, яка полягає у здатності відчувати, розрізняти, називати емоції та управляти ними з допомогою усвідомлення та саморегуляції» [43, 58].

«Розглянувши емоційний інтелект як проблему психологічних досліджень М. Журавльова визначає цей феномен як «особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення і емоційних репрезентацій, які будуються в межах цього простору, тобто беручи за основу структурно - інтеграційний підхід до вивчення феномена» [14].

«Досліджуючи емоційний інтелект в контексті його впливу на успішність життєдіяльності особистості вчена А. Четверик-Бурчак стверджує, що емоційний інтелект виступає як «інтегральна властивість особистості, яка включає в себе чотири компоненти - диспозиційний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та інформаційно-перероблювальний» [49, 12].

«Досліджуючи психологію емоційного інтелекту в дискурсі життє здійснення особистості Є. Карпенко встановив, що «сучасні українські вчені розвивають теоретико-методологічні засади дослідження емоційного інтелекту в руслі моделей, первинно сконструйованих зарубіжними основоположниками нової царини психологічних знань (модель здібностей, диспозиційна модель, змішана модель). Більшості українських дослідників притаманне розуміння емоційного інтелекту як здатності особистості до свідомого інтелектуального контролю над власними афектами і підпорядкування емоцій досягненню мети у площині міжособистісної взаємодії та з метою особистісно-професійного розвитку»» [17, 109].

«Вчена М. Шпак розуміє емоційний інтелект як «інтегративну особистісну властивість, зумовлену динамічною єдністю афекту та інтелекту шляхом поєднання емоційних, когнітивних і мотиваційних особливостей»» [51], а «Ж. Вірна говорить про емоційний інтелект в контексті губристичної мотивації, наголошуючи, що цей феномен «дає змогу особистості відстежувати власні емоційні стани в кожній конкретній ситуації та віддзеркалювати міру готовності особистості справлятися з проблемами, контролювати власну поведінку, актуалізує емпатійні здібності та розпізнання емоцій інших, що і є, на думку вченої, основою структурної організації емоційного інтелекту»» [4].

«Отже, науковці розуміють емоційний інтелект як:

- здатність розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу» [35];
- «емоційно-інтелектуальну діяльність;
- здатність до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самого» [3];
- здатність особистості інтерпретувати емоції - власні та інших людей, на основі чого організовувати ефективну взаємодію у соціумі.

На підставі вищесказаного можна дійти висновку, що незважаючи на різницю інтерпретацій емоційного інтелекту вітчизняних та зарубіжних психологів, вчені подібні до думки, що це поняття є науковим. Воно вимагає додаткового обґрунтування та розвитку у світовій психології. Крім того, наголошується, що

проблеми з емоційним інтелектом можуть призвести до таких захворювань, як алекситимія, шизофренія та клінічна депресія. З цього погляду інтерес до цієї форми інтелекту збільшується, а пошук нових рішень для її тренування та розвитку стрімко зростає - цим пояснюється кількість інтерпретацій та наукових дискусій на тему емоційного інтелекту.

Таким чином, ми знаходимо, що «емоційний інтелект» - це наукове поняття, яке поки що недостатньо широко розкрито і потребує додаткових інтерпретацій та досліджень. Ми вважаємо, що емоційний інтелект впливає на життя особистості не тільки як набуття успішності, але і на її самовідчуття в цілому, а також на вміння спілкуватися з оточуючими, виявляти до них емпатію та контролювати свої емоції для гармонійного існування з собою та іншими людьми. Таким чином, можна прийти до висновку, що здорова комунікація та усвідомлення емоцій своїх та інших людей сприяє насамперед виживанню в соціальному середовищі, і лише згодом може призвести до кар'єрного зростання та успіху як такого.

«Багато теоретичних моделей емоційного інтелекту передбачає наявність різних способів для його визначення. Так, на сьогоднішній день емоційний інтелект найчастіше визначають за допомогою опитувальників, завдань та тестів, проте найбільш якісною та теоретично обґрунтованою є методика MEI8, яка передбачає наявність двох субшкал, що ґрунтуються на чотирьох здібностях людини. Найбільш складним є питання добору методів підрахунку результатів» [22].

Ця проблема, на нашу думку, пов'язана з неможливістю визначення єдино правильної відповіді, і навіть використання одного й того ж тесту визначення ЕІ для представників різних культур. Крім того, як зазначено у нашому дослідженні, ми знаходимо вимір емоційного інтелекту за допомогою існуючих методик не до кінця досконалим. Виходячи з розглянутих теоретичних джерел відзначимо, що ЕІ як одне з найпопулярніших понять у сучасній науці потребує доопрацювань та досліджень практичних психологів.

В цілому, емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для управління мисленням та діями.

Він фокусує увагу на пізнанні та використанні власних емоційних станів та емоцій оточуючих для вирішення проблем та регуляції поведінки. На відміну від абстрактного та конкретного інтелекту, що відображають закономірності зовнішнього світу, ЕІ відображає внутрішній світ та його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю. Кінцевий продукт емоційного інтелекту - прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний зміст.

«Дослідження в галузі ЕІ ускладнюються наявністю популістських уявлень про це явище, його визначень та підходів до вимірювання, далеких від наукової парадигми. В даний час, на думку Дж. Мейєра, «в літературі існують «два» емоційні інтелекта: один з них, «популярний» ЕІ, визначається по-різному, швидко набувається і служить кращим предиктором успіху в житті, в той час як «інший» ЕІ є науковим феноменом»» [62].

Очевидно, що хоча останніми роками намітився деякий прогрес у формуванні наукових основ емоційного інтелекту, залишається багато серйозних труднощів. Насамперед, це стосується визначення самого поняття ЕІ. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що погляди різних авторів із цього приводу перетинаються лише частково, багато що чітко не сформульовано. Іноді поняття ЕІ трактується надмірно широко, і в цьому конструкті як структурні елементи виділяються деякі особистісні риси, мотиваційні компоненти, життєві орієнтації і т.п.

Внаслідок суперечливості та неузгодженості цих підходів, відсутності єдиної, загальноприйнятої теорії ЕІ на даний момент можна зафіксувати певну стагнацію у процесі його дослідження. Існуюча нині сучасна література з проблем ЕІ значною мірою являє собою переказ основних положень зазначених вище зарубіжних авторів і нарікання на відсутність валідних і надійних методик вимірювання інтелекту. Методологічне та інструментальне оформлення наявних нечисленних експериментальних досліджень в основному спирається на зарубіжні методики (що є дослівним перекладом, на шкоду необхідним процедурам адаптації та валідизації).

Внаслідок відсутності загально визнаної теорії можна спостерігати різноманітні трактування конструкту «емоційний інтелект»: його нерідко розглядають разом із

емпатичними здібностями, емоційною компетентністю, мотивацією та низкою інших характеристик, для котрих вже розроблено інструментальну базу.

«Спільними для більшості трактувань емоційного інтелекту є уявлення про те, що індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння емоцій (власних та інших людей), вираження емоцій та до управління емоціями, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності. При цьому місце ЕІ в структурі особистості позначається по-різному: він розглядається і як вид інтелекту (О. Власова, С. Дерев'янка, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Ушаков), і як компонент емоційної сфери особистості (Г. Бреслав, Н. Коврига, Є. Носенко), і як метапроцесуальний феномен на перетині емоцій та інтелекту (А. Карпов, Н. Назарук), і як внутрішній регулятор діяльності людини, як показник професійної стійкості (К. Брагіна, Ж. Вірна) і як сукупність некогнітивних здібностей (Р. Купер, А. Саваф), і як поєднання когнітивних здібностей та особистісних властивостей (Р. Бар-он, Д. Гоулман)» [4, 5, 10, 22].

«Резюмуючи сказане вище, зауважимо, що поняття «емоційний інтелект» є відносно новим, проте питання взаємодії мислення та емоцій у людей виникали з давніх-давен - про це свідчать висловлювання античних філософів Аристотеля і Платона. Практично кожній епісі розвитку притаманні ідеї співвідношення когнітивного та чуттєвого в людині, проте саме поняття та його наукові інтерпретації почали з'являтися лише наприкінці ХХ століття. Це сталося завдяки науковій діяльності, насамперед, Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Гоулмана» [10].

У вітчизняній психології ЕІ спочатку сприймався як складова психологічної діяльності. Ми знаходимо, що тема емоційного інтелекту є актуальною, а сам ЕІ дійсно істотно впливає на життя людини, її комфорт у спілкуванні з іншими людьми та перспективи кар'єрного зростання, і тому вона потребує свого розвитку чи корекції, якщо в цьому є потреба.

Теоретичний аналіз підходів до емоційного інтелекту показав, що поняття «емоційний інтелект» досі є дискусійним. Його представляють як частину соціального інтелекту, самостійне психологічне явище, інтегративне поняття, що

включає сукупність когнітивних здібностей та особистісних характеристик. Сукупність даних характеристик має самостійне інтерпретативне значення, проте не повинна сприйматися як суперечлива, а, швидше, як така, що доповнює один одного.

У нашій бакалаврській дипломній роботі ми розуміємо поняття «емоційний інтелект» як складну інтегративну здібність людини, яка полягає у здатності відчувати, розпізнавати, називати емоції та керувати ними з допомогою усвідомлення та саморегуляції.

Незважаючи на існуючі дослідження, проблема емоційного інтелекту вимагає подальшого вивчення, у зв'язку з наявністю спірних та невирішених питань, що потребують більш глибокого та різнобічного розгляду. У сучасній науці не існує єдиного визначення та єдиної концепції емоційного інтелекту, немає однозначної відповіді на питання про його природу, психологічну сутність, закономірності та умови розвитку. Отже, необхідний системний аналіз наукового знання про ЕІ, що включає узагальнення теоретико-методологічних підходів до його дослідження, розробку структурно-функціональної моделі, виявлення рівнів та критеріїв його сформованості та визначення найбільш суттєвих умов, що впливають на його розвиток, необхідний для успішної інтеграції особистості до соціального оточення.

«Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони» [38].

«Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні мотиви, поведінку» [9, 10].

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточенням.

«Найбільш ранні коріння досліджень емоційного інтелекту можна простежити

в роботі Чарльза Дарвіна, який зазначав важливість емоційного вираження для виживання, а також для адаптації» [11].

«У 1900-х роках, хоча традиційні визначення інтелекту робили наголошення на таких когнітивних аспектах, як пам'ять і вирішення проблем, ряд впливових дослідників в галузі дослідження інтелекту почали визнавати важливість не когнітивних аспектів. Так в 1920 році, Е. Л. Торндайк ввів у свою роботу термін «соціальний інтелект», щоб описати навички розуміння та управління іншими людьми» [19, 20].

«У 1940 році Девід Векслер описав вплив не розумових факторів на інтелектуальну поведінку. Він стверджував, що моделі інтелекту, що розглядаються наукою, не будуть повними, поки ми не зможемо адекватно описати вищезгадані фактори» [1].

«У 1983 році Говард Гарднер в роботі «Рамки розуму: теорія множинного інтелекту» (Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences) ввів ідею про множинні інтелекти, окремо розглядаючи міжособистісний інтелект (здатність розуміти наміри, мотиви і бажання інших людей) і внутрішньо особистісний інтелект (здатність зрозуміти себе, оцінити свої почуття, страхи і мотиви). На думку Гарднера, традиційні показники інтелекту, такі як IQ, не в змозі повністю пояснити когнітивні здібності та особливості людини» [6].

«Концепція емоційного інтелекту (ЕІ) як такого з'явилася в психологічній науці в кінці ХХ століття. Її засновниками стали американські психологи Д. Карузо, П. Саловей і Дж. Майер, які розглядали емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей» [26, 27, 28].

«Подальше поширення і популяризація цієї ідеї відбулися завдяки книзі Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект: Чому він може бути важливішим за IQ», яка привернула увагу до практичного значення ЕІ в житті.

Гоулман виділив п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

- Самопізнання – здатність розуміти власні емоції.
- Саморегуляція – вміння контролювати свої емоції.
- Мотивація – внутрішнє прагнення досягати цілей.

- Емпатія – розуміння емоцій інших людей.
- Соціальні навички – вміння ефективно взаємодіяти з іншими.

ЕІ є важливою умовою успішної соціалізації, адаптації в колективі та професійної реалізації, особливо в таких професіях, як психологія, педагогіка, медицина, управління, де комунікація та розуміння емоційних станів людей мають вирішальне значення» [10].

Таблиця 1.1.

Структура емоційного інтелекту та його функції:

Група здібностей	Структурні компоненти емоційного інтелекту	Функції емоційного інтелекту
Когнітивні здібності	Сприйняття емоцій (ідентифікація емоцій); Розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз та встановлення зв'язків між ними).	Інтерпретативна функція – дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифрування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприяє накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду.
Емоційні здібності	Управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій)	Регулятивна функція – сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.
Адаптаційні здібності	Управління емоціями в стресових ситуаціях (самоконтроль, вибір продуктивних подолаючих стратегій поведінки); Самомотивація (здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності).	Адаптивна та стресозахисна функції – полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.
Соціальні здібності	Соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини); Управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших).	Активізуюча функція – забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні.

Таким чином, перед психологами постає серйозне завдання доведення цінності емоційних проявів психічного поряд із інтелектуальними. Щодо цього теоретичний

конструкт ЕІ може бути дуже продуктивним, але він потребує суттєвого поетапного доопрацювання. Необхідно виявити деякі базові, фундаментальні складові, які повинні мати безпосередній зв'язок з емоційним інтелектом, бути доступними для формуючого впливу. Необхідно проводити повномасштабні експериментальні дослідження, які дозволять зібрати достатній емпіричний матеріал та уточнити наявні теорії, визначення, підходи, а також сформулювати перспективні завдання розробки дослідницьких методик, адекватних та специфічних для осіб різних статевих груп, соціального стану та розумових здібностей. Вирішення цих завдань дозволить суттєво підвищити якість спілкування у сім'ї, міжособистісних відносинах та професійній діяльності.

