

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувачка кафедри психології
_____ **Ірина МАРТИНЮК**
« ____ » _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Розвиток комунікативної компетентності у майбутніх психологів
на етапі професійної підготовки»**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат педагогічних наук, доцент _____ **Лариса СМОЛІНЧУК**

Виконала

_____ **Марія СЛУПСЬКА**

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН	8
1.1. Проблема емоційного інтелекту у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях	8
1.2 Роль особистісних та соціальних факторів у розвитку емоційного інтелекту	16
1.3 Емоційний інтелект як фактор міжособистісної взаємодії	23
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН	34
2.1 Обґрунтування організації емпіричного дослідження.....	34
2.2 Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження.....	40
Висновок до 2 розділу.....	52
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	54
3.1 Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту.....	54
3.2 Тренінг з розвитку емоційного інтелекту	62
Висновок до 3 розділу.....	73
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	81

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри психології

к.психол.н., доцент

Ірина МАРТИНЮК

« ____ » _____ 2025р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТЦІ**

Слупській Марії Олександрівні

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Тема бакалаврської роботи: **«Розвиток комунікативної компетентності у майбутніх психологів на етапі професійної підготовки»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «» 2024 року № « ____ ».

Термін подання завершеної роботи на кафедру р.

Перелік питань що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях.

2. Визначити роль особистісних та соціальних факторів у розвитку емоційного інтелекту. Розкрити особливості емоційного інтелекту як фактора міжособистісної взаємодії.

3. Емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту в контексті міжособистісних відносин.

4. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту.

Дата видачі завдання « ____ » _____ 2024 р.

Керівник

бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Лариса СМОЛІНЧУК

Завдання прийняла до виконання _____ Марія СЛУПІСЬКА

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що характеризується інтенсивними соціальними взаємодіями, динамічними змінами та високим рівнем стресу, особливого значення набуває здатність людини ефективно взаємодіяти з оточуючими, розуміти і регулювати власні емоції та емоції інших людей. Емоційний інтелект як інтегративна особистісна властивість відіграє ключову роль у забезпеченні конструктивних міжособистісних стосунків, успішної соціальної адаптації та психологічного благополуччя особистості.

Різні аспекти емоційного інтелекту досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Фундаментальні основи концепції емоційного інтелекту заклали Р. Salovey та J. Mayer, розвиток отримали у працях D. Goleman, R. Bar-On, K. Petrides. Серед вітчизняних дослідників значний внесок у вивчення емоційного інтелекту зробили Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак, В. Зарицька, Л. Ракітянська. Проблеми міжособистісної взаємодії та її зв'язок з емоційним інтелектом вивчали Р. Lopes, Р. Salovey, R. Straus, А. Коваленко, М. Корнєв та інші дослідники.

Сучасні дослідження свідчать, що емоційний інтелект є не менш важливим предиктором життєвого успіху, ніж традиційні інтелектуальні здібності. Особливо актуальним це питання стає в контексті професійної діяльності у сфері «людина-людина», де ефективність роботи значною мірою залежить від якості міжособистісної взаємодії. Водночас, незважаючи на зростаючий інтерес до цієї проблематики, багато аспектів взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісних відносин потребують додаткового вивчення та систематизації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційний інтелект як чинник конструктивних міжособистісних взаємин.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як психологічний чинник конструктивних міжособистісних взаємин.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях.
2. Визначити роль особистісних та соціальних факторів у розвитку емоційного інтелекту.
3. Розкрити особливості емоційного інтелекту як фактора міжособистісної взаємодії.
4. Емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту в контексті міжособистісних відносин.
5. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження – припускаємо, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з конструктивністю міжособистісних взаємин, що проявляється у кращій комунікативній компетентності, ефективнішому вирішенні конфліктів та вищому рівні задоволеності соціальними стосунками.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик: тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), опитувальник емоційного інтелекту TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) К. Petrides, опитувальник міжособистісної реактивності Davis (IRI);
- математико-статистичні: методи описової статистики, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз груп.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та узагальненні теоретичних знань щодо емоційного інтелекту як чинника конструктивних міжособистісних взаємин, розширенні наукових уявлень про механізми впливу емоційного інтелекту на різні аспекти соціальної взаємодії.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування, розробці програм розвитку емоційного інтелекту, підготовці фахівців соціономічних професій, а також у психологічному супроводі

особистісного розвитку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

1.1. Проблема емоційного інтелекту у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

Дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену розпочалося відносно недавно, проте за короткий час даний конструкт набув значного поширення у психологічній науці. Концепція емоційного інтелекту поєднала в собі ідеї когнітивної та емоційної сфер особистості, створивши новий погляд на сутність людських здібностей. У сучасному суспільстві зростає усвідомлення важливості емоційної регуляції, розуміння власних та чужих емоцій, що зумовлює актуальність вивчення цього феномену. Багатогранність емоційного інтелекту як психологічного конструкту викликає потребу у систематизації накопичених знань та визначенні перспективних напрямків подальших досліджень.

З точки зору історичного розвитку, емоційний інтелект як наукова категорія пройшов значний еволюційний шлях. П. Саловей та Дж. Майєр першими запропонували концепцію емоційного інтелекту у 1990 році, визначивши його як здатність відстежувати власні та чужі емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для управління своїм мисленням і діями [48, с. 189]. Дослідники створили першу модель емоційного інтелекту, яка стала фундаментом для подальших наукових пошуків у цій сфері. Їхній підхід базувався на розумінні емоційного інтелекту як когнітивної здібності, пов'язаної з переробкою емоційної інформації.

Сучасні тенденції у вивченні емоційного інтелекту демонструють широке розмаїття підходів та концепцій. Великий внесок у популяризацію даного поняття зробив Д. Големан, який розширив розуміння емоційного інтелекту, включивши до нього особистісні характеристики, такі як мотивація, емпатія, соціальні навички, самосвідомість та саморегуляція [37, с. 54]. Його концепція емоційного інтелекту включає не лише здатність розпізнавати і регулювати

емоції, але й використовувати їх для досягнення високої ефективності у різних сферах життя, особливо у професійній діяльності та міжособистісній взаємодії.

Емоційний інтелект розглядається науковцями з різних методологічних позицій, що зумовлює існування декількох моделей цього феномену. Значний внесок у розвиток концепції емоційного інтелекту зробив Р. Бар-Он, який запропонував соціально-емоційну модель. Відповідно до його теорії, емоційний інтелект визначається як набір некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, що впливають на здатність особистості успішно справлятися з вимогами та тиском оточення [27, с. 15]. Вчений розробив структуру емоційного інтелекту, що включає п'ять основних компонентів: внутрішньоособистісні навички, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом та загальний настрій.

У сучасній психологічній науці можна виділити три основні підходи до розуміння емоційного інтелекту: модель здібностей, змішані моделі та модель характеристик [13, с. 81]. Ці підходи відрізняються не лише теоретичними засадами, але й методами діагностики та сферами практичного застосування. Дослідження показують, що кожен із цих підходів має свої переваги та обмеження, що вказує на необхідність їх комплексного використання для всебічного вивчення емоційного інтелекту. Різноманітність концептуальних моделей відображає складність та багатовимірність досліджуваного феномену.

Варто зазначити, що емоційний інтелект як предмет дослідження має міждисциплінарний характер. Ця особливість проявляється у вивченні даного феномену не лише в межах психології, але й у філософії, нейробіології, педагогіці, менеджменті та інших галузях науки. Міждисциплінарний підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект з різних перспектив та поглиблювати розуміння його сутності, структури та ролі у життєдіяльності людини [46, с. 201]. Такий інтеграційний характер досліджень сприяє формуванню цілісного наукового уявлення про емоційний інтелект як важливий чинник розвитку особистості.

Сучасні дослідження К. Петрідеса розширили розуміння емоційного інтелекту, запропонувавши модель емоційного інтелекту як риси особистості. Згідно з цим підходом, емоційний інтелект розглядається як сукупність емоційних самосприйняття на нижчих рівнях ієрархії особистості [47, с. 137]. Науковець підкреслює важливість суб'єктивного характеру емоційного досвіду та наголошує на необхідності врахування індивідуальних відмінностей у сприйнятті та інтерпретації емоційної інформації. Дана модель відкриває нові перспективи для розуміння механізмів функціонування емоційного інтелекту та його впливу на різні аспекти життя людини.

У контексті вітчизняної психологічної науки спостерігається активний розвиток досліджень емоційного інтелекту. Аналізуючи вітчизняні публікації, можна відзначити, що українські вчені розглядають емоційний інтелект як важливий чинник успішності у різних сферах життя. Особлива увага приділяється вивченню емоційного інтелекту в контексті професійної діяльності, освітнього процесу та міжособистісної взаємодії [21, с. 38]. Вітчизняні дослідження спрямовані не лише на теоретичне осмислення даного феномену, але й на розробку методів його діагностики та розвитку.

Значний внесок у розвиток вітчизняної концепції емоційного інтелекту зробила В. В. Зарицька, яка запропонувала комплексний підхід до вивчення цього феномену. Дослідниця розглядає емоційний інтелект як інтегративну особистісну властивість, що зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних компонентів [8, с. 42]. Такий підхід дозволяє враховувати багатоаспектність емоційного інтелекту та його роль у різних сферах життєдіяльності людини.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє виділити основні етапи становлення концепції емоційного інтелекту. На кожному етапі формувались нові уявлення про сутність, структуру та функції емоційного інтелекту, що збагачувало наукове розуміння цього феномену [20, с. 48]. Історичний аналіз розвитку уявлень про емоційний інтелект демонструє поступовий перехід від

розуміння його як суто когнітивної здібності до визнання його комплексної природи, що включає емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні компоненти. Сучасний стан досліджень емоційного інтелекту характеризується розмаїттям методологічних підходів, емпіричних методів та сфер практичного застосування. Актуальними напрямками є вивчення механізмів формування та розвитку емоційного інтелекту, його вплив на різні аспекти життєдіяльності, зв'язок з іншими психологічними характеристиками особистості [24, с. 109]. Особливої уваги заслуговують дослідження, спрямовані на розробку ефективних програм розвитку емоційного інтелекту для різних вікових та професійних груп. У науковій літературі представлено різні погляди на структуру емоційного інтелекту. Майер Дж., Саловей П. і Карузо Д. у своїй моделі виділяють чотири гілки емоційного інтелекту: сприйняття емоцій, використання емоцій для фасилітації мислення, розуміння емоцій та управління емоціями [45, с. 293]. Ця структура відображає послідовний процес обробки емоційної інформації та підкреслює взаємозв'язок емоційних та когнітивних процесів. Розроблена дослідниками модель дозволяє глибше зрозуміти механізми функціонування емоційного інтелекту та його роль у психічній діяльності людини.

З точки зору сучасної психологічної науки, емоційний інтелект розглядається як важливий предиктор психологічного благополуччя та соціальної адаптації особистості. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з кращою адаптацією до стресових ситуацій, ефективнішою соціальною взаємодією та вищим рівнем психологічного комфорту [34, с. 47]. Ці дані підкреслюють практичну значущість розвитку емоційного інтелекту для забезпечення психологічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості в сучасному суспільстві.

Важливим аспектом вивчення емоційного інтелекту є розробка методів його діагностики. У сучасній психології існує значна кількість діагностичних інструментів, спрямованих на оцінку різних аспектів емоційного інтелекту. Серед найбільш відомих методик можна виділити тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), опитувальник EQ-i (Emotional Quotient

Inventory) Р. Бар-Она, опитувальник TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) К. Петрідеса та інші [49, с. 562]. Кожен із цих інструментів має свої переваги та обмеження, що зумовлює необхідність комплексного підходу до діагностики емоційного інтелекту.

Звертаючи увагу на практичні аспекти застосування концепції емоційного інтелекту, слід відзначити, що ця тема набуває особливої актуальності в контексті освіти. Дослідження свідчать про позитивний вплив високого рівня емоційного інтелекту на академічну успішність, адаптацію до навчального середовища та формування ефективних міжособистісних стосунків [14, с. 221]. У зв'язку з цим, розробка та впровадження освітніх програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, стає важливим завданням сучасної педагогічної психології.

Дослідження Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак висвітлюють роль емоційного інтелекту як чинника досягнення життєвого успіху. Науковці підкреслюють, що емоційний інтелект сприяє формуванню позитивного ставлення до життя, підвищує стресостійкість та забезпечує ефективну саморегуляцію [16, с. 54]. Особливу увагу дослідники приділяють вивченню впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність та міжособистісні стосунки, що є важливими складовими життєвого успіху особистості.

Вивчення емоційного інтелекту в контексті міжособистісних відносин набуває особливої актуальності. Результати досліджень свідчать про те, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з якістю міжособистісних стосунків, здатністю ефективно вирішувати конфлікти та встановлювати глибокі емоційні зв'язки з іншими людьми [44, с. 645]. Ці дані підкреслюють значущість емоційного інтелекту для формування конструктивних соціальних взаємодій та розвитку комунікативної компетентності особистості.

Окремий напрямок досліджень пов'язаний з вивченням ефективності програм розвитку емоційного інтелекту. Метааналіз, проведений С. Ходжик та іншими дослідниками, показав, що спеціально розроблені тренінги можуть

значно підвищити рівень емоційного інтелекту [39, с. 140]. Особливо ефективними виявляються програми, що поєднують теоретичне навчання з практичними вправами та рефлексивними техніками. Ці результати мають важливе практичне значення для розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в різних вікових та професійних групах.

У контексті професійної діяльності емоційний інтелект розглядається як важливий чинник професійної успішності та задоволеності працею. Дослідження, проведені К. Кафетсіосом та Л. Зампетакісом, виявили значущий вплив емоційного інтелекту на рівень задоволеності роботою, що опосередковується позитивними та негативними емоціями на робочому місці [42, с. 715]. Ці результати підкреслюють роль емоційного інтелекту у формуванні позитивного психологічного клімату в організації та забезпеченні ефективної трудової діяльності.

Необхідно відзначити зростаючий інтерес до вивчення нейробіологічних основ емоційного інтелекту. Дослідження Р. Девідсона та С. Беглі демонструють, що здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції пов'язана з особливостями функціонування певних структур мозку, зокрема мигдалеподібного тіла, префронтальної кори та інших відділів лімбічної системи [32, с. 78]. Такий нейробіологічний підхід дозволяє глибше зрозуміти природу емоційного інтелекту та механізми його функціонування на нейрофізіологічному рівні.

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження емоційного інтелекту зробила Л. Ракітянська, яка дослідила сутність та зміст цього поняття. На думку дослідниці, емоційний інтелект є інтегративною особистісною властивістю, що забезпечує успішність міжособистісної взаємодії та професійної діяльності [21, с. 39]. Особливу увагу науковиця приділяє вивченню ролі емоційного інтелекту у педагогічній діяльності, підкреслюючи його значущість для формування професійної компетентності вчителя.

Аналізуючи сучасний стан досліджень емоційного інтелекту, важливо відзначити існування певних проблем та суперечностей. Дослідники М. Зейднер, Г. Метьюз та Р. Робертс виділяють ряд дискусійних питань, пов'язаних з концептуалізацією, вимірюванням та розвитком емоційного інтелекту [50, с. 68]. Серед найбільш актуальних проблем можна відзначити необхідність узгодження різних теоретичних моделей, вдосконалення методів діагностики та розробки ефективних програм розвитку емоційного інтелекту.

Перспективним напрямком досліджень емоційного інтелекту є вивчення його впливу на процеси прийняття рішень. А. Ді Фабіо та М. Кенні виявили значущі взаємозв'язки між компонентами емоційного інтелекту та стилями прийняття рішень [33, с. 198]. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню адаптивних та ефективних стратегій прийняття рішень, що має важливе значення для різних сфер життєдіяльності людини.

У галузі медичної освіти також зростає інтерес до вивчення емоційного інтелекту як важливого компонента професійної підготовки майбутніх лікарів. Дослідження, проведене М. Черрі, І. Флетчером та Х. О'Салліваном, показало значущий вплив емоційного інтелекту на формування комунікативних навичок та емпатії у студентів медичних спеціальностей [30, с. 588]. Ці результати підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту для забезпечення ефективної взаємодії у системі «лікар-пацієнт» та підвищення якості медичної допомоги.

Вивчення емоційного інтелекту в підлітковому віці становить окремий напрямок досліджень. Дж. Чіароччі, А. Чан та Дж. Баджар визначили особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків та розробили відповідний діагностичний інструментарій [31, с. 1110]. Результати їхніх досліджень свідчать про важливу роль емоційного інтелекту у формуванні ідентичності, встановленні міжособистісних стосунків та подоланні вікових криз у підлітковому віці.

Особливу увагу дослідники приділяють вивченню емоційного інтелекту у контексті лідерства. Д. Карузо, Дж. Майер та П. Саловой розглядають емоційний інтелект як важливу складову ефективного лідерства, що забезпечує здатність

впливати на емоційний стан послідовників та формувати позитивний психологічний клімат в організації [29, с. 59]. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє лідерам краще розуміти потреби та мотиви підлеглих, ефективніше вирішувати конфлікти та створювати сприятливі умови для спільної діяльності.

У сфері організаційної психології вивчення емоційного інтелекту пов'язане з дослідженням його впливу на ефективність роботи в команді. П. Джордан та А. Трот виявили, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному вирішенню проблем у команді та конструктивному вирішенню конфліктів [40, с. 200]. Ці дані мають важливе практичне значення для розробки програм формування команд та розвитку навичок ефективної співпраці.