1.2. Сучасні підходи до вивчення емоційного інтелекту як предмету психологічних досліджень.

«У сучасних дослідженнях існує дві моделі емоційного інтелекту:

- 1) модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання і емоцій;
- 2) модель рис, згідно з якою емоційні здібності є частиною індивідуальної структури особистості.

- 3) змішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини)» [26, 27, 28, 9, 10].

«Модель здібностей емоційного інтелекту, запропонована П. Саловеї і Д. Маєром у 1990-х роках, розглядає емоційний інтелект як когнітивну здатність, що пов'язана з обробкою емоційної інформації та використанням її для покращення мислення і поведінки» [38].

«Модель здібностей Саловеї–Маєйра є однією з найвпливовіших і науково обґрунтованих у дослідженні емоційного інтелекту. Її перевагою є те, що вона спирається на когнітивні механізми та піддається емпіричному вимірюванню за допомогою тестів, зокрема MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)» [38].

Цей підхід розглядає емоційний інтелект як навички, які можна розвивати через навчання, тренінги та досвід, що має велике значення для професійної підготовки фахівців, зокрема психологів.

«Ця модель описує емоційний інтелект як ієрархічну структуру з чотирьох взаємопов'язаних рівнів, які формують послідовний процес роботи з емоціями:

1) *Сприймання, оцінювання і вираження емоцій.*

Це базовий рівень, який включає здатність:

- розпізнавати емоції у себе й інших (за мімікою, голосом, поведінкою),
- точно називати емоції,
- виражати власні почуття у зрозумілій формі.

Цей рівень вважається фундаментом для подальших етапів, оскільки без адекватного розпізнавання емоцій інші аспекти ЕІ не можуть бути реалізовані.

2) *Використання емоцій для підтримки мислення і діяльності*

Емоції можуть допомагати людині в:

- прийнятті рішень,
- креативному мисленні,
- концентрації уваги на важливих для неї аспектах ситуації.

Цей рівень відображає здатність використовувати емоційні стани як ресурс, що активізує пізнавальну діяльність.

3) *Розуміння і аналіз емоцій*

Це когнітивний рівень, пов'язаний з:

- умінням розуміти причини виникнення емоцій,
- розрізненням складних емоційних станів (наприклад, змішаних почуттів),
- прогнозуванням можливих змін у емоційному стані (наприклад, як одна емоція може трансформуватись у іншу).

Цей рівень відображає аналітичний підхід до емоційної інформації.

4) *Свідоме управління емоціями*

Це найвищий рівень моделі, який охоплює:

- здатність регулювати власні емоції відповідно до ситуації,
- здатність впливати на емоційні реакції інших (через емпатію, підтримку,

переконання),

– вміння використовувати емоції для досягнення гармонії, адаптації, цілеспрямованої поведінки.

Цей рівень найтісніше пов'язаний із практичними проявами емоційного інтелекту в соціальних взаємодіях» [26, 27, 28].

«Модель рис емоційного інтелекту була запропонована К. Петридесом і А. Фернхамом і розглядає емоційний інтелект як сукупність стабільних особистісних характеристик, які визначають емоційну саморегуляцію, міжособистісну поведінку та адаптацію в соціумі» [33, 34].

«Ця модель відходить від погляду на ЕІ як на когнітивну здатність і трактує його як особливий аспект особистості, що пов'язаний з індивідуальними відмінностями у сприйнятті, вираженні та управлінні емоціями.

Основні характеристики моделі рис емоційного інтелекту:

– Емоційний інтелект – це риса особистості, а не навичка або когнітивна здатність.

– Він визначається через самооцінку індивіда щодо його емоційних можливостей.

– Вимірюється за допомогою опитувальників (наприклад, Trait Emotional Intelligence Questionnaire – TEIQue), а не завдань на продуктивність (як у когнітивних тестах).

Компоненти моделі (за К. Петридесом):

1) *Емоційність*

– Включає емоційну сприйнятливність, емпатію, виразність почуттів.

– Відповідає за здатність формувати емоційні зв'язки, встановлювати міжособистісну близькість.

2) *Самоконтроль*

– Здатність контролювати імпульси, знижувати стрес, залишатися емоційно врівноваженим у складних ситуаціях.

– Впливає на здатність до адаптації та емоційної витривалості.

3) *Соціальність*

– Відображає вміння ефективно взаємодіяти з іншими, впливати на поведінку людей, переконувати.

– Тісно пов'язана з комунікативними здібностями та соціальним тактом.

4) *Самосвідомість*

– Охоплює усвідомлення власних емоцій, самооцінку, впевненість у собі.

– Цей компонент дозволяє людині краще розуміти себе та керувати власною поведінкою» [33, 34, 26, 27, 28].

«Змішана модель емоційного інтелекту. Запропонована Деніелем Гоулманом, який додав до когнітивних здібностей теорії Мейера-Селовея-Карузо ще й особистісні здібності. Таким чином, він розробив наступну структуру емоційного інтелекту, який складається з:

1) *Самосвідомість*

Включає переживання почуттів; відслідковування фізичних

характеристик, які супроводжують емоції; врахування емоцій у прийнятті рішень. Самосвідомість включає до себе 3 вміння: емоційну самосвідомість (аналіз власних емоцій); адекватну самооцінку (розуміння власних сильних сторін і меж своїх можливостей); впевненість у собі (почуття власної гідності і адекватну оцінку своїх здібностей).

2) *Самоконтроль*

–Вміння контролювати емоції;

–Адаптивність, гнучке пристосування до мінливої ситуації і подолання перешкод;

–Ініціативність, готовність до активних дій і вміння не втрачати можливості.

3) *Соціальні навички*

– Ефективна комунікація;

– Вміння вирішувати конфлікти;

– Емпатія;

– Лідерські якості» [9, 10].

1.3. Вплив емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога.

Професійна діяльність психолога передбачає інтенсивну емоційну взаємодію з людьми, глибоке розуміння їхніх переживань, підтримку в кризових ситуаціях, а також здатність до саморефлексії, етичної поведінки та стійкості до психологічного навантаження. У зв'язку з цим емоційний інтелект виступає як ключова психологічна умова ефективності професійної діяльності фахівця.

«Психолог у своїй роботі стикається з широким спектром емоційних проявів клієнтів: страх, тривога, гнів, розпач, провина тощо. Водночас він повинен зберігати емоційну стабільність і не переносити чужі стани на себе. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє фахівцю усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та уникати емоційного вигорання. ЕІ напряду впливає на рівень емпатії, що допомагає виявляти підтримку, встановлювати довірливий контакт, зчитувати невербальні сигнали» [52, 13].

«У процесі роботи психолог часто зіштовхується з морально-етичними дилемами, ситуаціями невизначеності або психологічного тиску. Емоційний інтелект дає змогу: приймати виважені рішення; орієнтуватися на потреби клієнта, не порушуючи професійної етики; зберігати об'єктивність. Також ЕІ полегшує ефективну міжособистісну взаємодію та допомагає зберігати атмосферу довіри» [54].

Високий рівень емоційного інтелекту допомагає психологу у профілактиці професійного вигорання та вчасно помічати його ознаки та ефективно розподіляти внутрішні ресурси.

Приклади того, як емоційний інтелект підвищує ефективність психологічної діагностики та консультування:

«Психолог із високим рівнем емоційної обізнаності вловлює тонкі зміни в інтонації або міміці клієнта, що дає змогу швидше збудувати емоційно безпечний простір для відкритого діалогу. Це сприяє щирості клієнта в процесі діагностики, особливо під час обговорення емоційно чутливих тем (травма, провина, сором)» [18].

«Під час консультування клієнт може виявляти сильні емоції (сльози, гнів, замикання). Психолог з добре розвиненою емоційною саморегуляцією не лише

зберігає спокій, але й м'яко «заземляє» клієнта, використовуючи емпатійні висловлювання.

Психолог, який усвідомлює власні емоції, менше схильний переносити свої внутрішні переживання на клієнта. Наприклад, якщо клієнт викликає у психолога роздратування, фахівець з високим ЕІ розпізнає, що це пов'язано не з клієнтом, а з особистими факторами (втома, схожість ситуації з власним досвідом)» [19, 20].

Висновки до першого розділу. Емоційний інтелект є комплексною психічною характеристикою, що відображає здатність особистості усвідомлювати, розуміти, регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей, а також ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі міжособистісної взаємодії та прийняття рішень.

Теоретичний аналіз підтверджує, що ЕІ відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної адаптації, соціалізації та професійної реалізації, особливо в професіях із високими вимогами до емоційної компетентності, таких як психологія.

Сучасна наука пропонує кілька концептуальних моделей емоційного інтелекту, які доповнюють одна одну:

Модель здібностей (Дж. Майер, П. Саловей) трактує ЕІ як когнітивну здатність до обробки емоційної інформації, що піддається вимірюванню та розвитку через цілеспрямоване навчання. Ця модель є основою для стандартизованих інструментів, таких як тест MSCEIT, і має особливе значення для професійної підготовки психологів.

Модель рис (К. Петридес) інтерпретує ЕІ як сукупність стабільних індивідуально-психологічних рис особистості, що визначають емоційну саморегуляцію та соціальну адаптацію. Вона акцентує на суб'єктивному сприйнятті власних емоційних можливостей, що важливо для самооцінки фахівців.

Змішана модель (Д. Гоулман) розглядає ЕІ як поєднання емоційно-когнітивних навичок та особистісних якостей, підкреслюючи його практичну цінність для лідерства, комунікації та профілактики стресу.

Ці моделі не є взаємовиключними, а можуть застосовуватися залежно від контексту професійної діяльності. Наприклад, модель здібностей є більш

релевантною для оцінки конкретних навичок психологів у консультативній

практиці, тоді як змішана модель Гоулмана допомагає пояснити ширший вплив ЕІ на професійний розвиток і мотивацію.

Рівень розвитку емоційного інтелекту є важливим фактором професійної ефективності психолога. Він забезпечує:

- Якісне встановлення емоційного контакту з клієнтом через розвинену емпатію та здатність розпізнавати невербальні сигнали;
- Емоційну саморегуляцію та психологічну стійкість фахівця, що дозволяє зберігати об'єктивність у стресових ситуаціях і уникати контрпереносу;
- Дотримання етичних норм шляхом усвідомлення власних емоційних реакцій і їх впливу на професійні рішення;
- Попередження професійного вигорання завдяки ефективному управлінню емоційними ресурсами та зниженню емоційного виснаження.

Додатково, враховуючи культурно-специфічний контекст України, ЕІ набуває особливого значення в умовах високої соціальної орієнтації на емпатію та міжособистісну підтримку, що є характерним для української ментальності. Це підкреслює необхідність розвитку ЕІ у студентів-психологів, щоб відповідати культурним очікуванням клієнтів і ефективно працювати в умовах соціальних і економічних викликів, таких як постпандемічний стрес чи воєнний контекст.

Теоретичний аналіз також виявив, що ЕІ сприяє формуванню професійної ідентичності психологів, допомагаючи їм інтегрувати емоційні та когнітивні

аспекти у своїй практиці. Зокрема, здатність до саморефлексії, підкріплена високим рівнем ЕІ, дозволяє фахівцям краще усвідомлювати власні професійні межі та потреби, що є критично важливим для роботи з клієнтами, які переживають складні емоційні стани (наприклад, травму чи втрату). Таким чином, ЕІ виступає не лише як інструмент професійної взаємодії, але й як основа для особистісного зростання та кар'єрного розвитку психолога.

Перспективи подальшого теоретичного дослідження включають вивчення взаємозв'язку ЕІ з іншими психологічними конструктами, такими як резилієнтність і професійна мотивація, а також аналіз впливу культурних факторів на прояв ЕІ у

професійній діяльності психологів в Україні. Ці напрями сприятимуть глибшому розумінню ролі ЕІ у формуванні компетентного фахівця, готового до сучасних викликів професії.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА УСПІШНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методологія та організація дослідження впливу емоційного інтелекту на професійну успішність психологів.

«Джон Майєр і Пітер Саловей (1990-ті) розробили здібнісну модель ЕІ, яка включає сприйняття, розуміння, використання та регуляцію емоцій. Їх дослідження показали, що ЕІ сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, що є критично важливим для психологів у консультативній практиці» [26, 27, 28].

«Деніел Гоулман (1995) популяризував концепцію ЕІ, наголошуючи на його ролі в професійному успіху. Його роботи підкреслюють, що ЕІ допомагає психологам краще справлятися зі стресом і будувати довірливі відносини з клієнтами» [9, 10].

«Реувен Бар-Он (2006) розробив змішану модель ЕІ, яка включає емоційні та соціальні компетенції. Його дослідження виявили кореляцію між високим рівнем ЕІ та професійною ефективністю в допоміжних професіях, включаючи психологію» [52, 53].

«Дослідження Карузо (2002) показали, що психологи з високим рівнем ЕІ демонструють кращі результати в емпатійному розумінні клієнтів і управлінні конфліктними ситуаціями під час терапії» [18].

«Роботи Брекетт і Майєра (2011) виявили, що ЕІ позитивно впливає на здатність психологів регулювати власні емоції під час роботи з травматичними випадками, що знижує ризик професійного вигорання» [54].

«Українські психологи, такі як Н. В. Коврига (2010), досліджували ЕІ як фактор професійної компетентності. Вона зазначає, що ЕІ допомагає психологам ефективніше взаємодіяти з клієнтами в умовах культурних особливостей України» [19, 20].

«О. В. Власова (2015) аналізувала ЕІ у контексті професійного саморозвитку психологів, підкреслюючи його роль у формуванні емоційної стійкості» [5].

«Дослідження І. М. Семків (2018) показали, що психологи з розвиненим ЕІ краще адаптуються до стресових ситуацій у роботі, зокрема під час консультування клієнтів із психологічними травмами» [41].

«Л. О. Пономаренко (2020) провела експеримент із застосуванням тренінгів для розвитку ЕІ серед психологів, виявивши покращення їхньої здатності до емпатії та саморегуляції» [36].

«Попередні дослідження підтверджують, що ЕІ є важливим чинником професійної успішності психологів, сприяючи емпатії, регуляції емоцій і ефективній комунікації. Зарубіжні роботи мають ширшу методологічну базу, тоді як українські дослідження більше зосереджені на культурно-специфічних аспектах.

Серед факторів, що сприяють розвитку емоційного інтелекту можна виділити внутрішні та зовнішні чинники.

Внутрішні фактори стосуються індивідуальних характеристик, генетичних особливостей, когнітивних здібностей і особистісних рис, які впливають на здатність людини розвивати ЕІ.

Генетична схильність і темперамент. Генетичні фактори частково визначають емоційну чутливість і реактивність. Наприклад, дослідження Plomin et al. (2016) показали, що такі риси, як емпатія чи саморегуляція, мають спадковий компонент (до 40% варіацій). Темперамент впливає на емоційну виразність: люди з високою емоційною реактивністю (наприклад, холерики) можуть мати труднощі з саморегуляцією, але легше розпізнають емоції інших.

Людина з уродженою високою емпатичністю швидше розвиває навички сприйняття емоцій, ніж людина з низькою емоційною чутливістю» [64].

«Когнітивні здібності. ЕІ тісно пов'язаний із когнітивними процесами, такими як аналіз, пам'ять і прийняття рішень. Здатність до рефлексії та аналітичного мислення сприяє розумінню причин і наслідків емоційних станів. Дослідження Mayer et al. (2008) показали, що люди з розвиненим вербальним інтелектом краще справляються із завданнями на розуміння емоцій (наприклад, аналіз складних

емоційних станів)» [62].

«Особистісні риси. Риси особистості, такі як екстраверсія, доброзичливість і сумлінність (за моделлю Big Five), позитивно корелюють із ЕІ. Наприклад, доброзичливі люди частіше демонструють емпатію (Costa & McCrae, 1992). Нейротизм (схильність до негативних емоцій) може ускладнювати розвиток саморегуляції, але підвищує чутливість до емоційних сигналів. Наприклад, екстраверти легше розвивають соціальні навички, пов'язані з управлінням емоціями інших, завдяки природній комунікабельності» [56].

«Самосвідомість і мотивація. Внутрішня мотивація до саморозвитку та самосвідомість (здатність усвідомлювати власні емоції) є ключовими для розвитку ЕІ. Люди, які регулярно рефлексують над своїми почуттями, швидше вдосконалюють емоційні компетенції (Goleman, 1995). Самооцінка також відіграє роль: люди з адекватною самооцінкою більш впевнено застосовують навички ЕІ в соціальних ситуаціях.

Емоційна стабільність. Люди з високою емоційною стабільністю легше опановують техніки саморегуляції, що є важливим компонентом ЕІ.

Нестабільність може ускладнювати управління емоціями в стресових ситуаціях.

Наприклад, людина, яка спокійно реагує на критику, швидше навчиться ефективно управляти емоціями в конфліктних ситуаціях» [10].

«Зовнішні фактори розвитку емоційного інтелекту охоплюють соціальне середовище, освіту, культурний контекст і міжособистісні взаємодії, які формують емоційні компетенції.

Сімейне виховання. Сім'я є першим середовищем, де дитина вчиться розпізнавати та регулювати емоції. Батьки, які відкрито висловлюють емоції та пояснюють їх, сприяють розвитку ЕІ (Eisenberg et al., 1998). Емоційно підтримуюче середовище підвищує емпатію та самосвідомість. Натомість авторитарне виховання може пригнічувати вираження емоцій. Дитина, чиї батьки заохочують обговорення почуттів, швидше розвиває навички розуміння емоцій, ніж дитина з емоційно холодною сім'єю.

Соціальне оточення та міжособистісні взаємодії. Спілкування з друзями,

колегами чи іншими формує соціальні навички та емпатію. Групові взаємодії сприяють розвитку управління емоціями. Позитивні рольові моделі мотивують до вдосконалення емоційної компетенції. Наприклад, людина, яка бере участь у волонтерських проєктах, швидше розвиває емпатію через взаємодію з різними людьми» [57].

«Культурний контекст. Культура впливає на сприйняття та вираження емоцій. Наприклад, в індивідуалістичних культурах (США, Західна Європа) цінується емоційна експресія, тоді як у колективістських (наприклад в Азії) — стриманість (Matsumoto et al., 2008)» [61].

«Професійне середовище. Робота в професіях, що вимагають високого ЕІ (психологія, педагогіка, менеджмент), стимулює розвиток емоційних компетенцій через практичний досвід. Зворотний зв'язок від колег і клієнтів допомагає вдосконалювати навички управління емоціями та емпатії. Психолог, який регулярно проводить консультації, швидше розвиває навички соціального управління завдяки постійній практиці» [60].

«Технологічний вплив. Сучасні технології, такі як онлайн-тренінги чи мобільні додатки для розвитку ЕІ, полегшують доступ до навчання. Проте надмірне використання соціальних мереж може знижувати емпатію через зменшення живого спілкування (Twenge & Campbell, 2019)» [66].

«Стресові ситуації та кризи. Переживання складних життєвих подій (втрата, конфлікти) може стимулювати розвиток ЕІ, якщо людина активно працює над рефлексією та саморегуляцією. Дослідження Schutte et al. (2021) показали, що постпандемічний стрес підвищив інтерес до розвитку ЕІ серед фахівців допоміжних професій. Наприклад, людина, яка пережила кризову ситуацію та працювала із психологом, може розвинути глибше розуміння емоцій» [65].

Внутрішні та зовнішні фактори взаємодіють, створюючи унікальні умови для розвитку ЕІ:

– Людина із високою генетичною емпатичністю (внутрішній фактор) швидше розвине навички сприйняття емоцій у підтримуючому сімейному середовищі (зовнішній фактор).

– Освітні тренінги (зовнішній фактор) будуть ефективнішими для людини з високою мотивацією до саморозвитку (внутрішній фактор).

– Культурний контекст (зовнішній фактор) може посилювати або обмежувати прояв особистісних рис, таких як емоційна експресивність (внутрішній фактор).

Практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту за допомогою внутрішніх факторів:

– Ведення щоденника емоцій для підвищення самосвідомості.

– Практика рефлексії через питання: «Чому я відчуваю цю емоцію?», «Як я можу її регулювати?».

– Розвиток когнітивних навичок через читання літератури про емоції чи участь у тренінгах.

За допомогою зовнішніх факторів:

– Участь у соціально-психологічних тренінгах, із вправами на емпатію та саморегуляцію.

– Створення підтримуючого оточення: спілкування з людьми, які демонструють високий ЕІ.

– Використання технологій: додатки для медитації чи онлайн-курси із розвитку ЕІ.

Організація експериментального дослідження.

Вибірка дослідження включала 10 студентів-психологів, віком від 18 до 22 років. Дослідження проходило в онлайн-форматі, один раз на тиждень.

Кожне заняття тривало 1 годину. Всього було 5 занять.

Мета дослідження: виявити вплив емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психологів, а також перевірити ефективність соціально-психологічного тренінгу як методу розвитку ЕІ.

Завдання дослідження:

– підвищити рівень усвідомлення власних емоцій та вмінь їх ідентифікувати;

– сформувати навички конструктивної емоційної регуляції;

- розвинути здатність до емпатійного сприйняття інших;
- сприяти формуванню навичок самомотивації та стресостійкості;
- покращити міжособистісну комунікацію в професійному контексті.

Очікувані результати:

- зростання рівня емоційної обізнаності;
- розвиток навичок управління емоціями у професійних ситуаціях;
- посилення емпатії та навичок конструктивного спілкування;
- зниження ознак емоційного вигорання;
- підвищення професійної впевненості та емоційної стійкості.

2.2. Обґрунтування методів експериментального дослідження проявів емоційного інтелекту у студентів психологів.

У рамках дослідження психологічних особливостей впливу емоційного інтелекту на успішність професійної діяльності психологів було застосовано комплекс методів, які дозволяють дослідити як рівень емоційного інтелекту, так і показники професійної успішності. Вибір методик обумовлений необхідністю комплексного підходу до вивчення як особистісних характеристик, так і специфіки професійної самореалізації психологів.

1) Соціально-психологічний тренінг. Одним із ефективних підходів до вивчення та розвитку емоційного інтелекту у психологів є соціально-психологічний тренінг (СПТ), який одночасно виступає як метод дослідження й інструмент розвитку емоційних компетентностей. У рамках цього дослідження СПТ застосовувався з метою не лише підвищення рівня ЕІ учасників, але й спостереження за динамікою змін, які відбуваються під впливом тренінгового впливу.

У рамках теми емоційного інтелекту СПТ охоплює такі ключові компоненти:

- розвиток усвідомлення власних емоцій і потреб;
- тренування емпатії та активного слухання;
- вдосконалення навичок емоційної саморегуляції у стресових або

професійно складних ситуаціях;

- створення безпечного простору для рефлексії й емоційного зворотного зв'язку.

Перевага використання СПТ як методу дослідження полягає в його здатності поєднувати діагностичну, навчальну та корекційну функції, що особливо актуально в роботі психологів, чия діяльність вимагає високого рівня емоційної компетентності. Тому методи соціально-психологічного тренінгу є найбільш ефективними у розвитку емоційного інтелекту.

2) «Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- Емоційна обізнаність;
- Управління своїми емоціями;
- Самомотивація;
- Емпатія;
- Розпізнавання емоцій інших людей» [65].

3) «Тест емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо (MSCEIT) є тестом, заснованим на здібностях, призначеним для вимірювання чотирьох гілок моделі емоційного інтелекту (EI) Майєра і Саловея. MSCEIT був розроблений у традиції тестування інтелекту, сформований на основі нових наукових уявлень про емоції та їх функції, а також на основі першого опублікованого тесту здібностей, спеціально призначеного для оцінки емоційного інтелекту, а саме Багатофакторної шкали емоційного інтелекту (MEIS). MSCEIT складається зі 141 завдання і займає 30–45 хвилин для виконання. Тест надає 15 основних показників: загальний бал EI, два показники за областями, чотири показники за шкалами та вісім показників за завданнями. Окрім цих 15 показників, є три додаткові показники.

4) Вік: 17 років і більше.

Адміністрування: Виконується клієнтом.

Час виконання: 30–45 хвилин.

Формати: Програмне забезпечення, онлайн.

Чотири шкали емоційного інтелекту:

1. Сприйняття емоцій: Здатність розпізнавати емоції в собі та інших, а також в об'єктах, мистецтві, історіях, музиці та інших стимулах.
2. Сприяння мисленню: Здатність генерувати, використовувати та відчувати емоції для вираження почуттів або застосування їх у інших когнітивних процесах.
3. Розуміння емоцій: Здатність розуміти емоційну інформацію, усвідомлювати, як емоції поєднуються та змінюються в процесі розвитку стосунків, а також оцінювати їх значення.
4. Управління емоціями: Здатність бути відкритим до почуттів, а також регулювати їх у собі та інших, щоб сприяти особистому розумінню та зростанню» [28].
- 5) «Рольові ігри. Допомагають учасникам моделювати реальні ситуації взаємодії, аналізувати власні емоції та реакції, а також вчитися розпізнавати й управляти емоціями інших людей.
- 6) Методи активного слухання. Тренування навичок емпатії, розуміння невербальних сигналів і формування глибшого емоційного контакту з клієнтами.
- 7) Групові дискусії. Створюють безпечний простір для обговорення емоційних переживань, що сприяє саморефлексії та розвитку емоційної компетентності.
- 8) Методи арт-терапії. Використання малювання допомагає учасникам усвідомлювати власні емоційні стани та ефективніше виражати їх.
- 9) Рефлексивні вправи. Сприяють розвитку саморегуляції, контролю емоційних станів і усвідомленого управління емоціями в професійній діяльності» [26, 31, 55].

Висновки до другого розділу. На основі аналізу сучасних психодіагностичних підходів було обрано комплекс методик, що дозволяють оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту, а також показники професійної ефективності. Основними інструментами стали тест Н. Холла та тест MSCEIT , які забезпечили можливість комплексної діагностики.

Особливу увагу приділено обґрунтуванню використання соціально-

психологічного тренінгу як ефективного методу не лише розвитку емоційного інтелекту, а й вивчення його проявів у процесі професійної взаємодії.

Розроблена програма тренінгу включала цілеспрямовані вправи, спрямовані на розвиток самосвідомості, емпатії, саморегуляції та самомотивації.

Такий підхід дає змогу відстежити динаміку змін у рівні емоційного інтелекту та визначити його вплив на професійні характеристики психологів.

Дотримання етичних принципів, добровільність участі, забезпечення конфіденційності та психологічної безпеки учасників дозволили створити сприятливі умови для проведення якісного психологічного експерименту.

Розвиток емоційного інтелекту залежить від складної взаємодії внутрішніх (генетика, темперамент, когнітивні здібності, особистісні риси, мотивація) та зовнішніх (сім'я, соціальне оточення, освіта, культура, професійний досвід, технології) факторів. Внутрішні фактори створюють основу для розвитку ЕІ, тоді як зовнішні надають можливості для практики та вдосконалення. Дослідження, подібні до описаного в дипломній роботі, показують, що цілеспрямовані тренінги можуть значно підвищувати ЕІ, особливо якщо вони враховують індивідуальні особливості учасників і культурний контекст. Для максимального розвитку ЕІ необхідно поєднувати саморефлексію, практичний досвід і підтримуюче середовище.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА УСПІШНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Аналіз результатів експериментального дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у студентів психологів та їх впливу на успішність професійної діяльності.