Важливо відзначити, що дослідження емоційного інтелекту мають не лише теоретичне, але й практичне значення. Розуміння механізмів функціонування емоційного інтелекту дозволяє розробляти ефективні програми його розвитку, що може бути використано в різних сферах – від освіти до бізнесу [43, с. 155]. Особливо актуальною є розробка таких програм для молоді, оскільки саме в цей період відбувається формування базових навичок емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

Підсумовуючи аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень емоційного інтелекту, можна констатувати, що цей феномен є складним, багатоаспектним конструктом, який відіграє важливу роль у різних сферах життєдіяльності людини. Існування різних теоретичних моделей та підходів до вивчення емоційного інтелекту відображає його комплексну природу та забезпечує можливість всебічного розгляду цього явища. Подальші дослідження емоційного інтелекту мають бути спрямовані на поглиблення розуміння його сутності, структури, функцій та розробку ефективних методів діагностики і розвитку.

1.2. Роль особистісних та соціальних факторів у розвитку емоційного інтелекту

Розвиток емоційного інтелекту як інтегративної особистісної властивості відбувається під впливом складної взаємодії різноманітних чинників. Особистісні та соціальні фактори формують основу для становлення емоційної компетентності людини, визначаючи ефективність її функціонування у суспільстві. Дослідження цих факторів дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку емоційного інтелекту та розробити ефективні стратегії його вдосконалення. Розуміння особливостей впливу різних чинників на формування емоційного інтелекту має важливе значення для психологічної науки та практики.

Серед особистісних факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, особливе місце займають індивідуально-психологічні характеристики людини. Дослідження Дж. Майера, П. Саловея та Д. Карузо показали, що такі особистісні риси як відкритість досвіду, екстраверсія та сумлінність позитивно корелюють з рівнем емоційного інтелекту [46, с. 205]. Науковці підкреслюють, що особистісні характеристики створюють передумови для формування навичок розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій, які є ключовими компонентами емоційного інтелекту.

Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють когнітивні процеси особистості. Здатність до аналізу, синтезу, абстрагування та інших мисленнєвих операцій є необхідною умовою для ефективної обробки емоційної інформації. Результати досліджень свідчать, що когнітивні здібності суттєво впливають на формування таких компонентів емоційного інтелекту, як розуміння емоцій та емоційне мислення [45, с. 294]. Це підтверджує взаємозв'язок між когнітивною та емоційною сферами особистості та їх спільну роль у формуванні емоційної компетентності.

Мотиваційна сфера особистості також є важливим фактором розвитку емоційного інтелекту. К. Петрідес у своїх дослідженнях виявив, що внутрішня

мотивація до саморозвитку, прагнення до самовдосконалення та особистісного зростання сприяють підвищенню рівня емоційного інтелекту [47, с. 138]. Особливого значення набуває мотивація до розширення емоційного досвіду, яка спонукає людину активно досліджувати власний емоційний світ та емоційні прояви інших людей, що є важливою передумовою розвитку емоційної компетентності.

Емпатія є одним із ключових особистісних факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту. Здатність розуміти почуття інших людей, співпереживати їм та адекватно реагувати на їхні емоційні стани є важливою складовою міжособистісного аспекту емоційного інтелекту [30, с. 589]. Дослідження показують, що високий рівень емпатії сприяє кращому розумінню емоцій інших людей, що, у свою чергу, позитивно впливає на якість міжособистісної взаємодії та соціальну адаптацію особистості.

Розглядаючи особистісні фактори розвитку емоційного інтелекту, неможливо оминати увагою самосвідомість та рефлексивні здібності людини. Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак підкреслюють, що здатність до рефлексії, самоаналізу та самооцінки є необхідною умовою для розвитку всіх компонентів емоційного інтелекту [16, с. 57]. Вони дозволяють людині усвідомлювати власні емоційні стани, аналізувати їх причини та наслідки, що є основою для ефективної емоційної саморегуляції.

Соціальні фактори також відіграють значну роль у формуванні та розвитку емоційного інтелекту особистості. Вплив соціального середовища на становлення емоційної компетентності проявляється на різних рівнях – від мікросередовища (сім'я, найближче оточення) до макросередовища (культура, суспільство в цілому). Як свідчать результати досліджень, соціальні взаємодії створюють контекст для набуття емоційного досвіду та формування навичок емоційного реагування [26, с. 214]. Важливо розуміти механізми впливу різних соціальних факторів на розвиток емоційного інтелекту для розробки ефективних стратегій його вдосконалення.

Особливе місце серед соціальних факторів розвитку емоційного інтелекту займає сімейне виховання. Д. Големан у своїх працях підкреслює, що стиль сімейного виховання, емоційний клімат у родині та особливості дитячо-батьківських стосунків суттєво впливають на формування базових компонентів емоційного інтелекту [37, с. 92]. Науковець наголошує, що емоційно чуйні батьки, які відкрито виражають власні почуття, обговорюють емоційні переживання з дітьми та допомагають їм керувати емоціями, сприяють розвитку високого рівня емоційного інтелекту у своїх дітей.

Одним із важливих аспектів розвитку емоційного інтелекту є взаємодія особистісних та соціальних факторів. Для кращого розуміння цієї взаємодії розглянемо модель, яка відображає ключові фактори розвитку емоційного інтелекту та їх взаємозв'язки (рис. 1.1). Дана модель демонструє, що формування емоційного інтелекту відбувається на перетині внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) чинників, що створює унікальну конфігурацію умов для розвитку емоційної компетентності кожної людини.



Рис. 1.1. Модель взаємодії особистісних та соціальних факторів у розвитку емоційного інтелекту

Джерело: складено автором на основі [11; 16; 37].

Представлена на рисунку 1.1 модель відображає складний характер взаємодії різних факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту. Центральне місце в моделі займає емоційний інтелект, який формується під впливом двох груп факторів – особистісних та соціальних [11, с. 3]. Важливо зауважити, що ці групи факторів не діють ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії, створюючи комплексний вплив на розвиток емоційної компетентності особистості.

Освітнє середовище є важливим соціальним фактором, що впливає на розвиток емоційного інтелекту. Дослідження Л. Мафтин показують, що ефективно організований освітній процес, який включає елементи емоційного навчання, сприяє формуванню навичок розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій [14, с. 221]. Особливого значення набуває створення емоційно збагаченого освітнього середовища, яке забезпечує умови для набуття різноманітного емоційного досвіду та розвитку емоційної компетентності.

Професійне середовище також відіграє значну роль у розвитку емоційного інтелекту дорослої людини. В. Зарицька зазначає, що певні професії, які передбачають інтенсивне спілкування з людьми, створюють сприятливі умови для вдосконалення навичок емоційного інтелекту [6, с. 14]. Водночас, професійні вимоги, корпоративна культура та особливості професійної взаємодії можуть як стимулювати, так і гальмувати розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту.

Культурні фактори здійснюють значний вплив на формування емоційного інтелекту. Різні культури мають власні норми та правила щодо вираження емоцій, що формує специфічне культурне середовище для розвитку емоційної компетентності. Дослідження П. Фернандез-Берроцала та Н. Екстремери свідчать, що культурні особливості можуть визначати пріоритетність розвитку певних компонентів емоційного інтелекту та впливати на загальний рівень емоційної компетентності [35, с. 9]. Це підкреслює необхідність врахування культурного контексту при дослідженні емоційного інтелекту та розробці програм його розвитку.

Динаміка соціальних відносин є ще одним важливим фактором розвитку емоційного інтелекту. Міжособистісні стосунки створюють контекст для набуття емоційного досвіду, формування емоційних реакцій та розвитку навичок емоційної регуляції. П. Лопес, П. Саловей та Р. Страус виявили, що якість соціальних відносин тісно пов'язана з рівнем емоційного інтелекту [44, с. 650]. Цей взаємозв'язок має двосторонній характер: з одного боку, розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню конструктивних соціальних взаємин, з іншого – позитивні соціальні взаємодії створюють умови для подальшого розвитку емоційної компетентності.

Гендерні особливості також відіграють певну роль у розвитку емоційного інтелекту. Дослідження демонструють наявність відмінностей у рівні розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту у чоловіків та жінок, що може бути пов'язано як з біологічними факторами, так і з особливостями соціалізації [13, с. 84]. Важливо зауважити, що ці відмінності не є абсолютними і можуть варіюватися в залежності від культурного контексту та індивідуальних особливостей особистості.

Вікові особливості є важливим фактором, що визначає специфіку розвитку емоційного інтелекту на різних етапах життєвого шляху. В. Зарицька у своїх дослідженнях виявила, що юнацький вік є особливо сприятливим періодом для розвитку емоційної компетентності, оскільки в цей час відбувається активне формування самосвідомості, рефлексивних здібностей та комунікативних навичок [7, с. 53]. Водночас, розвиток емоційного інтелекту триває протягом усього життя, набуваючи певної специфіки на кожному віковому етапі.

Темперамент та характер особистості також впливають на розвиток емоційного інтелекту. Індивідуальні особливості нервової системи, які визначають темперамент, створюють біологічну основу для формування емоційної сфери людини. Особливості характеру, які формуються під впливом соціального середовища, визначають стійкі патерни емоційного реагування та поведінки [3, с. 76]. Взаємодія темпераменту та характеру створює унікальну

основу для розвитку індивідуального стилю емоційної поведінки, що є важливим аспектом емоційного інтелекту.

Особливості саморегуляції особистості є ще одним важливим фактором розвитку емоційного інтелекту. Здатність до емоційної саморегуляції, яка включає навички управління власними емоційними станами, є ключовим компонентом емоційного інтелекту. В. Зарицька підкреслює, що самоконтроль емоцій є важливим чинником розумної поведінки та ефективної соціальної адаптації [10, с. 284]. Розвиток навичок саморегуляції відбувається під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) факторів, що підкреслює комплексний характер формування емоційного інтелекту.

Соціальний досвід особистості є важливим фактором розвитку емоційного інтелекту. Різноманітні соціальні ситуації, з якими стикається людина протягом життя, створюють умови для набуття емоційного досвіду, формування емоційних реакцій та розвитку навичок емоційної регуляції. Дослідження А. Коваленко та М. Корнева свідчать, що багатий соціальний досвід сприяє формуванню високого рівня емоційної компетентності [12, с. 245]. Особливого значення набуває досвід подолання складних життєвих ситуацій, який стимулює розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Вплив ціннісних орієнтацій на розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом дослідження особистісних факторів. Система цінностей людини визначає її ставлення до емоційних переживань, формує критерії оцінки емоційних станів та впливає на стратегії емоційної регуляції. Дослідження показують, що цінності, пов'язані з міжособистісними стосунками, емпатією та емоційною відкритістю, сприяють розвитку високого рівня емоційного інтелекту [15, с. 206]. Це підкреслює важливість формування гуманістичних ціннісних орієнтацій для розвитку емоційної компетентності особистості.

Стресостійкість особистості є важливим фактором, що впливає на розвиток емоційного інтелекту. Здатність ефективно функціонувати в стресових ситуаціях, зберігаючи емоційну рівновагу, є показником високого рівня емоційної компетентності. Дослідження Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак

виявили, що емоційний інтелект пов'язаний з адаптивними стратегіями подолання стресу та загальним рівнем стресостійкості особистості [16, с. 84]. Це свідчить про взаємозв'язок між стресостійкістю та емоційним інтелектом, який має двосторонній характер: з одного боку, високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню ефективних стратегій подолання стресу, з іншого – досвід успішного подолання стресових ситуацій стимулює розвиток емоційної компетентності.

Важливим соціальним фактором, що впливає на розвиток емоційного інтелекту, є корпоративна культура організації. К. Бровко зазначає, що корпоративна культура, яка цінує емоційну компетентність, створює умови для розвитку емоційного інтелекту співробітників [2, с. 109]. Організаційні норми, цінності та практики, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя працівників, стимулюють розвиток навичок емоційного інтелекту та сприяють формуванню позитивного психологічного клімату в колективі.

Аналізуючи взаємодію особистісних та соціальних факторів розвитку емоційного інтелекту, важливо відзначити їх комплексний характер. Ефективний розвиток емоційної компетентності можливий лише за умови врахування індивідуальних особливостей особистості та створення сприятливого соціального середовища. Дослідження К. Санько свідчать, що програми розвитку емоційного інтелекту, які базуються на комплексному підході та враховують взаємодію різних факторів, демонструють найвищу ефективність [22, с. 349]. Це підкреслює необхідність інтеграції різних підходів до розвитку емоційного інтелекту в психологічній практиці.

Роль соціально-психологічних тренінгів у розвитку емоційного інтелекту є актуальним питанням сучасних досліджень. Спеціально розроблені тренінгові програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, створюють умови для цілеспрямованого впливу на особистісні та соціальні фактори формування емоційного інтелекту. Дослідження І. Коцу та співавторів показують, що ефективні тренінги емоційного інтелекту включають компоненти, спрямовані на розвиток самосвідомості, емоційної саморегуляції, емпатії та соціальних

навичок [43, с. 157]. Такий комплексний підхід дозволяє враховувати взаємодію різних факторів розвитку емоційного інтелекту та забезпечувати стійкі позитивні зміни у емоційній компетентності особистості.

Підсумовуючи аналіз ролі особистісних та соціальних факторів у розвитку емоційного інтелекту, можна зробити висновок, що емоційна компетентність формується під впливом складної взаємодії внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) чинників. Розуміння цієї взаємодії має важливе значення для розробки ефективних стратегій розвитку емоційного інтелекту та створення сприятливих умов для формування емоційної компетентності особистості. Подальші дослідження в цьому напрямку дозволять глибше зрозуміти механізми впливу різних факторів на розвиток емоційного інтелекту та розробити індивідуалізовані підходи до його вдосконалення.

1.3. Емоційний інтелект як фактор міжособистісної взаємодії

Міжособистісна взаємодія є фундаментальною основою соціального буття людини, визначаючи якість її життя, професійну успішність та психологічне благополуччя. Ефективність міжособистісної взаємодії залежить від багатьох факторів, серед яких особливе місце займає емоційний інтелект. Здатність зрозуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати емоційними станами та використовувати емоційну інформацію для оптимізації взаємодії є важливою передумовою конструктивних міжособистісних стосунків. Вивчення емоційного інтелекту як фактора міжособистісної взаємодії дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі соціальної адаптації та ефективної комунікації.

Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії демонструє наявність стійких кореляцій між цими конструктами. П. Лопес, П. Саловей та Р. Страус у своїх дослідженнях виявили, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з якістю соціальних

відносин, задоволеністю міжособистісними стосунками та соціальною підтримкою [44, с. 645]. Науковці підкреслюють, що здатність розуміти та керувати емоціями є важливим предиктором успішності міжособистісної взаємодії та якості соціальних стосунків.

Комунікативний аспект міжособистісної взаємодії тісно пов'язаний з емоційним інтелектом. Ефективна комунікація передбачає не лише обмін інформацією, але й встановлення емоційного контакту, розуміння емоційного підтексту повідомлень та адекватне реагування на емоційні стани співрозмовника. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі комунікативні навички, зокрема, вони більш уважні до невербальних сигналів, краще розуміють емоційний контекст ситуації та ефективніше адаптують свою комунікативну поведінку відповідно до емоційного стану партнера по спілкуванню [30, с. 588]. Це свідчить про важливу роль емоційного інтелекту у забезпеченні ефективної комунікації як основи міжособистісної взаємодії.

Емпатія як ключовий компонент емоційного інтелекту відіграє особливу роль у міжособистісній взаємодії. Здатність розуміти та поділяти емоційні переживання інших людей створює основу для формування глибоких емоційних зв'язків та конструктивних міжособистісних стосунків. Дослідження Д. Големана свідчать, що емпатія є важливим предиктором соціальної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії [37, с. 103]. Вона дозволяє людині точніше інтерпретувати емоційні стани партнера по спілкуванню, передбачати його реакції та адаптувати свою поведінку відповідно до емоційного контексту ситуації.

Міжособистісні конфлікти є невід'ємною частиною соціальної взаємодії, і емоційний інтелект відіграє важливу роль у їх вирішенні. Вивчення впливу емоційного інтелекту на процеси управління конфліктами показує, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє використанню конструктивних стратегій вирішення конфліктів, таких як співпраця та компроміс [40, с. 200]. Люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні контролювати негативні емоції в

конфліктних ситуаціях, розуміти емоційні потреби опонента та знаходити рішення, що задовольняють інтереси обох сторін.

Формування та підтримка близьких стосунків є важливим аспектом міжособистісної взаємодії, на який суттєво впливає емоційний інтелект. Н. Екстремера та П. Фернандез-Берроцал у своїх дослідженнях виявили, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з більшою задоволеністю міжособистісними стосунками, кращою якістю дружніх та романтичних відносин [34, с. 48]. Науковці підкреслюють, що розуміння власних та чужих емоцій, здатність управляти емоційними станами та використовувати емоційну інформацію для оптимізації взаємодії є важливими чинниками формування гармонійних та стабільних міжособистісних стосунків.

Динаміка групових процесів також значною мірою залежить від емоційного інтелекту членів групи. Групова взаємодія передбачає складне переплетіння індивідуальних емоційних станів, що формує загальний емоційний клімат колективу. Дослідження А. Коваленко та М. Корнева свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту учасників групи сприяє формуванню позитивного психологічного клімату, підвищенню групової згуртованості та ефективності спільної діяльності [12, с. 278]. Це пов'язано зі здатністю членів групи з розвиненим емоційним інтелектом розпізнавати групові емоційні стани, адекватно реагувати на емоційні прояви інших учасників та ефективно управляти власними емоціями в контексті групової взаємодії.