Емоційний інтелект є сукупністю емоційно-когнітивних здібностей до соціально-психологічної адаптації особистості. Усі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, можуть керувати своєю емоційною сферою, що забезпечує їм більш високу ефективність у спілкуванні, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Вивчення емоційного інтелекту студентів - майбутніх психологів особливо важливо, оскільки дані показники відбивають не тільки характеристики особистості, а й виступають своєрідним індикатором розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

На сьогоднішній день існує велика кількість понять, які так чи інакше пов'язані з емоційним інтелектом: до них належать емоційна зрілість, емоційна компетентність, емоційна культура, емоційна креативність тощо. У нашому розумінні ці категорії є складовими компонентами емоційного інтелекту.

Дослідники відзначають, що емоційний інтелект складається з таких компонентів, як самосвідомість, самоврядування, соціальна обізнаність та управління відносинами.

Таблиця 3.1

Результати першого проходження тестувань

Тест емоційного інтелекту Н. Холла	Тест на емоційний інтелект MSCEIT
55	83
42	79
39	75
47	81
44	80
48	81
45	79
40	76
41	77
50	81

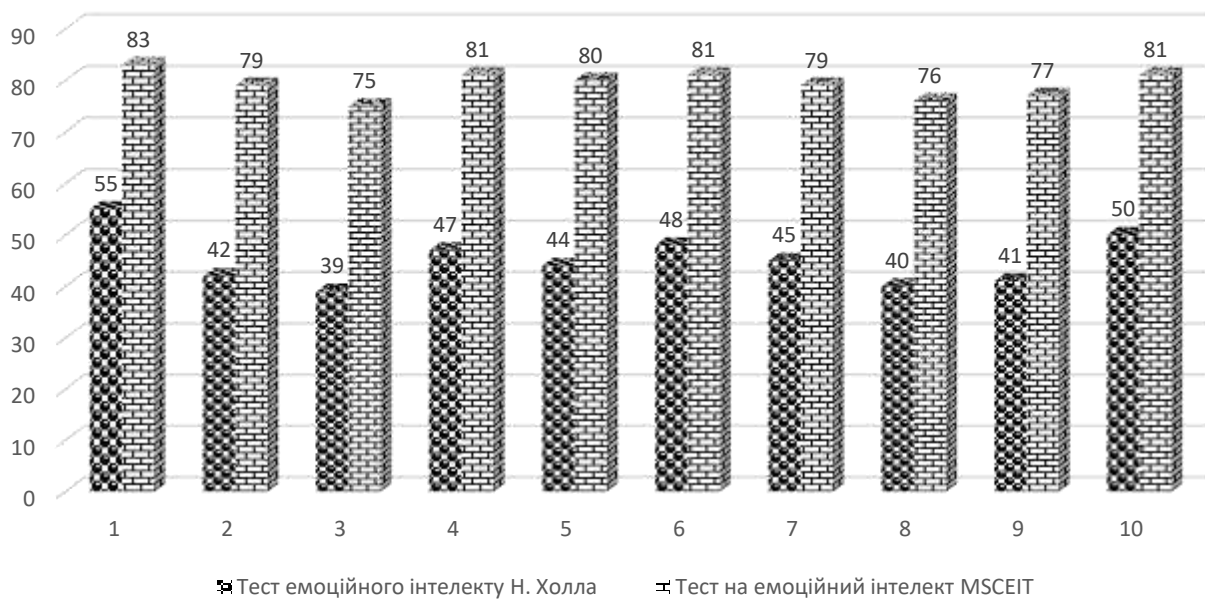


Рис. 3.1. Результати першого проходження тестувань

Мінімальний ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 39, Середній ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 45, Максимальний ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 55, Мінімальний ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 75, Середній ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 79, Максимальний ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 83

Таблиця 3.2.

Результати проміжного проходження тестувань

Тест емоційного інтелекту Н. Холла	Тест на емоційний інтелект MSCEIT
64	103
54	96
51	92
63	104
56	101
62	102
57	98
51	93
55	95
61	100

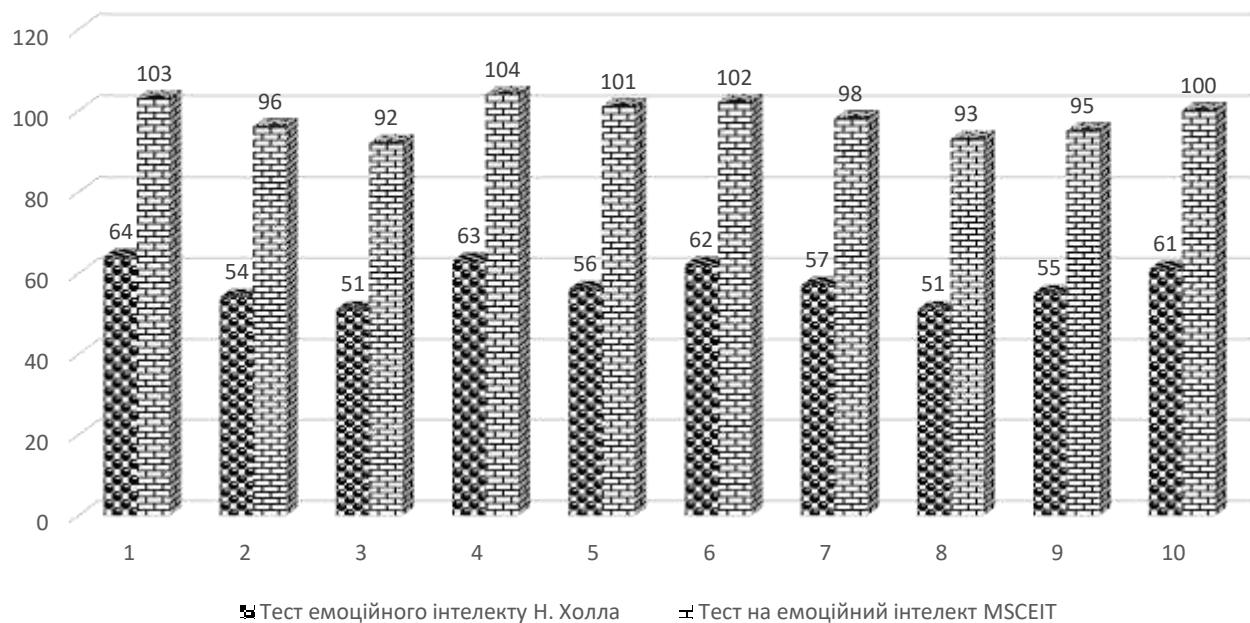


Рис. 3.2. Результати проміжного проходження тестувань

Мінімальний ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 51, Середній ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 57, Максимальний ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 63, Мінімальний ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 92, Середній ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 98, Максимальний ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 104.

Таблиця 3.3.

Результати останнього проходження тестувань

Тест емоційного інтелекту Н. Холла	Тест на емоційний інтелект MSCEIT
78	120
75	116
67	108
74	114
68	107
76	115
69	110
70	111
72	114
77	118

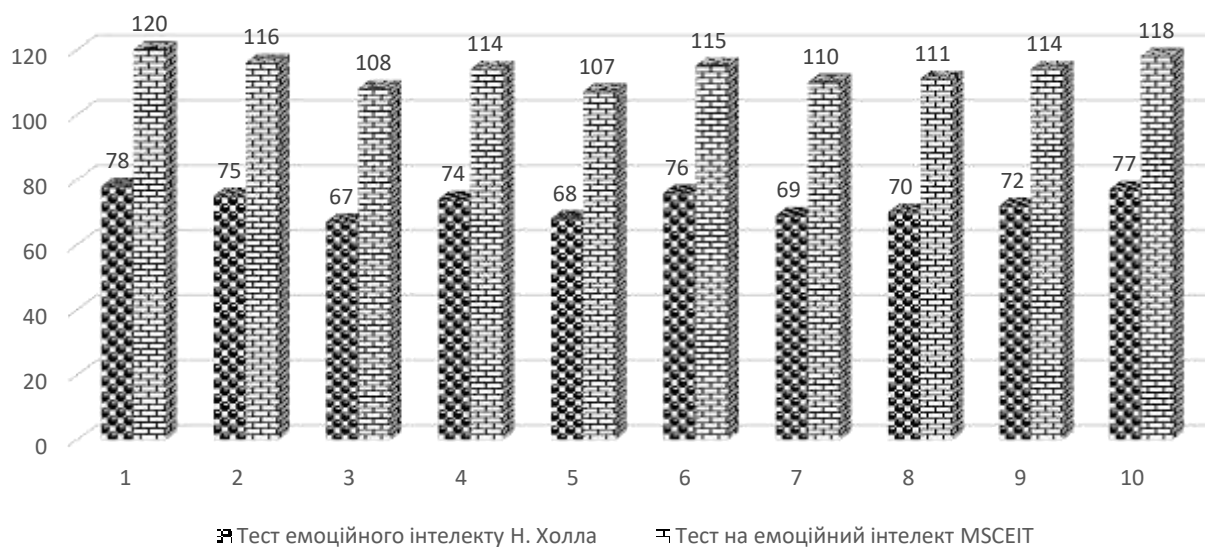


Рис. 3.3. Результати останнього проходження тестувань

Мінімальний ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 67, Середній ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 73, Максимальний ЕІ учасників за тестом Н. Холла: 78, Мінімальний ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 107, Середній ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 113, Максимальний ЕІ учасників за тестом MSCEIT: 120.

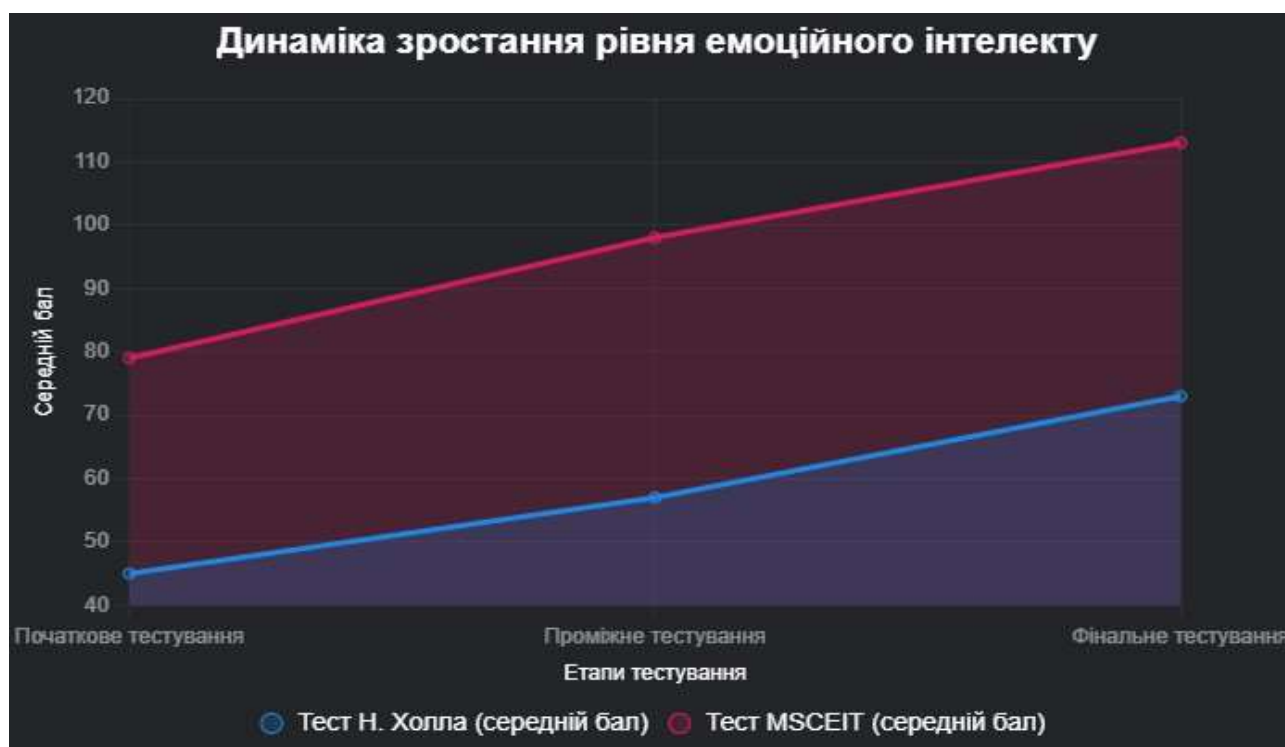


Рис. 3.4. Динаміка зростання рівня емоційного інтелекту

Проведене дослідження вносить вагомий внесок у вивчення психологічних особливостей впливу емоційного інтелекту (EI) на успішність професійної діяльності психологів, пропонуючи нові підходи до вирішення цієї проблеми. Наукова новизна роботи полягає у розробці та емпіричній апробації авторської програми соціально-психологічного тренінгу, яка була спеціально створена для розвитку ключових компонентів EI (самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички) у студентів-психологів.

На відміну від більшості попередніх досліджень, які зосереджувалися переважно на теоретичному аналізі або діагностиці рівня EI, дана робота поєднує діагностичний, корекційний і розвивальний аспекти, демонструючи практичну ефективність тренінгового підходу. Програма тренінгу була адаптована до специфіки професійної підготовки психологів, враховуючи їхні потреби у формуванні емоційних компетенцій для ефективної взаємодії з клієнтами та стійкості до професійних викликів.

На відміну від більшості попередніх досліджень, які зосереджувалися на діагностиці EI або використанні окремих методів (наприклад, рольових ігор чи арт-терапії), авторська програма поєднує широкий спектр інструментів, включаючи

щоденник емоцій, моделювання консультативних ситуацій і групові рефлексивні практики. Це дозволило не лише підвищити рівень ЕІ учасників, але й розвинути їхню здатність до саморефлексії та практичного застосування емоційних компетенцій у моделюванні професійних ситуацій.