Лідерство як особливий тип міжособистісної взаємодії також тісно пов'язане з емоційним інтелектом. Д. Карузо, Дж. Майер та П. Саловей у своїх дослідженнях виявили, що ефективні лідери характеризуються високим рівнем емоційного інтелекту, який дозволяє їм точно сприймати емоційні стани підлеглих, створювати позитивний емоційний клімат в колективі та мотивувати послідовників [29, с. 60]. Емоційне лідерство базується на здатності впливати на емоційні стани інших людей, що є важливою складовою емоційного інтелекту. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні викликати у послідовників

позитивні емоції, які сприяють підвищенню мотивації, творчості та продуктивності.

Роль емоційного інтелекту в освітньому середовищі набуває особливого значення в контексті міжособистісної взаємодії між учасниками освітнього процесу. Взаємодія «вчитель-учень» характеризується значним емоційним навантаженням та вимагає високого рівня емоційної компетентності. Дослідження Л. Ракітянської показують, що емоційний інтелект вчителя є важливим чинником його професійного становлення та ефективності педагогічної взаємодії [19, с. 163]. Педагог з розвиненим емоційним інтелектом здатний створювати позитивний емоційний клімат у класі, встановлювати емоційний контакт з учнями, розуміти їхні емоційні потреби та адаптувати свої педагогічні стратегії відповідно до емоційного контексту ситуації.

Культурні особливості міжособистісної взаємодії та їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом є важливим аспектом дослідження даної проблеми. Різні культури характеризуються специфічними нормами та правилами вираження емоцій, що впливає на характер міжособистісної взаємодії. М. Шлегель та М. Мортіллоро зазначають, що культурні особливості емоційного інтелекту проявляються у специфіці розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій в контексті міжкультурної взаємодії [49, с. 565]. Це підкреслює необхідність врахування культурного контексту при дослідженні впливу емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію.

Віртуальна комунікація як особливий тип міжособистісної взаємодії в сучасному інформаційному суспільстві також пов'язана з емоційним інтелектом. Специфіка віртуального спілкування полягає в обмеженості емоційних сигналів, що ускладнює розпізнавання та розуміння емоцій співрозмовника. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає компенсувати обмеженість емоційних сигналів у віртуальному спілкуванні та забезпечує ефективність комунікації в онлайн-середовищі [5, с. 176]. Це підкреслює зростаючу роль емоційного інтелекту в контексті сучасних форм міжособистісної взаємодії.

Соціально-психологічний клімат в групі є важливим аспектом міжособистісної взаємодії, на який суттєво впливає емоційний інтелект членів групи. Позитивний психологічний клімат характеризується емоційним комфортом, взаємною підтримкою та конструктивними міжособистісними стосунками. О. Шейко та А. Горянська у своїх дослідженнях виявили, що емоційний інтелект є важливим чинником формування позитивного психологічного клімату в колективі [26, с. 215]. Це пов'язано зі здатністю членів групи з високим рівнем емоційного інтелекту створювати емоційно комфортну атмосферу, розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні потреби колег, вирішувати конфлікти конструктивним шляхом.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у процесах соціальної перцепції, які є невід'ємною складовою міжособистісної взаємодії. Сприйняття та інтерпретація особистісних особливостей, емоційних станів та поведінки партнера по спілкуванню значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту. Дослідження Н. Волянук та співавторів свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню більш точних та адекватних соціальних уявлень, що є важливою передумовою ефективної міжособистісної взаємодії [5, с. 153]. Це пов'язано зі здатністю людей з розвиненим емоційним інтелектом точніше інтерпретувати емоційні сигнали та враховувати емоційний контекст при формуванні уявлень про інших людей.

Психологічний вплив як важливий аспект міжособистісної взаємодії також пов'язаний з емоційним інтелектом. Здатність впливати на емоційні стани, установки та поведінку інших людей значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту. Дослідження свідчать, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу ефективність у здійсненні психологічного впливу, зокрема, вони краще переконують інших, ефективніше мотивують та надихають оточуючих [18, с. 325]. Це пов'язано зі здатністю розуміти емоційні потреби та мотиви інших людей, враховувати емоційний контекст ситуації та адаптувати стратегії впливу відповідно до емоційних особливостей об'єкта впливу.

Дослідження впливу емоційного інтелекту на професійну взаємодію демонструють важливу роль емоційної компетентності в контексті професійних комунікацій. Професійна діяльність, особливо в сфері «людина-людина», передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, ефективність якої значною мірою залежить від емоційного інтелекту фахівця. В. Візір та співавтори зазначають, що високий рівень емоційного інтелекту є важливим чинником збереження професійного здоров'я фахівців у сфері «людина-людина», оскільки дозволяє ефективно управляти емоційним навантаженням, пов'язаним з інтенсивною міжособистісною взаємодією [3, с. 76]. Це підкреслює практичне значення розвитку емоційного інтелекту для забезпечення ефективної професійної взаємодії та профілактики професійного вигорання.

Особливу роль емоційний інтелект відіграє у консультативній та психотерапевтичній взаємодії. Ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від здатності психолога встановлювати емоційний контакт з клієнтом, розуміти його емоційні переживання та створювати емоційно безпечний простір для терапевтичної роботи. О. Амплеева у своїх дослідженнях виявила, що емоційний інтелект є важливою складовою професійної компетентності практичного психолога, що значною мірою визначає ефективність його професійної діяльності [1, с. 8]. Психолог з високим рівнем емоційного інтелекту здатний точніше розпізнавати емоційні стани клієнта, краще розуміти його емоційні потреби та більш ефективно управляти терапевтичними стосунками.

Соціальна адаптація особистості тісно пов'язана з емоційним інтелектом та міжособистісною взаємодією. Адаптація до соціального середовища передбачає встановлення конструктивних взаємин з оточуючими, розуміння соціальних норм та правил, ефективне функціонування в різних соціальних контекстах. Дослідження О. Власової та В. Шевчука свідчать, що емоційний інтелект є важливим чинником соціальної активності та адаптації студентської молоді [4, с. 42]. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє молодим людям

краще розуміти соціальні ситуації, ефективніше встановлювати міжособистісні контакти та успішніше інтегруватися в різні соціальні групи.

Розвиток емоційного інтелекту в контексті міжособистісної взаємодії набуває особливого значення в сучасному суспільстві, що характеризується інтенсивними соціальними контактами та високим емоційним навантаженням. Дослідження І. Коцу та співавторів демонструють ефективність спеціально розроблених програм розвитку емоційного інтелекту, спрямованих на вдосконалення навичок емоційної регуляції, емпатії та соціальної компетентності [43, с. 160]. Результати цих досліджень свідчать, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту сприяє покращенню якості міжособистісних стосунків, підвищенню ефективності комунікації та загальному психологічному благополуччю особистості.

Кроскультурні дослідження емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії демонструють як універсальні, так і культурно-специфічні аспекти цих феноменів. Універсальність проявляється у загальних закономірностях впливу емоційного інтелекту на ефективність міжособистісної взаємодії, що спостерігаються в різних культурних контекстах. Водночас, культурна специфіка виявляється у особливостях прояву та розвитку емоційного інтелекту, а також у характері його взаємозв'язку з різними аспектами міжособистісної взаємодії [35, с. 10]. Це підкреслює необхідність врахування культурного контексту при дослідженні емоційного інтелекту як фактора міжособистісної взаємодії.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей та підлітків є важливим завданням виховання, спрямованого на формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Дитинство та підлітковий вік є сенситивними періодами для розвитку емоційної компетентності, оскільки в цей час активно формуються базові навички емоційної регуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Н. Токарєва та А. Шамне у своїх дослідженнях підкреслюють важливість створення сприятливих умов для розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків, що є важливою передумовою їх успішної соціалізації та формування

конструктивних патернів міжособистісної взаємодії [23, с. 320]. Це вказує на необхідність впровадження спеціальних програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес.

Вплив емоційного інтелекту на здатність до вирішення конфліктів є важливим аспектом дослідження міжособистісної взаємодії. Конфлікти є невід'ємною частиною соціального життя, і здатність ефективно їх вирішувати є важливою передумовою конструктивних міжособистісних стосунків. П. Джордан та А. Трот виявили, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з використанням конструктивних стратегій вирішення конфліктів, таких як співпраця та компроміс [40, с. 205]. Це пов'язано зі здатністю людей з розвиненим емоційним інтелектом контролювати негативні емоції в конфліктних ситуаціях, розуміти емоційні потреби опонента та знаходити взаємовигідні рішення.

Роль емоційного інтелекту в формуванні та підтримці дружніх стосунків є важливим аспектом міжособистісної взаємодії. Дружба як особливий тип міжособистісних стосунків характеризується емоційною близькістю, довірою та взаємною підтримкою. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню глибоких та стабільних дружніх стосунків, що характеризуються високим рівнем задоволеності та емоційної підтримки [44, с. 648]. Це пов'язано зі здатністю людей з розвиненим емоційним інтелектом розуміти емоційні потреби друзів, надавати адекватну емоційну підтримку та ефективно вирішувати конфлікти, що виникають у дружніх стосунках.

Вплив емоційного інтелекту на ефективність командної роботи є актуальним питанням організаційної психології. Команда як особливий тип соціальної групи характеризується спільною метою, взаємозалежністю членів та колективною відповідальністю. Дослідження показують, що емоційний інтелект членів команди значною мірою визначає ефективність їхньої спільної діяльності [40, с. 210]. Члени команди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти емоційні стани колег, ефективніше координувати свої дії,

конструктивно вирішувати конфлікти та створювати позитивний емоційний клімат, що сприяє підвищенню продуктивності команди.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні та розвитку романтичних стосунків. Інтимно-особистісні відносини характеризуються високим рівнем емоційної включеності та взаємозалежності партнерів, що підкреслює важливість емоційної компетентності для їх успішного функціонування. Дослідження Д. Джозефа та Д. Ньюмана свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту партнерів пов'язаний з більшою задоволеністю стосунками, кращим взаєморозумінням та ефективнішим вирішенням конфліктів [41, с. 65]. Це пов'язано зі здатністю партнерів з розвиненим емоційним інтелектом точніше розпізнавати та розуміти емоційні стани один одного, надавати адекватну емоційну підтримку та ефективно регулювати емоції в контексті міжособистісної взаємодії.

Роль емоційного інтелекту в соціальній підтримці є важливим аспектом міжособистісної взаємодії. Соціальна підтримка як особливий тип міжособистісних стосунків, спрямованих на надання допомоги та підтримки іншій людині, значною мірою залежить від емоційної компетентності. М. Брекетт, С. Ріверс та П. Саловой у своїх дослідженнях виявили, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з більшою здатністю надавати ефективну соціальну підтримку та отримувати її від інших [28, с. 95]. Це пов'язано зі здатністю людей з розвиненим емоційним інтелектом точніше розпізнавати емоційні потреби інших, надавати адекватну емоційну підтримку та ефективно комунікувати свої власні потреби в підтримці.

Вплив емоційного інтелекту на соціальну перцепцію та атрибуцію є важливим аспектом міжособистісної взаємодії. Сприйняття та інтерпретація поведінки інших людей, приписування їм певних мотивів та причин поведінки значною мірою залежить від емоційної компетентності. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню більш точних та адекватних атрибуцій, що є важливою передумовою конструктивної міжособистісної взаємодії [12, с. 285]. Це пов'язано зі здатністю людей з

розвиненим емоційним інтелектом краще розуміти емоційний контекст ситуації, враховувати емоційні стани інших людей при інтерпретації їхньої поведінки та уникати атрибутивних помилок.

Підсумовуючи аналіз емоційного інтелекту як фактора міжособистісної взаємодії, можна зробити висновок, що емоційна компетентність відіграє ключову роль у формуванні та підтримці конструктивних міжособистісних стосунків. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній комунікації, конструктивному вирішенню конфліктів, формуванню глибоких емоційних зв'язків та створенню позитивного психологічного клімату в соціальних групах. Розуміння механізмів впливу емоційного інтелекту на різні аспекти міжособистісної взаємодії має важливе значення для розробки ефективних стратегій оптимізації соціальних стосунків та підвищення психологічного благополуччя особистості в соціальному контексті.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз підходів до вивчення емоційного інтелекту в контексті міжособистісних відносин дозволяє визначити його як складний психологічний конструкт, що поєднує здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати емоційними станами та використовувати емоційну інформацію для оптимізації міжособистісної взаємодії. В сучасній психології існують різні моделі емоційного інтелекту, серед яких виділяють модель здібностей, змішані моделі та модель характеристик, кожна з яких робить акцент на різних аспектах цього феномену. Незважаючи на відмінності в концептуалізації, всі підходи визнають ключову роль емоційного інтелекту у соціальній адаптації та психологічному благополуччі особистості.

Розвиток емоційного інтелекту відбувається під впливом складної взаємодії особистісних та соціальних факторів. До особистісних факторів належать індивідуально-психологічні характеристики, когнітивні процеси,

мотивація, емпатія, самосвідомість, темперамент і характер. Соціальні фактори включають сімейне виховання, освітнє середовище, професійне оточення, культурні особливості, соціальні відносини, корпоративну культуру. Ефективний розвиток емоційного інтелекту можливий лише за умови комплексного врахування цих факторів, що створює унікальну конфігурацію умов для формування емоційної компетентності кожної людини.

Емоційний інтелект є важливим чинником конструктивних міжособистісних взаємин. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній комунікації, конструктивному вирішенню конфліктів, формуванню глибоких емоційних зв'язків та створенню позитивного психологічного клімату в соціальних групах. Особливу роль емоційний інтелект відіграє в професійній сфері, особливо в професіях типу «людина-людина», забезпечуючи ефективну професійну взаємодію та запобігаючи професійному вигоранню. Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту через спеціально розроблені програми сприяє покращенню якості міжособистісних стосунків та загальному психологічному благополуччю особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

2.1. Обґрунтування організації емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника конструктивних міжособистісних взаємин було організовано з метою верифікації теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, та отримання емпіричних даних щодо особливостей прояву емоційного інтелекту у студентської молоді. Актуальність проведення такого дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових знань про взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та ефективністю міжособистісної взаємодії в умовах сучасного освітнього середовища.

Вибірку дослідження склали 30 студентів віком від 17 до 21 року, що навчаються у закладах вищої освіти України. Вибір саме цієї вікової категорії обґрунтовується тим, що юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної компетентності та формування стійких патернів міжособистісної взаємодії. Студентський період характеризується інтенсивними соціальними контактами, необхідністю адаптації до нового соціального середовища та активним формуванням професійної ідентичності, що робить дослідження емоційного інтелекту особливо актуальним для цієї категорії респондентів. Саме в цей період відбувається остаточне формування емоційних навичок, які будуть визначати успішність особистості у професійній діяльності та особистому житті. Студентське середовище створює унікальні умови для розвитку міжособистісних навичок через постійну взаємодію з однолітками, викладачами та участь у різноманітних колективних формах діяльності.

Методологічною основою емпіричного дослідження стали принципи наукової психології, зокрема принципи об'єктивності, систематичності та комплексності. Дослідження мало кореляційний характер та було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між різними аспектами емоційного інтелекту та характеристиками міжособистісної взаємодії. Такий підхід дозволив отримати

цілісну картину емоційної компетентності досліджуваних та її впливу на якість соціальних стосунків. Кореляційний дизайн дослідження був обраний як найбільш доцільний для виявлення природних взаємозв'язків між досліджуваними змінними без штучного втручання в психологічні процеси респондентів.

Для досягнення поставленої мети було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити різні аспекти емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії. Вибір методик здійснювався на основі їхньої валідності, надійності та відповідності меті дослідження, а також можливості забезпечити комплексний підхід до вивчення досліджуваного феномену.

Тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) (Додаток А) використовувався для оцінки емоційного інтелекту за моделлю здібностей. Ця методика розроблена J. Mayer, P. Salovey та D. Caruso і базується на чотирифакторній моделі емоційного інтелекту. Тест включає чотири основні секції, що відповідають чотирьом гілкам емоційного інтелекту. Перша секція призначена для оцінки здатності сприймати емоції, що включає розпізнавання емоційних станів у власних переживаннях, а також у виразі обличчя, позах та поведінці інших людей. Друга секція спрямована на вимірювання здатності використовувати емоції для фасилітації мислення, тобто уміння направляти емоції на підтримку когнітивних процесів, генерування ідей та вирішення проблем. Третя секція оцінює розуміння емоцій, що передбачає знання про природу емоцій, їх розвиток у часі, причини виникнення та наслідки прояву. Четверта секція призначена для діагностики здатності управляти емоціями як у собі, так і в інших людях, включаючи регуляцію емоційних станів для досягнення бажаних результатів. Особливістю MSCEIT є те, що він оцінює емоційний інтелект як об'єктивну здібність, а не як самооцінку респондента. Результати тесту виражаються у вигляді стандартизованих балів, що дозволяє порівнювати отримані показники з нормативними даними. Методика має високі

психометричні характеристики та широко використовується в міжнародних дослідженнях емоційного інтелекту.

Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) К. Petrides (Додаток Б) застосовувався для діагностики емоційного інтелекту як риси особистості. Ця методика розроблена К. Petrides та базується на розумінні емоційного інтелекту як constellation of emotional self-perceptions located at the lower levels of personality hierarchies. TEIQue концептуалізує емоційний інтелект як суб'єктивні уявлення людини про власні емоційні здібності та поведінкові схильності. Опитувальник складається з 30 пунктів, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лікерта. Методика дозволяє отримати загальний показник емоційного інтелекту, а також оцінки за чотирима основними факторами. Фактор добробуту включає самооцінку, емоційну саморегуляцію, оптимізм та задоволеність життям. Фактор самоконтролю охоплює здатність контролювати імпульси, управляти стресом та регулювати емоції. Фактор емоційності включає емоційне самосприйняття, емпатію, емоційну експресію та здатність підтримувати близькі стосунки. Фактор соціабельності відображає навички соціальної взаємодії, асертивність та здатність впливати на емоції інших людей. TEIQue має доведені психометричні властивості та широко використовується для дослідження емоційного інтелекту як риси особистості в різних культурних контекстах. Методика дозволяє отримати комплексну картину суб'єктивних уявлень респондента про власну емоційну компетентність та її прояви в різних сферах життя.

Опитувальник міжособистісної реактивності (IRI - Interpersonal Reactivity Index) М. Davis (Додаток В) використовувався для оцінки емпатичних здібностей та особливостей міжособистісної взаємодії. Ця методика розроблена М. Davis та базується на багатовимірному підході до розуміння емпатії як складного психологічного феномену. IRI складається з 28 пунктів, що оцінюються за п'ятибальною шкалою та згруповані у чотири субшкали. Шкала прийняття перспективи вимірює здатність індивіда розглядати ситуацію з точки зору іншої людини, що є когнітивним компонентом емпатії. Ця здібність дозволяє краще

розуміти мотиви та почуття інших людей, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Шкала емпатичної турботи оцінює схильність відчувати співчуття та турботу щодо нещасних інших людей, що відображає афективний компонент емпатії. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність емоційно відгукуватися на страждання інших та мотивацію до надання допомоги. Шкала особистісного дистресу вимірює тенденцію відчувати тривогу та дискомфорт в напружених міжособистісних ситуаціях. Високі показники за цією шкалою можуть вказувати на труднощі в регуляції власних емоцій у відповідь на страждання інших. Шкала фантазії оцінює здатність перенестися в почуття та дії вигаданих персонажів у книгах, фільмах або іграх. Ця здібність пов'язана з уявою та здатністю до емоційного переживання через ідентифікацію з іншими. IRI широко використовується в дослідженнях емпатії та міжособистісних стосунків, має добрі психометричні характеристики та дозволяє отримати диференційовану оцінку різних аспектів емпатичного реагування.

Процедура дослідження передбачала індивідуальне тестування кожного респондента в комфортних умовах з дотриманням принципів добровільності участі та конфіденційності отриманих даних. Кожен учасник дослідження був ознайомлений з метою дослідження та дав згоду на участь у ньому. Тестування проводилося в спокійній обстановці, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати дослідження. Порядок подання методик був стандартизованим для всіх респондентів з метою контролю ефектів послідовності. Час проходження всього комплексу методик складав приблизно 60-90 хвилин, при цьому респондентам надавалася можливість робити перерви за необхідності.

Організація дослідження передбачала дотримання етичних принципів психологічного дослідження, включаючи інформованість респондентів про мету та процедуру дослідження, добровільність участі, можливість відмови від участі на будь-якому етапі, конфіденційність отриманих даних та використання результатів виключно в наукових цілях. Всі респонденти були проінформовані

про те, що результати тестування будуть використані лише для наукового аналізу та не впливатимуть на їхню навчальну діяльність. Перед початком тестування кожен респондент підписав форму інформованої згоди, що гарантувало дотримання етичних стандартів проведення психологічних досліджень.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики, кореляційного аналізу та порівняльного аналізу. Описова статистика включала обчислення показників центральної тенденції, варіабельності та розподілу для всіх досліджуваних змінних. Кореляційний аналіз застосовувався для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та характеристиками міжособистісної взаємодії. Порівняльний аналіз дозволив виявити відмінності у прояві емоційного інтелекту між респондентами з різними рівнями міжособистісної компетентності. Використання комплексу статистичних методів дозволило виявити закономірності у прояві емоційного інтелекту та його взаємозв'язки з характеристиками міжособистісної взаємодії, що забезпечило надійність та валідність отриманих результатів.

Валідність дослідження забезпечувалася використанням стандартизованих психодіагностичних методик з доведеними психометричними властивостями, дотриманням стандартизованої процедури тестування та використанням адекватних статистичних методів обробки даних. Надійність результатів підтверджувалася використанням методик з високими показниками внутрішньої узгодженості та тест-ретестової надійності.

Обмеження дослідження пов'язані з використанням поперечного дизайну, що не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними, а також з відносно невеликим обсягом вибірки, що може обмежувати узагальнюваність результатів. Проте обрана методологія дослідження та організаційні засади його проведення забезпечують можливість отримання достовірних емпіричних даних щодо особливостей емоційного інтелекту студентської молоді та його ролі у формуванні конструктивних міжособистісних взаємин.

Результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення для розуміння психологічних механізмів соціальної адаптації та розробки програм розвитку емоційної компетентності у молодіжному середовищі. Теоретичне значення полягає у поглибленні наукових уявлень про структуру та функції емоційного інтелекту, а також його роль у міжособистісній взаємодії. Практичне значення результатів дослідження пов'язане з можливістю їх використання для оптимізації освітнього процесу, розробки програм психологічного супроводу студентів та підвищення ефективності міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

Крім того, важливим аспектом організації дослідження було забезпечення репрезентативності вибірки. Для досягнення цієї мети респонденти були відібрані з різних спеціальностей та курсів навчання, що дозволило отримати більш різноманітну картину прояву емоційного інтелекту у студентської молоді. Така стратифікація вибірки забезпечила можливість узагальнення результатів на ширшу популяцію студентів закладів вищої освіти.

Особлива увага приділялася контролю зовнішніх змінних, що могли б вплинути на результати дослідження. Всі тестування проводилися в однакових умовах, в один і той же час доби, з використанням стандартизованих інструкцій. Респонденти були попереджені про необхідність чесного та відкритого відповідання на питання методик, що підвищило достовірність отриманих даних.

Методологія дослідження також передбачала перевірку нормальності розподілу даних та відповідності їх параметричним критеріям статистичного аналізу. Для цього використовувались критерії Шапіро-Уїлка та Колмогорова-Смірнова, що дозволило обрати адекватні статистичні методи для подальшого аналізу результатів.

Важливим етапом підготовки до емпіричного дослідження стало пілотне тестування обраних методик на невеликій групі студентів (5 осіб), що дозволило виявити можливі труднощі у розумінні інструкцій та відкорегувати процедуру тестування. Результати пілотного дослідження показали, що обрані методики є

зрозумілими для респондентів та не викликають значних труднощів у заповненні.

Етичні аспекти дослідження також включали забезпечення анонімності респондентів, збереження конфіденційності персональних даних та надання можливості ознайомитися з результатами дослідження після його завершення. Всі учасники отримали детальну інформацію про цілі дослідження, процедуру тестування та способи використання отриманих результатів.

Організаційні засади дослідження передбачали створення сприятливої атмосфери для проведення тестування, мінімізацію стресових факторів та забезпечення комфортних умов для респондентів. Тестування проводилося в добре освітлених, проветрених приміщеннях з мінімальним рівнем шуму та відволікаючих факторів.

Підготовка до статистичного аналізу включала кодування отриманих даних, створення бази даних у спеціалізованому програмному забезпеченні та перевірку правильності введення інформації. Особлива увага приділялася виявленню та корекції можливих помилок введення даних, що могли б вплинути на достовірність результатів аналізу.

Планування дослідження також враховувало сезонні фактори, що могли б вплинути на емоційний стан респондентів. Тестування проводилося в період відносної навчальної стабільності, уникаючи періодів сесій та інших стресових навчальних ситуацій, що дозволило отримати більш об'єктивні дані про рівень емоційного інтелекту студентів.

Контроль якості дослідження здійснювався на всіх етапах його проведення, від планування до інтерпретації результатів. Це включало регулярні перевірки дотримання протоколу дослідження, моніторинг якості заповнення методик респондентами та систематичний аналіз проміжних результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника конструктивних міжособистісних взаємин дозволило отримати цінні дані щодо особливостей прояву емоційної компетентності у студентської молоді. Проведений аналіз

результатів включав описову статистику, кореляційний аналіз та інтерпретацію отриманих закономірностей. Для систематизації та наочного представлення результатів дослідження використовувалися таблиці та графічні матеріали.

Перший етап аналізу передбачав вивчення розподілу показників емоційного інтелекту за методикою MSCEIT серед досліджуваних студентів. Результати описової статистики за цією методикою представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників емоційного інтелекту за методикою MSCEIT

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
A1.1 Сприйняття щастя	1	5	3.4	1.2
A1.2 Сприйняття смутку	1	4	2.1	0.9
A1.3 Сприйняття гніву	1	3	1.6	0.7
A1.4 Сприйняття страху	1	4	2.2	0.8
A2 Ідентифікація емоцій	9	20	14.8	2.9
B1 Використання емоцій	1	4	2.7	1.1
B2 Емоційна фасилітація	1	2	1.7	0.5
C1 Розуміння емоцій	1	4	2.3	0.9
C2 Емоційні зміни	1	4	2.6	1.0
D1 Управління емоціями	1	4	2.3	1.0
D2 Регуляція емоцій	1	2	1.6	0.5
Загальний бал MSCEIT	56	94	74.9	11.5

Аналіз даних таблиці 2.1 свідчить про значну варіативність показників емоційного інтелекту серед досліджуваних студентів. Найвищі середні значення спостерігаються у компоненті сприйняття щастя (3.4 бала) та ідентифікації емоцій (14.8 бала), що вказує на відносно добре розвинену здатність розпізнавати позитивні емоційні стани. Водночас, найнижчі показники характерні для сприйняття гніву (1.6 бала) та регуляції емоцій (1.6 бала), що може свідчити про труднощі у роботі з негативними емоціями та їх управлінні.

Для визначення рівня емоційного інтелекту серед досліджуваних студентів було проведено розподіл загальних балів MSCEIT за трьома рівнями, результати якого наочно представлені на рисунку 2.1.

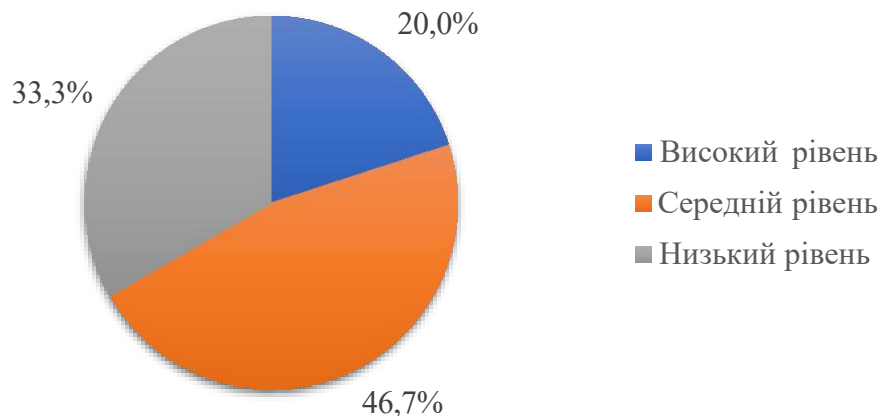


Рис. 2.1. Розподіл студентів за рівнями емоційного інтелекту (MSCEIT)

Аналіз рисунку 2.1 показує, що майже половина досліджуваних студентів (46.7%) демонструє середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про помірно розвинені навички розпізнавання, розуміння та управління емоціями. Третина студентів (33.3%) характеризується низьким рівнем емоційного інтелекту, що може вказувати на потребу в розвитку емоційної компетентності. Лише п'ята частина респондентів (20.0%) демонструє високий рівень емоційного інтелекту, що є досить типовим для даної вікової групи.

Такий розподіл результатів відображає загальні тенденції розвитку емоційного інтелекту у студентському віці, коли відбувається активне формування навичок емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Переважання середнього рівня емоційного інтелекту свідчить про те, що більшість студентів має базові навички роботи з емоціями, проте ці навички потребують подальшого вдосконалення. Відносно невелика кількість студентів з високим рівнем емоційного інтелекту може бути пов'язана з тим, що розвиток емоційної компетентності є тривалим процесом, який продовжується протягом усього життя.

Значна частка студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту (33.3%) вказує на необхідність впровадження спеціальних програм розвитку емоційної компетентності в освітній процес закладів вищої освіти. Це особливо важливо з урахуванням того, що емоційний інтелект є ключовим фактором успішності у майбутній професійній діяльності, особливо в сферах, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію.

Порівняння отриманих результатів з нормативними даними для методики MSCEIT показує, що середній бал досліджуваної вибірки (74.9) знаходиться в межах норми для студентської популяції, проте має потенціал для покращення. Це підкреслює актуальність розробки та впровадження програм цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту у студентському середовищі.

Наступним етапом аналізу стало дослідження показників емоційного інтелекту як риси особистості за методикою TEIQue. Детальні результати описової статистики представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Описова статистика показників емоційного інтелекту за методикою
TEIQue**

Фактор	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Добробут	15	39	28.4	6.8
Самоконтроль	12	24	18.6	3.4
Емоційність	12	24	17.9	3.7
Соціабельність	16	32	24.1	4.9
Загальний TEIQue	52	129	91.7	22.3

Дані таблиці 2.2 демонструють, що найвищі середні показники серед факторів TEIQue характерні для соціабельності (24.1 бала) та добробуту (28.4 бала), що вказує на відносно високу самооцінку студентів щодо власних соціальних навичок та загального емоційного благополуччя. Дещо нижчі показники спостерігаються за факторами самоконтролю (18.6 бала) та емоційності (17.9 бала), що може свідчити про потребу в розвитку навичок емоційної саморегуляції та емоційної обізнаності.

Особливого значення набуває аналіз профілю емоційного інтелекту як риси особистості у досліджуваній вибірці. Високі показники за фактором добробуту свідчать про те, що студенти загалом позитивно оцінюють своє емоційне благополуччя, мають оптимістичний погляд на життя та відчують задоволеність від власних досягнень. Це створює сприятливу основу для розвитку інших компонентів емоційного інтелекту та ефективної міжособистісної взаємодії.

Водночас, відносно високі показники соціабельності вказують на те, що студенти впевнені у своїх соціальних навичках, здатності встановлювати контакти з оточуючими та впливати на емоційний стан інших людей. Це особливо важливо для майбутніх фахівців, оскільки більшість сучасних професій передбачає роботу в команді та взаємодію з різними категоріями людей.

Нижчі показники за факторами самоконтролю та емоційності потребують особливої уваги. Самоконтроль включає здатність управляти імпульсами, регулювати стрес та контролювати емоційні реакції, що є критично важливим для ефективного функціонування в академічному та професійному середовищі. Емоційність охоплює здатність розуміти власні емоції, виражати їх адекватним способом та підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми.

Розподіл студентів за рівнями емоційного інтелекту як риси особистості представлений в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів за рівнями емоційного інтелекту (TEIQue)

Рівень	Діапазон балів	Кількість	Відсоток
Високий	110+	7	23.3%
Вище середнього	95-109	8	26.7%
Середній	80-94	6	20.0%
Нижче середнього	65-79	6	20.0%
Низький	50-64	3	10.0%

Аналіз таблиці 2.3 свідчить про більш рівномірний розподіл студентів за рівнями емоційного інтелекту як риси особистості порівняно з результатами MSCEIT. Половина досліджуваних (50.0%) демонструє високий та вище

середнього рівні емоційного інтелекту, що вказує на позитивну самооцінку власної емоційної компетентності. Водночас, 30.0% студентів характеризуються рівнями нижче середнього та низьким, що потребує уваги з боку психологічного супроводу.

Порівняння розподілів за методиками MSCEIT та TEIQue виявляє цікаву закономірність: студенти схильні оцінювати власну емоційну компетентність вище, ніж це показують об'єктивні тести здібностей. Це може свідчити про ефект соціальної бажаності або недостатнє усвідомлення власних емоційних навичок. Така розбіжність підкреслює важливість використання різних підходів до діагностики емоційного інтелекту для отримання більш повної картини емоційної компетентності особистості.

Рівномірний розподіл за TEIQue також може вказувати на те, що суб'єктивна оцінка емоційних здібностей менше залежить від об'єктивних факторів та більше пов'язана з особистісними характеристиками, самооцінкою та індивідуальними стандартами оцінювання. Це підтверджує концептуальні відмінності між емоційним інтелектом як здібністю та як рисою особистості.

Той факт, що лише 10% студентів мають низький рівень емоційного інтелекту за TEIQue (порівняно з 33.3% за MSCEIT), може свідчити про загальну впевненість молодих людей у власних емоційних можливостях, що може бути як позитивним фактором для мотивації до розвитку, так і перешкодою для адекватної самооцінки.

Важливим аспектом дослідження стала оцінка особливостей міжособистісної реактивності студентів за методикою IRI. Результати описової статистики за всіма шкалами методики представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Описова статистика показників міжособистісної реактивності (IRI)

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Прийняття перспективи (PT)	4	28	18.2	6.4
Емпатична турбота (EC)	4	24	15.8	5.7
Особистісний дистрес (PD)	4	20	12.9	4.5
Фантазія (FS)	3	16	9.8	3.2
Загальний IRI	15	88	56.1	20.2

Результати таблиці 2.4 показують, що найвищі середні значення характерні для шкали прийняття перспективи (18.2 бала), що свідчить про відносно добре розвинену здатність студентів розглядати ситуації з точки зору інших людей. Дещо нижчі показники спостерігаються за шкалою емпатичної турботи (15.8 бала), що вказує на помірну схильність до співчуття. Показники особистісного дистресу (12.9 бала) та фантазії (9.8 бала) є найнижчими, що може розглядатися як позитивна характеристика емоційної стабільності студентів.