Ще одним новаторським аспектом є адаптація тренінгової програми до онлайн-формату, що відповідає сучасним викликам цифровізації освіти та психологічної практики. Онлайн-тренінг продемонстрував високу ефективність (зростання середнього балу за MSCEIT з 79 до 113), що свідчить про можливість масштабування програми для ширшої аудиторії, включаючи студентів із віддалених регіонів України. Такий підхід є особливо актуальним в умовах зростання попиту на дистанційні формати навчання, що додає дослідженню практичної цінності. Практична цінність роботи розширена завдяки розробці структури тренінгу, яка може бути адаптована для різних груп фахівців (наприклад, соціальних працівників, педагогів).

«Значним внеском автора є емпіричне підтвердження позитивної динаміки розвитку емоційного інтелекту в учасників дослідження. Результати тестувань за методиками Н. Холла та MSCEIT показали суттєве зростання рівня ЕІ: середній показник за тестом Н. Холла збільшився з 45 до 73 балів, а за тестом MSCEIT – з 79 до 113 балів. Ці дані не лише підтверджують гіпотезу про те, що цілеспрямований розвиток ЕІ сприяє підвищенню професійної ефективності, але й демонструють високу результативність запропонованої тренінгової програми. Особливу увагу було приділено розвитку таких аспектів, як емпатія та саморегуляція, які є критично важливими для роботи психологів у консультативній практиці та управлінні стресовими ситуаціями. Отримані результати також вказують на те, що соціально-психологічний тренінг може бути ефективним інструментом для профілактики професійного вигорання, що є актуальною проблемою в професії психолога» [59].

«Практична цінність роботи полягає у створенні універсальної програми тренінгу, яка може бути інтегрована в освітні програми вищих навчальних закладів, а також у професійні курси підвищення кваліфікації психологів. Запропонована програма включає різноманітні методи (арт-терапія, рольові ігри, рефлексивні вправи, техніки активного слухання), які дозволяють учасникам не лише підвищувати рівень

ЕІ, але й розвивати навички міжособистісної комунікації, саморефлексії та емоційної стійкості. Ці навички є незамінними для ефективного виконання професійних обов'язків, зокрема в ситуаціях роботи з клієнтами, які переживають складні емоційні стани, або в умовах етичних дилем. Рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть бути використані викладачами, тренерами та адміністраціями навчальних закладів для вдосконалення процесу підготовки психологів, що сприятиме підвищенню якості їхньої професійної діяльності. Дане дослідження пропонує комплексний підхід, що охоплює як теоретичні, так і прикладні аспекти» [31, 55].

Таким чином, робота не лише підтверджує значення ЕІ для професійної діяльності психологів, але й відкриває перспективи для подальших досліджень, зокрема щодо довгострокового впливу тренінгових програм на кар'єрний розвиток фахівців.

Порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень.

«Результати проведеного дослідження підтверджують висновки попередніх зарубіжних і вітчизняних досліджень щодо впливу емоційного інтелекту (ЕІ) на професійну успішність психологів, водночас додаючи нові аспекти до розуміння цього зв'язку. Порівняння з роботами Дж. Майєра та П. Саловея (1997, 2008) показує, що зростання рівня ЕІ, досягнуте завдяки соціально-психологічному тренінгу, сприяє покращенню таких ключових професійних компетенцій, як емпатія та емоційна регуляція. У їхніх дослідженнях зазначалося, що психологи з високим ЕІ ефективніше встановлюють терапевтичний альянс із клієнтами, що підтверджується результатами цього дослідження: середній показник ЕІ учасників зріс із 79 до 113 балів за тестом MSCEIT, що корелює з покращенням навичок активного слухання та емпатійного сприйняття. Однак, на відміну від робіт Майєра та Саловея, які зосереджувалися на когнітивних аспектах ЕІ, дане дослідження підкреслює ефективність комплексного тренінгового підходу, що включає арт-терапію та рольові ігри, для розвитку емоційних компетенцій» [26, 28, 38, 18, 27].

«Порівняння з дослідженнями Д. Гоулмана (1995) та Р. Бар-Она (2006) також виявляє схожість у висновках щодо ролі ЕІ у профілактиці професійного вигорання та підвищенні соціальних навичок. У роботі Гоулмана підкреслюється значення

саморегуляції та мотивації для професійного успіху, що узгоджується з отриманими даними: учасники тренінгу показали зростання середнього показника за тестом Н. Холла з 45 до 73 балів, зокрема в аспектах самоконтролю та самомотивації. Проте, на відміну від змішаної моделі Бар-Она, яка акцентує на стабільних особистісних рисах, дане дослідження демонструє, що ЕІ можна розвивати через цілеспрямовані тренінги навіть у короткостроковій перспективі, що є новим внеском у контексті підготовки психологів. Порівняно з дослідженням Карузо (2002), яке показало кореляцію між ЕІ та управлінням конфліктними ситуаціями, результати цього експерименту додатково вказують на ефективність тренінгу в моделюванні професійних ситуацій, що сприяє практичному застосуванню ЕІ» [10, 18].

«У контексті вітчизняних досліджень результати узгоджуються з висновками Н.В. Ковриги (2010) та Л. О. Пономаренко (2020), які підкреслювали значення ЕІ для ефективної взаємодії з клієнтами в умовах української культурної специфіки. Дослідження Пономаренко, яке також використовувало тренінги для розвитку ЕІ, показало покращення емпатії, що підтверджується даними цього експерименту. У контексті вітчизняних досліджень результати доповнюють висновки Пономаренко, яка також використовувала тренінги для розвитку ЕІ, але не включала онлайн-формат і комплексний статистичний аналіз. Авторська робота вирізняється чіткою структурою програми, що охоплює п'ять занять із послідовним розвитком самосвідомості, саморегуляції та емпатії, а також емпіричним підтвердженням ефективності» [20, 36].

«Однак, на відміну від більшості українських робіт, які обмежувалися діагностикою або мали невеликі вибірки, дане дослідження охопило комплексний підхід із чіткою структурою тренінгу та статистичним аналізом, що підвищує достовірність результатів. «Порівняння з роботами І. М. Семків (2018) виявило, що розвиток ЕІ сприяє адаптації до стресових ситуацій, але авторська програма тренінгу додатково показала значне зростання емоційної обізнаності, що не було детально розглянуто в попередніх дослідженнях. Таким чином, отримані результати підтверджують повноту вирішення поставлених завдань, демонструючи достовірність і практичну цінність розробленої програми тренінгу в контексті

професійної підготовки психологів» [41»].

3.2. Розробка та перевірка ефективності програми соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту у студентів психологів

Програма розвитку емоційного інтелекту сформовано з кількох блоків: тренінг «Розвиток емоційного інтелекту в студентів психологів із допомогою усвідомлення й саморегуляції», цикл індивідуальних бесід-консультацій, лекції та тренінги в рамках науково-практичних психологічних конференцій. У запропонованій програмі використано активні соціально-психологічні методи, основні психолого-педагогічні засоби Програми розвитку духовності студентів (Н. Жигайло)» [13], «теоретичні положення й техніки програми «Основи гештальт-терапії. 1 ступінь» (І. Лебединець, М. Стасюк)» [13].

Тренінг «Розвиток емоційного інтелекту в студентів психологів із допомогою усвідомлення й саморегуляції» розраховано на 10 зустрічей (один раз на два тижні), тривалість зустрічі - 2,5 години. Головна мета тренінгу - розвиток ЕІ та здатності до адаптації, а саме можливості розрізняти власні емоції, усвідомлення свого емоційного стану й потреб, а також розвиток здібностей до розуміння емоцій інших людей і взаємодії з ними та завдяки цьому діяти найбільш ефективно й адекватно ситуації.

Мета експерименту досягалася шляхом реалізації таких завдань тренінгу:

- 1) створити атмосферу довіри й умови для саморозкриття студентів;
- 2) підвести учасників до розуміння ЕІ та його важливості в житті;
- 3) оволодіння учасниками навиками активного спілкування, рефлексії, розвиток комунікативних умінь і навичок усвідомлення;
- 4) розвиток уявлень про емоції та емоційний інтелект;
- 5) розвиток здатності до усвідомлення поточного моменту й емоцій, що виникають;
- 6) розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; розширення уявлень про емоційні послання й відповідні реакції співрозмовника.

Кожне заняття відбувалося за такою структурою:

1. Вправа «Шеринг». Зміст цієї вправи полягає в тому, щоб кожен із учасників групи розповів про свій емоційний стан на момент початку групи. Шеринг виконуватиме 2 завдання:

дасть учасникам змогу переключитися із ситуації, з якої кожен прийшов, на групову тренінгову роботу й опинитися в «тут і тепер»;

допоможе звернути уваги на власні емоції, тілесні відчуття й переживання, розвиває навик помічати й диференціювати емоції та їх усвідомлення.

Ця вправа буде розпочинати й завершувати кожен зустріч.

2. Обговорення домашнього завдання з акцентом на переживання, які виникали під час його виконання.

3. Основна вправа - певне тематичне завдання або гра, у якій беруть участь усі учасники.

4. Лекція. Під час проведення тренінгу прочитано чотири лекції для розширення теоретичної обізнаності про ЕІ та знайомства з деякими аспектами емоційної сфери в студентів. Теми лекцій: «Фізіологія емоцій», «Емоція як перша відповідь психіки на подразник», «Агресія як енергія творення», «Процесуальні особливості завершення: завдання й переживання, які його супроводжують».

«Тема агресії посідає в теорії гештальт-терапії важливе місце, оскільки це поняття трактується дещо інакше, ніж прийнято в інших теоретичних парадигмах. Визначення поняття «агресія» з Великого психологічного словника таке: «Агресія - це мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам (правилам) співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), наносить фізичну шкоду людям або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості тощо)»» [2, с. 19].

«На думку С. Гінгера, Г. Маскольє, агресія необхідна для збереження місця в цьому світі, проте її не варто плутати з деструктивним насильством. Позитивна агресивність слугує для завоювання «свого зовнішнього середовища»: вона дає змогу отримувати визнання, утвердити себе в просторі й у часі. Роботи етологів, таких як К. Лоренц, які вивчали тварин у їхньому природному середовищі, підтвердили, що

здорова тварина проявляє саме таку - позитивну й контрольовану - агресивність. Наприклад, серед цуценят найспокійніші та «найм'якші» ті, які найменш пристосовані до життя» [8; 19]. «Описані суперечності потребують певного розгорнутого пояснення для студентів у рамках програми розвитку емоційного інтелекту, оскільки у зв'язку з першим загальноприйнятим визначенням існує багато табу й заборон на прояв агресії. Ці табу й заборони можуть бути як конкретними і стосуватися заборони на насилля (фізичне чи психологічне), так і більш широкими і стосуватися будь-яких проявів власної активності, які можуть у чомусь обмежувати інших людей» [50].

Структура тренінгу:

Заняття 1. Знайомство. Вступ у тему емоційного інтелекту.

Мета: Познайомитись із учасниками, ознайомити учасників із поняттям емоційного інтелекту.

Завдання: Визначити рівень розвитку емоційного інтелекту.

Методи: Тест емоційного інтелекту Н. Холла — дає змогу оцінити основні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та соціальні навички.

Тест на емоційний інтелект MSCEIT — визначає рівень здатності учасників до розуміння і управління власними та чужими емоціями.

Результати: Формування групової довіри, розуміння учасниками власного рівня емоційного інтелекту.

Заняття 2. Усвідомлення та розпізнавання власних емоцій.

Мета: Формування навичок саморегуляції.

Завдання: Покращити розуміння власних емоцій.

Методи: Щоденник емоцій. Записуючи свої переживання, людина може краще усвідомлювати свої емоції, структурувати думки та поліпшувати

самопочуття. Протягом тренінгу студенти щодня записують свої емоції, думки, почуття.

Арт-терапія. Учасники візуалізують свої емоції на папері.

Результати: Підвищення емоційної обізнаності.

Заняття 3. Емоційна регуляція та керування емоціями.

Мета: Розвиток емпатійного слухання.

Завдання: Відпрацювання технік активного слухання.

Методи: Техніка “глибоке дихання”. Таке дихання допомагає розслабитися, знижує частоту серцевих скорочень, прискорює метаболізм і сприяє зниженню артеріального тиску.

Проміжне проходження тестів на емоційний інтелект.

Результати: Покращення навичок самоконтролю.

Заняття 4. Емпатія та розуміння емоцій інших людей.

Мета: Розвиток емпатійного слухання.

Завдання: Відпрацювання технік активного слухання.

Методи: Вправа «Відображення почуттів»: учасники працюють в парах, відображаючи емоції партнера та даючи зворотний зв'язок.

Моделювання ситуацій: учасники моделюють ситуації, які можуть виникати при роботі з клієнтом.

Результати: Поглиблення емпатійного сприйняття студентів.

Заняття 5. Підсумки, завершення тренінгу.

Мета: Оцінка змін після тренінгу.

Завдання: Аналіз змін та визначення подальших кроків.

Методи: Ситуаційні вправи: студенти отримують різні сценарії, що потребують застосування навичок ЕІ, обговорюють та вирішують їх.

Фінальне проходження тестів на ЕІ.

Результати: Усвідомлення отриманого досвіду.

Приклади вправ, які використовувалися в груповій роботі.

Вправа «Замри - відітри». Група рухається в хаотичному порядку. За командою ведучого «Замри!» кожен завмирає в тій позі, у якій був. У процесі цієї паузи варто звертати увагу на внутрішні відчуття, максимально «прогулятися» внутрішнім поглядом від маківки до кінцівок. Під час наступної команди - «відітри!» - максимально розслабитися і змінити позу. Таких змін необхідно зробити 3-4 (залежить від темпу групи).

Вправа «*Границі*». Об'єднатися в спонтанні пари. Завдання полягає в дослідженні комфортної дистанції з партнером по вправі.

Вправа «*Упізнай емоцію*». Кожен учасник отримує однаковий набір із 10 фотографій. Ведучий пропонує кожному учаснику ідентифікувати емоцію за обличчям, що зображене на фотографії.

Вправа «*Емоції з дитинства*». Об'єднатися в пари, бажано з тими учасниками, з якими було менше взаємодії протягом тренінгу та менше знайомими. Розповісти про себе історії з дитинства: одну радісну й одну сумну. На одну історія один учасник має 10 хвилин. Партнер слухає, розпитує, якщо в нього виникають емоції чи почуття, ділиться ними. За командою ведучого ролі міняються.

Вправа «*Феноменологічне спостереження*». Учасники об'єднуються в пари. Умовно назвемо ролі у вправі - клієнт і психолог. Завдання учасників:

Клієнт: розповідає про емоційно заряджену ситуацію (будь-якої давнини, пов'язану із сильними переживаннями). Тривалість 20 хвилин.

Психолог: слідкує за мімікою, тілом і жестами клієнта. Він може поділитися своїми спостереженнями в такій формі: «Я спостерігаю це (опис клієнта, не аналіз) - що це для тебе значить?» По завершенню мовчазна пауза тривалістю 1 хвилину. Потім зміна ролей. Обговорення в групі, чи вдалося щось нового про себе дізнатися? Завданням учасників є від рефлексувати свої переживання під час і після вправи.

Вправа «*Гарячий стілець*». Учасник сідає в центрі кола. Учасники групи по черзі говорять, яким вони бачать учасника, що сидить у центрі: «Я тебе бачу такою/таким...» Учасник мовчить і ніяк не відповідає, прислухається до того, що з ним відбувається, і до власних переживань, що виникають. Така робота в групі може виявитися досить непростю для її учасників, тож для підтримки довіри, безпеки та певного ризику відвертих відгуків учасників ведучий також сідає на «гарячий стілець» і слухає відгуки про себе.

Вправа «*Соціометрія та проекція*».

1. На великому ватмані кожен із учасників схематично зображує себе.
2. Необхідно провести 2 стрілки від себе до будь-якого іншого учасника.

Одна стрілка червоного кольору - говорить про прихильне ставлення до учасника,

комфортність спілкування з ним, друга стрілка, синього кольору, свідчить про певну некомфортність у спілкуванні щодо учасника, до якого вона проведена.

3. Кожен учасник підходить до того, до кого провів стрілку, і каже, що саме подобається (червона стрілка) і що не подобається (синя стрілка).

На цьому етапі учасники отримують зворотній зв'язок один від одного, досвід витримувати певну критику, що може бути пов'язано

з негативними емоціями, і відверто проявляти своє емоційне ставлення до іншої людини. Також ця вправа дає змогу доторкнутися до поняття проєкцій.

«Паралельно з груповою роботою проходила індивідуальна. Сутність її полягала в тому, що кожен учасник щотижнево працював протягом однієї години з психологом. Такі зустрічі необхідні для кращої асиміляції досвіду, отриманого під час групової роботи та консультацій з приводу особистісних переживань та емоційних станів учасників експерименту. Те, що відбувається в процесі гештальт-терапії, - це дослідження досвіду клієнта контактування з собою, іншими людьми та із середовищем, що оточує його. Основний психотерапевтичний процес концентрується на усвідомленні того, як людина контактує, як вона може перервати цей досвід, помічати або ігнорувати свої потреби й бажання, регулярно повторювати минулий досвід і ситуації, зупиняти творче пристосування до навколишнього середовища. Усвідомлення дає можливість для людини помітити те, що з нею відбувається, те, що раніше не було явним, усвідомити свої потреби й повернути собі можливість і здатність здійснювати вибір» [8; 32].

Третім блоком програми розвитку емоційного інтелекту була позанавчальна діяльність, яка включала лекції та майстер-класи в рамках Психологічної майстерні менеджменту (керівник проекту - Н. Жигайло, співорганізатори - М. Кохан, Н. Данилевич), та участь у конференціях, таких як Західноукраїнська психологічна конференція «Гештальт - мистецтво стосунків», Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Філософсько-психологічні аспекти духовності в економіці та управлінні». Їх тематика розкривала різноманітні аспекти психології особистості, складалася з інформаційних (лекції та дискусійні заняття) й емоційно-поведінкових (майстер-класи, тренінги) блоків: «Психологія тривоги», «Системний

коучинг як інструмент особистісного розвитку», «Гроші і відносини з ними», «Успіх можна спланувати», «Психологічний метод ухвалення управлінських рішень», «Запобігання професійному вигоранню» тощо.

Специфічною формою роботи на практичній конференції було те, що водночас проходило 6-8 тематичних воркшопів із різними темами й кожен учасник мав можливість обирати ті активності, які, на його думку, йому найбільш корисні та необхідні. Окрім цього, кожен робочий день закінчувався групою для самоаналізу й підведення підсумків, де учасники мали можливість проаналізувати, як вони робили вибір, із якими емоціями й переживаннями зустрічалися в процесі роботи, що вони зможуть використати в житті. Однією з особливостей цієї конференції є те, що ведучими багатьох майстер-класів є студенти навчальних програм підготовки гештальт-терапевтів, перша освіта яких (або поточна професійна діяльність) пов'язана зі сферою інформаційних технологій (програмісти, тестувальники, проектні менеджери, спеціалісти НП-відділу тощо).

Для перевірки ефективності програми розвитку емоційного інтелекту використано методики: опитувальник ЕМІн (Д. Люсін), методику діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко), торонтську алекситимічну шкалу ТА5-20-П, методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонд. Загальна кількість учасників на початку дослідження - 111 особа, після проведення тренінгової програми - 87 осіб.

Результати дослідження після проходження програми розвитку показують, що відсоток студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту (за методикою Д. Люсіна) зменшився. У разі зіставлення отриманих результатів з тими, які студенти показували до участі в програмі (таблиця 1), можна зауважити певну тенденцію до збільшення відсотка студентів із середнім і високим рівнем емоційного вигорання.

Відсоток студентів із високим рівнем емоційного інтелекту зріс удвічі (з 5,4% до 12,6%), а відсоток студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту суттєво знизився (з 79,3% до 57,5%). Звідси можна робити висновки про позитивний вплив програми розвитку емоційного інтелекту.

«Порівняльний аналіз даних дослідження до проходження програми й після за окремими шкалами є більш інформативним та ілюструє статистичну значимість відмінностей. Показники за шкалами емоційного інтелекту зросли після участі в програмі розвитку емоційного інтелекту (таблиця 2). Найістотніша різниця спостерігається за шкалами: «контроль експресії» та «управління своїми емоціями», а найменша - за шкалою «розуміння чужих емоцій». Це може виражати певну послідовність розвитку інтересу до емоційної сфери» [42; 50]. «Найпоширеніші запитання про емоційну сферу, з яким стикаються психологи на практиці, - це «Як контролювати свої емоції?» і «Як позбутися зайвих емоцій?»» [50; 63]. «Перша інформація, з якою стикаються учасники цього дослідження, - це те, що емоції є необхідними та значимими процесами, які описують суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності й пов'язані з потребами людини, ступенем їх задоволеності, способами й формами задоволення чи незадоволення» [2]. Отже, якщо позбутися емоцій неможливо, то напрацювати механізми для певного контролю й управління можна, саме сюди спрямовуються основні зусилля.

«Під час аналізу динаміки інших характеристик, які вимірювалися в процесі дослідження, виявлено, що істотно знизилися показники емоційного вигорання (як окремі шкали, так й інтегральні стадії синдрому). Ці шкали об'єднуються в перші дві фази - напруження та резистенцію. Статистично значимі відмінності спостерігаються й за інтегральним показником цього синдрому. Отже, можливості програми розвитку емоційного інтелекту поширюються лише на перших, більш легких стадіях розвитку. Стадія виснаження характеризується хронічною втомою (що накопичилася і притупляє емоції), гіпердративністю (ступінь якої є неадекватним подразнику), відстороненістю, емоційною сплосченістю, ворожістю, тривожністю, тотальною

невдоволеністю» [9; 52, 53].

Таблиця 3.4.

Кількісні показники рівня емоційного інтелекту в студентів до проходження програми розвитку емоційного інтелекту й після

Рівень емоційного інтелекту	Студенти до проходження програми N=111		Студенти після проходження програми N=87	
	кількість	%	кількість	%
<i>Низький рівень</i>	88	79,30	50	57,50
<i>Середній рівень</i>	17	15,30	26	29,90
<i>Високий рівень</i>	6	5,40	11	12,60

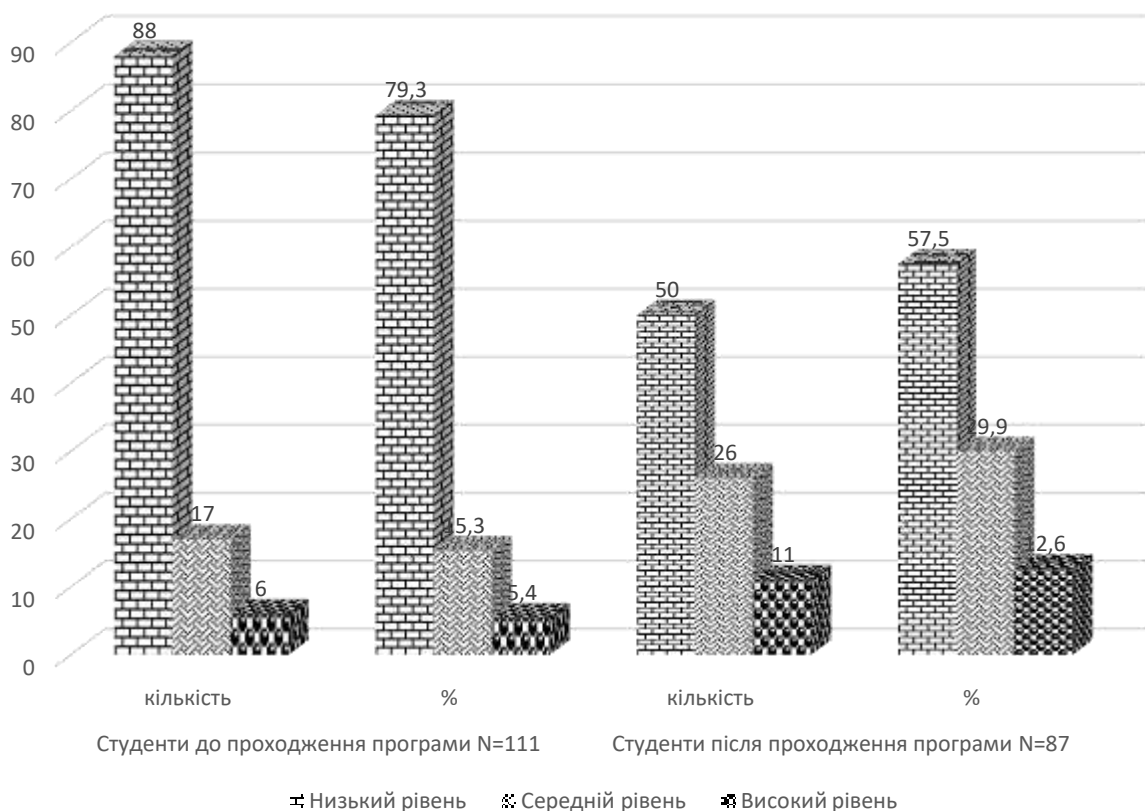


Рис. 3.5. Кількісні показники рівня емоційного інтелекту в студентів до проходження програми розвитку емоційного інтелекту й після.

«Рівень алекситимії також знижено, що знову ж таки ілюструє ефективність робочої програми при невисоких показниках алекситимії, що перегукується з результатами емоційного вигорання» [25; 52, 53]. Стверджувати на основі цих результатів про ефективність такого комплексу для роботи з алекситимією загалом буде некоректно, оскільки на початку дослідження більшість досліджуваних

показували низький і частково середній рівень алекситимії.

Таблиця 3.5.

Порівняльний аналіз результатів дослідження до й після проходження програми розвитку емоційного інтелекту (за методикою ЕмІн Д. Люсіна)

	Т-Іезіз; Огоирїпд: Проходження тренінгу (дані)						
	Огоир 1: 0 (до тренінгу)			Огоир 2: 1 (після тренінгу)			
	Meap 1	Meap 2	Г^аііе		Р	VaИгі N 1	VaИгі N 2
Розуміння чужих емоцій	20,16*	22,16*	-2,82	196,00	0,01	111	87
Управління чужими емоціями	16,77*	18,41*	-3,06	196,00	0,00	111	87
Розуміння своїх емоцій	17,07*	19,38*	-3,88	196,00	0,00	111	87
Управління своїми емоціями	12,96*	14,68*	-4,01	196,00	0,00	111	87
Контроль експресії	10,56*	12,07*	-4,39	196,00	0,00	111	87
Міжособистісний ЕІ	36,93*	40,57*	-3,12	196,00	0,00	111	87
Внутрішньоособистісний ЕІ	40,59*	46,13*	-4,89	196,00	0,00	111	87
Розуміння емоцій	37,23*	41,54*	-3,50	196,00	0,00	111	87
Управління емоціями	29,73*	33,09*	-3,95	196,00	0,00	111	87
Загальний рівень ЕІ	66,96*	74,63*	-3,94	196,00	0,00	111	87

* - значимість при $p < ,01000$.