Для кращого розуміння структури міжособистісної реактивності студентів було створено профільний аналіз середніх значень за всіма шкалами IRI, який представлений на рисунку 2.2.

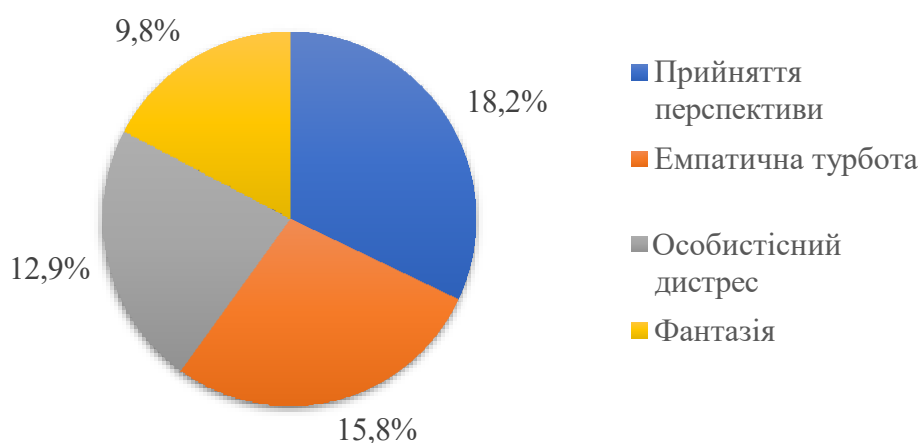


Рис. 2.2. Профіль міжособистісної реактивності студентів за шкалами IRI

Аналіз рисунку 2.2 демонструє характерний профіль міжособистісної реактивності досліджуваних студентів, де домінують когнітивні аспекти емпатії (прийняття перспективи) над афективними (емпатична турбота). Відносно низькі показники особистісного дистресу свідчать про здатність студентів зберігати емоційну рівновагу в міжособистісних ситуаціях, що є важливою характеристикою емоційної зрілості.

Профільний аналіз міжособистісної реактивності розкриває специфічні особливості емпатичного реагування у студентської молоді. Переважання когнітивної емпатії над афективною може бути пов'язано з особливостями

розвитку у юнацькому віці, коли відбувається активне формування абстрактного мислення та здатності до рефлексії. Така конфігурація емпатичного профілю може бути адаптивною для академічного середовища, де важливими є аналітичні навички та здатність об'єктивно оцінювати різні точки зору.

Водночас, помірні показники емпатичної турботи можуть вказувати на потенціал для розвитку емоційної чутливості та здатності до глибшого емоційного відгуку на потреби інших людей. Це особливо важливо для майбутніх фахівців соціономічних професій, де емоційна залученість та здатність до співпереживання є ключовими професійними компетенціями.

Низькі показники фантазії у досліджуваній вибірці можуть відображати раціональний підхід студентів до сприйняття навколишнього світу та фокусування на реальних, практичних аспектах життя. Хоча це може бути позитивною характеристикою з точки зору емоційної стабільності, розвиток уяви та здатності до емоційного переживання через ідентифікацію з іншими може сприяти поглибленню емпатичних здібностей.

Одним з ключових завдань дослідження було виявлення взаємозв'язків між різними аспектами емоційного інтелекту та характеристиками міжособистісної взаємодії. Результати кореляційного аналізу між показниками MSCEIT та IRI представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками MSCEIT та IRI (r Пірсона)

Показники MSCEIT	PT	EC	PD	FS	Загальний IRI
Сприйняття емоцій	0.42*	0.38*	-0.15	0.29	0.35*
Використання емоцій	0.51**	0.44*	-0.22	0.33	0.47**
Розуміння емоцій	0.48**	0.41*	-0.18	0.31	0.43*
Управління емоціями	0.56**	0.39*	-0.28	0.26	0.49**
Загальний MSCEIT	0.61**	0.52**	-0.26	0.38*	0.57**

Примітка: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Аналіз таблиці 2.5 виявляє статистично значущі позитивні кореляції між більшістю компонентів емоційного інтелекту за MSCEIT та показниками міжособистісної реактивності. Особливо сильними є зв'язки між загальним

показником MSCEIT та прийняттям перспективи ($r = 0.61$, $p < 0.01$), а також емпатичною турботою ($r = 0.52$, $p < 0.01$). Негативні кореляції з особистісним дистресом вказують на те, що вищий рівень емоційного інтелекту асоціюється з меншою схильністю до емоційного виснаження в міжособистісних ситуаціях.

Виявлені кореляційні зв'язки мають важливе теоретичне та практичне значення для розуміння механізмів взаємодії емоційного інтелекту та міжособистісної компетентності. Сильна позитивна кореляція між загальним показником MSCEIT та прийняттям перспективи підтверджує припущення про те, що розвинені навички розпізнавання, розуміння та управління емоціями сприяють кращому розумінню точок зору інших людей. Це свідчить про те, що емоційна компетентність створює основу для ефективної когнітивної емпатії.

Значущі позитивні кореляції між компонентами емоційного інтелекту та емпатичною турботою вказують на зв'язок між здатністю до обробки емоційної інформації та афективним відгуком на потреби інших людей. Особливо цікавим є той факт, що найсильніші кореляції з емпатичною турботою демонструють компоненти використання та управління емоціями, що підкреслює важливість не лише розуміння емоцій, але й активного їх використання у міжособистісній взаємодії.

Негативні кореляції між показниками емоційного інтелекту та особистісним дистресом є особливо важливими з практичної точки зору. Вони свідчать про те, що розвиток емоційної компетентності може слугувати захисним фактором проти емоційного виснаження та стресу у міжособистісних ситуаціях. Це має особливе значення для підготовки майбутніх фахівців до роботи у сферах з високим емоційним навантаженням.

Додатковий аналіз взаємозв'язків між показниками TEIQue та IRI дозволив виявити специфіку емоційного інтелекту як риси особистості у контексті міжособистісної взаємодії. Результати представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між показниками TEIQue та IRI (r Пірсона)

Фактори TEIQue	PT	EC	PD	FS	Загальний IRI
Добробут	0.35*	0.41*	-0.43*	0.28	0.38*
Самоконтроль	0.29	0.26	-0.52**	0.19	0.22
Емоційність	0.47**	0.58**	-0.31	0.44*	0.56**
Соціабельність	0.53**	0.39*	-0.25	0.33	0.51**
Загальний TEIQue	0.48**	0.49**	-0.41*	0.36*	0.51**

Примітка: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Дані таблиці 2.6 демонструють, що фактор емоційності TEIQue найсильніше корелює з емпатичною турботою ($r = 0.58$, $p < 0.01$), що підтверджує зв'язок між емоційною обізнаністю та здатністю до співчуття. Фактор соціабельності показує найвищі кореляції з прийняттям перспективи ($r = 0.53$, $p < 0.01$), що логічно, оскільки обидва конструкти пов'язані з навичками міжособистісної взаємодії.

Порівняльний аналіз середніх значень показників емоційного інтелекту у студентів з різним рівнем міжособистісної реактивності дозволив виявити додаткові закономірності. Для цього студенти були розподілені на три групи за загальним показником IRI, результати представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Середні значення показників емоційного інтелекту у групах з різним рівнем міжособистісної реактивності

Група	n	MSCEIT	TEIQue	Добробут	Самоконтроль	Емоційність	Соціабельність
Низький IRI	10	68.4	78.2	24.1	17.2	15.6	20.8
Середній IRI	10	75.8	92.6	28.9	18.7	17.9	24.2
Високий IRI	10	81.5	104.3	32.2	20.1	20.2	27.3

Аналіз таблиці 2.7 свідчить про чітку тенденцію до зростання показників емоційного інтелекту зі збільшенням рівня міжособистісної реактивності.

Студенти з високим рівнем IRI демонструють найвищі показники як за MSCEIT (81.5 балів), так і за TEIQue (104.3 бала), що підтверджує гіпотезу про позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та якістю міжособистісної взаємодії.

Додатковий аналіз гендерних особливостей емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії представлений в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Гендерні відмінності в показниках емоційного інтелекту та міжособистісної реактивності

Показник	Чоловіки (n=15)	Жінки (n=15)	t-критерій	p
MSCEIT	72.3 ± 12.1	77.5 ± 10.8	-1.23	.228
TEIQue	88.4 ± 24.2	95.0 ± 20.1	-0.81	.424
Прийняття перспективи	16.8 ± 6.8	19.6 ± 5.9	-1.21	.237
Емпатична турбота	13.2 ± 5.2	18.4 ± 5.8	-2.58*	.015
Особистісний дистрес	14.1 ± 4.3	11.7 ± 4.6	1.47	.152
Фантазія	8.9 ± 3.1	10.7 ± 3.2	-1.59	.123

Примітка: * $p < 0.05$

Результати таблиці 2.8 показують, що жінки демонструють статистично значуще вищі показники емпатичної турботи порівняно з чоловіками ($t = -2.58$, $p < 0.05$), що узгоджується з літературними даними про гендерні особливості емпатії. За іншими показниками статистично значущих відмінностей не виявлено, що може свідчити про відносну гендерну збалансованість емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці. Водночас, спостерігається тенденція до вищих показників у жінок за більшістю параметрів, окрім особистісного дистресу, де чоловіки демонструють дещо вищі значення.

Аналіз гендерних особливостей емоційного інтелекту та міжособистісної реактивності виявляє цікаві закономірності, які мають важливе значення для розуміння специфіки розвитку емоційної компетентності у чоловіків та жінок. Статистично значуща різниця за шкалою емпатичної турботи (5.2 бала на користь жінок) підтверджує існування гендерних особливостей у прояві афективного компонента емпатії. Це може бути пов'язано як з біологічними

факторами, так і з особливостями гендерної соціалізації, яка традиційно заохочує розвиток емоційної чутливості у жінок.

Відсутність статистично значущих гендерних відмінностей за загальними показниками емоційного інтелекту (MSCEIT та TEIQue) свідчить про те, що загальний рівень емоційної компетентності не залежить від статі респондентів. Це важливий висновок, який підтверджує універсальність емоційного інтелекту як конструкта та спростовує стереотипи про принципові гендерні відмінності у емоційних здібностях. Водночас, наявність тенденцій до різниці у окремих компонентах вказує на можливість специфічних проявів емоційної компетентності у представників різних статей.

Цікавим є спостереження щодо дещо вищих показників особистісного дистресу у чоловіків (14.1 проти 11.7 у жінок), хоча ця різниця не досягає статистичної значущості. Такий результат може свідчити про те, що чоловіки більш схильні до переживання дискомфорту в емоційно напружених міжособистісних ситуаціях, що може бути пов'язано з меншим досвідом відкритого обговорення емоційних переживань або соціальними очікуваннями щодо емоційної стриманості.

Отримані результати гендерного аналізу мають практичне значення для розробки програм розвитку емоційного інтелекту, оскільки вказують на необхідність врахування специфічних потреб представників різних статей. Зокрема, програми для чоловіків можуть більше зосереджуватися на розвитку емоційної відкритості та здатності до співпереживання, тоді як для жінок може бути корисним розвиток навичок емоційної саморегуляції для запобігання надмірній емоційній залученості.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що емоційний інтелект дійсно виступає важливим чинником конструктивних міжособистісних взаємин у студентської молоді. Виявлені позитивні кореляції між показниками емоційного інтелекту та характеристиками міжособистісної реактивності підтверджують теоретичні положення щодо ролі емоційної компетентності у формуванні ефективної соціальної взаємодії. Отримані

результати мають важливе значення для розробки програм психологічного супроводу студентів та оптимізації освітнього середовища з метою розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців.

Висновок до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати комплексну картину особливостей прояву емоційного інтелекту у студентської молоді та його взаємозв'язку з характеристиками міжособистісної взаємодії. Результати дослідження підтвердили основну гіпотезу про те, що емоційний інтелект є значущим чинником формування конструктивних міжособистісних стосунків. Виявлені статистично значущі позитивні кореляції між компонентами емоційного інтелекту та показниками міжособистісної реактивності свідчать про важливу роль емоційної компетентності у забезпеченні ефективної соціальної взаємодії студентів. Особливо сильними виявилися зв'язки між загальними показниками емоційного інтелекту та здатністю до прийняття перспективи інших людей, що підкреслює значущість емоційних навичок для розуміння та врахування точок зору оточуючих у міжособистісній взаємодії.

Аналіз отриманих даних також виявив певні особливості розвитку емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці студентів, зокрема переважання середнього рівня емоційної компетентності та наявність значних індивідуальних відмінностей у прояві різних аспектів емоційного інтелекту. Порівняння результатів за різними методиками показало, що студенти схильні дещо переоцінювати власні емоційні здібності у самозвітах порівняно з об'єктивними тестами, що має важливе значення для розуміння специфіки емоційного самосприйняття у цій віковій групі. Результати дослідження створюють емпіричну основу для розробки цілеспрямованих програм розвитку емоційного інтелекту у студентському середовищі та підкреслюють необхідність врахування

емоційної компетентності як важливого фактора успішної соціальної адаптації та професійної підготовки майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту

Розвиток емоційного інтелекту є складним багатофакторним процесом, що відбувається під впливом різноманітних психологічних чинників. Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють більш глибоко проаналізувати ті психологічні механізми та умови, які сприяють або перешкоджають формуванню емоційної компетентності у студентської молоді. Комплексне розуміння цих чинників є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту. Когнітивні чинники відіграють фундаментальну роль у формуванні емоційного інтелекту, оскільки здатність до обробки емоційної інформації тісно пов'язана з загальними когнітивними процесами. Рівень розвитку абстрактного мислення, здатність до аналізу та синтезу інформації, а також метакогнітивні навички безпосередньо впливають на формування таких компонентів емоційного інтелекту, як розуміння емоцій та управління ними. Студенти з більш розвиненими когнітивними здібностями демонструють кращі результати у завданнях на розпізнавання складних емоційних станів, розуміння причинно-наслідкових зв'язків між емоціями та поведінкою, а також у виборі адекватних стратегій емоційного реагування.

Особливо важливою є роль рефлексивних здібностей у розвитку емоційного інтелекту. Здатність до самоаналізу та усвідомлення власних емоційних процесів створює основу для формування емоційної самообізнаності, яка є базовим компонентом емоційної компетентності. Студенти, які здатні рефлексувати власні емоційні переживання, аналізувати їх причини та наслідки, демонструють вищі показники емоційного інтелекту та кращу здатність до емоційної саморегуляції. Розвиток рефлексивних навичок сприяє формуванню

усвідомленого ставлення до власних емоцій та емоцій інших людей, що є ключовим для ефективної міжособистісної взаємодії.

Мотиваційні чинники також відіграють значну роль у розвитку емоційного інтелекту, оскільки внутрішня мотивація до саморозвитку та самовдосконалення стимулює активне засвоєння навичок емоційної компетентності [25, с. 112]. Студенти з високим рівнем мотивації досягнення схильні більше уваги приділяти розвитку емоційних навичок, активніше шукають можливості для вдосконалення своєї емоційної компетентності та демонструють більшу наполегливість у подоланні труднощів, пов'язаних з емоційною саморегуляцією. Внутрішня мотивація до розуміння та управління емоціями створює сприятливі умови для тривалого та стійкого розвитку емоційного інтелекту.

Особистісні риси та характеристики темпераменту суттєво впливають на особливості розвитку емоційного інтелекту у кожної конкретної людини. Такі характеристики, як відкритість новому досвіду, екстраверсія, сумлінність та емоційна стабільність, створюють різні передумови для формування емоційної компетентності. Відкритість новому досвіду сприяє готовності експериментувати з різними способами емоційного реагування та засвоювати нові стратегії управління емоціями. Екстраверсія забезпечує більше можливостей для практики навичок міжособистісної взаємодії та отримання зворотного зв'язку від оточуючих щодо ефективності емоційного спілкування.

Сумлінність як особистісна риса впливає на системність та послідовність у розвитку емоційних навичок, забезпечуючи необхідну дисципліну для тривалої роботи над собою. Емоційна стабільність створює сприятливі умови для об'єктивного аналізу власних емоційних реакцій та розробки ефективних стратегій їх регуляції. Водночас, навіть особи з менш сприятливими особистісними передумовами можуть успішно розвивати емоційний інтелект за умови цілеспрямованої роботи та відповідного психологічного супроводу.

Емоційний досвід та історія емоційних переживань особистості формують унікальний контекст для розвитку емоційного інтелекту. Різноманітність емоційних ситуацій, з якими стикалася людина протягом життя, створює

багатший репертуар стратегій емоційного реагування та більшу гнучкість у виборі адекватних способів управління емоціями. Студенти з більш насиченим емоційним досвідом часто демонструють кращу здатність розпізнавати тонкі відтінки емоційних станів та більш ефективно адаптуються до нових емоційно значущих ситуацій.

Травматичний емоційний досвід може як стимулювати розвиток емоційного інтелекту через необхідність адаптації до складних обставин, так і створювати перешкоди для його формування через формування дисфункціональних паттернів емоційного реагування. Важливим є не стільки сам факт наявності складних емоційних переживань, скільки здатність особистості інтегрувати цей досвід у конструктивний спосіб та використовувати його для подальшого емоційного розвитку [38, с. 167].

Соціально-психологічні чинники мають визначальний вплив на розвиток емоційного інтелекту, оскільки емоційна компетентність формується та виявляється переважно у контексті соціальної взаємодії. Якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки, особливості комунікативного середовища створюють різні можливості для розвитку та прояву емоційних навичок. Студенти, які перебувають у підтримуючому соціальному оточенні, мають більше можливостей для експериментування з різними способами емоційного самовираження та отримання конструктивного зворотного зв'язку щодо ефективності своєї емоційної поведінки.