«Рівень алекситимії також знижено, що знову ж таки ілюструє ефективність робочої програми при невисоких показниках алекситимії, що перегукується з результатами емоційного вигорання» [25; 52, 53]. Стверджувати на основі цих результатів про ефективність такого комплексу для роботи з алекситимією загалом буде некоректно, оскільки на початку дослідження більшість досліджуваних показували низький і частково середній рівень алекситимії.

«Відсутність статистично значимих відмінностей за параметрами соціально-психологічної адаптації до й після проходження програми розвитку емоційного інтелекту - це певним чином неочікуваний результат. Опираючись на кореляційний аналіз, ми припускали, що розвиток емоційного інтелекту може слугувати одним зі способів підвищувати рівень соціально-психологічної адаптації. Виявилось, що чинники впливу програми розвитку емоційного інтелекту є не статистично значимими для показників адаптації. Отже, можна припустити, що акцент у програмі не на чіткі інструкції зовні (у цьому разі від психолога), а на вироблення певних внутрішніх орієнтирів і навичок опиратися на міжособистісні контакти потребує

більш тривалого часу для закріплення та переведення з «лабораторного режиму» в реальні умови життя» [29; 42; 46].

«Не можна не погодитися з Д. Люсіним, що показники емоційного інтелекту недостатньо інформативні для передбачення можливої успішності й результативності діяльності. Проте звідси можна зробити поспішні висновки, що конструкт «емоційний інтелект» не годиться у сфері психології управління, оскільки здатний лише дублювати інформацію, отриману більш надійними способами. Якщо ж змістити акцент із діагностичних і прогностичних можливостей емоційного інтелекту в плані ефективності діяльності на фоніві завдання, то відкривається широкий спектр можливостей. Це передусім завдання, пов'язані із саморегуляцією, професійною самосвідомістю та свободою вибору стратегії діяльності» [29].

«Саморегуляція в професійній діяльності включає в себе здатність інтеграції інтелектуальних, емоційних і поведінкових ресурсів у ситуації невизначеності або напруження. Саморегуляція не розуміється як ізольованість чи відсутність можливості до комунікації з іншими учасниками процесу. Навпаки, вона відкриває широкі можливості до вертикальної (з керівництвом чи підлеглими) та горизонтальної (на своєму рівні організації) комунікації для максимально ефективного виходу з наявних труднощів» [15, 16; 21; 40].

«Професійна самосвідомість передбачає здатність до усвідомлення себе як професіонала, тобто суб'єкта професійної діяльності, своїх завдань, можливостей та обмежень, глибоке розуміння предмета професійної діяльності, індивідуальний стиль діяльності, власне емоційне ставлення до форм, методів і засобів здійснення професійної діяльності» [21].

«Високий емоційний інтелект є регулятором емоцій і розуму, дає можливість відчувати відповідальність за своє життя і свої рішення, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки. Корегувальна функція емоційного інтелекту розширює можливості вибору (у тому числі зміни чи повної відмови від попередніх рішень) стратегій у житті й стилів у професійній діяльності» [15, 16].

«Психологи, які працюють у рамках психологічної служби ЗВО, за словами А. Фурмана й Т. Надвиничної, проводять просвітницьку діяльність, у якій головне

завдання психолога - донести до кожного учасника освітнього процесу важливість психологічної допомоги та вселити йому віру у власну кваліфікованість. За словами тих же авторів, існує величезна кількість упереджень щодо працівників психологічних служб та ефективності психологічної допомоги загалом, які необхідно частково подолати до початку будь-якої психологічної діяльності: і теоретичної, і практичної. Найпоширеніші негативні установки щодо роботи психолога стосуються того, що психолог потрібен лише людям із психічними порушеннями, що це марна трата часу, що необхідно «зібратися й логічно подумати» тощо» [47; 30] Опираючись на вищевказане, можемо стверджувати, клієнтський або пасивний підхід для реалізації програми розвитку емоційного інтелекту не може бути ефективним. Результати дослідження на першому етапі показують, що студенти психологи мало орієнтуються у внутрішньому світі, у його організації, у питаннях емоційної сфери й, що важливо, у практичній значущості для себе таких знань. З іншого боку, через вищеописані причини вони не знають про існування психологічних служб, спектр їхньої діяльності, можливості для саморозвитку, тому не можуть проявляти ініціативу й самостійно звертатися до психолога. Отже, для студентів психологів необхідно починати з інформаційно-просвітницького блоку й далі поступово конкретизувати і звужувати тематику, додаючи емоційний і поведінковий блоки.

На першому етапі добре працюють лекції зі структурованою інформацією, з яких можна брати окремі тези й далі більш детально дізнаватися про феномен, який зацікавить кожного конкретного студента. Це можуть бути й лекції з базового загальноосвітнього курсу «Загальна психологія» або «Психологія», якщо в них включена не лише теоретична інформація, а й прикладні елементи (як ці знання можуть знадобитися в особистому житті, в організації навчальної діяльності, у професії тощо). Для викладачів цього курсу важливо враховувати особливості студентів психологів і будувати програму курсу з акцентом на ефективність використання знань про психічні стани, процеси, властивості й особливості.

Важливо також зосереджувати увагу студентів на емоційній сфері та знаннях про емоції. Можна припустити, що збільшення кількості навчальних годин шляхом розширення кількості психологічних дисциплін з акцентом на практичне

застосування «Психологічний практикум», «Психологія саморозвитку (самодопомоги)» дало б можливість студентам більш глибоко познайомитися з можливостями сучасної практичної психології, зокрема в емоційній сфері.

Однією з можливостей знайомства студентів з психологією емоційної сфери, емоційним інтелектом і його можливостями в рамках загально університетських заходів є науково-практичні конференції, інформаційні лекції від психологічної служби, до яких можна залучати як представників університету (викладачів психології, психологів психологічної служби), так і психологів-практиків, які працюють з емоційною сферою й можуть поділитися зі студентами напрацюваннями щодо емоційної сфери, емоційного інтелекту, його зв'язку із соціальною адаптацією, його впливу на розвиток емоційного вигорання тощо.

У рамках дослідження на етапі формувального експерименту було цікаве спостереження, що інформація від психологів, які мають досвід роботи у сфері інформаційних технологій, сприймалася як більш значима. Відповідно, залучення таких спеціалістів може сприяти тому, що процес знайомства з темою відбудеться легше і знизиться певний негативізм у ставленні до психології загалом і «якихось емоцій» зокрема. На цьому ж етапі можна долучати до інформаційно-просвітницької діяльності ще й інформаційно-досвідну. Її можна охарактеризувати як практичне заняття (майстер-клас, воркшоп, тренінг, семінар тощо), у якому, окрім інформаційного повідомлення на певну тему, відбувається також певне пропрацювання або «проживання».

Другий етап реалізації програми - включення групової роботи. Ця форма відрізняється від традиційного тренінгу чи воркшопу тим, що вона менш структурована й робота проходить у закритих групах протягом певного тривалого часу. Групова робота дає можливість створити такі психологічні умови (з урахуванням місця проведення й психолого-педагогічні), у яких рівень довіри, безпеки, емоційного контакту та відкритості сприяє розвитку емоційного інтелекту. Така форма роботи в рамках ЗВО є не надто поширеною у зв'язку з потенційними труднощами, які можуть виникати в процесі. До найпоширеніших тривог і ризиків, що озвучували студенти в процесі роботи, можна зарахувати ризик порушення

конфіденційності, ризик перенесення інформації з формату групової психологічної роботи в інші контексти стосунків, ризик перенесення контексту зі стосунків поза групою в групову роботу, цим зупиняти чи змінювати групові процеси та роботу групової динаміки, тривогу про можливий вплив інформації, яка звучала на групі, на навчальний процес тощо.

«Ще одна складність у рамках навчального процесу - досить непросто виробити сетинг роботи й дотримуватися сетингу роботи - проведення зустрічей у той самий час, у тому ж місці й із заявленою регулярністю. Під «сетингом» прийнято розуміти спільний договір між психологом і клієнтом (або групою), за яким обговорюється місце, час і частота зустрічей, розмір та умови оплати, тривалість роботи (як однієї зустрічі, так і загальної кількості зустрічей), а також етичні й технічні правила поведінки обох сторін. Рамки сетингу містять такі найбільш важливі аспекти: 1) створення обстановки безпеки для психолога і клієнта; 2) підтримка оптимальних умов для змін у клієнта. Чіткий і зрозумілий робочий сетинг є однією з необхідних умов ефективної роботи у форматі психологічної групи» [24].

«На третьому етапі рекомендовано долучити до процесу індивідуальне консультування. З його допомогою розширюються можливості впливу на розвиток емоційного інтелекту: по-перше, студент має можливість більш глибоко обговорити ті питання, які актуалізуються в процесі групової роботи; по-друге, неформально підійти до вивчення особливостей емоційної сфери, оскільки відсутні інші учасники (які можуть спонукати сором, напруження, тривогу тощо); по-третє, виносити на обговорення ті питання, які не виносяться на групову роботу через тривоги й ризики, що описані вище. Індивідуальна робота також вимагає організації сетингу, правил, принципів, яких мають дотримуватися й психолог, і студент, котрий отримує консультацію» [8].

Важливим складником розвитку емоційного інтелекту є також самостійна робота студентів. Вона може реалізовувати в різних формах:

- тренування вдома вправ, які виконуються самостійно (наприклад, вправи із запропонованої тренінгової програми «Три зони усвідомлення», «Хто я?» тощо);
- вести щоденник самопостереження (з акцентом на тілесних проявах та

емоційних реакціях).

Висновки з проведеного дослідження. Проведене дослідження особливостей емоційного інтелекту в студентів психологів теоретично окреслює проблеми розвитку емоційної сфери в умовах динамічного суспільства, нові напрями навчальної діяльності і специфіку розвитку галузі психологічних технологій. За результатами апробації програми розвитку емоційного інтелекту вдалося перевірити її ефективність і виявити особливості такої діяльності зі студентами психологами. Розроблено й запропоновано засади трьох етапного впровадження розвитку емоційного інтелекту в рамках роботи психологічної служби ЗВО.

Висновки до третього розділу. Результати експериментального дослідження підтвердили значний вплив емоційного інтелекту (EI) на успішність професійної діяльності психологів, а також ефективність соціально-психологічного тренінгу як методу його розвитку. Аналіз даних тестувань за методиками Н. Холла та MSCEIT показав суттєве зростання рівня EI учасників: середній показник за тестом Н. Холла збільшився з 45 до 73 балів, а за тестом MSCEIT – з 79 до 113 балів. Ці зміни свідчать про покращення таких ключових компонентів EI, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички, що безпосередньо сприяють підвищенню професійної компетентності студентів-психологів.

Зокрема, тренінг сприяв розвитку навичок активного слухання, емоційної стійкості та емпатійного сприйняття, які є критично важливими для ефективної консультативної практики.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та апробації структурованої програми соціально-психологічного тренінгу, адаптованої до потреб майбутніх психологів. Програма, що включає методи арт-терапії, рольові ігри, рефлексивні вправи та техніки активного слухання, виявилася ефективним інструментом для формування емоційних компетенцій, які знижують ризик професійного вигорання та підвищують якість міжособистісної взаємодії. Практична цінність роботи полягає у створенні рекомендацій для впровадження тренінгової програми в освітній процес вищих навчальних закладів, що може сприяти вдосконаленню підготовки психологів.

Порівняння отриманих результатів із даними зарубіжних (Дж. Майер, П.

Саловой, Д. Гоулман, Р. Бар-Он) та вітчизняних (Н. В. Коврига, Л. О. Пономаренко, І. М. Семків) досліджень підтверджує достовірність і повноту вирішення поставлених завдань. На відміну від попередніх робіт, дане дослідження пропонує комплексний підхід, що поєднує діагностику, розвиток і практичне застосування ЕІ у професійному контексті. Результати підкреслюють, що цілеспрямований розвиток ЕІ через соціально-психологічний тренінг не лише підвищує емоційні компетенції, але й створює передумови для довгострокового професійного успіху психологів, відкриваючи перспективи для подальших досліджень у цьому напрямі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження психологічних особливостей впливу емоційного інтелекту (EI) на успішність професійної діяльності психологів, дозволила досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання.

На основі теоретичного аналізу, експериментального дослідження та порівняння отриманих результатів із попередніми дослідженнями були зроблені наступні висновки:

В ході теоретичного аналізу поняття емоційний інтелект виявлено, що у сучасній науці не існує єдиного визначення та єдиної концепції емоційного інтелекту, немає однозначної відповіді на питання про його природу, психологічну сутність, структуру, закономірності та умови розвитку.

Емоційний інтелект виступає регулятором емоцій і розуму, дає можливість відчути відповідальність за своє життя і свої рішення, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки. Емоційний інтелект визначено як складну інтегративну здібність людини, яка полягає у здатності відчувати, розпізнавати, називати емоції та керувати ними з допомогою усвідомлення та саморегуляції.

Аналіз моделей та структури емоційного інтелекту показав, що: 1) ставлення до структурі емоційного інтелекту різняться у межах: моделей здібностей і змішаних моделей; моделей емоційного інтелекту та емоційної компетентності; моделей емоційного інтелекту, заснованих на його вимірі за допомогою об'єктивних тестів та самозвіту; 2) визначення структури емоційного інтелекту пов'язане з низкою проблем, серед яких: присутність чи відсутність у моделі емоційного інтелекту особистісних властивостей; диференціація моделей емоційної компетентності та емоційного інтелекту; співвідношення об'єктивної та рефлексивної оцінки емоційного інтелекту.

Теоретичний аналіз підтвердив, що емоційний інтелект є комплексною психологічною характеристикою, яка включає здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції власних емоцій та емоцій інших людей, а також використання емоційної інформації для ефективної міжособистісної взаємодії. Моделі EI, запропоновані Дж.

Майєром, П. Саловеєм, Д. Гоулманом та іншими, підкреслюють його значення для професійної діяльності психологів, зокрема у формуванні емпатії, емоційної стійкості та соціальних навичок.

Емоційний інтелект займає важливе місце в структурі професійної діяльності психолога. Вміння керувати своїми емоціями допомагає психологу контролювати свої руйнівні емоції та імпульси, сприяє збереженню розважливості у проблемній ситуації; ця здатність підвищує ступінь толерантності до ситуації невизначеності та підвищує самовпевненість.

Найбільш важливими для ефективного виконання професійної діяльності психолога виступають: на первинному етапі роботи психолога з клієнтом це здатність розпізнавання емоцій інших людей (правильне розшифрування емоційної експресії іншої людини може сприяти більш глибокому розумінню сутності її проблеми, а також встановленню емоційного контакту з клієнтом); стан емпатії є основним у роботі психолога-практика; у зрілому віці емпатія виявляється більш професійно - психолог-фахівець може інтуїтивно відчувати межу, нижче якої не слід занурюватися в емоційний стан клієнта; така здатність, як емоційна обізнаність дозволяє психологу-практику професійно виконувати свою діяльність, адже завдяки емоційному словнику можна урізноманітнити своє спілкування, порозумітися навіть зі «складним» клієнтом; здатність управління емоціями тісно пов'язана з набуттям навичок щодо емоційної саморегуляції та контролю власної експресії.

Емоційний інтелект студентів - майбутніх психологів визначено складним інтегративним утворенням, яке включає в свою структуру когнітивний, поведінковий та саме емоційний компоненти, які забезпечують усвідомлення, розуміння та регуляцію своїх емоцій та емоцій оточуючих та впливають на успішність міжособистісних взаємодій та особистісний розвиток.

Емоційний компонент відображує наявність уявлень з позитивної точки зору про значимість і цінність емоційної сфери як джерела інформації про себе і про інших людей. Когнітивний компонент - здатність розпізнати емоцію, ідентифікувати її і дати їй вербальну оцінку, здатність розуміти та усвідомлювати процес формування і розвитку емоції, причинно-наслідкові зв'язки. Поведінковий компонент - представляє

можливості реалізації емоцій в поведінці, діяльності, спілкуванні, взаємодії з іншими.

Визначено та охарактеризовано рівні емоційного інтелекту майбутніх психологів: високий, середній та низький. Зазначено, що рівні емоційного інтелекту визначають можливість успішної чи менш успішної самореалізації у професійній діяльності майбутніх психологів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє виникненню відчуття внутрішньої свободи при усвідомленні повної відповідальності за себе та свою поведінку, тягне за собою необхідність задовольняти особисті потреби відповідно до мотивів поведінки та досягати балансу, вносячи корективи до стратегії власного життя. Низький рівень емоційного інтелекту спричиняє утруднення особистості в розумінні власних мотиваційно-погребових і емотивно-чуттєвих спонукань, що призводить до фрустрації, а в результаті - до депресії.

В експериментальній частині роботи з'ясовано, що здатність до співпереживання та емоційна чуйність є найважливішими складовими професійної майстерності психолога. Вміння розуміти та керувати емоціями інших людей виступають для майбутніх психологів найважливішими умовами для вибудовування довірчих відносин з людьми, які звертаються до них за психологічною допомогою, що є необхідним для фасилітації процесу їхнього «одужання», зниження тривожності

Встановлено, що студенти різних статей відрізняються за показниками емоційного інтелекту. Було виявлено, що студенти дівчата мають більш високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, а у студентів хлопців спостерігається більш високий рівень внутрішнього емоційного інтелекту, пов'язаного з проявом і розумінням власних емоцій.

Експериментальне дослідження, проведене з використанням соціально-психологічного тренінгу як основного методу, продемонструвало значне зростання рівня EI у студентів-психологів. Результати тестувань за методиками Н. Холла та MSCEIT показали підвищення середнього рівня EI з 45 до 73 балів та з 79 до 113 балів відповідно. Це свідчить про ефективність розробленої тренінгової програми, яка охоплювала розвиток самосвідомості, саморегуляції, емпатії, мотивації та соціальних навичок, що є ключовими для професійної діяльності психологів.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження про те, що

цілеспрямований розвиток ЕІ через соціально-психологічний тренінг сприяє підвищенню професійної успішності психологів. Зокрема, учасники тренінгу продемонстрували покращення навичок активного слухання, емоційної стійкості та емпатійного сприйняття, що сприяє ефективній взаємодії з клієнтами, профілактиці професійного вигорання та дотриманню етичних норм у роботі.

Наукова новизна роботи полягає у розробці та апробації структурованої програми соціально-психологічного тренінгу, адаптованої до потреб студентів-психологів, яка поєднує діагностичні, розвивальні та корекційні методи. Практична цінність дослідження полягає у створенні рекомендацій для впровадження тренінгової програми в освітній процес вищих навчальних закладів та професійні курси підвищення кваліфікації психологів, що сприятиме формуванню їхніх емоційних компетенцій.

Порівняння отриманих результатів із даними зарубіжних (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он) та вітчизняних (Н. В. Коврига, Л. О. Пономаренко, І. М. Семків) досліджень підтверджує достовірність і повноту вирішення поставлених завдань. На відміну від попередніх робіт, дане дослідження акцентує на комплексному підході, що включає як теоретичне обґрунтування, так і практичне застосування тренінгових методів, враховуючи культурно-специфічні особливості української психологічної практики.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням довгострокового впливу тренінгових програм на професійний розвиток психологів, розширенням вибірки для дослідження (залучення практикуючих фахівців), а також розробкою диференційованих програм для різних спеціалізацій у психології (наприклад, клінічна психологія, організаційна психологія). Крім того, доцільним є поглиблення аналізу впливу ЕІ на окремі аспекти професійної діяльності, такі як прийняття етичних рішень чи робота з групами клієнтів.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість емоційного інтелекту як ключового фактора професійної успішності психологів і запропонувало ефективний інструмент для його розвитку, що має як теоретичне, так і практичне значення для підготовки фахівців у галузі психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк, Г. Дж. (2001). Структура особистості. Київ: КМ Академія.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 632 с.
3. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти : навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
4. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. Вип. 1 (4). С. 104-112.
5. Власова, О. В. (2015). Емоційний інтелект як чинник професійного саморозвитку психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2, 45–50.
6. Гарднер, Г. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
7. Гера Т. Психологічний супровід навчального курсу в освітньому процесі ВНЗ. Психологія і суспільство. 2015. № 2. С. 137-148.
8. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапія контакта. Санкт-Петербург : Спеціальна література, 1999. 433 с.
9. Гоулман, Д. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
10. Гоулман, Д. (2018). Емоційний інтелект: Чому він може бути важливішим за IQ. Київ: Vivat.
11. Дарвін, Ч. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: John Murray.
12. Єременко Л. В. Роль емоційного інтелекту у професійній компетентності керівника. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%282%29__30.
13. Жигайло Н.І. Особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України : збірник наукових праць / наук. ред. С.Д. Максименко. Київ, 2005. Т 4. Вип. 26. С. 65-70.

14. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. Наука і освіта. 2009. Вип. 1/2. С. 57-61.
15. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. Теорія і практика сучасної психології. 2010. Вип. 1. С. 17-22. URL: http://tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2010/6.pdf.
16. Зарицька В.В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. ... докт. пси- хол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 40 с.
17. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життє здійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
18. Карузо, Д. Р., Майер, Дж. Д., & Саловей, П. (2002). Emotional intelligence and emotional leadership. In R. E. Riggio, S. E. Murphy, & F. J. Pirozzolo (Eds.), *Multiple intelligences and leadership* (pp. 55–74). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
19. Коврига Н. В. Операційні критерії емоційної розумності людини та результати їх емпіричної перевірки. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2001. Вип. 7. С. 47-54.
20. Коврига, Н. В. (2010). Емоційний інтелект як фактор професійної компетентності психолога. Психологія і суспільство, 3, 112–118.
21. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
22. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 278-295.
23. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії філософсько-психологічної думки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2013. Вип. 42. С. 82-90. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_15.
24. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика : учебное пособие. Москва : Ака- демический Проект, 2000. 240 с.
25. Кристалл Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. 546 с.

26. Майєр, Дж. Д., & Саловей, П. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
27. Майєр, Дж. Д., Саловей, П., & Карузо, Д. Р. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual*. Toronto: MHS.
28. Майєр, Дж. Д., Саловей, П., & Карузо, Д. Р. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
29. Маскольє Г. Гештальт-терапія: вчєра, сєгодня, завтра. Бїть собой. Москва : Боргєс, 2010. 128 с.
30. Надвинична Т.Л., Голота А.В. Особливості психосоціального супроводу студентів ЗВО в умовах реформування вищої освіти. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень*. 2019. С. 147.
31. Нєліс, Д., Квірін, М., & Хансенне, М. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36–41.
32. Носєнко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалїзація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
33. Петридєс, К. В. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). In C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. A. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence* (pp. 85–101). Boston: Springer.
34. Петридєс, К. В., & Фернхам, А. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
35. Подофєй С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Хєрсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 260-265.
36. Пономарєнко, Л. О. (2020). Розвиток емоційного інтелекту психологів засобами тренінгових технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 10, 78–85.

37. Ракітянська Л. М. Теорія і практика формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва в університеті : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 592 с.
38. Саловей, П., & Майєр, Дж. Д. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
39. Санько К. О. Роль емоційного інтелекту в формуванні психологічної адаптації сучасної молоді. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/349600>.
40. Старн Д. Момент настоящего в психотерапии и повседневной жизни : методические материалы к учебному курсу «Теория и практика Гештальт-терапии». Москва : Добросвет, 2018. 285 с.
41. Семків, І. М. (2018). Емоційний інтелект як фактор адаптації психологів до стресових ситуацій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 44, 92–99.
42. Ситник В.В. Методологія та методи дослідження проблеми професійного зростання спеціалістів в ІТ-сфері діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків, 2016. Вип. 61. С. 55-59.
43. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. ... д-ра філос. : 053. Львів, 2020. 346 с.
44. Терещук А. Д. Емоційні розлади як одна з причин виникнення афективних станів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8 (10). URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/117>.
45. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 107-111. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf.
46. Фурман А.В., Надвичина Т.Л. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2 (52). С. 80-104.
47. Хломов Д., Калитеевская Е. *Философия Гештальт-подхода*. Москва, 2015. 208 с.

48. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
49. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 18 с.
50. Шнайдер О.В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Острог, 2014. Вип. 26. С. 144-148.
51. Шпак М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
52. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence / R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.). San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.
53. Bar-On R (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
54. Brekkes, M. A., & Майєр, Дж. Д. (2011). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 885–891.
55. Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
56. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
57. Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273.
58. Farmer J., Mistry M., Jainer A. Emotional Intelligence for Healthcare. *Sushruta Journal of Health Policy and Opinion*. 2020. Vol. 13. P. 6-27.
59. Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (4th ed.)*. London: Sage.

60. Grant, A. M. (2007). Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training. *Industrial and Commercial Training*, 39(5), 257–266.
61. Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937.
62. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 1993. Vol. 17 (4). P. 433-442.
63. Perls F.S., Goodman P, Hefferline R.E. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Julian Press, 1971. 470 p.
64. Plomin, R., DeFries, J. C., Knopik, V. S., & Neiderhiser, J. M. (2016). *Behavioral genetics* (6th ed.). New York: Worth Publishers.
65. Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2021). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *International Journal of Emotional Education*, 13(1), 3–19.
66. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест емоційного інтелекту Н. Холла.

Інструкція до тесту: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. *Шкала 2* - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. *Шкала 3* - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. *Шкала 4* - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. *Шкала 5* - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

Тест емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо (MSCEIT).

Тест базується на моделі EI Майєра і Саловея, яка включає чотири основні компоненти:

1. *Сприйняття емоцій*: здатність розпізнавати емоції в собі, інших людях, а також в об'єктах, мистецтві чи інших стимулах.
2. *Сприяння мисленню*: здатність використовувати емоції для підтримки когнітивних процесів, таких як прийняття рішень чи творче мислення.
3. *Розуміння емоцій*: здатність аналізувати емоційну інформацію, розуміти причини емоцій та їх зміни.
4. *Управління емоціями*: здатність регулювати власні та чужі емоції для досягнення особистих чи соціальних цілей.

Цільова аудиторія: Особи віком від 17 років.

Час виконання: 30–45 хвилин.

Формат: Онлайн або паперовий варіант, адмініструється індивідуально або в групі.

Кількість завдань: 141 завдання, розподілених на 8 типів (по 2 типи на кожну шкалу).

Процедура виконання:

- Тест складається із 141 завдання, розподілених на 8 секцій. Кожна секція оцінює різні аспекти EI.
- Завдання включають питання з множинним вибором, оцінку стимулів (наприклад, зображень чи сценаріїв) та аналіз ситуацій.
- Читайте кожне завдання уважно. Вибирайте відповідь, яка, на вашу думку, є найбільш правильною, навіть якщо вона здається суб'єктивною.
- Не витрачайте занадто багато часу на одне завдання; якщо сумніваєтеся, оберіть найбільш імовірну відповідь і рухайтесь далі.
- Відповідайте чесно, спираючись на власне розуміння емоцій, а не на те, що здається «правильним» з соціальної точки зору.

Часові рамки: Тест розрахований на 30–45 хвилин. Якщо ви завершуєте швидше чи повільніше, це не впливає на результат.

Підрахунок балів. Для кожної секції (8 типів завдань) підраховується кількість правильних відповідей. Сирі бали переводяться в стандартизовані (Т-бали або процентилі) на основі нормативної вибірки. Приклад нормативної шкали:

- < 70: Низький рівень EI.
- 70–85: Нижче середнього.
- 85–115: Середній рівень.
- 115–130: Вище середнього.
- 130: Високий рівень EI.