Особливо важливою є роль значущих інших у формуванні емоційного інтелекту. Викладачі, друзі, члени родини можуть слугувати як позитивними моделями емоційної компетентності, так і джерелами підтримки у процесі розвитку емоційних навичок. Спостереження за емоційно компетентними людьми дозволяє засвоювати ефективні стратегії емоційного реагування через механізми соціального наочіння. Водночас, негативні моделі емоційної поведінки можуть перешкоджати розвитку емоційного інтелекту та формувати дисфункціональні паттерни емоційного реагування.

Культурні та соціальні норми також суттєво впливають на розвиток емоційного інтелекту, визначаючи прийнятні способи емоційного самовираження та соціальні очікування щодо емоційної поведінки. Різні культурні контексти можуть заохочувати або пригнічувати розвиток певних аспектів емоційної компетентності, створюючи специфічні умови для формування емоційного інтелекту. Розуміння культурних особливостей емоційного розвитку є важливим для розробки ефективних програм психологічного супроводу, які враховують соціокультурний контекст життєдіяльності особистості.

Роль освітнього середовища у розвитку емоційного інтелекту важко переоцінити, оскільки освітні заклади створюють структурований контекст для формування емоційної компетентності. Педагогічні підходи, що заохочують рефлексію, емоційну відкритість та взаємопідтримку, сприяють розвитку емоційного інтелекту студентів. Навчальні методи, які включають групову роботу, дискусії, проектну діяльність, створюють природні можливості для практики навичок емоційного спілкування та міжособистісної взаємодії.

Особливо важливою є емоційна атмосфера освітнього закладу, яка може стимулювати або гальмувати розвиток емоційної компетентності студентів. Підтримуюча, емпатична атмосфера заохочує відкритість у вираженні емоцій та експериментування з різними способами емоційного реагування. Навпаки, авторитарна або холодна атмосфера може пригнічувати емоційний розвиток та формувати захисні механізми, які перешкоджають розвитку емоційного інтелекту [41, с. 203].

Психологічні механізми саморегуляції відіграють ключову роль у розвитку емоційного інтелекту, оскільки здатність управляти власними емоційними станами є центральним компонентом емоційної компетентності. Розвиток навичок саморегуляції відбувається поступово через засвоєння різних стратегій управління емоціями, починаючи від простих технік релаксації та дихальних вправ до складних когнітивних стратегій переосмислення та рефреймінгу емоційних ситуацій.

Ефективність саморегуляції залежить від розвитку метакогнітивних навичок, які дозволяють усвідомлювати власні емоційні процеси та цілеспрямовано впливати на них. Студенти з більш розвиненими метакогнітивними здібностями краще розуміють власні емоційні патерни, можуть передбачати свої емоційні реакції у різних ситуаціях та свідомо обирати найбільш адекватні стратегії емоційного реагування. Розвиток метакогнітивної обізнаності щодо емоційних процесів є важливою мішенню психологічного втручання, спрямованого на підвищення емоційного інтелекту.

Важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту є формування емоційного словника та здатності до вербалізації емоційних переживань. Багатство емоційного словника дозволяє більш точно диференціювати емоційні стани та краще розуміти нюанси власних та чужих емоційних переживань. Здатність адекватно вербалізувати емоції сприяє кращому усвідомленню емоційних процесів та більш ефективному спілкуванню з іншими людьми щодо емоційних аспектів взаємодії.

Розвиток емоційного словника відбувається через активне вивчення емоційної лексики, аналіз літературних творів, участь у дискусіях щодо емоційних переживань, а також через рефлексію власних емоційних станів. Студенти з більш розвиненим емоційним словником демонструють кращі результати у завданнях на розпізнавання та розуміння емоцій, а також більш ефективно використовують вербальні стратегії емоційної регуляції [15, с. 189].

Генетичні та нейробиологічні чинники також впливають на розвиток емоційного інтелекту, створюючи індивідуальні передумови для формування емоційної компетентності. Особливості функціонування нервової системи, зокрема префронтальної кори та лімбічної системи, визначають базові можливості для обробки емоційної інформації та емоційної регуляції. Водночас, пластичність мозку дозволяє значно розвивати емоційні здібності через цілеспрямовану практику та навчання, незалежно від початкових нейробиологічних передумов.

Індивідуальні відмінності у чутливості до емоційних стимулів, швидкості обробки емоційної інформації, здатності до емоційної регуляції частково зумовлені генетичними факторами, але значною мірою можуть бути модифіковані через навчання та досвід. Розуміння нейробіологічних основ емоційного інтелекту допомагає розробляти більш ефективні методи його розвитку, які враховують особливості функціонування мозкових структур, відповідальних за емоційні процеси.

Вікові особливості розвитку також суттєво впливають на формування емоційного інтелекту, оскільки різні компоненти емоційної компетентності розвиваються у різні періоди життя з різною інтенсивністю. Юнацький вік, до якого належать більшість студентів, характеризується активним розвитком префронтальної кори, що створює сприятливі нейробіологічні умови для формування навичок емоційної регуляції та планування. Водночас, цей віковий період також характеризується підвищеною емоційною реактивністю та нестабільністю, що може створювати певні виклики для розвитку емоційного інтелекту.

Важливою особливістю юнацького віку є формування ідентичності та системи цінностей, що безпосередньо впливає на розвиток емоційної компетентності. Процес самовизначення супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями та потребує розвинених навичок емоційної саморегуляції. Студенти, які успішно справляються з завданнями вікового розвитку, часто демонструють прискорений розвиток емоційного інтелекту, оскільки мають більше можливостей для практики емоційних навичок у контексті вирішення вікових завдань.

Гендерні особливості також впливають на розвиток емоційного інтелекту, хоча ці впливи є більш складними та неоднозначними, ніж часто вважається. Результати проведеного дослідження показали наявність гендерних відмінностей лише у окремих аспектах емоційної компетентності, зокрема в емпатичній турботі, де жінки демонструють вищі показники. Це може бути пов'язано як з біологічними факторами, так і з особливостями гендерної

соціалізації, яка традиційно заохочує розвиток емоційної чутливості у жінок [33, с. 145].

Водночас, відсутність значущих гендерних відмінностей у загальному рівні емоційного інтелекту свідчить про те, що емоційна компетентність є універсальною здатністю, яка може успішно розвиватися у представників обох статей. Це підкреслює важливість уникнення гендерних стереотипів у програмах розвитку емоційного інтелекту та необхідність врахування індивідуальних особливостей кожної людини незалежно від її статі.

Стресові фактори та способи їх подолання суттєво впливають на розвиток емоційного інтелекту, оскільки стресові ситуації створюють природні умови для практики навичок емоційної регуляції. Студенти, які стикаються з помірним рівнем стресу та успішно справляються з ним, часто демонструють прискорений розвиток емоційної компетентності. Навички подолання стресу, зокрема когнітивні стратегії переосмислення ситуації, пошук соціальної підтримки, використання релаксаційних технік, безпосередньо пов'язані з компонентами емоційного інтелекту.

Водночас, надмірний стрес або неефективні стратегії його подолання можуть перешкоджати розвитку емоційного інтелекту та призводити до формування дисфункціональних патернів емоційного реагування. Хронічний стрес може порушувати функціонування префронтальної кори, що негативно впливає на здатність до емоційної регуляції та прийняття рішень. Тому важливою умовою ефективного розвитку емоційного інтелекту є навчання студентів ефективним стратегіям управління стресом та створення підтримуючого середовища, яке мінімізує негативні впливи стресових факторів.

Соціально-економічні чинники також можуть впливати на розвиток емоційного інтелекту через вплив на доступність освітніх ресурсів, якість соціального середовища та рівень стресу у сім'ї. Студенти з більш сприятливого соціально-економічного середовища часто мають більше можливостей для участі у програмах розвитку особистості, отримання психологічної допомоги та доступу до культурних ресурсів, які сприяють емоційному розвитку. Водночас,

складні соціально-економічні умови можуть стимулювати розвиток емоційної стійкості та адаптивних стратегій емоційного реагування через необхідність адаптації до викликів.

Важливим є розуміння того, що соціально-економічні чинники впливають на розвиток емоційного інтелекту не прямо, а через створення різних умов для емоційного розвитку. Ефективні програми психологічного супроводу можуть значно компенсувати негативні впливи несприятливих соціально-економічних умов та забезпечити рівні можливості для розвитку емоційної компетентності у всіх студентів незалежно від їх соціального походження [47, с. 278].

Технологічні чинники у сучасному світі також відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, створюючи нові можливості та виклики для формування емоційної компетентності. Цифрові технології можуть як сприяти розвитку емоційного інтелекту через доступ до освітніх ресурсів, онлайн-тренінгів, програм самодопомоги, так і перешкоджати йому через зменшення можливостей для безпосередньої міжособистісної взаємодії та формування залежності від цифрових пристроїв.

Особливо важливим є вплив соціальних мереж та онлайн-комунікації на розвиток емоційних навичок. З одного боку, цифрове спілкування може обмежувати можливості для практики невербальної комунікації та розпізнавання тонких емоційних сигналів. З іншого боку, онлайн-платформи можуть надавати нові можливості для емоційного самовираження, пошуку підтримки та участі у спільнотах за інтересами, що сприяє емоційному розвитку. Розуміння впливу технологічних факторів є важливим для розробки сучасних програм розвитку емоційного інтелекту, які враховують реалії цифрового світу.

Фізіологічні чинники та стан здоров'я також відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, оскільки емоційна регуляція тісно пов'язана з функціонуванням різних систем організму. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, достатній сон та загальний стан фізичного здоров'я створюють сприятливі умови для розвитку емоційної компетентності. Фізичні вправи не лише покращують загальне самопочуття, але й сприяють виробленню

нейромедіаторів, які позитивно впливають на емоційний стан та здатність до саморегуляції. Студенти, які ведуть здоровий спосіб життя, часто демонструють кращу емоційну стабільність, вищу стресостійкість та більш ефективні стратегії управління емоціями.

Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, демонструє складність та багатофакторність цього процесу. Ефективний розвиток емоційної компетентності вимагає комплексного підходу, який враховує взаємодію когнітивних, мотиваційних, особистісних, соціальних та культурних факторів. Розуміння цих чинників створює основу для розробки цілеспрямованих програм психологічного супроводу, які можуть ефективно сприяти розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді та забезпечувати формування емоційної компетентності як важливої складової професійної та особистісної успішності.

3.2. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту

Розробка тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту є актуальним завданням сучасної психологічної практики, особливо в контексті підготовки студентської молоді до успішної професійної діяльності та ефективної міжособистісної взаємодії. Результати проведеного емпіричного дослідження виявили значні резерви для розвитку емоційної компетентності у студентів, що обґрунтовує необхідність створення цілеспрямованих програм психологічного супроводу. Тренінг як активна форма групової роботи дозволяє поєднати теоретичні знання з практичним досвідом, створюючи оптимальні умови для засвоєння навичок емоційного інтелекту.

Концептуальні засади тренінгу базуються на інтеграції різних теоретичних підходів до розуміння емоційної компетентності. Програма ґрунтується на моделі чотирьох компонентів емоційного інтелекту Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, яка включає сприйняття емоцій, використання емоцій для фасилітації

мислення, розуміння емоцій та управління емоціями. Водночас враховуються положення моделі К. Петрідеса щодо емоційного інтелекту як риси особистості, що дозволяє приділити увагу розвитку емоційної самообізнаності учасників. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що студенти схильні переоцінювати власні емоційні здібності у самозвітах порівняно з об'єктивними тестами, що підкреслює важливість комплексного підходу. Методологічною основою є принципи гуманістичної психології та групової роботи, які забезпечують створення безпечного середовища для особистісного зростання.

Структура тренінгової програми передбачає поступовий розвиток емоційної компетентності через послідовне опрацювання кожного компонента емоційного інтелекту. Програма розрахована на вісім занять тривалістю по три академічні години кожне, що забезпечує достатній час для глибокої роботи з кожним аспектом емоційної компетентності протягом двох місяців. Така тривалість дозволяє учасникам поступово засвоювати нові навички та інтегрувати отримані знання у повсякденне життя. Кожне заняття має чітку структуру, що включає ритуал привітання, основну робочу частину, рефлексію та завершальний ритуал.

Перший блок тренінгу присвячений розвитку навичок сприйняття та розпізнавання емоцій. Конкретним прикладом роботи є вправа «Емоційна палітра», де учасникам показують фотографії людей з різними емоційними виразами. Завдання - не лише назвати емоцію, але й описати її інтенсивність та можливі причини. Наприклад, зображення людини з легкою посмішкою та напруженими очима може бути визначено як «стримана радість з відтінком тривоги». Вправа «Емоційний детектив» передбачає, що один учасник розповідає про подію, приховуючи справжні емоції через слова, але дозволяючи їм проявлятися невербально.

Розвиток емоційного словника відбувається через вправу «Емоційні синоніми». Учасники записують відтінки основної емоції, наприклад для радості: захоплення, ейфорія, задоволення, блаженство, піднесення тощо. Вправа

«Карта емоційних відчуттів» навчає відстежувати, де в тілі відчувається кожна емоція - страх у грудях і животі, гнів у руках і щелепах. Учасники створюють індивідуальні «карти емоцій» для швидшого розпізнавання власних станів.

Другий блок зосереджується на використанні емоцій для оптимізації мислення та поведінки. Вправа «Емоційний налаштувальник» демонструє вплив емоційних станів на когнітивні процеси. Учасники виконують творче завдання (придумати використання скрепки) спочатку у звичайному стані, потім у стані радісного збудження. У позитивному стані генерується більше креативних ідей. Аналогічно тестується аналітичне завдання у різних емоційних станах.

Вправа «Емоційний якір» навчає створювати зв'язки між жестами та емоційними станами. Учасник згадує момент впевненості, занурюється в стан і в пік переживання робить жест (стискає кулак). Повторення створює «якір» для швидкого викликання впевненості. Техніка «Емоційного переключення» відпрацьовується через рольову гру, де потрібно швидко змінювати стани: від зосередженої авторитетності (лекція) до емпатійної підтримки (консультація) та відкритої радості (вечірка).

Третій блок присвячений розвитку розуміння емоцій як складних психологічних явищ, що мають свою внутрішню логіку та закономірності розвитку. Учасники поглиблюють знання про природу емоцій, досліджують причинно-наслідкові зв'язки між ситуацією, когнітивною оцінкою, емоційною реакцією та поведінковими наслідками. Розуміння цих механізмів дозволяє краще орієнтуватися в складних емоційних ситуаціях та прогнозувати розвиток емоційних процесів.

Вправа «Емоційний ланцюжок» допомагає зрозуміти, як одна емоція може породжувати іншу та як розвивається динаміка емоційних переживань у часі. Учасники аналізують конкретну ситуацію, наприклад: «Студент дізнався, що провалив важливий іспит». Вони прослідковують весь емоційний ланцюжок: шок (перші секунди невіри) → розчарування (усвідомлення реальності) → гнів на себе (самокритика за недостатню підготовку) → страх перед батьками (очікування їхньої реакції) → сором (відчуття власної неспроможності) →

печаль (жаль за втраченими можливостями) → відчай (відчуття безвиході) → прийняття (реалістичний погляд на ситуацію) → рішучість перездати (мотивація до дій). Така робота допомагає зрозуміти, що емоції не виникають хаотично, а мають свою логіку розвитку, і на кожному етапі можна свідомо втрутитися та змінити напрямок емоційного процесу.

Техніка «Емоційної анатомії» передбачає детальний розбір емоційних станів на структурні компоненти. Учасники беруть конкретну емоцію, наприклад, заздрість, і аналізують її анатомію: фізичні відчуття (напруження в грудях, стиснення кулаків, прискорене серцебиття), думки («він не заслуговує на це», «це несправедливо», «чому не я?»), дії (уникання об'єкта заздрості, критика, саботаж), соціальні наслідки (псування стосунків, втрата репутації, ізоляція). Розуміючи структуру емоції, легше знайти точки впливу для її регуляції та трансформації в більш конструктивні форми.

Вправа «Прогнозування емоційної погоди» розвиває здатність передбачати емоційні реакції в різних ситуаціях, що є важливою навичкою для превентивної емоційної регуляції. Учасники отримують опис майбутньої події та прогнозують свої ймовірні емоційні реакції на різних етапах. Наприклад, ситуація: «Завтра у вас важлива співбесіда на роботу мрії, але вчора ваш найкращий друг розповів, що також подав документи на цю посаду». Учасники детально прогнозують емоційні стани: сьогодні ввечері (хвилювання, конфлікт лояльності), завтра вранці (тривога, внутрішнє напруження), під час співбесіди (необхідність контролювати емоції), після співбесіди (очікування, румінації), при отриманні позитивного результату (радість, змішана з почуттям провини), при отриманні відмови (розчарування, можливе полегшення). Такий детальний прогноз дозволяє заздалегідь підготувати стратегії емоційної регуляції для кожного етапу.

Четвертий блок зосереджується на розвитку навичок управління емоціями як найбільш складному та практично значущому компоненті емоційного інтелекту. Робота включає як навчання методам управління власними емоціями, так і розвиток здатності конструктивно впливати на емоційні стани інших людей.

Учасники знайомляться з широким спектром стратегій емоційної регуляції, від простих дихальних технік до складних когнітивних стратегій переосмислення ситуацій.

Центральною є вправа «Лабораторія емоційних експериментів», де учасники в безпечному середовищі викликають у себе різні емоційні стани та випробовують різні стратегії їх регуляції. Для роботи з гнівом учасник згадує ситуацію, яка його дратує, дозволяє собі повністю відчувати цю емоцію, відстежуючи її фізичні прояви, а потім послідовно застосовує різні техніки регуляції. Перша техніка - глибоке діафрагмальне дихання з подовженим видихом, яке активує парасимпатичну нервову систему. Друга - фізичні вправи або напруження м'язів з подальшим розслабленням для відпрацювання фізичної енергії гніву. Третя - когнітивне переосмислення: «А що, якби в тієї людини був поганий день?» або «Можливо, вона не хотіла мене образити». Четверта - зміна фокусу уваги на щось позитивне або нейтральне. П'ята - використання гумору для розрядки ситуації. Після кожної техніки учасник оцінює інтенсивність гніву за десятибальною шкалою та ділиться з групою найбільш ефективними для нього способами.

Вправа «Емоційний термостат» розвиває навички точного дозування емоційних реакцій відповідно до ситуації та цілей взаємодії. Учасники програють ситуацію, де необхідно виразити незадоволення колезі, який постійно запізнюється на зустрічі, але при цьому не зруйнувати робочі стосунки. Вони практикують різні рівні інтенсивності емоційної експресії: рівень 2 з 10 - ледь помітний натяк через невербальні сигнали, рівень 4 - м'яке зауваження в приватній розмові, рівень 6 - пряме, але доброзичливе обговорення проблеми, рівень 8 - рішуче, але коректне висловлення незадоволення. Мета - навчитися обирати оптимальний рівень емоційної експресії для кожної конкретної ситуації, щоб бути почутим та досягти мети, але не зруйнувати стосунки.

Практична робота включає вправу «Емоційна швидка допомога», де учасники розробляють персональні алгоритми для роботи з найбільш проблемними для них емоціями. Наприклад, студент, який часто відчуває

тривогу перед іспитами, створює детальний покроковий план: за тиждень до іспиту починає щоденні дихальні практики по 10 хвилин, за три дні до іспиту додає прогресивну м'язову релаксацію, за день до іспиту проводить повну репетицію відповідей на можливі питання, в день іспиту використовує техніку «найгірший сценарій» (детально уявляє найгіршу можливу ситуацію та план дій у цьому випадку, що знижує невизначеність), перед входом до аудиторії застосовує техніку «заземлення» (свідомо відчуває стопи на підлозі, руки на столі, усвідомлює себе в просторі). Такі індивідуалізовані стратегії мають більшу ефективність, ніж універсальні рекомендації.

Важливою частиною четвертого блоку є вправа «Емоційне джиу-джитсу», яка навчає перенаправляти чужі негативні емоції замість протистояння їм. Учасники розігрують ситуації, де один виражає агресію або роздратування, а другий практикує техніки деескалації. Перша техніка - визнання емоцій партнера: «Я бачу, що ти дуже засмучений цією ситуацією, і твоє обурення цілком зрозуміле». Друга - перефокусування на спільні цілі: «Давай подумаємо, як нам разом це вирішити, адже ми обидва зацікавлені в успіху проекту». Третя - використання парафраза для зниження емоційного напруження: «Якщо я правильно розумію, твоя основна турбота в тому, що...» Четверта - пропозиція конструктивних дій: «Що, на твою думку, ми могли б зробити по-іншому?» Мета - навчитися допомагати іншим регулювати емоції, не беручи їх негатив на себе та трансформуючи деструктивну енергію в конструктивну.

П'ятий блок присвячений розвитку емпатичних здібностей та навичків емоційної підтримки інших людей. Базуючись на результатах дослідження, які виявили значущі кореляції між емоційним інтелектом та різними аспектами міжособистісної реактивності, цей блок спрямований на поглиблення здатності розуміти та адекватно відповідати на емоційні потреби оточуючих. Особлива увага приділяється розвитку здатності зберігати емоційні межі при наданні підтримки іншим, уникаючи надмірної емоційної залученості.

Ключовою є вправа «Емоційне дзеркало», де учасники працюють у парах та практикують глибоке емпатичне слухання. Один розповідає про якусь

емоційно значущу ситуацію зі свого життя, а другий повинен не лише вислухати, але й точно відобразити емоційний стан партнера через міміку, тон голосу та позу. Наприклад, якщо перший розповідає про розчарування через невдалий проект, другий повинен відчути та відобразити цю емоцію, сказавши щось на кшталт: «Я відчуваю, як важко тобі від того, що стільки зусиль виявилися марними. Це справді болюче, коли докладаєш максимум зусиль, а результат не виправдовує очікувань. Я бачу розчарування в твоїх очах та відчуваю, як це тебе виснажило». Мета вправи - навчитися не лише розуміти чужі емоції розумом, але й відчувати їх серцем, створюючи глибокий емоційний резонанс.

Вправа «Емоційна підтримка без порад» розвиває навички надання емоційної підтримки без спроб одразу вирішити проблему або дати поради. Учасники розігрують ситуації, де один ділиться складною життєвою проблемою, а другий практикує різні типи підтримуючих реакцій. Перший тип - валідація почуттів: «Твої переживання цілком зрозумілі в цій ситуації, будь-хто на твоєму місці відчував би щось подібне». Другий тип - нормалізація переживань: «Багато людей в подібних обставинах переживали такі самі емоції, це нормальна реакція на складну ситуацію». Третій тип - вираження віри в здатності людини: «Я знаю, що ти сильна людина і зможеш з цим впоратися, навіть якщо зараз це здається неможливим». Четвертий тип - пропозиція присутності: «Я тут поруч, якщо тобі буде потрібна підтримка або просто хтось, хто вислухає». Учасники вчаться розрізняти, коли людині потрібні практичні поради, а коли - просто емоційна підтримка та розуміння.

Техніка «Перспективний телескоп» допомагає розвивати когнітивну емпатію через свідоме прийняття різних точок зору в складних міжособистісних ситуаціях. Учасники детально розбирають конфліктну ситуацію, наприклад, суперечку між студентом та викладачем щодо несправедливої, на думку студента, оцінки. Спочатку вони повністю занурюються в позицію студента: його очікування від роботи, докладені зусилля, розчарування від низької оцінки, відчуття несправедливості, страх перед батьками, тривога за майбутню стипендію. Потім вони переключаються на позицію викладача: його професійні

критерії оцінювання, досвід роботи з багатьма студентами, розуміння академічних стандартів, тиск з боку адміністрації щодо якості освіти, втому від постійних суперечок та виправдань студентів. Нарешті, вони намагаються знайти «третю позицію» - погляд нейтрального спостерігача, який розуміє обидві сторони, бачить правомірність різних точок зору та може запропонувати шляхи для взаємовигідного вирішення конфлікту.

Робота з розвитку емпатії включає вправу «Емоційні межі», яка навчає важливому балансу між співчуттям та емоційним самозбереженням. Учасники моделюють реалістичні ситуації, де хтось постійно скаржиться на життя, вимагає емоційної підтримки та може зловживати добротою оточуючих. Вони практикують техніки встановлення здорових меж, не втрачаючи при цьому емпатійності. Наприклад: «Я розумію, що тобі зараз дуже важко, і я щиро хочу тебе підтримати. Давай знайдемо конкретний час для розмови завтра, коли я зможу повністю зосередитися на твоїй проблемі та дати тобі необхідну увагу», або «Я бачу, що ця ситуація тебе дуже турбує і що тобі потрібна професійна допомога. Можливо, варто звернутися до психолога, який зможе допомогти краще, ніж я». Мета - навчитися бути емпатичним та підтримуючим, але не брати на себе повну відповідальність за емоційний стан інших людей.

Шостий блок зосереджується на застосуванні розвинених навичок емоційного інтелекту в різних сферах життєдіяльності, особливо в академічному та майбутньому професійному середовищі. Цей блок носить інтегративний характер та дозволяє учасникам синтезувати отримані знання та навички в комплексних, реалістичних ситуаціях. Особлива увага приділяється розвитку навичок емоційного лідерства, ефективного вирішення конфліктів та створення позитивного емоційного клімату в групах.

Центральною є вправа «Емоційний кейс-стаді», де учасники розбирають складні міжособистісні ситуації з академічного життя, що вимагають комплексного застосування всіх компонентів емоційного інтелекту. Наприклад, детально аналізується ситуація в студентській групі: «Під час роботи над груповим проектом один учасник, Олександр, постійно критикує ідеї інших

членів команди, не пропонуючи при цьому власних конструктивних рішень. Його критика часто носить особистісний характер ('це глупа ідея', 'ти не розумієш суті питання'), що створює напруження в команді. Інші учасники почали уникати його, приймати рішення без його участі, що ще більше посилювало його критичність та агресивність». Учасники тренінгу детально аналізують емоційну динаміку ситуації, ідентифікують можливі глибинні мотиви критичної поведінки Олександра (страх невдачі, перфекціонізм, низька самооцінка, потреба в контролі), досліджують емоційні реакції інших членів команди (роздратування, образу, безпорадність, бажання помститися), та розробляють комплексні стратегії для роботи з такою ситуацією, враховуючи емоційні потреби всіх учасників групи.

Вправа «Емоційний лідер» моделює ситуації, де учасник повинен взяти на себе роль лідера та керувати емоційним станом групи для досягнення спільних цілей. Розглядається реалістичний сценарій: команда студентів готується до важливої презентації курсової роботи, до якої залишився лише один день, але вся команда перебуває в стані сильного стресу та паніки. Один учасник відчуває парарізуючий страх публічних виступів, другий переживає через технічні проблеми з презентацією, третій впав у відчай через недостатність підготовленого матеріалу, четвертий виявляє агресію та звинувачує інших у неорганізованості. Емоційний лідер повинен: по-перше, швидко та точно оцінити емоційний стан кожного члена команди; по-друге, використати техніки групової емоційної регуляції (спільне діафрагмальне дихання, позитивна візуалізація успішної презентації, техніки заземлення); по-третє, перерозподілити ролі та завдання з урахуванням емоційних можливостей та сильних сторін кожного; по-четверте, створити підтримуючу атмосферу через визнання зусиль кожного учасника та висловлення реалістичної впевненості в успіху команди.

Практична робота включає вправу «Майбутній професіонал», де учасники моделюють специфічні ситуації зі своєї майбутньої професійної діяльності, що вимагають високого рівня емоційного інтелекту. Майбутній психолог практикує

роботу з емоційно нестабільним клієнтом, який проявляє агресію та опір до терапевтичної роботи. Він навчається зберігати професійні межі, не приймати агресію на особистий рахунок, надавати емоційну підтримку без ризику професійного вигорання, використовувати власні емоційні реакції як діагностичний інструмент. Майбутній педагог відпрацьовує техніки управління емоційним кліматом у класі з підлітками, вчиться мотивувати демотивованих учнів через розуміння їхніх емоційних потреб, справлятися з агресивною поведінкою через деескалацію конфліктів, створювати атмосферу емоційної безпеки для всіх учнів. Майбутній менеджер практикує навички надання зворотного зв'язку підлеглим, особливо в ситуаціях, що вимагають критики чи дисциплінарних заходів, навчається мотивувати команду в періоди стресу та невизначеності, розвиває навички емоційного впливу та переконання.

Методичний арсенал тренінгу включає широкий спектр активних методів. Рольові ігри дозволяють безпечно експериментувати з різними стилями емоційної поведінки. Психодраматичні техніки використовуються для глибокої роботи з особистим досвідом, наприклад, вправа «Діалог з емоцією», де учасник веде діалог зі своєю проблемною емоцією. Медитативні техніки включають «Сканування емоційного тіла» та «Спостереження за емоціями». Творчі методи передбачають створення «Емоційного колажу», «Танець емоцій» та «Емоційну музику».

Рефлексивні техніки допомагають усвідомлювати та інтегрувати досвід. Техніка «Емоційний щоденник» передбачає щоденне записування емоційних станів за форматом: «Сьогодні о 14:00 відчув роздратування (7/10), коли викладач критикував мою роботу. Застосував глибоке дихання, переосмислив ситуацію. Через 10 хвилин роздратування зменшилося до 3/10». Техніки зворотного зв'язку структуруються за принципом «Я-повідомлень» та фокусуються на конкретних поведінкових проявах.

Особливості роботи з групою вимагають створення атмосфери психологічної безпеки через встановлення правил: конфіденційність, повага до різних точок зору, право на помилку. Управління груповою динамікою включає

роботу з різними типами учасників. «Домінантного» учасника тренер може перенаправити: «Дмитре, я бачу твою енергію. Давай почуємо думки інших». Робота з опором передбачає адаптацію вправ до реалістичних ситуацій за пропозицією самих учасників.

Індивідуальні особливості враховуються через диференційований підхід. Для інтровертів пропонуються письмові рефлексії замість усних виступів, для екстравертів - додаткові можливості для вербального опрацювання. Учасники з різним рівнем емоційного інтелекту отримують завдання відповідної складності. Травматичний досвід враховується через створення можливостей «безпечного виходу» з вправ та індивідуальні консультації.

Оцінка ефективності програми передбачає кількісні та якісні методи. Кількісна оцінка включає повторне обстеження за методиками MSCEIT, TEIQue та IRI з порівнянням результатів до та після тренінгу. Якісна оцінка передбачає збір зворотного зв'язку через структуровані інтерв'ю, спостереження за поведінковими змінами в групі та аналіз конкретних випадків застосування навичок у житті. Катамнестичне дослідження через два місяці після завершення дозволить оцінити стійкість змін.

Самооцінка учасниками власного розвитку здійснюється через техніку «емоційного портфолію», де на початку та в кінці тренінгу створюються детальні портрети емоційної компетентності. Групова оцінка передбачає колективну рефлексію змін емоційного клімату в групі та якості взаємодії між учасниками.

Перспективи розвитку програми включають адаптацію для різних професійних груп, інтеграцію цифрових технологій та включення елементів у навчальні курси різних спеціальностей. Розроблена програма представляє комплексний науково обґрунтований підхід до формування емоційної компетентності студентської молоді, що може суттєво сприяти підготовці емоційно компетентних фахівців, здатних до ефективної міжособистісної взаємодії.

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту виявив складну багатофакторну природу цього процесу, що відбувається під впливом взаємодії когнітивних, мотиваційних, особистісних, соціальних та культурних факторів. Когнітивні здібності, зокрема рефлексивні навички та метакогнітивна обізнаність, створюють фундамент для усвідомлення та регуляції емоційних процесів, тоді як мотиваційні чинники забезпечують внутрішню спрямованість на саморозвиток емоційної компетентності. Особистісні характеристики, такі як відкритість досвіду, екстраверсія та емоційна стабільність, формують індивідуальні передумови для розвитку емоційних навичок, водночас соціальне середовище, включаючи сімейне виховання, освітній простір та професійне оточення, створює контекст для практики та вдосконалення емоційної компетентності.

Розроблена тренінгова програма з розвитку емоційного інтелекту представляє комплексний науково обґрунтований підхід до формування емоційної компетентності студентської молоді, що базується на інтеграції різних теоретичних моделей та врахуванні результатів емпіричного дослідження. Програма передбачає поступовий розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту через активні методи групової роботи, включаючи рольові ігри, психодраматичні техніки, медитативні практики та рефлексивні вправи. Особлива увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції, емпатичних здібностей та застосуванню емоційної компетентності в академічному та майбутньому професійному середовищі. Структура програми, що включає вісім занять з чіткою послідовністю опрацювання кожного аспекту емоційного інтелекту, забезпечує системний підхід до розвитку емоційної компетентності та створює умови для стійкого засвоєння навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження емоційного інтелекту як чинника конструктивних міжособистісних взаємин дозволило отримати комплексне наукове розуміння цього важливого психологічного феномену та його ролі у формуванні ефективної соціальної взаємодії.

Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційний інтелект представляє собою складний багатокомпонентний конструкт, який поєднує здатність до сприйняття, розуміння, використання та управління емоціями як власними, так і інших людей. Існування різних концептуальних моделей емоційного інтелекту відображає його багатогранну природу та підкреслює важливість комплексного підходу до його вивчення. Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень підтвердив зростаючу актуальність проблеми емоційного інтелекту у сучасному світі, що характеризується інтенсивними соціальними взаємодіями та високими вимогами до міжособистісної компетентності.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці студентської молоді, підтвердило основну гіпотезу про позитивний взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісних стосунків. Виявлені статистично значущі кореляції між компонентами емоційного інтелекту та показниками міжособистісної реактивності демонструють, що розвинена емоційна компетентність сприяє кращому розумінню точок зору інших людей, підвищенню емпатичних здібностей та зниженню особистісного дистресу в міжособистісних ситуаціях. Водночас дослідження виявило значні резерви для розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді, що актуалізує необхідність цілеспрямованої роботи з формування емоційної компетентності.

Аналіз психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту розкрив складну взаємодію когнітивних, мотиваційних, особистісних та соціальних факторів у процесі формування емоційної компетентності. Це розуміння стало основою для розробки комплексної тренінгової програми, яка передбачає

системний розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту через активні методи групової роботи та практичне відпрацювання навичок у реалістичних ситуаціях.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення для психологічної науки та освітньої практики. Теоретична цінність полягає у поглибленні наукових уявлень про природу емоційного інтелекту та механізми його впливу на міжособистісну взаємодію, а також у систематизації знань щодо факторів, що сприяють його розвитку. Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів для оптимізації освітнього процесу, розробки програм психологічного супроводу студентів та підготовки емоційно компетентних фахівців, здатних до ефективної професійної діяльності у сфері міжособистісної взаємодії.

Проведене дослідження відкриває перспективи для подальшого вивчення емоційного інтелекту у контексті різних вікових груп, професійних спільнот та культурних середовищ, а також для розробки спеціалізованих програм розвитку емоційної компетентності, адаптованих до специфічних потреб різних категорій населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Дослідження основних складників емоційного інтелекту в професійній діяльності практичного психолога. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, Т. 1. С. 5-10.
2. Бровко К. Роль емоційного інтелекту в формуванні корпоративної культури студентів. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи / [редактори-упорядники: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін–Ужгород–Дрогобич: Посвіт, 2018. С. 108-109.
3. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г., Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 74-79.
4. Власова О., Шевчук В. В. Теоретичні аспекти дослідження особливостей соціальної активності студентської молоді. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.–практ. конф., (23–24 травня 2024 р.). Полтава: Нац. ун–т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 41–44.
5. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Боковець О. І., Андрійцев Б. В. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
6. Зарицька В. В. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога. Journal of Psychology Research. 2023. № 29(12). С. 12-18. <https://doi.org/10.15421/102902>
7. Зарицька В. В. Особливості емоційної компетентності у юнацькому віці. Сучасна психологічна наука: перспективи та розвиток. С. 51-55.
8. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. 2022. 428 с.

9. Зарицька В. В. Розвиток емоційного інтелекту у системі підготовки майбутніх психологів. Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному суспільстві. 2022. С. 69-70.
10. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як чинник розумної поведінки. Наука і вища освіта. С. 283-284.
11. Зінченко М. О., Котлова Л. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. URL: http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf
12. Коваленко А. Б., Корнев М. Н. Соціальна психологія: підручник. Київ, 2006. 400 с.
13. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2018. № 39. С. 79-90.
14. Мафтин Л. Емоційний інтелект і його розвиток у майбутніх педагогів: зарубіжний та вітчизняний досвід. Розвиток освітніх систем в умовах євроінтеграційних трансформацій: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Чернівці, 26-27 травня 2021 року / за наук. ред. д.пед. наук С. З. Романюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. С. 220-222.
15. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2019. № 12. С. 203-210.
16. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
17. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. С. 82-90.

18. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
19. Ракітянська Л. М. Емоційний інтелект як особистісний чинник професійного становлення майбутнього вчителя. Вісник. 2019. № 1 (157). Серія: Педагогічні науки. С. 162-164.
20. Ракітянська Л. М. Становлення поняття «Емоційний інтелект» в історії науки. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2021. № 199. С. 47-52.
21. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. № 4. С. 35-42.
22. Санько К. О. Емоційний інтелект: сучасні підходи до його розуміння. Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання. 2015. № 13. С. 346-352.
23. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.
24. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 107-111.
25. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
26. Шейко О. Л., Горянська А. М. Емоційний інтелект як складова соціального інтелекту. Вісник студентського наукового товариства: збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 23. С. 213-216.
27. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2021. Vol. 18. P. 13-25.
28. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*. 2022. Vol. 5(1). P. 88-103.
29. Caruso D. R., Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and emotional leadership. *Multiple intelligences and leadership* / ed. F. J. Pirozzolo. New York: Psychology Press, 2018. P. 55-74.

30. Cherry M. G., Fletcher I., O'Sullivan H. The influence of emotional intelligence on communication skills and empathy in undergraduate medical education. *Medical Teacher*. 2019. Vol. 35(7). P. 586-591.
31. Ciarrochi J., Chan A. Y., Bajgar J. Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 31(7). P. 1105-1119.
32. Davidson R. J., Begley S. *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live - and how you can change them*. New York: Penguin, 2018. 304 p.
33. Di Fabio A., Kenny M. E. The contributions of emotional intelligence to decisional styles. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 95. P. 196-201.
34. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*. 2020. Vol. 9(1). P. 45-51.
35. Fernández-Berrocal P., Extremera N. Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*. 2020. Vol. 18. P. 7-12.
36. Gardner H. *Multiple intelligences: New horizons in theory and practice*. New York: Basic Books, 2020. 352 p.
37. Goleman D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books, 2020. 384 p.
38. Grant A. *Think again: The power of knowing what you don't know*. New York: Viking, 2022. 320 p.
39. Hodzic S., Scharfen J., Ripoll P., Holling H., Zenasni F. How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*. 2018. Vol. 10(2). P. 138-148.
40. Jordan P. J., Troth A. C. Managing emotions during team problem solving: Emotional intelligence and conflict resolution. *Human Performance*. 2022. Vol. 17(2). P. 195-218.

41. Joseph D. L., Newman D. A. Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*. 2020. Vol. 95(1). P. 54-78.
42. Kafetsios K., Zampetakis L. A. Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 44(3). P. 712-722.
43. Kotsou I., Mikolajczak M., Heeren A., Grégoire J., Leys C. Improving emotional intelligence: A systematic review of existing work and future challenges. *Emotion Review*. 2019. Vol. 11(2). P. 151-165.
44. Lopes P. N., Salovey P., Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 35(3). P. 641-658.
45. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2022. Vol. 8(4). P. 290-300.
46. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2019. Vol. 15(3). P. 197-215.
47. Petrides K. V. Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2021. Vol. 3(2). P. 136-139.
48. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 2019. Vol. 9(3). P. 185-211.
49. Schlegel K., Mortillaro M. The Geneva Emotional Competence Test (GEC): An ability measure of workplace emotional intelligence. *Journal of Applied Psychology*. 2019. Vol. 104(4). P. 559-580.
50. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European Psychologist*. 2022. Vol. 13(1). P. 64-78.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)

Інструкція: Цей тест містить завдання, які вимірюють різні аспекти емоційного інтелекту. Будь ласка, уважно прочитайте кожне завдання та оберіть найбільш підходящу відповідь. Немає правильних чи неправильних відповідей - важливо відповідати щиро.

СЕКЦІЯ А: СПРИЙНЯТТЯ ЕМОЦІЙ

A1. Подивіться на наступну ситуацію: «Людина дивиться на фотографію своєї сім'ї». Наскільки сильно ця людина відчуває наступні емоції?

1. Щастя:
 - 1 (зовсім не відчуває)
 - 2 (слабко відчуває)
 - 3 (помірно відчуває)
 - 4 (сильно відчуває)
 - 5 (дуже сильно відчуває)
2. Смуток:
 - 1 (зовсім не відчуває)
 - 2 (слабко відчуває)
 - 3 (помірно відчуває)
 - 4 (сильно відчуває)
 - 5 (дуже сильно відчуває)
3. Гнів:
 - 1 (зовсім не відчуває)
 - 2 (слабко відчуває)
 - 3 (помірно відчуває)
 - 4 (сильно відчуває)
 - 5 (дуже сильно відчуває)

4. Страх:
- 1 (зовсім не відчуває)
 - 2 (слабко відчуває)
 - 3 (помірно відчуває)
 - 4 (сильно відчуває)
 - 5 (дуже сильно відчуває)

A2. Уявіть ситуацію: «Студент отримав відмінну оцінку на важливому іспиті». Які емоції найбільш імовірно відчуває ця людина?

- Радість
- Гордість
- Полегшення
- Задоволення
- Хвилювання
- Впевненість

СЕКЦІЯ В: ВИКОРИСТАННЯ ЕМОЦІЙ

V1. Які почуття були б найбільш корисними, коли ви зустрічаєтеся з другом, якого давно не бачили?

- a) Відчуття радості та хвилювання
- b) Відчуття спокою та розслабленості
- c) Відчуття серйозності та зосередженості
- d) Відчуття енергійності та ентузіазму

V2. Том відчував себе тривожно та нервово перед важливою презентацією. Які емоції допомогли б йому краще виступити?

- a) Збільшити тривожність для мотивації
- b) Трохи хвилювання плюс впевненість
- c) Повний спокій та байдужість
- d) Сильне хвилювання та страх

СЕКЦІЯ С: РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ

C1. Що найбільш імовірно відчуватиме людина, яка спочатку була злою, а потім отримала вибачення від того, хто її образив?

- a) Подяку
- b) Полегшення
- c) Гордість
- d) Надію

C2. Яка емоція найкраще описує поєднання радості та страху?

- a) Надія
- b) Хвилювання
- c) Оптимізм
- d) Прийняття

СЕКЦІЯ D: УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

D1. Дебора щойно повернулася з відпустки та відчуває себе розслабленою та щасливою. Однак завтра їй потрібно проводити складні переговори, які вимагають обережності та аналітичного мислення. Що їй слід робити зі своїм настроєм?

- a) Спробувати зберегти позитивний настрій будь-якою ціною
- b) Трохи зменшити щастя та додати серйозності
- c) Повністю позбутися щасливого настрою
- d) Ігнорувати свій настрій повністю

D2. Ваш друг сумує через розрив стосунків. Що було б найефективнішим способом допомогти йому керувати цими почуттями?

- a) Сказати йому забути про це та рухатися далі
- b) Заохотити його висловити свої почуття та надати підтримку
- c) Відволікти його веселими діями
- d) Дати йому поради, як уникнути подібних ситуацій у майбутньому

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

ПІБ: _____

Вік: _____

Стать: _____

Дата: _____

Завдання	Відповідь	Завдання	Відповідь
A1.1		C1	
A1.2		C2	
A1.3		D1	
A1.4		D2	
A2			
B1			
B2			

Додаткові коментарі:

Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire)

Автор: К. Petrides

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та вкажіть, наскільки ви згодні або не згодні з ним, використовуючи наступну шкалу:

- 1 - Повністю не згоден/не згодна
- 2 - Частково не згоден/не згодна
- 3 - Ні згоден/згодна, ні не згоден/не згодна
- 4 - Частково згоден/згодна
- 5 - Повністю згоден/згодна

№	Твердження	Оцінка
1	Я добре розумію власні емоції	1 2 3 4 5
2	Інші люди знаходять мене хорошим слухачем	1 2 3 4 5
3	Я зазвичай знаю, чому відчуваю себе щасливим/щасливою	1 2 3 4 5
4	Я маю хороший контроль над власними емоціями	1 2 3 4 5
5	Я зазвичай можу впливати на почуття інших людей	1 2 3 4 5
6	Я щасливий/щаслива зі своїм життям	1 2 3 4 5
7	Я можу контролювати свій гнів, коли хочу	1 2 3 4 5
8	Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають себе так, як вони відчувають	1 2 3 4 5
9	Я зазвичай можу заспокоїти себе, коли дуже засмучений/засмучена	1 2 3 4 5
10	Я добре розумію невербальні повідомлення інших людей	1 2 3 4 5
11	Інші дивуються моїй здатності пам'ятати їхні дні народження	1 2 3 4 5
12	Я зазвичай знаю, коли говорити про особисті проблеми з іншими	1 2 3 4 5
13	Коли я в поганому настрої, я намагаюся не засмучувати інших	1 2 3 4 5
14	Я добре читаю емоції людей	1 2 3 4 5
15	Навіть коли я засмучений/засмучена, я зазвичай маю позитивний погляд на речі	1 2 3 4 5
16	Я задоволений/задоволена собою	1 2 3 4 5
17	Я вірю, що я повноцінна та корисна особистість	1 2 3 4 5
18	Мені важко контролювати свої емоції	1 2 3 4 5
19	Загалом, я - високомотивована людина	1 2 3 4 5
20	Зазвичай я можу знайти способи контролювати емоції, коли хочу	1 2 3 4 5

21	Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей	1 2 3 4 5
22	Я часто знаходжу важким показувати іншим, наскільки я їх люблю	1 2 3 4 5
23	Я зазвичай здатний впливати на те, як почуваються інші люди	1 2 3 4 5
24	Загалом, я задоволений/задоволена своїм життям	1 2 3 4 5
25	Я часто роблю паузу та думаю про свої почуття	1 2 3 4 5
26	Я зазвичай знаю, коли відчуваю себе погано	1 2 3 4 5
27	Я зазвичай знаю, коли інші відчувають себе погано	1 2 3 4 5
28	Я маю тенденцію залучатися в діяльність, яка робить мене щасливим/щасливою	1 2 3 4 5
29	Я здатний керувати важкими ситуаціями	1 2 3 4 5
30	Я зазвичай намагаюся приховати, як я себе відчуваю	1 2 3 4 5

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

ПІБ: _____

Вік: _____

Стать: _____

Освіта: _____

Дата: _____

Результати за факторами:

Добробут (Well-being): питання 6, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 28

Сума балів: _____ **Середній бал:** _____

Самоконтроль (Self-control): питання 4, 7, 9, 18*, 20, 29

Сума балів: _____ **Середній бал:** _____

Емоційність (Emotionality): питання 1, 11, 22*, 25, 26, 30*

Сума балів: _____ **Середній бал:** _____

Соціабельність (Sociability): питання 2, 5, 10, 12, 13, 14, 23, 27

Сума балів: _____ **Середній бал:** _____

Примітка: питання зі зірочкою () мають зворотне значення (5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5)**

Загальний показник TEIQue: _____

Опитувальник міжособистісної реактивності (IRI)

Interpersonal Reactivity Index

Автор: Mark H. Davis

Інструкція: Наступні твердження стосуються ваших думок та почуттів у різноманітних ситуаціях. Для кожного пункту вкажіть, наскільки добре він описує вас, обравши відповідну цифру на шкалі від 0 до 4.

0 - Зовсім мене не описує

1 - Слабко мене описує

2 - Помірно мене описує

3 - Добре мене описує

4 - Дуже добре мене описує

№	Твердження	Оцінка
1	Я часто маю ніжні, турботливі почуття до людей, яким менше пощастило, ніж мені	0 1 2 3 4
2	Іноді мені важко дивитися на речі з точки зору іншої людини	0 1 2 3 4
3	Іноді я не дуже співчуваю іншим людям, коли у них є проблеми	0 1 2 3 4
4	У надзвичайних ситуаціях я відчуваю занепокоєння та дискомфорт	0 1 2 3 4
5	Я намагаюся зрозуміти моїх друзів краще, уявляючи, як речі виглядають з їхньої перспективи	0 1 2 3 4
6	Коли я бачу, що з кимось несправедливо поводяться, я іноді не відчуваю особливої жалості до них	0 1 2 3 4
7	Я зазвичай об'єктивний, коли дивлюся фільм або п'єсу, і повністю не втягаюся	0 1 2 3 4
8	Я намагаюся зрозуміти кожную сторону суперечки перед тим, як приймати рішення	0 1 2 3 4
9	Коли я бачу, що хтось серйозно потребує допомоги в екстремній ситуації, я збиваюся з пантелику	0 1 2 3 4
10	Іноді я намагаюся краще зрозуміти моїх друзів, уявляючи, як речі виглядають з їхньої перспективи	0 1 2 3 4
11	Коли я бачу, що хтось користується перевагами над іншою людиною, я відчуваю щось схоже на потребу захистити його	0 1 2 3 4
12	Я іноді відчуваю безпорадність, коли знаходжуся в центрі дуже емоційної ситуації	0 1 2 3 4
13	Коли я читаю цікаву розповідь або роман, я уявляю, як би я себе почував, якби події в розповіді відбувалися зі мною	0 1 2 3 4
14	У надзвичайних ситуаціях я відчуваю тривогу та неспокій	0 1 2 3 4
15	Я зазвичай досить ефективний у вирішенні конфліктів	0 1 2 3 4
16	Нещастя інших зазвичай мене не дуже турбує	0 1 2 3 4
17	Я дуже включаюся в почуття персонажів розповіді	0 1 2 3 4
18	Коли я бачу, що хтось поранений, я зазвичай залишаюся спокійним	0 1 2 3 4

19	Нещастя інших людей зазвичай не дуже мене турбує	0 1 2 3 4
20	Якщо я впевнений, що я правий у чомусь, я не витрачаю багато часу на прослуховування аргументів інших людей	0 1 2 3 4
21	Після перегляду п'єси або фільму я відчував, ніби був одним з персонажів	0 1 2 3 4
22	Напружені емоційні ситуації лякають мене	0 1 2 3 4
23	Коли я бачу, що хтось дуже потребує допомоги, я не знаю, що робити	0 1 2 3 4
24	Я намагаюся уявити, як я б себе почував на місці кожної сторони перед тим, як критикувати когось	0 1 2 3 4
25	Коли я читаю хорошу книгу або розповідь, я уявляю, як би я себе почував, якби події відбувалися зі мною	0 1 2 3 4
26	Коли я бачу, що хтось отримав поранення, я залишаюся спокійним	0 1 2 3 4
27	Чужі нещастя зазвичай сильно мене турбують	0 1 2 3 4
28	Коли я злий на когось, я зазвичай намагаюся «поставити себе на їхнє місце» на деякий час	0 1 2 3 4

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

ПІБ: _____

Вік: _____

Стать: _____

Освіта: _____

Дата: _____

Обчислення результатів за шкалами:

Шкала «Прийняття перспективи» (Perspective Taking - PT): Питання: 2*, 5, 8, 10, 15, 20*, 24, 28 Сума балів: _____ Середній бал: _____

Шкала «Емпатична турбота» (Empathic Concern - EC): Питання: 1, 3*, 6*, 11, 16*, 19*, 27 Сума балів: _____ Середній бал: _____

Шкала «Особистісний дистрес» (Personal Distress - PD): Питання: 4, 9, 12, 14, 18*, 22, 23, 26* Сума балів: _____ Середній бал: _____

Шкала «Фантазія» (Fantasy - FS): Питання: 7*, 13, 17, 21, 25

Сума балів: _____ **Середній бал:** _____

Примітка: питання зі зірочкою () мають зворотне значення (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0)**

Інтерпретація результатів:

Високі показники (3-4 бали): Добре розвинена здібність

Середні показники (2-3 бали): Помірно розвинена здібність

Низькі показники (0-2 бали): Слабко розвинена здібність

Загальні коментарі:
