

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053 002 Практична
психологія
Пилипчик Наталії Євгеніївни

Науковий керівник:
Калюжна Є.М., кандидат психологічних
наук, доцент кафедри практичної
психології

КИЇВ-2025

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	3
Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту у майбутніх психологів.....	8
1.1. Поняття емоційного інтелекту в психології.....	8
1.2. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності психолога.....	21
Висновки до першого розділу.....	31
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у майбутніх психологів.....	35
2.1. Методика та організація дослідження особливостей прояву (когнітивних, емоційних, поведінкових) емоційного інтелекту майбутніх психологів.....	35
2.2. Характеристика та аналіз результатів емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту у майбутніх психологів.....	40
2.3. Практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту у студентів психологів.....	60
Висновки до другого розділу.....	68
Висновки.....	71
Список використаних джерел	75
Додатки.....	87

Перелік умовних скорочень

IQ - це коефіцієнт інтелекту, числовий показник, який використовується для оцінки інтелектуального розвитку людини відносно середнього рівня.

EQ - емоційний інтелект.

EI - емоційний інтелект.

ВСТУП

Емоційний інтелект є однією з ключових характеристик, яка визначає здатність людини розуміти, контролювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. У сучасному, швидкозмінному світі, де значення міжособистісних стосунків та емоційної чутливості постійно зростає, а разом з тим зростає рівень стресу, емоційної нестабільності та міжособистісних конфліктів, здатність розуміти, регулювати та використовувати емоції стає критично важливою, тож вивчення емоційного інтелекту набуває високого значення, особливо у професіях, пов'язаних із допомогою іншим людям.

Умови розвитку сучасного суспільства висувають нові вимоги до особистісно-професійних якостей майбутніх фахівців, зокрема студентів-психологів. Однією з таких ключових якостей є емоційний інтелект (ЕІ), який визначає здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. У професійній діяльності психолога емоційний інтелект відіграє особливу роль, оскільки саме емоційна компетентність визначає якість міжособистісної взаємодії та успішність у допомозі клієнту. На сучасному етапі розвитку суспільства висуваються значні суттєві вимоги до компетентності і професіоналізму фахівців у галузі психології. Від майбутніх психологів-практиків очікують не тільки засвоєння відповідних знань, умінь і навичок, але насамперед виходу на високий рівень особистісного розвитку та саморозвитку. Важливим фактором, що забезпечує даний процес, на нашу думку, є наявність у них високого рівня емоційного інтелекту. (Амплеєва О. М. 2019)

Професійна успішність особистості безсумнівно пов'язана не лише з рівнем загального інтелекту, знаннями, вміннями та навичками, а й зі здатністю до ефективного емоційного сприйняття та реагування. (Даневська В.В. 2024) Емоційний інтелект дозволяє фахівцю зберігати емоційну

рівновагу, встановлювати довірливі стосунки з іншими людьми та підтримувати високу ефективність діяльності навіть у складних ситуаціях.

Ще давньогрецькі філософи — Платон та Арістотель — наголошували на важливості вміння керувати пристрастями, контролювати емоції та знаходити гармонію між розумом і почуттями. Ці ідеї стали своєрідними передвісниками сучасного розуміння емоційного інтелекту. Як наукове поняття емоційний інтелект вперше був досліджений і введений у науковий обіг у 1990-і роки психологами Пітером Саловейем та Джоном Майєром. Вони визначили емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати, розуміти й управляти власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей і впливати на них. Їхня праця заклала основу для подальших досліджень і розробок у цій сфері, а також привернула увагу до важливості емоцій у процесах мислення, прийняття рішень і соціальної взаємодії. Згодом концепція була популяризована Денієлом Гоулманом, який наголосив на її значенні у професійному та особистому житті.

У вітчизняній психології дослідження емоційного інтелекту почали активно розвиватися наприкінці XX – на початку XXI століття. Безпосередньо емоційний інтелект як самостійний феномен вивчали сучасні українські вчені, такі як Н.В. Чепелєва, Л.М. Карамушка, Є. Носенко, О. Саннікова та інші, які досліджували його роль у професійній підготовці, міжособистісному спілкуванні та управлінні. Їхні роботи сприяли інтеграції цього поняття в контексті освітнього та професійного розвитку особистості.

Водночас, проблема розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів залишається недостатньо дослідженою. Необхідність вивчення особливостей прояву ЕІ у студентів та умов його формування стає все більш актуальною, адже саме ці знання дозволяють створювати оптимальні умови для підготовки емоційно компетентних фахівців. Таким чином, важливість цього дослідження полягає в необхідності глибшого аналізу психологічних чинників, які впливають на формування та розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Актуальність дослідження полягає у важливості емоційної компетентності для професійного становлення психолога. Вивчення особливостей прояву емоційного інтелекту у студентів сприятиме розробці ефективних підходів до навчання, що допоможуть майбутнім спеціалістам досягти високого рівня особистісного та професійного розвитку.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект майбутніх психологів.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву емоційного інтелекту майбутніх психологів під час навчання.

Метою дослідження є теоретико-емпіричним шляхом визначити психологічні особливості прояву емоційного інтелекту майбутніх психологів та розробити рекомендації щодо його розвитку в умовах професійної підготовки.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Вивчити теоретичні підходи до поняття та структури емоційного інтелекту.
2. Проаналізувати основні фактори, що впливають на формування емоційного інтелекту.
3. Теоретичним шляхом визначити ключові складові емоційного інтелекту, які сприяють ефективній роботі психолога.
4. Дослідити рівень EI у майбутніх психологів на основі емпіричного вивчення визначених складників-показників (когнітивного, емоційного, поведінкового).
5. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Методи дослідження: У дослідженні було використано комплекс методів, зокрема: теоретичні - аналіз наукових джерел, систематизація, узагальнення теоретичних підходів; емпіричні - опитування з використанням таких психодіагностичних методик, як тест Н. Хола, шкала алекситимії TAS-20, шкала труднощів емоційної регуляції DERS та шкала емоційного відгуку А. Маграбяна і Н. Епштейна; та методи математичної обробки результатів – розрахунок описової статистики, коефіцієнтів кореляції за Спірменом для встановлення взаємозв'язків між змінними.

Практичне значення отриманих результатів дослідження.

Проведене дослідження має як теоретичне, так і практичне значення для глибшого розуміння особливостей формування емоційного інтелекту у майбутніх психологів. Отримані результати сприяють усвідомленню внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на емоційну компетентність. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів для підвищення ефективності освітнього процесу у вищих навчальних закладах, зокрема у підготовці майбутніх психологів. Виявлені особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та труднощами в емоційній сфері (зокрема в розпізнаванні й усвідомленні емоцій) можуть бути застосовані: у розробці навчальних програм і спецкурсів з розвитку емоційної компетентності; при проведенні тренінгів і просвітницьких заходів, спрямованих на розвиток емоційної усвідомленості та саморегуляції; у практиці психологічного супроводу студентів з метою зниження рівня емоційних труднощів та підвищення адаптивності до професійного навантаження. Результати дослідження можуть бути також корисними для усіх, хто працює у системі вищої освіти, оскільки дають змогу цілеспрямовано впроваджувати методи розвитку емоційного інтелекту у студентів, підвищуючи їхню професійну та особистісну готовність до роботи в емоційно насиченому соціальному середовищі.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 102 сторінки.

Результати дослідження були представлені на студентській науково-практичній онлайн-конференції «Перші кроки в науку».

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття емоційного інтелекту в психології

Емоції визначаються як психофізіологічні процеси, що відображають переживання людини, її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу. Інтерес до вивчення емоцій має давню історію, яка охоплює різні етапи розвитку психології. З самого початку ця тема привертала увагу мислителів та вчених, оскільки емоції є фундаментальною складовою людського досвіду.

Філософи у різні часи по-різному трактували емоції, їхній прояв у почуттях та пристрастях. Демокріт стверджує, що емоції лише регулюють діяльність, яка підпорядкована всезагальному закону Логосу, тобто розуму.

Сократ ставить розум домінуючим над емоціями, бо вважає емоції руйнівними та не вартими уваги (Бенькевич, 2019). Платон і Аристотель, розглядали емоції як частину людської природи. Аристотель, зокрема, вважав, що емоції відіграють важливу роль у моральному розвитку, а також у переконанні й переконливій комунікації. На думку Платона, емоції є частиною ірраціональної природи людини, і вони можуть як допомагати, так і заважати правильному мисленню та моральному вибору. Л. да Вінчі та Ф. Шиллер говорили, що почуття в поєднанні з розумом творять людину (Бенькевич, 2019). У XIX столітті Ч. Дарвін у своїй праці «Вираження емоцій у людей та тварин» досліджував взаємозв'язок між чуттєвим і раціональним, підкреслюючи важливість самоконтролю та вираження емоцій для адаптації та виживання. Порівнюючи емоційні прояви у людей і тварин, Дарвін дійшов висновку, що виразні рухи людини, пов'язані з емоціями, мають еволюційне значення й є рудиментами — залишками раніше доцільних реакцій, сформованих у процесі боротьби за існування (Літвякова, 2017).

Наприкінці XIX століття з появою психології як наукової дисципліни емоції стали об'єктом систематичного вивчення. Вільям Джеймс (теорія Джеймса–Ланге): запропонував, що емоції виникають як результат фізіологічних реакцій на стимули. Наприклад, людина відчуває страх, тому що тремтить. Теорія емоцій Кеннон-Барда, запропонована Вальтером Кенноном і Філіпом Бардом, підкреслює, що емоції і фізіологічні реакції відбуваються одночасно, а не в результаті одне одного, як пропонував Джеймс. Тобто, фізіологічні реакції й емоції виникають паралельно, а не послідовно. Це стало важливим кроком у розумінні того, як емоції і фізіологічні процеси взаємодіють. Зігмунд Фройд: розглядав емоції як складову психодинамічних процесів, зокрема в контексті несвідомих конфліктів (Літвякова, 2017). Двохфакторна теорія емоцій С. Шахтера пропонує розглядати емоцію як поєднання двох компонентів: фізіологічного збудження і когнітивної інтерпретації цього збудження. Згідно теорії, продукти процесу пізнання використовуються для інтерпретації значення фізіологічних реакцій на зовнішні події» (Лисенкові, 2018). Ця теорія дозволяє пояснити, чому одна і та ж фізіологічна реакція може бути інтерпретована як різні емоції в залежності від контексту.

У XX столітті інтерес до емоцій значно зріс завдяки розвитку когнітивної психології. Дослідники почали аналізувати, як емоції впливають на сприйняття, пам'ять і прийняття рішень. Згідно з теоріями оцінки емоцій, думка повинна відбуватися спочатку перед відчуттям емоцій. Річард Лазарус був піонером у цій сфері емоцій. Ось чому цю теорію часто називають теорією емоцій Лазаря. Теорія "оцінки емоцій" Річарда Лазаруса: емоції залежать від того, як людина оцінює ситуацію (загрозлива, сприятлива тощо) (Ракитнянська, 2018). Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда (1971) полягає в тому, що емоція виникає як відгук на конкретний ментальний образ, чи то символ, поняття або думка (Лисенкова, 2018).

У контексті дослідження емоцій важливим є поняття алекситимії, яке ввів у науковий обіг Пітер Сіфнеос (1972). Алекситимія визначається як стан,

що характеризується труднощами у вербалізації емоцій, низькою здатністю до емоційної рефлексії та обмеженою фантазійною діяльністю (Завязкіна, Ведмеденко, 2020). Серед клінічних ознак алекситимії виділяють труднощі в описі почуттів (як своїх, так і інших людей) та обмеженість словникового запасу на позначення емоцій. Окрім того, таким людям важко розрізняти емоції, так само як і провести межу між емоціями і тілесними відчуттями. Алекситиміки не в змозі до кінця зрозуміти - й особливо висловити, - що саме вони відчувають. Їм бракує основної здатності ЕІ - самоусвідомлення, тобто розуміння того, що ми відчуваємо, коли в середині нас вирують емоції (Гоулман, 2019). Це явище розглядається як один із факторів, що ускладнює розвиток емоційного інтелекту, оскільки воно перешкоджає розпізнаванню й регуляції емоційних станів.

Усе вищесказане доводить, що дослідження емоцій тісно пов'язане з виникненням і розвитком концепції емоційного інтелекту. Ідея емоційного інтелекту постала на основі глибоких наукових досліджень у галузі психології емоцій. Вона стала логічним кроком у розумінні впливу емоцій на когнітивні процеси, поведінку людини та її міжособистісні взаємодії. Концепція емоційного інтелекту розширила межі традиційного підходу до інтелекту, інтегруючи емоційну сферу як важливий чинник у досягненні особистісного й соціального успіху.

На початку 1970-х років багато вчених почали звертати увагу на обмеження коефіцієнта інтелекту (IQ) як стандартизованої оцінки інтелекту. Зокрема, вони виявили, що цей показник не може повністю пояснити відмінності між людьми, адже ці відмінності не обмежуються лише когнітивними здібностями. Це призвело до розвитку нових, більш комплексних теорій інтелекту (Джулай, 2022).

Дослідження емоційного інтелекту та введення цього питання в науковий дискурс було започатковано американським психологом Г. Гарднером. У своїй монографії 1983 року «Frames of Mind» Гарднер висловив думку про необхідність перегляду розуміння поняття інтелекту. Г. Гарднер

запропонував існування множинного інтелекту, включаючи вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний інтелект. Відповідно до його класифікації, емоційний інтелект поділяється на міжособистісний і внутрішньоособистісний. Перше визначає здатність індивіда ефективно взаємодіяти з іншими, тоді як друге стосується здатності до самореалізації, самоактуалізації та успіху в житті (Ракітянська, 2018).

Роздуми Г. Гарднера спонукали інших вчених звернути увагу на емоційний інтелект як на самостійне явище в психічному житті людини. Дослідники Джон Мейєр та Пітер Селовей вперше описали поняття емоційного інтелекту у своїх статтях у 1990 і 1993 роках (Бенькевич, 2019). У цих роботах дослідники запропонували своє розуміння цього наукового поняття. Зокрема, Дж. Маєр і П. Селовей визначили ЕІ як підтип соціального інтелекту, який об'єднує в собі здатність контролювати власні та чужі емоції, диференціювати їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням та діями інших людей. Вчені запропонували чотирьохкомпонентну модель емоційного інтелекту, класифіковану як модель здібностей, оскільки вони вважали, що визначена психологічна властивість включає набір людських здібностей, включаючи: сприйняття, оцінку та вираження емоцій; використання емоцій для полегшення мислення; розуміння й аналіз емоцій; емоційне регулювання себе рефлексивно.

Слід зазначити, що модель, запропонована Дж. Майєром і П. Селовеєм, є основоположною в теорії емоційного інтелекту та визнана найбільш науково обґрунтованою та практичною для застосування (Ляш, 2016). Розглянувши модель ЕІ Дж.Мейєра, П.Селовея можна зробити висновок, що вона являє собою модель здібностей, оскільки автори трактують ЕІ як когнітивну здатність. Поряд з тим, інші дослідники емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, Д.Гоулман, Д. Люсін, К. Петрідес та ін.) виявили зв'язок його складових з особистісними факторами, що стимулювало виникнення так званих «еклектичних моделей», що трактують ЕІ як специфічне психічне утворення з

одночасною репрезентованістю когнітивних і особистісних характеристик (Лящ, 2016).

Популяризації концепції емоційного інтелекту сприяла однойменна книга Д. Гоулмана вченого-психолога в 1995 році, яка швидко набула всесвітньої популярності. Автор обґрунтував значення емоційного інтелекту в досягненні особистого та професійного успіху (Ракітнянська, 2018). Даніель

Гоулман визначає ЕІ як здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших, розуміти їхній вплив і використовувати цю інформацію для управління власною поведінкою та стосунками (Гоулман, 2019). Крім того, у своїй книзі Д. Гоулман також дав конкретні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту. Психолог стверджував, що загальний інтелект відіграє важливу роль у кар'єрному розвитку людини до певного моменту. З часом ця індивідуально-психологічна налаштованість втрачає своє значення для забезпечення особистого успіху як у професійній діяльності, так і в соціальному середовищі в цілому. Спираючись на емпіричні дані, Д. Гоулман показав, що 85% управлінської ефективності визначається коефіцієнтом емоційного інтелекту, тоді як лише 15% припадає на загальний коефіцієнт інтелекту. Крім того, дослідник переконаний, що емоційний інтелект можна розвинути в будь-якому віці (Ракітнянська, 2018).

Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана відома як «змішана модель», початкова версія якої включала п'ять конструктів із двадцятьма п'ятьма компонентами емоційного інтелекту. Пізніше, у 2001 році, психолог запропонував модель із чотирьох компонентів, які об'єднували двадцять елементів емоційного інтелекту. Д. Гоулман класифікував ці чотири основні схильності як: самосвідомість, самоконтроль, соціальна обізнаність, управління стосунками (Гоулман, 2019).

Бар-Он виділив п'ять ключових сфер компетентності, що формують структуру емоційного інтелекту. Пізнання себе: включає самоповагу, усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі та незалежність. Навички міжособистісного спілкування охоплюють: емпатію, соціальну відповідальність і здатність до ефективних міжособистісних стосунків. Здатність до адаптації передбачає: розуміння реальності, гнучкість і здатність приймати зважені рішення (Ракітнянська, 2018).

Управління стресовими ситуаціями: включає стійкість до стресу та контроль імпульсивності. Переважаючий настрій: відображає позитивне ставлення до життя, задоволеність собою та іншими (Раневська, 2024). На основі цієї моделі Р. Бар-Он створив спеціальний опитувальник, який дозволяє оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту. Його інструмент став одним із перших стандартизованих методів для вимірювання ЕІ та широко використовується в наукових і практичних дослідженнях.

Публікація нових досліджень та наукових праць з емоційного інтелекту сприяла більш чіткому визначенню та конкретизації цього поняття в психологічній науці.

З моменту появи терміна «емоційний інтелект» у науковій літературі українські дослідники приділяють значну увагу його вивченню. Вагомий внесок у розвиток цілісного концепту «емоційний інтелект» зробила О. Саннікова, яка аналізувала місце та роль емоційності у структурі особистості, підкреслюючи її функціональне значення для успішності життєдіяльності особистості. Дослідниця виділила відмінні ознаки актуальних (ситуативних) емоцій та стійких (позаситуативних) емоційних переживань, емоційно-диференціальні відмінності щодо особливостей поведінки в стресових ситуаціях (Лящ, 2016). Наукова діяльність О. Саннікової стала ваговою основою для розробки концепції «емоційного інтелекту», що стало важливим напрямом для сучасних психологічних досліджень в Україні. Її роботи підкреслюють важливість емоційної регуляції, адаптивності та здатності до розуміння емоцій у міжособистісних відносинах (Раневська, 2024). Є. Носенко

розглядає емоційний інтелект як одну з форм множинного інтелекту. Разом із Н. Ковригою вона використовує поняття «емоційна розумність» як український аналог терміна «емоційний інтелект», вважаючи ці поняття взаємозамінними. Однак у подальших публікаціях, як самих авторів, так і інших українських дослідників, термін «емоційна розумність» не отримав широкого поширення, і в україномовній науковій літературі закріпилося загальноприйняте поняття «емоційний інтелект». Водночас підхід авторів схожий на змішані моделі ЕІ. Дослідниці вказують на певну ієрархічність структур ЕІ й відповідність цим структурам певного рівня сформованості емоційної розумності, а саме:

сенсорно-перцептивна структура – низький рівень виявлення ЕІ – реактивна дія особистості;

мисленнєва структура – середній рівень виявлення ЕІ – усвідомлена дія особистості; структура настанов, цінностей, ідеалів – високий рівень виявлення ЕІ – вчинок особистості (Августюк, 2021).

Вагомим внеском у психологію ЕІ є дослідження вчених Київської школи. Зокрема у роботах О. Власової досліджено онтологічні особливості розвитку ЕІ як окремої підсистеми соціальних здібностей. Дослідниця визначає ЕІ як «емоційно-інтелектуальну здатність, що полягає в емоційній сенситивності, обізнаності та здатності управляти емоціями, які дозволяють людині контролювати відчуття психічного здоров'я, душевної гармонії (Лящ, 2016).

Отже, науковці розглядають емоційний інтелект як комплексну здатність особистості, що включає:

здатність розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу;

здатність контролювати власні та чужі емоції, диференціювати їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням та діями інших людей;

здатність людини розуміти власні емоції та емоції оточуючих з метою використання отриманої інформації для реалізації власної мети (Августюк, 2021);

емоційно-інтелектуальну діяльність; здатність до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самого (Гоулман, 2019);

здатність особистості інтерпретувати емоції – власні та інших людей, на основі чого організовувати ефективну взаємодію у соціумі;

некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, що впливають на здатність людини успішно протидіяти викликам зовнішнього середовища, тобто забезпечують можливість ефективно діяти в будь-яких життєвих ситуаціях (Августюк, 2021).

На відміну від IQ, який має значний генетичний компонент, рівень EI, залежить від зусиль самої людини. Розвиток EI - складна робота, але саме вона підвищує особисту ефективність. Емоційний інтелект підвищується в міру набуття життєвого досвіду, зростаючи в період юності і зрілості. Спеціальні програми істотно підвищують рівень емоційної компетентності. На формування емоційного інтелекту впливає розвиток таких особистісних властивостей, як емоційна стійкість, позитивне ставлення до себе, внутрішній локус контролю (готовність бачити причину подій, що відбуваються в собі, а не в оточуючих людях і випадкових факторах) і емпатія (здатність до співпереживання). Таким чином, розвиваючи ці якості, можна підвищити рівень емоційного інтелекту людини (Брухлій Ю. 2016). В EI простежується декілька рівнів. Перший – усвідомлення своїх емоцій, уміння визначити, яку емоцію відчуваєш на цей час, з'ясувати, які базові емоції покладено в основу складної емоції. Другий рівень – уміння керувати власними емоціями, визначати джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, заміщати їх іншими. Третій – усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками. Четвертий – управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія

на їх емоції. Звідси випливає, що емоційний інтелект – це самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність та управління стосунками (Чечало С. 2015). Високій емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Низький емоційний інтелект призводить характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією (Брухлій, 2016). Проблема розвитку емоційного інтелекту складна, багатогранна і залежить від багатьох факторів – біологічних та соціальних «у табл. 1.1» (Майстренко, 2017).

Таблиця 1.1

Передумови розвитку емоційного інтелекту

Вроджені (біологічні)	Соціально-психологічні (набуті)
рівень емоційного інтелекту батьків; спадкові задатки емоційної сприйнятливості; властивості темпераменту; особливості переробки інформації.	ступінь розвитку самосвідомості; синтонія; впевненість у своїй емоційній компетентності; рівень освіти батьків і сімейний дохід; емоційно благополучні відносини між батьками; андрогінність, зовнішній локус контролю та релігійність

Рівень емоційності батьків діє опосередковано: як «збагачене середовище», в якому дитина може здобути необхідні для її адаптації знання, навички і розвинути впевненість в своїй емоційній компетентності (Лящ, 2015). Дослідження показали значний зв'язок між рівнем емоційного

інтелекту дітей та їхніх матерів, тоді як між рівнем ЕІ дітей і їхніх батьків такого зв'язку не виявлено. Важливим фактором цього середовища є мати, яка, як правило проводить з дитиною більше часу ніж батько. Однак у підлітковому віці провідну роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє середовище однолітків, тоді як вплив батьків поступово зменшується (Майстренко, 2017). Слабо розвинена *емоційна сприйнятливість*, яка є частково спадковою і передбачає незрілі почуття. Для осіб, у яких вона розвинена досить на високому рівні, характерним є поєднання задоволення особистих потреб з інтересами суспільства. Таким чином, емоційна сприйнятливість пов'язана з ефективною обробкою інформації, що стосується емоцій (Ляш, 2015). *Властивості темпераменту* відносять до вроджених задатків емоційної сприйнятливості. На думку дослідників, і темперамент, і інтелект є характеристиками інструментальної сфери індивідуальності, проте темперамент характеризує її з боку активності, енергії, а інтелект – з боку можливостей суб'єкта, уміння розпоряджатися цією енергією (Брухлій, 2016). Особливості темпераменту дитини багато в чому визначають такі особистісні характеристики, як нейротизм, екстраверсія і свідомість, які високо корелюють з опитувальниками на ЕІ. Це означає, що властивості темпераменту утворюють взаємозв'язок з емоційним інтелектом (Ляш, 2015).

Стосовно соціально-психологічних передумов розвитку емоційного інтелекту, то над їх виявленням працювали ряд дослідників. *Синтонія* — здатність гармонійно відгукуватися на стани інших людей і на явища навколишнього світу (відчувати себе в гармонії з природою, з людьми чи людиною). Розвиток синтонії, пов'язаний у першу чергу з емоційними реакціями оточення на дії дитини, які є орієнтирами для її самоставлення і самооцінки. По мірі становлення логічного, причинно-наслідкового мислення синтонія замінюється емпатією, яка являє собою не стільки емоційним співзвуччя зі станом іншої людини, скільки його розпізнавання (Зарицька, 2021). Важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту є *рівень розвитку самосвідомості*, тому що механізми саморегуляції, як і

синтонічність, закладаються на найбільш ранніх етапах розвитку особистості. Уся система особистісної саморегуляції базується на рівні розвинутості самосвідомості. Отже, рівень розвитку самосвідомості виступає як передумова управління власними емоціями (Зарицька, 2021). Таким чином, процеси самооцінки і саморегуляції лежать в основі впевненості у своїй емоційній компетентності (тобто в основі уявлень людини про те, чи може вона розуміти емоції, керувати ними і міжособистісними взаємодіями). Даний конструкт залежить від образу Я, який формується у ході соціального навчання (Лящ, 2015). Чим вищий *рівень освіти батьків і сімейний дохід*, тим вищими є показники емоційного інтелекту у підлітків. Ґрунтуючись на досить оптимістичній позиції Д. Гоулмана, можна припустити, що досягнення батьками кар'єрних і матеріальних успіхів є наслідком високого рівня ЕІ; при цьому відповідні задатки можуть успадковуватися їхніми дітьми. В той же час, можливо, що люди з більш високим рівнем освіти (і тому з більш високим матеріальним доходом, оскільки ці показники в західних країнах взаємопов'язані) можуть віддавати більше часу самопізнанню і саморозвитку, при цьому їх діти розвиваються в більш емоційно та інтелектуально «збагаченому середовищі», ніж нащадки неосвічених і малозабезпечених батьків. Також відомо, що створення оптимальних умов для емоційного розвитку дитини багато в чому залежить від *характеру взаємовідносин між подружжям*, від того, наскільки батьки задоволені сімейним життям (Лящ, 2015). Не менш важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту є гендерні особливості виховання, які виявляються, перш за все, у переважанні в жінок міжособистісних, а у чоловіків внутрішньоособистісних показників. У зв'язку із цим *андрогінність* може розглядатися як наслідок певної стратегії виховання у сім'ї. Андроґінія – всеохопна характеристика людини, що стосується усіх сфер ідентичності, способу життя, тілесності, емоційності, сфери професії, роботи, вибору партнера тощо. Андроґінність розглядається як поєднання маскулінних і фемінних рис в одній особистості, що може сприяти гнучкості поведінки та розвитку емоційного інтелекту. Люди з

андрогінними характеристиками зазвичай виявляють вищий рівень емоційної адаптивності, краще розпізнають емоції інших та ефективніше керують власними почуттями (Зарицька, 2021). *Локус контролю* формується в процесі соціалізації і стає надалі стійкою особистісною якістю. Результати досліджень показують, що досліджуванні з внутрішнім локус-контролем частіше засуджують себе і є більш чутливими до ситуації, коли засуджують інших, в той час як їхні колеги з зовнішньої локалізацією контролю більш схильні прощати як інших, так і себе. Здатність до прощення пов'язана з усвідомленням власних емоцій та управлінням ними, емпатією по відношенню до кривдника. Це означає, що зовнішній локус контролю і здатність до прощення припускають досить високий рівень розвитку когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації (Ляш, 2015). Деякі вчені прослідковують взаємозв'язок між *релігійністю* й емоційним інтелектом. По-перше, у релігійних індивідів переважає зовнішній локус контролю. По-друге, релігійне виховання передбачає виховання почуття безумовної любові. По-третє, підготовка до церковних таїнств (сповіді, причастя) неможлива без самоаналізу діяльності та супроводжувальних її емоцій (Зарицька, 2021).

Емоційний інтелект виник як відповідь на потребу не лише розуміти емоції, а й навчитися ефективно ними керувати для досягнення успіху в різних сферах життя. Дослідження емоцій стало важливою передумовою для розвитку концепції емоційного інтелекту. Ця концепція дозволяє поєднувати емоційну свідомість із соціальною адаптацією, що робить її практичною та надзвичайно корисною для багатьох аспектів людської діяльності (Москаленко, Макс'юм, 2019).

Раніше інтелект здебільшого визначався через когнітивні здібності (IQ), але це не завжди пояснювало, чому люди з високим IQ іноді не досягали значних результатів, тоді як інші, з середнім рівнем IQ, виявлялися більш успішними. Традиційний підхід, заснований лише на когнітивних аспектах, не враховував соціальних, емоційних і міжособистісних чинників, які є

ключовими для життєвого успіху. Це створило необхідність у розробці більш комплексного розуміння інтелекту. Таким чином, інтерес до емоційного інтелекту виник з прагнення усвідомити, як емоції впливають на поведінку, соціальні відносини, професійні досягнення та загальну адаптацію людини в різноманітних життєвих ситуаціях (Гоулман, 2019).

Узагальнюючи теоретичний аналіз різних підходів до емоційного інтелекту, можна зробити висновок, що можна виділити три основні групи теорій: Когнітивні моделі – розглядають емоційний інтелект як форму інтелектуальних здібностей (модель Майєра, Селовейя, Карузо). Моделі компетентностей – фокусуються на розвитку емоційних навичок для ефективної соціальної взаємодії та успіху (Гоулман). Особистісні та соціальні моделі – включають некогнітивні аспекти емоційного інтелекту, адаптивність і саморегуляцію (модель Бар-Она, Люсіна). Всі ці підходи підтверджують, що емоційний інтелект – це сукупність здібностей і навичок, які допомагають людині розуміти, виражати та регулювати емоції як свої, так і інших, що є ключовим фактором у міжособистісному спілкуванні та особистісному розвитку.

Аналіз результатів дослідження показує, що розвиток емоційного інтелекту зумовлений взаємодією біологічних та соціально-психологічних чинників. До біологічних факторів належать вроджені відмінності, пов'язані з роботою мозку та рисами темпераменту, які визначають базові особливості емоційної сприйнятливості та регуляції (Майстренко, 2017). Разом із тим, значний вплив на формування емоційного інтелекту мають соціально-психологічні чинники. До них належать синтонічність у дитячому віці, розвиток раціональності в міру дорослішання, рівень самосвідомості, емоційно сприятливі відносини між батьками, рівень освіти батьків і сімейний достаток, гендерні особливості виховання, андрогінність, зовнішній локус контролю та релігійність. Ці чинники можуть як сприяти розвитку емоційного інтелекту, так і гальмувати його формування залежно від соціального середовища та особливостей міжособистісних взаємодій. Важливу роль у

цьому відіграють комунікативні зв'язки як у вертикальному (відносини між дітьми й дорослими), так і в горизонтальному (спілкування з ровесниками) форматах, що визначають емоційний досвід і поведінкові стратегії особистості (Зарицька, 2021).

1.2 Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності психолога

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у професійній діяльності, особливо у сферах, де важливі комунікація та емоційна взаємодія, оскільки впливає на якість взаємодії з колегами, ефективність роботи та лідерські якості. У сучасному світі, де міжособистісні відносини мають вирішальне значення, високий рівень ЕІ стає важливою складовою успіху в багатьох професіях, особливо у сфері психології.

Деніел Гоулман, один із провідних дослідників емоційного інтелекту, наголошує, що здатність керувати емоціями та розуміти їхню роль у спілкуванні має навіть більше значення, ніж технічні знання чи IQ. У своїй книзі "Емоційний інтелект" він пояснює, як ЕІ сприяє підвищенню продуктивності, розвитку лідерства та зміцненню міжособистісних стосунків, (Гоулман, 2019) що є критично важливим у роботі психолога.

У навчальному посібнику "Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу" Книш А.Є. підкреслює, що високий рівень ЕІ сприяє ефективному лідерству, покращує комунікацію та підвищує продуктивність у професійному середовищі. Вона зазначає, що розвиток навичок ЕІ, таких як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, є ключовим для успішної професійної діяльності та управління (Книш, 2016). Хоча дослідження Книш стосується бізнес-лідерства, його висновки можна застосувати і до психології, оскільки ефективне управління емоціями є важливим як для керівників, так і для психологів.

Специфіка професії психолога визначається змістом професійної діяльності фахівця, що взаємодіє з внутрішнім світом іншої людини у процесі

вирішення практичних професійних задач. Необхідно, щоб психолог мав такі особистісні характеристики, які б дозволили йому створити максимально сприятливі умови для розвитку самосвідомості та здійснення особистісних змін у людині, яка звернулась до нього за допомогою (Амплеєва, 2018).

Умови розвитку сучасного суспільства висувають нові вимоги до особистісно-професійних якостей майбутніх фахівців, зокрема студентів-психологів. Однією з таких ключових якостей є емоційний інтелект, який визначає здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. У професійній діяльності психолога емоційний інтелект відіграє особливу роль, оскільки саме емоційна компетентність визначає якість міжособистісної взаємодії та успішність допомоги клієнту.

Емоційний інтелект у найзагальнішому сенсі об'єднує здатність людини до ефективного спілкування через розуміння емоцій інших людей та вміння адаптуватися до їхнього емоційного стану. Навички управління власними емоціями та побудови гармонійної взаємодії стають незамінними, особливо у сферах діяльності, що передбачають постійний контакт із людьми, таких як професія психолога. Якщо загальний інтелект є основою академічної успішності, то високий рівень емоційного інтелекту забезпечує досягнення успіху як у професійній діяльності, так і в житті загалом.

О. Амплеєва у своїх дослідженнях емоційного інтелекту в професійній діяльності психолога звертає увагу на те, що «специфіка психологічної професійної діяльності полягає у тому, що втручання у психічне не може бути публічним, тому у більшості випадків дії психолога з вирішення проблем клієнта – це парна взаємодія без свідків. Парна взаємодія безумовно, домінує у психологів, що займаються одноосібною практикою з клієнтами, а також у тих, хто працює у сфері психотерапії і патології. Незначна частина часу психологів використовується для психологічного навчання, тренінгу, що також потребує використання емоційного інтелекту» (Амплеєва, 2019).

Емоційний інтелект, як поєднання емоційних і соціальних навичок, відкриває нові перспективи для підвищення ефективності комунікації. Він виступає одним із ключових регуляторів міжособистісних взаємин, зокрема між психологами та їхніми клієнтами, сприяючи більш глибокому розумінню емоційних станів, переживань і почуттів один одного.

Фаховий практичний психолог, використовуючи професійне спілкування у якості базового методу впливу на психоемоційний стан клієнта, має проявляти емпатію, емоційну обізнаність, вміння керувати власними емоціями та розпізнавати емоції клієнта, а також володіти навичками самомотивації для забезпечення оптимальних професійних зусиль у емоційно напружених, неприємних ситуаціях професійного спілкування. Перераховані характеристики входять до складу особистісного потенціалу фахівця та згідно з теоретичним уявленням Н. Холла виступають елементами і у загальній сукупності утворюють такий специфічний особистісний конструкт як емоційний інтелект (Мороз, 2023).

З набуттям практичного досвіду взаємодії з різними типами клієнтів і їхніми психологічними проблемами психолог невідворотно усвідомлює недостатність засобів раціонального інтелекту для виконання професійних дій, особливо у випадках складних і нетипових проблем клієнта. Саме з моменту такого усвідомлення починається активне задіяння емоційного інтелекту як засобу отримання допоміжної інформації для реконструкції проблеми клієнта у всій її структурній складності (Амплеєва, 2018).

Емоційний інтелект є критично важливим у професійній діяльності психолога, оскільки забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами та колегами. Вище вже йшлося про те, що саме Деніел Гоулман запропонував, так звану, «змішану модель» емоційного інтелекту, яка передбачає, що ЕІ складається з п'яти компонентів, які його характеризують. Такими компонентами є : самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички (Лабач, 2016).

Самоусвідомлення – це здатність чітко розпізнавати й усвідомлювати власні емоції, думки та переживання в конкретний момент часу. Воно передбачає вміння відслідковувати зміни у власному внутрішньому стані, визначати причини виникнення емоцій та їхній вплив на поведінку і взаємодію з іншими людьми. Самоусвідомлення є фундаментальною основою емоційного інтелекту, оскільки включає здатність не лише розпізнавати й розуміти власні емоції, але й усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, цінності й мотивацію. Це означає налаштованість на власний емоційний стан і розуміння того, яким чином емоції впливають на мислення, поведінку та процеси прийняття рішень (Тихонович, 2023). Самоусвідомлення є важливим аспектом професійної діяльності психолога, оскільки воно допомагає фахівцеві краще розуміти себе, свої емоції та реакції, а також ефективніше взаємодіяти з клієнтами. Процес самоусвідомлення включає в себе самоспостереження, рефлексію, самоаналіз та самооцінку (Момот, 2023).

Самоспостереження є важливим етапом у процесі самопізнання, що дозволяє людині усвідомити свої внутрішні переживання, емоції та реакції. Це метод, що сприяє розвитку самосвідомості та глибшому усвідомленню власних мотивацій, емоцій, потреб і цінностей, розвиваючи внутрішню глибину та узгодженість із собою (Момот, 2023).

Рефлексія (від лат. reflexio) – повертання назад, вигин, відображення) – осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування; самоаналіз (Терлецька, 2012). У сучасній педагогіці та психології професійного розвитку рефлексія розглядається як центральна, важлива якість особистості, від якої залежить успішність в оволодінні та виконанні людиною професійної діяльності (Лопатюк, 2017). Рефлексія допомагає психологу усвідомлювати та аналізувати професійні проблеми, а також визначати шляхи їх вирішення (Шевченко, 2013).

Самоаналіз це здатність об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, особистісні установки та професійні межі. Допомагає постійно

вдосконалюватися, усвідомлювати свої компетенції та дотримуватися професійної етики. Самоаналіз може бути плідним, якщо він допомагає людині розкрити свої творчі задатки та сили, удосконалитися в моральному аспекті, стати кращою та духовно багатшою особистістю (Момот, 2023).

Самооцінка є компонентом самосвідомості та представляє собою уявлення і оцінку особистістю себе, своїх фізичних, інтелектуальних характеристик, комунікативних навичок та місця в спільноті. Вона відображає інформацію про себе, яку людина отримує від інших, а також своє власне усвідомлення особистісних якостей (Михайлишин, 2023). Це усвідомлення своєї цінності, досягнень і професійного рівня. Вона підтримує впевненість у собі та дає змогу працювати ефективно, навіть у складних випадках.

Саморегуляція - це здатність контролювати та стримувати емоції. (Лабач, 2016). Уміння керувати своїми емоціями, особливо в стресових ситуаціях, сприяє підтримці професійної поведінки та прийняттю зважених рішень. Це передбачає контроль імпульсів та адаптивність до змін. Саморегуляція - це багатогранний процес, що включає кілька ключових аспектів, кожен з яких відіграє важливу роль у професійній діяльності, особливо в сфері психології. Оскільки робота психолога вимагає високого рівня емоційної стійкості та самоконтролю, важливо розглянути основні компоненти саморегуляції, які забезпечують ефективність цього процесу:

Стресостійкість – це системна характеристика, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Стресостійкість як психологічний ресурс є сильною стороною особистості, яка підвищує соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів (Слободяник, 2024). Оскільки робота психолога часто супроводжується стресовими факторами (важкі переживання клієнтів, емоційний тиск), без стресостійкості зберігати ефективність неможливо.

Гнучкість та адаптивність передбачають здатність змінювати підхід до роботи залежно від нових обставин або індивідуальних потреб клієнта.

Кожен клієнт унікальний, і вміння підлаштовуватися до різних ситуацій є обов'язковим для результативної взаємодії. На сучасному етапі до майбутнього професіонала психолога висувуються особливо жорсткі вимоги щодо вміння контролювати власні негативні прояви емоційної сфери, оскільки тільки емоційне благополуччя особистості впливає на результати взаємодії з іншими та на якість допомоги у вирішенні проблем клієнтів. (Берегова, Джигун, 2021).

Самодисципліна - це здатність дотримуватися етичних принципів та професійних стандартів, незважаючи на особисті емоції чи зовнішні фактори, незважаючи на особисті емоції чи зовнішні фактори. Це, своєю чергою, забезпечує відповідальність і послідовність у роботі психолога. Люди із сильними навичками самоконтролю можуть зберігати спокій під тиском, ефективно справлятися зі стресом і відновлюватися після невдач, вміють спрямовувати свої емоції таким чином, щоб це відповідало їхнім цілям і цінностям, демонструючи стійкість, здатність до адаптації та емоційну рівноваженість (Тихонович, 2023).

Управління імпульсами - це здатність контролювати спонтанні реакції, які можуть завадити професійній взаємодії. У складних діалогах із клієнтами важливо діяти обдуманно, а не емоційно (Гриньова, 2012). Люди, які усвідомлюють свої емоційні тригери та поведінкові моделі, здатні краще керувати своїми реакціями, приймати більш обґрунтовані рішення (Тихонович, 2023).

Мотивація - здатність прагнути до мети, намагання її досягти (Лабач, 2016). Вона включає внутрішнє прагнення досягати поставлених цілей, наполегливість у подоланні труднощів та ініціативність у професійному розвитку. Бути вмотивованим означає насолоджуватися своїми досягненнями. Основними ознаками емоційно інтелектуальної мотивованої людини є оптимізм, любов до виконуваної роботи, енергія для самовдосконалення (Тихонович, 2023). Мотивація допомагає психологу залишатися залученим та ефективним у своїй практиці.

Види мотивації:

Внутрішня (процесуальна) мотивація - це прагнення виконати певну діяльність заради самого процесу, відчуття задоволення та радості від цієї активності, а не для одержання винагороди чи внаслідок зовнішніх вимог. внутрішня мотивація, є тим психологічним феноменом, пов'язаний із здатністю та бажанням особистості розвиватися, реалізуючи свій потенціал на основі довіри до самої себе (Скрипаченко, 2017).

Зовнішня мотивація (екстринсивна). Зовнішня мотивація формується під впливом зовнішніх чинників та обставин. Вона залежить від винагород і стимулів, які отримує психолог за свою діяльність (Вакуленко, 2021). Серед основних компонентів: фінансова винагорода, соціальне визнання, кар'єрний ріст, навчальні можливості та сертифікації.

Поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації формує комплексну основу для професійного та особистісного зростання психолога (Вакуленко, 2021).

Емпатія (грець. *empathēia* – «почування всередину», співчуття) - здатність до співпереживання з іншими людьми, готовність враховувати їхні почуття, емоційно відгукуватися на ті чи інші душевні порухи. Дуже важливо, що розвинута здатність до емпатії має бути професійною рисою для всіх, без винятку, фахівців, чия робота пов'язана з людьми (Лабач, 2016). Ця здатність є особливо важливою для професій, що пов'язані з наданням психологічної підтримки. Ця здатність є основою для встановлення довірливих відносин з клієнтами та надання їм якісної підтримки. Емпатія дозволяє психологу краще розуміти потреби та переживання клієнтів. На думку українського науковця С. Дерев'янка «найбільш важливими для ефективного виконання професійної діяльності психолога виступають: на первинному етапі роботи психолога з клієнтом це здатність розпізнавання емоцій інших людей (правильне розшифровування емоційної експресії іншої людини може сприяти більш глибокому розумінню сутності її проблеми, а також встановленню емоційного контакту з клієнтом) (Дерев'янка, 2021).

У психології виокремлюють три основні види емпатії: емотивну, когнітивну та предикативну, кожна з яких виконує важливу роль у професійній діяльності.

Емотивна емпатія передбачає емоційний відгук на будь-які прояви почуттів з боку інших. Здатність розпізнавати та розуміти емоційні стани іншої людини, що характеризується як пасивне співчуття, форма співучасті в емоційному стані партнера зі спілкування (Чапак, 2018). Як правило, відбувається сприймання емоціогенної ситуації, зараження емоціями іншої людини, проявляється здатність відчувати її емоційне благополуччя чи неблагополуччя (Журавльова, Шпак, 2015). Сприяє встановленню довірливих стосунків із клієнтом, оскільки він відчуває, що його розуміють. Допомагає психологу налаштуватися на емоційний контекст клієнта, навіть якщо він не висловлює свої переживання прямо.

Когнітивна емпатія - здатність подумки переноситися у думки та почуття та дії іншої людини; сприймати та розуміти внутрішній світ іншої людини, співчувати їй (Чапак, 2018). Дає змогу зрозуміти причини поведінки клієнта, побудувати логічний зв'язок між його емоціями та життєвими обставинами. Сприяє формулюванню стратегій терапії на основі розуміння клієнта.

Предикативна емпатія - це здатність передбачати емоційні реакції людини на основі розуміння її характеру, потреб, минулого досвіду та поточного стану. Допомагає спеціалісту прогнозувати, як клієнт може реагувати на різні теми, питання чи запропоновані методики терапії. Вимагає від психолога високого рівня спостережливості та досвіду, оскільки точність передбачень залежить від глибокого розуміння клієнта (Вакуленко, 2021).

Емпатія є основним психологічним механізмом розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, який забезпечує успішність спілкування і соціальної взаємодії (Журавльова, Шпак, 2015). Емотивна емпатія забезпечує контакт із клієнтом, когнітивна допомагає аналізувати його стан, а предикативна — планувати терапевтичну роботу.

Соціальні навички у роботі психолога є критично важливими для ефективної комунікації, побудови довірливих стосунків із клієнтами, а також співпраці з колегами та іншими фахівцями. Ось ключові компоненти соціальних навичок, які необхідні психологу:

Ефективна вербальна комунікація – це не лише вміння чітко, логічно й доступно доносити інформацію, а й здатність враховувати емоційний стан співрозмовника. Важливу роль у цьому відіграють форма звертання та уникнення панібратства. Не менш значущими є уважне, турботливе ставлення до партнера, оптимізм, віра у власні сили та можливості співрозмовника. (Орбан-Лембрик, 2004) Ця навичка забезпечує зрозуміле пояснення процесу терапії, рекомендацій і спостережень. Допомогає уникати нерозуміння з боку клієнта.

Активне слухання. Уміння уважно слухати співрозмовника, використовуючи техніки перефразування, уточнення й вербальних підказок. Сприяє створенню довіри між психологом і клієнтом, дає можливість отримати точну й повну інформацію для аналізу проблеми клієнта.

Невербальна комунікація. Жести, міміка, інтонація допомагають людині, яка говорить, зосередити увагу співрозмовника, виразити своє емоційне ставлення до інформації, яку вона передає. Незважаючи на те, якими є невербальні повідомлення, ефект вони можуть мати колосальний. (Вечерок, 2021) У психологічній практиці невербальна комунікація відіграє ключову роль. Використання мови тіла, міміки, інтонацій і жестів допомагає не лише підкреслити зміст слів, а й створити довірливу атмосферу у спілкуванні з клієнтом.»

Навички вирішення конфліктів - це здатність конструктивно працювати з напруженням чи розбіжностями, які можуть виникати у взаємодії як із клієнтами, так і з колегами. Ці навички дозволяють зберігати ефективну взаємодію, навіть у складних ситуаціях. Оскільки робота психолога часто передбачає врегулювання суперечностей, вона має спільні риси з діяльністю медіатора. Вдале врегулювання суперечностей напряму залежить від вміння

зрозуміти сторону опонента, вірно зауважити модель поведінки і обрати найбільш доречний стиль спілкування. Головним в цьому є конструктивність, фокус на раціональність та навичка абстрагуватись від зовнішніх подразників – в чому й проявляються якості медіатора в роботі психолога. (Шевченко, 2022)

Соціальні навички є практичним проявом емоційного інтелекту, який психолог використовує у своїй професійній діяльності. Вони забезпечують ефективну комунікацію, створення довірливих стосунків із клієнтами та результативну співпрацю з іншими фахівцями, сприяючи досягненню успішних терапевтичних результатів.

Усі компоненти емоційного інтелекту є фундаментом ефективної та етичної практики психолога, забезпечуючи глибоке розуміння як власних емоційних процесів, так і переживань інших людей. Вони сприяють професійному зростанню, емоційній стійкості та формуванню продуктивної взаємодії з клієнтами й колегами. Взаємозв'язок компонентів емоційного інтелекту формує цілісну основу для успішної діяльності психолога: самосвідомість і саморегуляція забезпечують внутрішню стабільність і контроль; мотивація стимулює до професійного розвитку; а емпатія та соціальні навички забезпечують ефективну взаємодію в міжособистісному просторі. Усі зазначені компоненти умовно можна згрупувати за трьома ключовими складовими емоційного інтелекту: *Когнітивна складова* охоплює процеси усвідомлення емоцій, рефлексії, самоаналізу та розуміння емоцій інших (зокрема, самопізнання та когнітивну емпатію). Вона забезпечує інтелектуальне осмислення емоційного досвіду — як власного, так і міжособистісного. *Емоційна складова* виявляється у здатності глибоко переживати емоції — як свої, так і чужі. Вона включає емоційне залучення, емотивну емпатію, співпереживання, а також емоційне забарвлення мотивації. *Поведінкова складова* виявляється у зовнішніх проявах емоційної компетентності: саморегуляції, управлінні імпульсами, розвинених соціальних навичках, конструктивній комунікації. Вона демонструє рівень

емоційної зрілості у професійній діяльності психолога. Такий системний підхід дає змогу комплексно оцінювати рівень емоційного інтелекту, враховуючи не лише глибину емоційних переживань, але й усвідомлення, інтерпретацію та поведінкові прояви в процесі взаємодії з іншими.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного дослідження встановлено, що поняття емоційного інтелекту виникло на основі вивчення емоцій, їхньої ролі у психічній діяльності та соціальній взаємодії.

Інтерес до вивчення емоцій має давню історію, яка охоплює різні етапи розвитку психології. Від часів Платона та Арістотеля ця тема привертала увагу мислителів та вчених. Ч. Дарвін відзначав важливість емоцій для адаптації та виживання. Наприкінці XIX ст. емоції стали об'єктом систематичного вивчення. Вільям Джеймс, Вальтер Кеннон, Філіп Барад, Зігмунд Фройд, Річард Лазарус, Пітер Сіфнеос досліджували тему емоцій людини.

На основі багатовікового інтересу до вивчення емоцій сформувалася ідея емоційного інтелекту, яка постала як результат глибоких наукових досліджень у галузі психології емоцій. Вона стала логічним кроком у розумінні впливу емоцій на когнітивні процеси, поведінку людини та її міжособистісні взаємодії.

Дослідження ЕІ та введення цього питання було започатковане американським психологом Г. Гарднером. Саме роздуми науковця спонукали інших вчених звернути увагу на ЕІ, як на самостійне явище в психічному житті людини. Саме поняття ЕІ було введено в науковий обіг Дж. Майєром та П. Саловейєм. Популяризації концепції ЕІ сприяла одноіменна книга Д. Гоулмана.

З моменту появи терміна «емоційний інтелект» у науковій літературі українські дослідники приділяють значну увагу його вивченню. В Україні питання емоційного інтелекту досліджували такі вчені, як Н.В. Чепелєва, Л.М.

Карамушка, Є. Носенко, О. Саннікова та інші, аналізуючи його вплив на професійну діяльність та особистісний розвиток.

Проаналізувавши фактори, що впливають на формування емоційного інтелекту, можна дійти висновку, що його розвиток є складним процесом, який залежить від низки біологічних, психологічних і соціальних чинників. На відміну від когнітивного інтелекту (IQ), рівень якого значною мірою визначається генетично, емоційний інтелект піддається розвитку протягом усього життя.

Серед ключових чинників формування ЕІ особливу роль відіграють самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, соціальні навички та внутрішній локус контролю. Значний вплив мають також темперамент, рівень освіти батьків, стиль виховання, емоційна атмосфера в сім'ї та соціальне середовище. Ці чинники можуть як сприяти розвитку емоційного інтелекту, так і гальмувати його формування залежно від соціального середовища та особливостей міжособистісних взаємодій. Важливу роль у цьому відіграють комунікативні зв'язки як у вертикальному (відносини між дітьми й дорослими), так і в горизонтальному (спілкування з ровесниками) форматах, що визначають емоційний досвід і поведінкові стратегії особистості.

Аналіз значення ЕІ в психології, професійній діяльності психолога, а також особливостей його розвитку та формування показав, що емоційний інтелект є комплексним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивні та емоційні процеси, сприяючи ефективній саморегуляції, міжособистісній взаємодії та адаптації до соціального середовища.

Різні наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту (когнітивний, особистісний, соціально-психологічний) дозволяють розглядати його як важливий чинник професійної діяльності психолога. Зокрема, емоційна компетентність сприяє встановленню довірливих відносин із клієнтами, ефективному управлінню власними емоційними станами та розумінню емоційних проявів інших людей.

Усі компоненти емоційного інтелекту є фундаментом для ефективної та етичної діяльності психолога. Вони забезпечують не лише глибоке розуміння власних емоцій та поведінки, а й формують здатність до конструктивної взаємодії з клієнтами та колегами. Самоусвідомлення та саморегуляція допомагають фахівцеві підтримувати емоційну стабільність і приймати зважені рішення в складних ситуаціях. Мотивація слугує рушійною силою професійного розвитку та вдосконалення, а емпатія дозволяє глибше розуміти потреби клієнтів і встановлювати довірливі стосунки. Соціальні навички забезпечують ефективну комунікацію, вирішення конфліктів і продуктивну співпрацю з іншими фахівцями. Отже, взаємозв'язок усіх компонентів емоційного інтелекту створює цілісну основу для успішної діяльності психолога. Їх розвиток сприяє не лише професійному, а й особистісному зростанню, що є запорукою якісної психологічної допомоги.

У структурі емоційного інтелекту доцільно виділяти три взаємопов'язані складові: когнітивну, емоційну та поведінкову. Когнітивна забезпечує усвідомлення та осмислення емоційного досвіду; емоційна — глибоке проживання й емоційне забарвлення міжособистісних ситуацій; поведінкова — реалізацію емоційних процесів у вигляді дій, саморегуляції та ефективної комунікації. Такий підхід дає змогу комплексно оцінювати рівень емоційної компетентності майбутніх психологів.

Таким чином, розуміння емоційного інтелекту як багатовимірного психологічного феномену є ключовим для професійного розвитку психологів. Його вплив на ефективність роботи спеціаліста підтверджує необхідність подальших емпіричних досліджень і впровадження відповідних освітніх програм для формування емоційної компетентності майбутніх фахівців.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.

2.1 Методика та організація дослідження особливостей прояву (когнітивних, емоційних, поведінкових) емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Час навчання у закладі вищої освіти є одним із важливих етапів життєвого шляху людини. Це період інтенсивного розвитку особистості, формування професійних навичок та соціальних компетенцій. Саме в цей час студенти не лише здобувають теоретичні знання, а й активно розвивають

комунікативні та емоційні здібності, що є важливою складовою їх подальшого професійного становлення.

З огляду на це, питання вивчення емоційного інтелекту у студентів стає не лише актуальним, але й перспективним напрямом наукових досліджень. Емоційний інтелект включає здатність розуміти власні та чужі емоції, контролювати їх та ефективно застосовувати в міжособистісній взаємодії. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню академічної успішності, розвитку лідерських якостей та побудові гармонійних відносин із оточенням.

Особливо значущим є дослідження та розвиток емоційного інтелекту у студентів, чия майбутня професія пов'язана із спілкуванням з людьми. Це стосується і такої сфери, як психологія, де здатність розуміти почуття інших, контролювати власні емоційні реакції та знаходити спільну мову з різними людьми є ключовими професійними компетенціями.

Для майбутніх психологів емоційний інтелект стає інструментом професійної діяльності, що допомагає налагоджувати контакт із клієнтами або учнями, створювати атмосферу підтримки та довіри, ефективно вирішувати конфлікти та надавати емоційну підтримку. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може призвести до виникнення професійних труднощів, зниження якості спілкування та підвищення рівня професійного вигорання.

Саме тому дослідження та розвиток емоційного інтелекту у студентів психологічних спеціальностей є важливим завданням, яке має сприяти їхній особистісній та професійній підготовці. Це допоможе сформувати у них здатність не лише розуміти та керувати своїми емоціями, а й ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що є важливим у їхній майбутній професійній діяльності.

Метою цього дослідження було з'ясувати рівень розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів та його когнітивних, емоційних, поведінкових компонентів.

Емпіричне дослідження рівня та особливостей емоційного інтелекту складалося з трьох етапів. На першому, підготовчому етапі було визначено мету та завдання дослідження, підбрано відповідні психодіагностичні методики. Для дослідження було обрано перевірені методики, що дозволяють комплексно оцінити емоційний інтелект та його складові. Крім того, на підготовчому етапі розроблено план дослідження, визначено порядок проведення тестування та забезпечено стандартизацію умов його проведення. Також на підготовчому етапі дослідження було визначено цільову аудиторію – студенти психологічних спеціальностей. Дослідження охопило студентів різних курсів, які погодилися взяти участь в опитуванні. Такий підхід забезпечив різноманітність вибірки та дозволив отримати репрезентативні дані щодо рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів. Другий, основний етап включав безпосереднє проведення дослідження. Учасникам було запропоновано заповнити набір психодіагностичних опитувальників:

Шкала емоційного інтелекту Н. Холла, яка дозволяє оцінити загальний рівень емоційного інтелекту та його основні компоненти.

Торонтська шкала алекситимії (TAS-20), що визначає рівень алекситимії та здатність розпізнавати та виражати власні емоції.

Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, що визначає здатність до емпатії та емоційного відгуку.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), яка дозволяє визначити рівень розвитку навичок управління емоціями.

Процедура дослідження проходила онлайн за допомогою Google Forms, що забезпечило зручність для учасників та стандартизовані умови проведення тестування. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження та дали згоду на участь. Третій етап – етап обробки та інтерпретації результатів. На цьому етапі було проведено: підрахунок балів за кожною методикою (з урахуванням реверсних питань у TAS-20 та DERS); визначення рівня емоційного інтелекту студентів за кожною методикою та її субшкалами; статистичний аналіз

результатів (описова статистика, кореляційний аналіз); візуалізацію результатів у вигляді таблиць та графіків; інтерпретацію отриманих даних, що дозволило зробити висновки про рівень та особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

З метою досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження було використано кілька психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень та особливості емоційного інтелекту студентів-психологів. Враховуючи складну структуру емоційного інтелекту, дослідження потребувало використання методик, що відображають його когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

У ході дослідження було використано тест емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток А). Автор методики — Ніколас Холл (Nicholas Hall); тест розроблено на основі концепції емоційного інтелекту, запропонованої Д. Гоулманом. Ця методика дозволяє оцінити, як людина використовує емоції у своєму житті та виявляє різні аспекти емоційного інтелекту, зокрема: здатність усвідомлювати власні почуття та розуміти емоції оточуючих; ефективно вираження та регуляція власних емоцій у процесі взаємодії з іншими; здатність зберігати позитивний настрій та оптимізм навіть у складних ситуаціях (Мороз, Коваль Герасименко, 2023).

Методика складається з 30 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів. Загальний бал варіюється від 30 до 150, де високий бал свідчить про високий рівень емоційного інтелекту. Також у цій методиці виділені такі шкали:

«Емоційна обізнаність»: усвідомлення та розуміння своїх емоцій.

«Управління своїми емоціями»: здатність контролювати власні емоційні реакції та зберігати емоційну гнучкість.

«Самомотивація»: вміння спрямовувати свої емоції на досягнення цілей.

«Емпатія»: здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей.

«Розпізнавання емоцій інших людей»: здатність розуміти, емоційний стан інших людей.

За кожною шкалою вираховується сума балів з урахуванням відповідного знака («+» або «-»). Чим більша додатня сума балів, тим більше виражений цей емоційний прояв. Також вираховується інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту.

Торонтська шкала алекситимії (TAS-20) - це методика, призначена для оцінки рівня алекситимії, тобто здатності людини розуміти та виражати власні емоції. У нашому дослідженні вона була використана для аналізу когнітивної складової емоційного інтелекту. TAS-20 розроблена Р. Тейлором, Р. Паркером та Дж. Багбі в межах дослідницького проєкту в Торонто, що й дало назву методиці. Методика містить 20 тверджень, які оцінюють три основні аспекти: труднощі у визначенні почуттів, труднощі у вираженні почуттів та зовнішню орієнтацію мислення (Додаток Б).

Загальний бал коливається від 20 до 100, де високий бал свідчить про високий рівень алекситимії. Підрахунок балів проводиться з урахуванням реверсних питань, де відповіді мають зворотне значення (наприклад, 5 балів перетворюються на 1, 4 на 2 тощо). Також проводиться підрахунок балів за відповіді для додаткових шкал. Якщо отриманий бал за певною субшкалою ≥ 14 , це свідчить про те, що людині складно зрозуміти свої почуття та пояснити їх (Василець, Шаповал, 2023).

Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна допомагає у визначення рівня емпатії та емоційного відгуку на переживання інших (Додаток Д). У нашому дослідженні опитувальник був використаний для аналізу емоційної складової ЕІ. Містить 33 твердження, які оцінюються за шкалою від -4 до +4. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Високий позитивний бал свідчить про високу емпатійність, а низький або від'ємний бал — про недостатню здатність до співпереживання. 82-90 балів - дуже високий рівень; 63-81 бал - високий рівень; 37-62 балів - нормальний рівень; 36-12 балів - низький рівень; 11 балів і менше - дуже низький рівень.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) - допомагає у визначенні рівня труднощів у регуляції емоцій (Додаток В). Ми використали цю методику для аналізу поведінкової складової ЕІ. Цю шкалу створили К. Грейс та Л. Ремер у 2004 році для дослідження проблем, пов'язаних з емоційною дисрегуляцією. Вона складається з 36 тверджень, які об'єднані у шість субшкал: неприйняття емоційних реакцій, труднощі із цілеспрямованою поведінкою, імпульсивність, відсутність емоційної усвідомленості, обмежений доступ до стратегій та відсутність емоційної чіткості (Сак, Федотова, 2023). Підрахунок проводиться з урахуванням реверсних питань, де відповіді мають зворотне значення (наприклад, 5 балів перетворюються на 1). Загальний бал варіюється від 36 до 180, де високий бал свідчить про значні труднощі в регуляції емоцій. Чим вищий бал за субшкалою, тим більші труднощі у регуляції конкретного аспекту емоцій.

Таким чином, використані у дослідженні методики забезпечують комплексне оцінювання емоційного інтелекту студентів-психологів. Вони дозволяють визначити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і специфічні аспекти його прояву, включаючи здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, емпатійність та здатність до емоційного відгуку що відображає когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Такий підхід дозволяє отримати багатовимірний погляд на феномен емоційного інтелекту, що є важливим для розуміння індивідуальних відмінностей серед майбутніх психологів. У подальшому це сприятиме глибшому аналізу отриманих результатів і розробці рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів.

2.2. Характеристика та аналіз результатів емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

У цьому розділі представлено результати емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів. Проведений аналіз дозволяє визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту та його окремих компонентів (когнітивного, емоційного та поведінкового). На основі отриманих даних було проведено описову та статистичну обробку результатів, що дозволяє зробити висновки про особливості прояву емоційного інтелекту у досліджуваній групі.

Емпіричне дослідження рівня та структурних компонентів емоційного інтелекту здійснювалося у три етапи. На першому, підготовчому етапі, проводився добір валідних та надійних психодіагностичних методик, адекватних меті та завданням дослідження. Другий, основний етап, передбачав організацію та проведення емпіричного дослідження, зокрема опитування студентів психологічних спеціальностей. На третьому етапі здійснювався кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, а також їх інтерпретація. Було проведено опитування серед студентів-психологів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та Київського національного університету імені Тараса Шевченка. У дослідженні взяли участь 48 респондентів. Процедура діагностування студентів здійснювалася у дистанційному форматі із використанням платформи Google Forms, що забезпечило зручність доступу до опитувальників та оперативність збору даних.

Для діагностики загального рівня емоційного інтелекту було застосовано тест Н. Холла. Дана методика є інформативним інструментом, що дає змогу оцінити як інтегральний показник емоційного інтелекту, так і його основні складові, зокрема: емоційну обізнаність, здатність до саморегуляції (управління власними емоціями), рівень самомотивації, емпатійність, а також уміння розпізнавати емоційні стани інших людей. Розглянемо отримані рівні ЕІ за шкалами опитувальника (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівні емоційного інтелекту за опитувальником Н. Хола

Шкали	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Шкала «Емоційна обізнаність»	47,9%	41,7%	10,4%
Управління своїми емоціями	2,1%	35,4%	62,5%
Самомотивація	6,3%	56,3%	37,5%
Емпатія	29,2%	62,5%	8,3%
Розпізнавання емоцій інших	31,3%	47,9%	20,8%
Інтегративний показник	8,3%	66,7%	25%

Отримані результати засвідчили, що високий рівень за шкалою «емоційна обізнаність» продемонстрували 47,2 % респондентів, 41,7 % мають середній рівень, а 10,4 % — низький. Такий розподіл результатів свідчить про те, що переважна більшість респондентів мають достатній рівень емоційної обізнаності, що означає здатність розпізнавати й усвідомлювати власні емоції, розуміти їхню природу та вплив на поведінку. Високий показник емоційної обізнаності у значної частини студентів-психологів може також свідчити про їхню зацікавленість у самопізнанні та рефлексії — як ключових аспектах професійної діяльності у сфері психології. Натомість наявність респондентів з низьким рівнем емоційної обізнаності вказує на потенційну потребу у формуванні навичок емоційної рефлексії в межах навчального процесу.

За шкалою «управління власними емоціями» результати продемонстрували переважання низького рівня — його виявлено у 62,5 % респондентів. Середній рівень мають 35,4 %, і лише 2,1 % учасників дослідження продемонстрували високий рівень цієї характеристики. Такий розподіл свідчить про недостатню сформованість навичок емоційної

саморегуляції у більшості студентів. Здатність керувати власними емоційними реакціями — один із ключових компонентів емоційного інтелекту, що відіграє важливу роль у професійній ефективності психолога.

За шкалою «самотивація» високий рівень виявлено у 6,3%, середній рівень мають 56,3% та низький - 37,5%. Такий розподіл свідчить про те, що понад половина студентів мають достатній рівень внутрішньої мотивації, що дозволяє їм досягати поставлених цілей, утримувати інтерес до діяльності та зберігати активність навіть за несприятливих умов. Водночас високий рівень самотивації притаманний лише незначній частині вибірки, а значна частка респондентів з низьким рівнем (понад третина) може свідчити про труднощі з емоційною самопідтримкою, недостатній розвиток волевих зусиль або схильність до зниження активності в умовах перешкод.

За шкалою «емпатія» результати розподілилися наступним чином: високий рівень емпатійності виявлено у 29,2 % студентів, середній рівень мають 62,5 %, а низький рівень — лише 8,3 % респондентів. Такий розподіл свідчить про загалом сприятливий рівень розвитку емпатії серед студентів-психологів. Більшість респондентів (понад 90 %) мають середній або високий рівень здатності до розуміння емоцій інших людей, співпереживання та підтримки в міжособистісному спілкуванні. Цей показник є особливо важливим для майбутніх фахівців у сфері психології, адже емпатія виступає ключовим чинником ефективної професійної взаємодії, налагодження довіри та підтримки клієнта. Водночас наявність незначної частки респондентів із низьким рівнем емпатії вказує на необхідність подальшого розвитку цієї якості.

За шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» результати розподілилися наступним чином: високий рівень виявлено у 31,3 % респондентів, середній рівень — у 47,9 %, а низький рівень — у 20,8 % студентів. Такий розподіл свідчить про достатній рівень розвитку навичок розпізнавання емоцій інших людей у більшості опитаних. Близько 80 % респондентів продемонстрували середній або високий рівень здатності

ідентифікувати емоційні стани інших людей, що є важливим чинником ефективної міжособистісної взаємодії. Високий рівень цього показника свідчить про розвинену емоційну чутливість і соціальну перцепцію, що є необхідними для побудови довірливих стосунків у професійній діяльності психолога. Водночас п'ята частина респондентів (20,8 %) має низький рівень розпізнавання емоцій інших, що може ускладнювати процес емпатійного реагування та розуміння клієнтів. Це вказує на потребу подальшого розвитку цієї складової емоційного інтелекту в межах фахової підготовки.

Результати за окремими субшкалами методики Н. Хола представлено у вигляді гістограми (рис. 2.1), що наочно ілюструє рівневий розподіл показників за кожним із діагностованих компонентів.

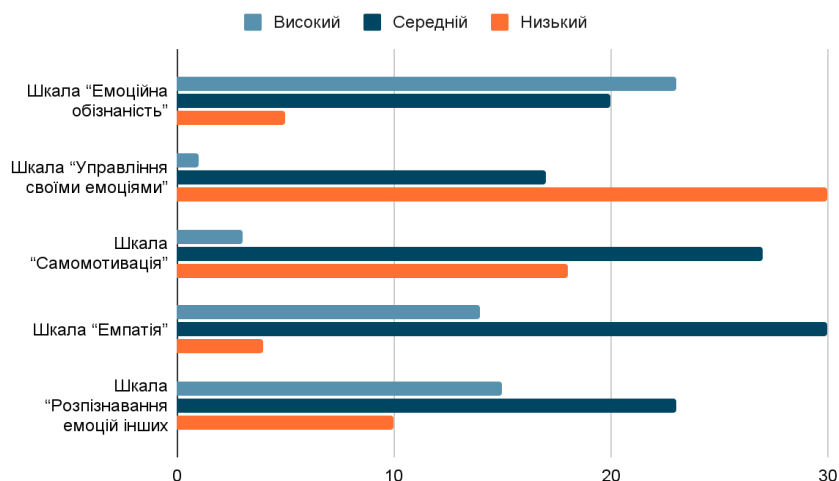


Рис. 2.1 Рівень структурних компонентів ЕІ за методикою Н. Хола.

Рівень загального, інтегративного (загального) показника емоційного інтелекту розподілився наступним чином: високий рівень зафіксовано у 8,3 % респондентів, середній — у 66,7 %, а низький рівень — у 25 % опитаних (рис. 2.2).

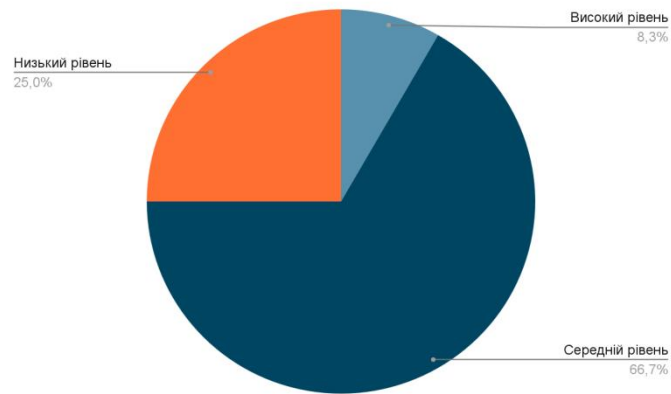


Рис. 2.2 Рівень інтегративного ЕІ за методикою Н. Хола

Такий розподіл свідчить про те, що більшість студентів-психологів мають середній рівень сформованості емоційного інтелекту, що є базою для подальшого розвитку як професійних, так і особистісних якостей, пов'язаних з емоційною сферою. Низький рівень у чверті респондентів може вказувати на наявність певних труднощів у сфері емоційної регуляції, емпатії або самомотивації. Невелика частка студентів з високим рівнем ЕІ (8,3 %) свідчить про окремі позитивні приклади гармонійного розвитку емоційного інтелекту.

Загалом, результати свідчать про середній рівень сформованості емоційного інтелекту у більшості студентів, при цьому спостерігається варіативність розвитку окремих компонентів, зокрема більш високі показники у сфері емоційної обізнаності та емпатії й нижчі — у сфері саморегуляції та самомотивації, що потребує подальшого формування відповідних компетентностей, адже саме вони визначають здатність майбутнього психолога до ефективної роботи в емоційно напружених умовах.

Усвідомлення власних емоцій, що є проявом когнітивної складової емоційного інтелекту, досліджувалося за допомогою Торонтської шкали алекситимії (TAS-20), яка є валідованим інструментом для оцінювання рівня алекситимії, тобто труднощів в ідентифікації та вербалізації власних емоційних станів. Зазначена методика дозволяє виявити як загальний рівень алекситимії, так і специфічні аспекти як труднощі в розпізнаванні почуттів;

труднощі в описі почуттів; зовнішньо орієнтоване мислення. Ми її обрали для дослідження когнітивної складової ЕІ.

За результатами опитування, отриманими за допомогою Торонтської шкали алекситимії (TAS-20), встановлено, що переважна більшість студентів (85,4 %) продемонстрували низький рівень алекситимії, що свідчить про достатній рівень усвідомлення власних емоцій, здатність розпізнавати й описувати свої почуття. Середній рівень алекситимії виявлено у 12,5 % респондентів, що може свідчити про окремі труднощі в емоційній сфері, зокрема — у вербалізації або розпізнаванні емоцій. Високий рівень алекситимії, що свідчить про виражені труднощі в емоційному усвідомленні, виявлено лише у 2,1 % опитаних (рис 2.2)

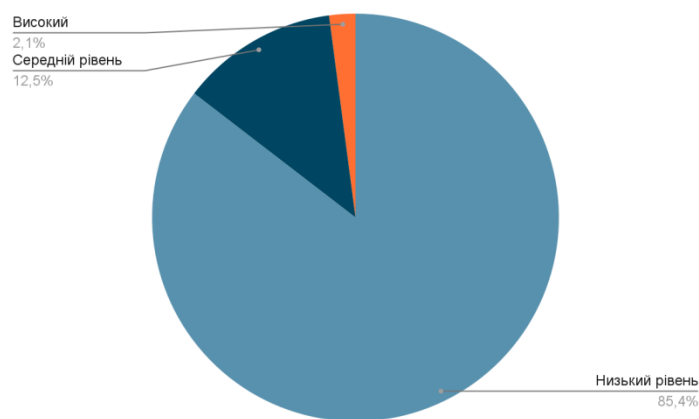


Рис. 2.2 Показники рівня алекситимії

Отримані дані підтверджують, що загалом студенти-психологи мають достатньо сформовану здатність до емоційного самопізнання, що є важливим компонентом емоційного інтелекту.

За додатковою шкалою «труднощі з ідентифікацією почуттів» встановлено, що 56,3 % опитаних студентів мають високий рівень за цим показником, що свідчить про наявність виражених труднощів у розпізнаванні власних емоційних станів. Натомість 43,8 % респондентів продемонстрували низький рівень, що вказує на здатність чітко ідентифікувати власні почуття. Ці результати свідчать про те, що, попри загальний низький рівень алекситимії

у вибірці, проблема саме розпізнавання емоцій може залишатися актуальною для значної частини студентів, що потребує цілеспрямованого розвитку навичок розпізнавання й вербалізації емоцій у межах професійної підготовки майбутніх психологів.

За шкалою «труднощі з описом почуттів» результати розподілилися наступним чином: 10,4 % опитаних студентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про наявність труднощів у вербалізації власних емоційних переживань. Переважна більшість респондентів (89,6 %) мають низький рівень за цією шкалою, що свідчить про достатній рівень сформованості вміння описувати власні емоційні стани словами.

За шкалою «зовнішньоорієнтоване мислення» встановлено, що 33,3 % респондентів мають високий рівень, що вказує на схильність до конкретного, прагматичного стилю мислення з низьким рівнем рефлексії щодо власного емоційного досвіду. Більшість студентів (66,7 %) продемонстрували низький рівень за цією шкалою, що свідчить про наявність тенденції до внутрішнього самопостереження, рефлексивності та емоційної залученості.

Результати методики представлені у вигляді гістограми (рис. 2.3), яка наочно демонструє розподіл рівнів за окремими субшкалами алекситимії.

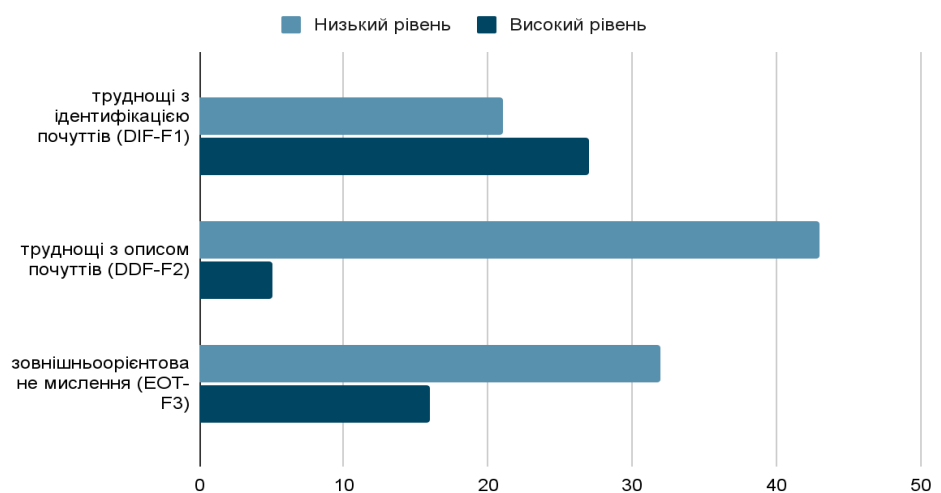


Рис. 2.3. Розподіл рівнів за субшкалами Торонтської шкали алекситимії.

Отже, результати, отримані за допомогою TAS-20, свідчать, що загалом студенти-психологи характеризуються достатнім рівнем усвідомлення власних емоцій і здатністю до їх вербалізації. Разом із тим окремі показники вказують на наявність труднощів, зокрема у сфері ідентифікації почуттів та схильності частини респондентів до зовнішньоорієнтованого мислення. Це підкреслює важливість подальшого розвитку навичок розпізнавання та опису емоцій у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки саме вони є фундаментом ефективної емоційної взаємодії та саморегуляції.

Рівень здатності до співпереживання, що відображає емоційну складову емоційного інтелекту, у нашому дослідженні вивчався за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн). За результатами дослідження, 25% студентів-психологів мають дуже високий рівень емоційного відгуку, а 75% — високий рівень (рис. 2.5).

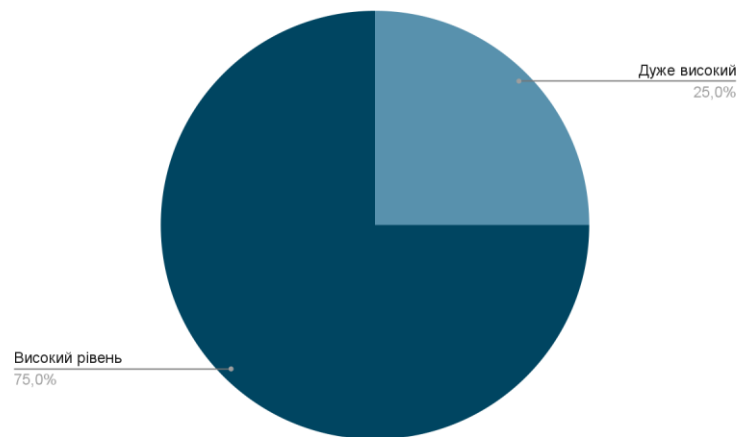


Рис. 2.5 Рівні емоційного відгуку за методикою А. Меграбян, Н. Епштейн.

Результати вказують на виражену здатність до емоційного реагування на стан інших людей, що є важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії в професійній діяльності психолога.

Здатність керувати емоціями, що відображає поведінкову складову емоційного інтелекту, у нашому дослідженні вивчалася за допомогою «Шкали

труднощів у регуляції емоцій» (DERS — Difficulties in Emotion Regulation Scale), що є валідованим психологічним інструментом, який дозволяє оцінити різні аспекти труднощів у регуляції емоцій. Ця шкала охоплює такі ключові компоненти: неприйняття емоційних реакцій; труднощі з контролем імпульсів; труднощі з цілеспрямованою поведінкою; обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій; відсутність емоційного усвідомлення; відсутність емоційної чіткості. Цей підхід дозволяє комплексно проаналізувати, в яких саме аспектах людина зазнає труднощів, і розробити відповідні психологічні інтервенції чи підтримку. Розглянемо результати за загальним показником і окремими субшкалами (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати оцінювання труднощів у регуляції емоцій за шкалою DERS

Шкали	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Неприйняття емоційних реакцій	2,1%	10,4%	87,5%
Труднощі з цілеспрямованістю	12,5%	39,6%	47,9%
Труднощі з контролем	2,1%	20,8%	77,1%
Відсутність усвідомлення	14,6%	47,9%	37,5%
Обмежений доступ до стратегій	6,3%	33,3%	60,4%
Відсутність емоційної чіткості	4,2%	33,3%	62,5%
Загальний показник		50%	50%

За результатами дослідження, 50% учасників продемонстрували середній рівень труднощів у регуляції емоцій, а решта 50% — низький рівень. Немає високого рівня труднощів у жодного з учасників, що свідчить про загалом задовільну емоційну саморегуляцію в досліджуваній групі. Середній рівень у половини учасників означає, що ці люди іноді відчувають труднощі з контролем емоцій, але ці труднощі не є критичними або патологічними. Низький рівень у решти 50% вказує на добру здатність до регуляції емоцій.

У межах шкали «Неприйняття емоційних реакцій» 2,1% учасників мають високий рівень, це означає що дуже незначна частина учасників має тенденцію засуджувати або заперечувати свої емоції, тобто сприймати емоційні реакції як щось неприйнятне, слабке або непотрібне. 10,4% — мають середній рівень. У цієї частини вибірки можуть іноді виникати труднощі з прийняттям власних емоцій, але це не є постійною або домінуючою проблемою. Низький рівень мають 87,5%. Абсолютна більшість учасників приймають свої емоційні переживання як природну частину. Вони, найімовірніше, не уникають і не заперечують емоції, а можуть адекватно їх усвідомлювати й дозволяти собі переживати.

Розподіл показників за шкалою «Труднощі з цілеспрямованістю» свідчить, що 12,5% респондентів мають високий рівень труднощів, 39,6% — середній, а 47,9% — низький. Такі результати вказують на те, що майже половина учасників демонструє середній або високий рівень труднощів із підтриманням цілеспрямованої поведінки в емоційно насичених ситуаціях, що може бути ознакою певної вразливості до емоційного стресу у професійному контексті. Таким чином, студенти-психологи, попри загальний задовільний рівень емоційної компетентності, потребують додаткової уваги до розвитку навичок регуляції поведінки під впливом емоцій, що є важливою умовою їхньої майбутньої професійної ефективності.

За шкалою «Труднощі з контролем» 2,1% опитаних продемонстрували високий рівень труднощів, 20,8% — середній, а 77,1% — низький. Результати свідчать про достатній рівень самоконтролю в більшості студентів-психологів, що є важливою умовою для ефективної професійної діяльності в майбутньому. Водночас наявність навіть незначної частки осіб із високим рівнем труднощів із контролем вказує на потребу у розвитку навичок емоційної регуляції.

Результати за шкалою «Відсутність емоційного усвідомлення» засвідчили, що 14,6% опитаних мають високий рівень труднощів, 47,9% — середній, і 37,5% — низький. Майже дві третини респондентів мають середній або високий рівень труднощів з емоційним усвідомленням, що може свідчити про потребу у розвитку рефлексивних навичок та емоційного словника.

За шкалою «Обмежений доступ до стратегій» 6% респондентів мають високий рівень труднощів, 33,3% — середній, а 60,4% — низький. Результати показують, що переважна більшість студентів-психологів мають доступ до ефективних емоційних стратегій. Лише незначна частка учасників потребує розвитку навичок самодопомоги та регуляції емоцій.

Результати за шкалою «Відсутність емоційної чіткості» свідчать, що 4,2% учасників мають високий рівень труднощів з розумінням власних емоцій, 33,3% — середній, а 62,5% — низький. Результати показують, що більшість студентів-психологів демонструють достатній рівень емоційної чіткості, що свідчить про сформовану здатність ідентифікувати та розуміти власні емоційні стани. Це є важливою складовою професійної готовності до психологічної роботи з іншими.

Результати дослідження за шкалою DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) засвідчили загалом задовільний рівень емоційної регуляції у студентів-психологів (рис. 2.4).

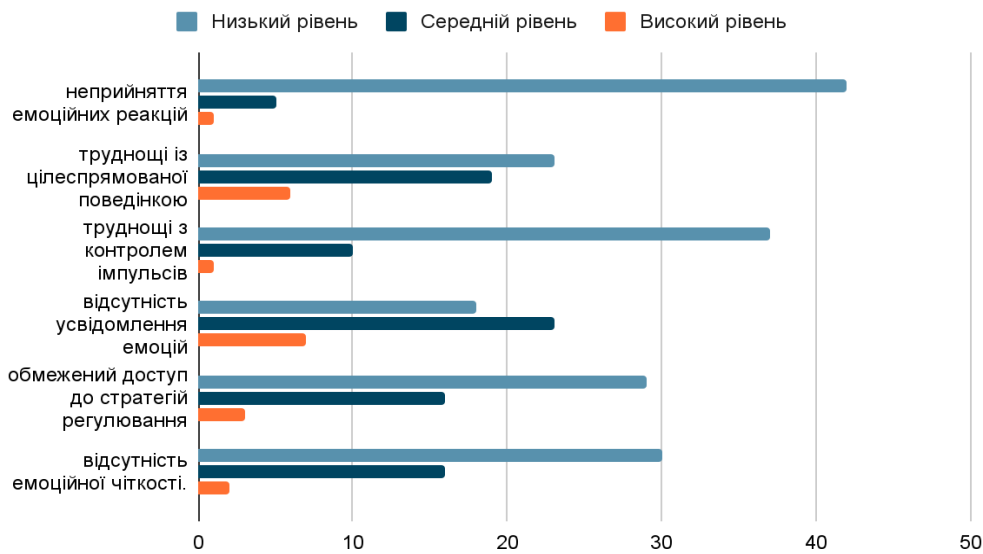


Рисунок 2.4 Рівні емоційної регуляції на субшкалах DERS

Більшість респондентів демонструють низький рівень труднощів у таких сферах, як прийняття емоцій, емоційна чіткість, усвідомлення та доступ до стратегій регуляції. Це свідчить про наявність сформованих навичок саморефлексії та емоційної обізнаності. Разом із тим, майже половина опитаних виявила середній або високий рівень труднощів у збереженні цілеспрямованої поведінки в емоційно напружених ситуаціях, що може свідчити про потребу в подальшому розвитку навичок стресостійкості та самоконтролю. Таким чином, студенти-психологи мають позитивну динаміку в опануванні емоційної регуляції, але окремі аспекти — зокрема поведінкова стабільність під впливом емоцій — потребують посиленої уваги в межах професійної підготовки.

Комплексне психодіагностичне дослідження, проведене за допомогою шкал DERS, TAS-20, Шкали емоційного відгуку, шкали Хола, виявило загалом позитивний емоційно-регулятивний профіль студентів-психологів. За DERS встановлено, що більшість респондентів мають низький рівень труднощів у регуляції емоцій, демонструють прийняття власних емоцій, емоційну чіткість

та усвідомлення, але у частини вибірки спостерігаються труднощі з підтриманням цілеспрямованої поведінки під час емоційного напруження.

Результати за TAS-20 свідчать, що більшість учасників не мають виражених ознак алекситимії, демонструючи здатність до ідентифікації й вербалізації емоційних станів, що корелює з результатами DERS. За шкалою Хола переважна частина студентів виявила середній або низький рівень тривожності, що свідчить про стабільний психоемоційний стан.

Шкала емоційного відгуку виявила, що усі респонденти мають високий або дуже високий рівень емоційної чутливості, що є позитивною передумовою для ефективної професійної діяльності в сфері психології.

Отже, студенти-психологи характеризуються сформованими навичками емоційної регуляції, здатністю до емоційного відгуку та достатнім рівнем емоційної свідомості. Водночас виявлена у частини респондентів потреба у розвитку поведінкової саморегуляції в умовах емоційного стресу.

З метою дослідження взаємозумовленості структури емоційного інтелекту у представників досліджуваної вибірки нами був здійснений кореляційний аналіз загального показника емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та його субшкал (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей). Попередня перевірка емпіричних розподілів на нормальність (додаток Е) показала асиметричний розподіл за низкою шкал, тож для аналізу було обрано непараметричний критерій Спірмена.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу показників методики Н. Хола

		Емоційний інтелект	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Емоційний інтелект	Spearman's rho	—					
	df	—					
	p-value	—					
Емоційна обізнаність	Spearman's rho	0.702	—				
	df	46	—				
	p-value	<.001	—				
Управління емоціями	Spearman's rho	0.715	0.412	—			
	df	46	46	—			
	p-value	<.001	0.004	—			

Продовження табл. 2.3

Самотивація	Spearman's rho	0.823	0.513	0.561	—		
	df	46	46	46	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	—		
Емпатія	Spearman's rho	0.762	0.488	0.420	0.551	—	
	df	46	46	46	46	—	
	p-value	<.001	<.001	0.003	<.001	—	
Розпізнавання емоцій інших людей	Spearman's rho	0.808	0.445	0.402	0.563	0.724	—
	df	46	46	46	46	46	—
	p-value	<.001	0.002	0.005	<.001	<.001	—

Як можемо побачити з таблиці, кореляційний аналіз виявив низку прямих статистично значущих зв'язків загального показника ЕІ усіх його компонентів. Зокрема, найбільш виражений зв'язок було зафіксовано між інтегральним показником емоційного інтелекту та самотивацією, що

передбачає управління своєю поведінкою шляхом керування емоціями ($r=0,823$; $p<0,001$). Крім цього, високою силою характеризують зв'язки ЕІ зі здатністю до розпізнавання емоцій інших людей ($r=0,808$; $p<0,001$), емпатією ($r=0,762$; $p<0,001$), управлінням емоціями ($r=0,715$; $p<0,001$) та емоційною обізнаністю ($r=0,702$, $p<0,001$).

Не дивлячись на те, що отримані результати є доволі передбачуваними, вони мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки вони підтверджують цілісність структури емоційного інтелекту у досліджуваних осіб. Виявлені тісні позитивні кореляції між загальним рівнем емоційного інтелекту та його компонентами (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей) свідчать про те, що всі складові елементи тісно взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного, утворюючи єдину функціональну систему. Відповідно, можемо стверджувати, що розвиток загального рівня емоційного інтелекту може ефективно відбуватися через цілеспрямоване формування часткових його компонентів. Такий взаємозв'язок підтверджує динамічний, інтегративний характер ЕІ, як психологічного конструкту. У зв'язку з цим, для подальших етапів математико-статистичного аналізу було обрано саме інтегральний показник емоційного інтелекту, оскільки він відображає загальний рівень розвитку цього феномену, а субшкали методики є похідними від нього та характеризують окремі аспекти цілісного утворення.

Подальший аналіз полягав у визначенні можливих взаємозв'язків між емоційним інтелектом та емоційною сферою досліджуваних. З цією метою нами було здійснено кореляційний аналіз інтегрального показника емоційного інтелекту і показників Торонтської шкали алекситимії (TAS-20)г. Що дозволяє оцінити рівень труднощів у розпізнаванні, вербалізації та усвідомлення власних емоцій. Результати наведено у таблиці 2.4. Вони відображають характер взаємозв'язку між розвитком ЕІ та схильністю до алекситимічних проявів, що дає змогу більш глибоко зрозуміти специфіку емоційного функціонування майбутніх психологів.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу інтегрального показника емоційного інтелекту і показників Торонтської шкали алекситимії

		Емоційний інтелект	Шкала TAS-20	Труднощі з ідентифікацією почуттів	Труднощі з описом почуттів	Зовнішньо-орієнтоване мислення
Емоційний інтелект	Spearman's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				

Продовження табл. 2.4

Шкала TAS-20	Spearman's rho	-0.435	—			
	df	46	—			
	p-value	0.002	—			
Труднощі з ідентифікацією почуттів	Spearman's rho	-0.443	0.913	—		
	df	46	46	—		
	p-value	0.002	<.001	—		
Труднощі з описом почуттів	Spearman's rho	-0.377	0.822	0.673	—	
	df	46	46	46	—	
	p-value	0.008	<.001	<.001	—	
Зовнішньоорієнтоване мислення	Spearman's rho	-0.281	0.839	0.637	0.563	—
	df	46	46	46	46	—
	p-value	0.053	<.001	<.001	<.001	—

Результати кореляційного аналізу інтегрального показника ЕІ та рівня алекситимії та її проявів за шкалою TAS-20 показали наявність низки статистично значущих зв'язків. Зокрема, помірний обернений зв'язок було зафіксовано між інтегральним показником емоційного інтелекту та загальним рівнем алекситимії ($r=-0,435$; $p=0,002$). Даний результат є логічним і узгоджується з припущенням про протилежну спрямованість аналізованих феноменів. Адже якщо емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, а також уміння розпізнавати емоції інших людей, то алекситимія супроводжується труднощами в розумінні і словесному описі емоцій (власних та інших людей). Вказане підтверджується також значущими оберненими кореляціями між емоційним інтелектом і труднощами ідентифікації почуттів ($r=-0,443$; $p=0,002$), труднощами опису почуттів ($r=-0,377$; $p=0,008$) та зовнішньоорієнтованим мисленням ($r=-0,281$; $p=0,053$).

Оскільки здатність до емоційної регуляції є важливою складовою психічного здоров'я в цілому і здатності індивіда успішно функціонувати у соціумі, наступним кроком математико-статистичного аналізу є знаходження потенційних зв'язків між інтегральним показником емоційного інтелекту та показниками труднощів емоційної регуляції за шкалою DERS (неприйняття емоційних реакцій, труднощі із цілеспрямованою поведінкою, труднощі з контролем імпульсів, відсутність емоційного усвідомлення, обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій, відсутність емоційної чіткості).

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу інтегрального показника емоційного інтелекту і показників шкали труднощів емоційної регуляції (DERS)

		Емоційний інтелект (методика Н. Холла)
--	--	---

Шкала труднощів емоційної регуляції DERS	Spearman's rho	-0.457
	df	46
	p-value	0.001
Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ)	Spearman's rho	-0.175
	df	46
	p-value	0.233
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою (ЦІП)	Spearman's rho	-0.260
	df	46
	p-value	0.074
Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС)	Spearman's rho	-0.383
	df	46
	p-value	0.007
Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ)	Spearman's rho	-0.472
	df	46
	p-value	<.001

Продовження табл. 2.5

Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ)	Spearman's rho	-0.258
	df	46
	p-value	0.076
Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ)	Spearman's rho	-0.322
	df	46
	p-value	0.025

Як можемо побачити з таблиці вище, отримані результати демонструють статистично значущий помірний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та інтегральним показником труднощів емоційної регуляції ($r = -0,457$; $p = 0,001$). Оберненість зв'язку свідчить про те, що досліджувані з вищим емоційним інтелектом мають значно менше труднощів регулюванні власних

емоцій. Також емоційний інтелект має обернений зв'язок з відсутністю емоційного усвідомлення ($r=-0,472$; $p<0,001$), що ще раз підкреслює факт, що усвідомлення емоцій є складовою емоційного інтелекту. Крім цього було виявлено обернену кореляцію між емоційним інтелектом та труднощами з контролем імпульсів ($r=-0,383$; $p=0,007$) і відсутністю емоційної чіткості ($r=-0,322$; $p=0,025$). Вказані результати підтверджують теоретичні положення (модель Мейєра і Саловея та концепцією Бар-Она) про тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом і здатністю до регуляції емоцій. Отриманий результат є особливо важливим у контексті вивчення проявів емоційного інтелекту майбутніх психологів, для яких емоційна сфера є свого роду робочим інструментом, який має бути філігранно налаштованим задля балансу між оптимальною включеністю і захистом від емоційного вигорання.

Завершальним етапом математико-статистичної обробки є кореляційний аналіз рівня емоційного інтелекту і шкали емоційного відгуку за А. Меграбяном і Н. Епштейном, результати якого представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу інтегрального показника емоційного інтелекту і шкали емоційного відгуку

		Емоційний інтелект	Шкала емоційного відгуку
Емоційний інтелект	Spearman's rho	—	
	df	—	
	p-value	—	
Шкала емоційного відгуку	Spearman's rho	-0.206	—
	df	46	—
	p-value	0.160	—

Кореляційний аналіз між інтегральним показником емоційного інтелекту за Н. Холлом та шкалою емоційного відгуку за А. Меграбяном і Н. Епштейном виявив відсутність статистично значущого зв'язку ($r=-0,206$;

$p=0,160$). Це може свідчити про те, що хоча емпатія як здатність співпереживати і розпізнавати емоції інших є важливою складовою емоційного інтелекту, проте, за нашим припущенням може виступати елементом більш ширшої – соціальної компетентності (за Д. Гоулманом), яка у майбутніх студентів-психологів знаходиться ще на стадії формування.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу всебічно охарактеризувати рівень сформованості емоційного інтелекту у майбутніх психологів. Більшість студентів продемонстрували середній рівень ЕІ, що свідчить про наявність базових умінь в емоційній сфері, проте вказує на потребу у подальшому цілеспрямованому розвитку. Найбільш вираженими виявилися компоненти емоційної обізнаності та емпатії, тоді як труднощі спостерігаються у сферах саморегуляції та самомотивації.

Результати кореляційного аналізу підтвердили цілісність структури емоційного інтелекту, а також виявили його взаємозв'язок із рівнем алекситимії та труднощами емоційної регуляції. Це свідчить, що підвищення загального рівня ЕІ можливе через розвиток його окремих складових, а особливо – уміння управляти власними емоціями та поведінкою в емоційно насичених ситуаціях.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість включення у процес професійної підготовки студентів-психологів спеціальних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної рефлексії, саморегуляції та стресостійкості, що стане запорукою їхньої майбутньої ефективності у професійній діяльності.

2.3. Практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту у студентів психологів

У першому розділі було доведено, що емоційний інтелект є важливим компонентом професійної успішності психолога. Завдяки йому фахівець

здатний усвідомлювати власні переживання, контролювати їхній вплив на поведінку та вибудовувати конструктивну взаємодію з іншими людьми, що є основою для продуктивної психологічної практики. Практичний психолог, використовуючи професійне спілкування як базовий метод впливу на психоемоційний стан клієнта, має виявляти емпатію, розпізнавати емоції іншої людини, зберігати емоційну врівноваженість та володіти навичками самомотивації для ефективної роботи в умовах напружених ситуацій професійної діяльності.

Розвиток емоційного інтелекту є особливо важливим для майбутніх психологів, оскільки він сприяє налагодженню терапевтичного контакту, підвищує якість комунікації з клієнтом і водночас виконує профілактичну функцію щодо професійного вигорання (Августюк, 2022).

Ще на етапі освітнього процесу майбутні психологи отримують можливість засвоїти навички емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії, які надалі стають фундаментом їхньої професійної компетентності. Системна робота з формування емоційного інтелекту у студентські роки сприяє не лише підвищенню якості комунікації та побудові ефективного терапевтичного контакту, а й профілактиці професійного вигорання в майбутньому (Амплеєва, 2018).

Освітні заклади відіграють провідну роль у формуванні рівня емоційного інтелекту студентів, оскільки саме під час навчання відбувається активне становлення їхньої особистості та професійної ідентичності. Атмосфера довіри, підтримки та відкритої комунікації в університеті сприяє розвитку емпатії, навичок саморегуляції й усвідомленого ставлення до власних емоцій. Водночас організація спеціальних навчальних програм, тренінгів і психологічного супроводу створює умови для системного розвитку емоційної компетентності. Таким чином, заклади освіти виступають не лише середовищем здобуття знань, а й простором формування емоційної зрілості майбутніх психологів (Бойко, 2024).

Розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів значною мірою залежить також від їхньої готовності до саморозвитку та самоудосконалення. Постійна робота над собою, уміння аналізувати власні емоційні стани, удосконалювати навички саморегуляції та розвивати емпатію сприяють формуванню емоційної зрілості. Це, у свою чергу, забезпечує не лише особистісну гармонію, а й професійну ефективність у майбутній діяльності психолога.

У ході емпіричного дослідження емоційний інтелект розглядався через його когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Відповідно, практичні рекомендації щодо його розвитку у студентів також доцільно формулювати за цими напрямками.

Когнітивна складова. Нагадаємо, що вона включає усвідомлення емоцій, рефлексію, самоаналіз та розуміння емоцій інших. Розвиток когнітивної складової емоційного інтелекту передбачає формування знань та аналітичних умінь, необхідних для усвідомлення та інтерпретації емоційних процесів.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило недостатній рівень саморегуляції та самомотивації, а також труднощі з ідентифікацією почуттів. З огляду на це для майбутніх фахівців рекомендується:

- упроваджувати навчальні курси та спецсемінари з теорії емоційного інтелекту;
- застосовувати аналіз професійних кейсів, що дозволяє ідентифікувати емоційні стани учасників ситуації;
- практикувати тестування й самооцінку рівня розвитку ЕІ з подальшим обговоренням результатів; використання відеоматеріалів або художніх творів для аналізу невербальних проявів емоцій;
- ведення «емоційного щоденника», де студенти фіксують щоденні переживання та причини їх виникнення;
- написання коротких рефлексивних есе на тему «Які емоції я найчастіше відчуваю та чому?»;

- робота з картками емоцій, що допомагають розширити словниковий запас емоційних понять;
- завдання на порівняння та диференціацію схожих емоцій (наприклад, «смуток – туга – нудьга»).

Як приклад для покращення словникового запасу, що описує емоції рекомендовано вправу *«Словник емоцій»*.

Мета даної вправи розширити емоційний словниковий запас; навчитись точніше розрізняти та називати схожі емоції; активізувати рефлексію.

Хід виконання:

Учасникам роздають аркуші паперу.

Учасники за 2-3 хвилини пишуть якомога більше слів - емоцій.

Потім обговорення. Хто скільки написав? Які слова найбільш уживані серед учасників? Які слова були унікальні? Які емоції найважче згадати?

Можливо розташувати емоції групами (радість - щастя- задоволення; страх- тривога-паніка).

Тривалість даної вправи може зайняти 15-20 хв.

Критеріями ефективності вправи будуть:

Учасники назвали більше емоцій, ніж стандартне - «сум - радість - страх».

З'явилися дискусії про відтінки емоцій.

Учасники ділились наскільки, на їхню думку, багатий чи бідний емоційний словниковий запас (Августюк, 2022).

Ця вправа буде цікава як студентам так і дорослим, та як вона викликає азарт (хто більше згадає) і водночас налаштовує на рефлексію. У результаті виконання вправи, учасники усвідомлюють багатство та різноманітність емоційної сфери й отримують досвід більш точної вербалізації власних емоцій.

Таким чином, розвиток когнітивної складової емоційного інтелекту ґрунтується на поглибленні знань про емоції, формуванні навичок їх аналізу та розвитку рефлексії, що в майбутньому забезпечує більш усвідомлену та професійну роботу психолога.

Емоційна складова передбачає розвиток умінь переживати емоції як свої так і чужі, емоційне залучення, емотивну емпатію, співпереживання. Саме ця складова тісно пов'язана з емпатією, емоційною врівноваженістю й умінням керувати власним психоемоційним станом. Проведене дослідження показало, що хоча студенти загалом продемонстрували достатній рівень емпатії та здатності до емоційного відгуку, у частини респондентів виявлено труднощі з емоційною саморегуляцією та підтриманням внутрішньої рівноваги у стресових ситуаціях. Це вказує на потребу у цілеспрямованій роботі над розвитком емоційної усвідомленості та навичок регуляції емоційних станів. Для цього доцільно:

- щодня записувати свої емоції, визначати їх інтенсивність та ситуації, які їх викликали, аналізувати, як ці переживання вплинули на поведінку та прийняті рішення;
- проводити тренінги з розвитку емпатії (вправи на емоційне віддзеркалення, рольові ігри з «проживанням» різних емоційних станів);
- використання вправ на розпізнавання емоцій інших людей, використання карток із фотографіями виразів обличчя, тренування вміння «читати» невербальні сигнали (жести, поза, інтонація).
- використовувати техніки саморегуляції (дихальні вправи, методи релаксації, майндфулнес-практики);
- організовувати групові дискусії з теми «емоційна грамотність» для обміну досвідом та взаємного навчання.

До прикладу для розвитку емпатії, емоційного залучення пропонуємо вправу *«Емоційне дзеркало»*.

Мета даної вправи: розвиток здатності розпізнавати й відображати емоції інших людей; формування навичок емпатії, активного слухання та емоційного відгуку.

Хід виконання:

Учасники працюють у парах.

Один з учасників ділиться будь-якою своєю емоцією або короткою історією, яка викликала емоції (радість, образа, здивування тощо).

Завдання іншого — уважно слухати й «віддзеркалити» цю емоцію невербально: мімікою, жестом, інтонацією, короткою фразою («Я бачу, що ти здивований»).

Учасники міняються ролями.

Обговорення. У якій ролі відчували себе комфортніше? Чи було легко впізнати та «віддзеркалити» емоцію? Що помітили у власному емоційному стані під час вправи?

Тривалість вправи може зайняти 15-20 хвилин.

Критерії ефективності вправи:

Взаєморозуміння в парі.

Учасники точно розпізнають та відтворюють емоції.

З'являється усвідомлення важливості емоційного відгуку у спілкуванні. (Августюк, 2022).

Ця вправа не складна, але дуже дієва, вона «вмикає» емпатію, допомагає краще розуміти не лише інших, а й власні почуття.

Таким чином, розвиток емоційної складової ЕІ базується на усвідомленні, емпатії та саморегуляції, що в майбутньому допоможе студентам-психологам ефективніше працювати з клієнтами та запобігати власному професійному вигоранню.

Поведінкова складова. Формування поведінкової складової спрямоване на розвиток управління імпульсами, навичок саморегуляції та соціальних навичок, необхідні для конструктивної взаємодії з іншими людьми. Проведене дослідження показало, що майже половина опитаних студентів виявила середній або високий рівень труднощів у збереженні цілеспрямованої поведінки в емоційно напружених ситуаціях. Це свідчить про наявність ризику імпульсивних реакцій та ускладнень у комунікації, що потребує спеціальної роботи над розвитком навичок контролю поведінки, стресостійкості та конструктивного вирішення конфліктів.

Рекомендовані практичні кроки для покращення управління імпульсами:

- використання технік «емоційної паузи» (зупинка перед реакцією: «зупинись – подихай – обери»);
- вправи на відтермінування реакції: студентам пропонується у стресових чи провокативних ситуаціях спочатку сформулювати усвідомлену відповідь, а не діяти автоматично;
- рольові ігри «провокаційні ситуації», де тренується вміння стримувати негативні емоційні реакції.
- Для удосконалення навичок саморегуляції:
- освоєння дихальних і релаксаційних технік (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес-практики);
- виконання вправ на усвідомлення тілесних відчуттів як сигналів емоційних станів («сканування тіла»);
- використання коротких медитативних технік для зниження рівня стресу під час навчального навантаження.
- Для покращення соціальних навичок:
- проведення тренінгів з ефективної комунікації: активне слухання, «Я–повідомлення», ненасильницька комунікація;
- виконання групових вправ на співпрацю та командування (спільні завдання, що вимагають взаємодії й узгодження дій);
- практика асертивної поведінки: навчання відстоювати власні кордони без агресії та пасивності.

Для прикладу пропонуємо вправу «Емоційний світлофор», червоне – стоп, жовте – подумай, зелене – дій.

Мета: навчитись контролювати імпульсивні реакції; розвинути навички саморегуляції; відпрацювати конструктивні дії у складних ситуаціях.

Хід виконання:

Учасникам пропонують пригадати ситуацію, коли вони реагували імпульсивно (наприклад, сварка, образа, конфлікт).

Потім ведучий знайомить із моделлю «Стоп – Подумай – Дій»:

- Стоп — зроби паузу перед реакцією (кілька секунд).
- Подумай — оціни емоцію: що я зараз відчуваю? які будуть наслідки, якщо я відреагую одразу?

Дій — обери більш усвідомлену дію або відповідь.

3. У парах чи групі проводяться рольові ігри: один учасник програє «провокуючу ситуацію», інший відпрацьовує алгоритм.

4. Обговорення: що було найскладніше — зупинитися, усвідомити емоцію чи обрати дію?

Тривалість вправи 15-20 хвилин.

Критерії ефективності:

Учасники можуть назвати ситуацію, де вони змогли застосувати «Стоп-Подумай-Дій».

Зменшується кількість імпульсивних відповідей.

Зростає усвідомлення зв'язку між емоціями та поведінкою (Августюк, 2022).

Цю вправу можна робити як у груповому форматі (через рольові ігри), так і як індивідуальне завдання: вести «щоденник імпульсів», де людина записує свої реакції за схемою «ситуація – емоція – дія – наслідок – альтернатива».

Розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів є важливою умовою їхньої професійної підготовки, адже він безпосередньо впливає на здатність до ефективної комунікації, побудови терапевтичного контакту та профілактики професійного вигорання. Представлені практичні рекомендації демонструють, що системна робота з формування емоційної компетентності має охоплювати три ключові складові. Когнітивна складова забезпечує усвідомлення та розуміння емоцій, їх інтерпретацію й рефлексію, що формує основу для аналітичного мислення психолога. Емоційна складова спрямована на розвиток емпатії, емоційної врівноваженості та здатності до саморегуляції,

що дозволяє майбутнім фахівцям контролювати власний психоемоційний стан та краще розуміти переживання інших людей. Поведінкова складова орієнтована на практичну реалізацію емоційної компетентності у взаємодії з оточенням, що проявляється у вмінні управляти імпульсами, будувати конструктивні стосунки та підтримувати ефективну комунікацію. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту в студентів-психологів повинен здійснюватися комплексно та інтегровано, поєднуючи теоретичну обізнаність, емоційний досвід та соціально-комунікативну практику. Це дозволить сформувати у майбутніх фахівців високий рівень емоційної зрілості, що стане запорукою їхньої професійної успішності та особистісної гармонії.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про рівень розвитку емоційного інтелекту та особливості емоційної регуляції у вибірці студентів.

На етапі описової статистики було встановлено, що значна частина досліджуваних характеризується середнім рівнем емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Це свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку навичок усвідомлення та управління емоціями, а також їх використання у міжособистісній взаємодії. Результати за шкалами TAS-20 виявили певний відсоток студентів із вираженими труднощами у сфері емоційної усвідомленості та диференціації емоцій, що узгоджується з показниками методики DERS, де окремі респонденти продемонстрували підвищені труднощі у сфері контролю імпульсів та доступу до регулятивних стратегій. Це вказує на неоднорідність вибірки: поряд із респондентами, які

мають розвинений емоційний інтелект, є студенти з нижчим рівнем сформованості емоційної регуляції. Разом із тим, результати за методикою А. Меграбяна та Н. Епштейна вказують на виражену здатність до емоційного реагування на стан інших людей, що є важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії в професійній діяльності психолога.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність прямих кореляційних зв'язків між інтегральним показником емоційного інтелекту та усіма його компонентами. Найбільш сильні зв'язки ($>0,80$) – з самомотивацією та здатністю до розуміння емоцій інших людей. Також виявлено статистично значущі зворотні кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом та усіма показниками алекситимії (за шкалою TAS-20), а також шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS) та низкою її субшкал: труднощі контролю імпульсів, відсутність емоційного усвідомлення, відсутність емоційної чіткості. Шкала емоційного відгуку не продемонструвала значущого взаємозв'язку з інтегральним показником емоційного інтелекту майбутніх психологів. Обернені кореляції з управлінням емоціями та самомотивацією свідчать про те, що високий емоційний відгук може поєднуватися з недостатнім розвитком емоційного самоконтролю, а відтак асоційований з незрілою формою емоційного реагування, де емоційна залученість має характер «емоційного зараження» поза механізмами внутрішньої регуляції.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що: рівень розвитку емоційного інтелекту у вибірці студентів загалом перебуває на середньому рівні, із наявними індивідуальними відмінностями; більш високий емоційний інтелект асоціюється з меншою вираженістю труднощів емоційної регуляції, зокрема зниженою імпульсивністю та більшою чіткістю у сприйнятті власних емоцій; емоційний інтелект і емоційна регуляція утворюють єдину функціональну систему, у межах якої усвідомлення емоцій виступає базовим механізмом адаптивної регуляції.

Отримані результати підкреслюють важливість системного підходу до розвитку когнітивної, емоційної та поведінкової складових ЕІ. У межах підрозділу 2.3 було розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення зазначених сфер. Зокрема, для когнітивної складової рекомендовано використання вправ на розширення емоційного словника, формування навичок самоаналізу та рефлексії. Для емоційної складової запропоновані вправи, що розвивають емпатію, емоційне залучення та здатність до співпереживання («Емоційне дзеркало», «Лист до емоції» тощо). Поведінкова складова передбачає вправи, спрямовані на тренування контролю імпульсів, формування навичок саморегуляції та соціальної взаємодії («Стоп – Подумай – Дій», «Я-висловлювання», рольові діалоги).

Отримані дані мають як теоретичне, так і практичне значення. Вони підтверджують концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту як важливого чинника розвитку емоційної регуляції та можуть бути використані для розробки й упровадження психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційної усвідомленості, формування навичок самоконтролю та розвиток стратегій конструктивної емоційної регуляції у студентської молоді. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують як актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів, так і необхідність впровадження у навчальний процес цілеспрямованих програм та тренінгів. Реалізація запропонованих практичних рекомендацій сприятиме підвищенню якості комунікативної взаємодії студентів, формуванню навичок ефективного самоконтролю та профілактиці емоційного вигорання в майбутній професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна зазначити, що дипломній роботі було здійснено комплексне дослідження проблеми емоційного інтелекту майбутніх психологів як однієї з ключових складових їхньої професійної компетентності. Отримані результати підтвердили актуальність теми та необхідність системної роботи над розвитком цього феномена у процесі підготовки фахівців психологічної галузі.

Відповідно до поставлених завдань даної роботи:

1. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що емоційний інтелект є складним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У теоретичних концепціях Д. Саловея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана та інших дослідників ЕІ визначається як здатність

усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани інших і використовувати цю інформацію для ефективної міжособистісної взаємодії. Теоретичний аналіз дозволив уточнити структуру емоційного інтелекту, яка охоплює когнітивну (усвідомлення й аналіз емоцій), емоційну (переживання, емпатія, емоційна врівноваженість) та поведінкову (саморегуляція, управління імпульсами, соціальні навички) складові.

2. Проаналізовано фактори, які впливають на формування емоційного інтелекту та визначено, що розвиток емоційного інтелекту зумовлений взаємодією біологічних (вроджені відмінності, пов'язані з роботою мозку та рисами темпераменту) та соціально-психологічних чинників (синтонічність у дитячому віці, розвиток раціональності в міру дорослішання, рівень самосвідомості, емоційно сприятливі відносини між батьками, рівень освіти батьків і сімейний достаток, гендерні особливості виховання, андрогінність, зовнішній локус контролю та релігійність).

3. Теоретично визначено структуру емоційного інтелекту, важливу для професійної діяльності психолога: когнітивна складова забезпечує усвідомлення та розуміння емоцій, емоційна — розвиток емпатії та емоційного відгуку, поведінкова — саморегуляцію, контроль імпульсів і ефективну комунікацію.

4. У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентів-психологів. На етапі описової статистики з'ясувалося, що більшість респондентів (66,7%) мають середній рівень емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, що свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку. Найвищі показники зафіксовано у сфері емоційної обізнаності та емпатії, найнижчі — у саморегуляції. Водночас результати за шкалами TAS-20 виявили у частини (56,3%) студентів труднощі з ідентифікацією та диференціацією власних почуттів, що корелює з показниками методики DERS, де простежувалися труднощі у сфері контролю імпульсів і доступу до регулятивних стратегій. Це свідчить про неоднорідність вибірки: поряд із респондентами з достатнім

рівнем сформованості ЕІ є ті, хто потребує додаткової підтримки в опануванні навичок емоційної регуляції. Водночас результати за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна продемонстрували виражену здатність значної частини студентів (75%) до емоційного відгуку й співпереживання, що створює сприятливу основу для побудови ефективного терапевтичного контакту в майбутній професійній діяльності. Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що студенти-психологи володіють базовими навичками емоційної чутливості та емпатії, проте мають труднощі у сферах саморегуляції та самомотивації, що потребує цілеспрямованої роботи.

5. З метою виявлення взаємозумовленості структурних компонентів емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці було проведено кореляційний аналіз загального показника ЕІ за методикою Н. Холла та його субшкал. Отримані результати підтвердили взаємозв'язок між когнітивною, емоційною та поведінковою складовими ЕІ, а також обернені зв'язки з алекситимією та труднощами емоційної регуляції, що свідчить про цілісність структури феномена. Кореляційний аналіз між інтегральним показником ЕІ за Н. Холлом та шкалою емоційного відгуку за А. Меграбяном і Н. Епштейном не виявив статистично значущого зв'язку. Це дає підстави припускати, що емпатія, хоча й є складовою емоційного інтелекту, може належати до ширшої соціальної компетентності (за Д. Гоулманом), яка у майбутніх психологів перебуває на етапі формування.

6. У підрозділі 2.3 були розроблені практичні рекомендації для розвитку когнітивної, емоційної та поведінкової складових емоційного інтелекту у студентів-психологів. Зокрема, для когнітивного розвитку запропоновано вправи на розширення емоційного словника, рефлексію та самоаналіз. Для емоційної складової рекомендовано вправи на розвиток емпатії та емоційного залучення. Для поведінкової – техніки управління імпульсами та тренування навичок конструктивної взаємодії. Запропоновані заходи можуть ефективно інтегруватися у навчальний процес через тренінги, спецкурси, групові та індивідуальні заняття.

Узагальнюючи результати теоретичного й емпіричного аналізу, можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою професійного становлення майбутніх психологів. Це не лише сприяє підвищенню якості комунікації та налагодженню терапевтичного контакту з клієнтом, а й виконує важливу профілактичну функцію щодо професійного вигорання. Впровадження цілеспрямованих програм і практик розвитку ЕІ у процес підготовки студентів забезпечує формування емоційної зрілості, що є запорукою ефективної та гуманістично орієнтованої психологічної допомоги.

Наукове значення отриманих результатів полягає у розширенні теоретичних уявлень про структуру емоційного інтелекту студентів-психологів та емпіричному підтвердженні взаємозалежності його компонентів.

Практичне значення визначається можливістю використання результатів дослідження у процесі професійної підготовки психологів — під час розроблення навчальних програм, тренінгів і курсів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та профілактику професійного вигорання.

Таким чином, результати дипломної роботи підтверджують актуальність обраної теми та засвідчують необхідність подальших досліджень, спрямованих на вдосконалення методів формування емоційного інтелекту у майбутніх фахівців. Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою професійного становлення майбутніх психологів, а впровадження системних програм його формування сприятиме підвищенню ефективності майбутньої психологічної діяльності. Перспективи подальших наукових пошуків полягають у розробленні, впровадженні та оцінюванні результативності комплексних програм розвитку ЕІ на різних етапах професійного становлення.

Список використаних джерел

1. Августюк, М. М. (2021) Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 32(71), 81—86. <https://psych.vernadskyjournals.in.ua>
2. Августюк, М. М. (2021) Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. (8), 3—9. <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>
3. Августюк М. М. (2022) Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Видавництво Національного університету «Острозька академія». 94 с.

4. Амплєєва, О. М. (2019) Дослідження основних складників емоційного інтелекту в професійній діяльності практичного психолога. Теорія і практика сучасної психології. 1(1), 5—10. <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua>
5. Амплєєва, О. М. (2019) Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. № 2(1), 145—149. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
6. Амплєєва, О. М. (2018) Сутність емоційного інтелекту як важливого компонента професійного становлення психолога. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. 3(81), 394—403. <https://osvita.eeipsy.org>
7. Амплєєва, О. М. (2018) Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності психолога. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. (3), 3—9. <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>
8. Бенькевич, Г. А. (2019). Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціальні комунікації», (13), 4—9. <https://periodicals.karazin.ua/sc/article/view/14991>
9. Берегова, Н., & Джигун, Л. (2021). Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. Psychology Travelogs, (1), 30—38. <https://doi.org/10.31891/PT-2021-1-3>
10. Бойко, Яна Миколаївна. (2024) Психологічні особливості становлення професійного самовизначення майбутнього психолога під впливом емоційного інтелекту. Я. М. Бойко, Ю. В. Сербін The XXXII International Scientific and Practical Conference «Actual problems of professional education: experience and prospects», August 12-14, 2024, Munich, Germany. 153—155. <https://eu-conf.com>
11. Бреус, Юлія Володимирівна (2017) Емоційна готовність до професійної діяльності як інтегративна властивість особистості майбутніх

фахівців соціономічних професій. Психологія розвитку особистості в системі фахової підготовки. 27—48. <https://elibrary.kubg.edu.ua>

12. Брухлій Юлія. (2016). Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості. У Соціальна робота в Україні: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю від 26-27 травня 2016 року. Львівський Державний Університет Безпеки Життєдіяльності. 91–96. <http://hdl.handle.net/123456789/1635>

13. Вакуленко М. А. (2021) Професійна мотивація психолога. Психологічний онлайн-журнал. PsyMag. <https://psymag.info/article/profes-yna-motivats-ya-psihologa-1635681453/>

14. Василюк В.В Шаповал І.І Шалковський Є.І Клебанська А.О Станіславчук М.А. (2023). Кром-Культурна адаптація україномовної версії торонтської шкали алекситимії TAS-20: апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український Ревматологічний Журнал, (91(1)). <https://www.rheumatology.kiev.ua/article/17556/kros-kulturna-adaptacziya-ukraïnomovnoï-versiï-torontskoï-shkali-aleksitimii-tas-20-aprobacziya-u-hvorih-na-ankilozivnij-spondilit>

15. Вечерок О. М. (2021) Невербальна комунікація в контексті міжкультурного спілкування. О. М. Вечерок, Л. В. Трусова, С. А. Скальська Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. 49–50. <https://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/15679>

16. Вишневський, Сергій Вацлавович. (2018) Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани С. В. Вишневський Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти : матеріали I Всеукраїнського круглого столу (ДДУВС, 18.05.2018). — Дніпро. 19—24. <https://er.dduvs.edu.ua>

17. Вітмор, Джон. (2019) Ефективний коучинг. Принципи і практика. Performance consultants international — Київ : КМ-БУКС, —336 с.

18. Волкова, О. Г. (2014) Емоційний інтелект у структурі емоційної готовності майбутніх психологів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. (49). 33—41. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
19. Голодна, А. С. (2020) Емоційний інтелект як складова харизматичного лідерства майбутнього психолога А. С. Голодна, К. О. Фалько Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 8-9 квітня 2020 р. Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". 125—126. <https://repository.kpi.kharkov.ua>
20. Гусак, В. М. (2021) Емоційний компонент у структурі психологічної культури студентів соціономічних спеціальностей. Габітус. (31). 71—75. <http://habitus.od.ua>
21. Гоулман, Даніель. (2019) Емоційний інтелект. Харків : Vivat, — 511 с.
22. Гоулман, Деніел. (2022) Емоційний інтелект у бізнесі. Харків : Vivat,—528 с.
23. Даневська В. В. (2024) Особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів. [кваліфікаційна робота бакалавра] Запоріжжя : ЗНУ, 72 . <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19452>
24. Джулай, А. (2022). Теоретико-методологічні засади витоків виникнення і розвитку емоційного інтелекту як психологічного конструкта. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 49(49), 27—34. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.49.27-34>
25. Дерев'янка, Світлана Петрівна. (2021) Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів/ Інформаційні технології і засоби навчання. Т. 81, № 1. 192—209. <https://www.proquest.com>
26. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) [Електронний ресурс] // ПДАУ. - Електронні текстові дані. - Назва з титул. екрану. - Режим доступу: <https://www.pdau.edu.ua>

27. Діомідова, Н. Ю. (2020) Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. (62). 108—122. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
28. Діомідова, Н. Ю. (2018) Просоціальна мотивація як фактор розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. (59). 35—48. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
29. Емоційний інтелект / упоряд. А. Козлова. - Київ : Шкільний світ, 2018. — 128
30. Журавльова Л.П., & Шпак М.М. (2015) Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology,. 3(25). 85—88. <http://eprints.zu.edu.ua/19316/>.
31. Завгороднюк, Віктор. (2023) Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності майбутніх психологів. В. Завгороднюк, Г. Скларова Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку : матеріали V міжнародної конференції. Ч. 1. - Київ : ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 632—633. <https://web.archive.org>
32. Завязкіна, Н., & Ведмеденко, А. (2020). Алекситимія як чинник соматизації психологічних проблем. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (50), 11–30. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.11-30>
33. Зарицька В. В. (2021). Емоційний компонент у структурі психологічної культури студентів соціономічних спеціальностей. Психологія особистості, (31), 71–75. <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/13.pdf>
34. Зарицька В.В. (2021). Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського національного

- університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ, (2), 19–
22. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42425/1/13-.pdf>
35. Захарчин, Г. М. (2020) Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. (29). 57—60. <http://www.visnyk-econom.uzhnu.uz.ua>
36. Ічанська, О. М. (2019) Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений. 9(2). 272—276. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
37. Калюжна, Є. М., Левченко, В. В., Репетій, С. Т., Лісова, Н. О., & Войтенко, О. Б. (2025). Психотехнології розвитку емоційного інтелекту як адаптивного потенціалу особистості. Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія». 6 (46). 1955-1969. DOI : [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)-1955-1969](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1955-1969)
38. Карпенко, Є. В. (2020) Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості [дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук] ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 497 <https://theses.oa.edu.ua>
39. Карпенко, Євген Володимирович. (2019) Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 1(15). 60—72. <http://dspace.pnpu.edu.ua>
40. Кацавець, Руслан. (2021) Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Алерта, 133.
41. Книш, Анастасія Євгенівна. (2016) Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник Київ : ДП "НВЦ "Пріоритети", 40. <https://core.ac.uk>
42. Копчар, Віталіна Миколаївна. (2023) Особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів В. М. Копчар, Т. С. Острянка Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій : зб. наук. праць учасників

- міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м. Київ) 141—144. <https://enpuir.npu.edu.ua>
43. Лабач, М. Н. (2016) Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. (13). 214—220. <https://ldubgd.edu.ua>
44. Лелюх-Степанчук, О. О. (2024) Емоційний інтелект як складова професійної компетентності студентів-психологів. International scientific-practical conference «Modern challenges and topical issues of science, education and society» : conference proceedings (Tampere, Finland, February 7, 2024). - Tampere, Finland : Scholarly Publisher ICSSH, 66—67. <https://dspace.uzhnu.edu.ua>
45. Лисенкова І. П. (2018) Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. Психологія і особистість. (2). 59—69. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10850/1/Lysenkova.pdf>
46. Літвякова І. А. (2017) Дослідження впливу емоцій на стан особистості. Молодий вчений. (11). 806—809. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
47. Лопатюк О. (2017) Феномен «Професійна рефлексія» як предмет міждисциплінарного дослідження. Педагогічні науки. (69). 79—84. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/566595>.
48. Лящ О. П. (2015). Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки., (1(46)), 210—216. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13269>
49. Лящ, О. П. (2016) Теоретико-методологічний аналіз змісту емоційного інтелекту. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. (3). 47—50. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
50. Майстренко Л. В. (2017) Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. «Young Scientist», 4(44), 25—28. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4.1/7.pdf>

51. Михайлишин У. Б. (2023) Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies», May 30 - June 02, 2023, Melbourne, Australia,. 390—393.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/51914>
52. Мединська, Ю. Я. (2013) Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. Практична психологія та соціальна робота (10). 11—15. <https://hdl.handle.net/20.500.14570/660>
53. Мединська, Ю. Я. (2014) Емоційний інтелект як адаптаційний ресурс особистості у сучасному суспільстві. Inforum. <https://www.inforum.in.ua>
54. Москаленко, В. В., & Максьом, К. В. (2019). Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 12, 203-210.
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723603/1/25_7.pdf#page=203
55. Момот М. А. (2023) Психологічні чинники конструктивного самоаналізу суб'єкта. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 13—18.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/3.pdf.
56. Мороз В.М Коваль М.А Герасименко О.В. (2023). Методика визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла. Збірник методик для психологічної діагностики військовослужбовців Збройних Сил України: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 166—170.
57. Мороз Л. І, & Кобець О.В (2023) Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. Вісник національного університету оборони України. Збірник наукових праць. 4(74). — 172 с.
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/279907/276313>
58. Москалець, В. П. (2018) Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, — 260 с.
59. Моторнюк, У. І. (2022) Емоційний інтелект у системі управління персоналом: структура та проблеми оцінювання. Management and

entrepreneurship in Ukraine: the stages of formation and problems of development. Vol. 4,(2). 52—60. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>

60. Назарук, Н. В. (2018) Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології. (3). 61—65. <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua>

61. Некоз, Г. Г. (2021) Емоційний інтелект як фактор формування професійної компетентності практичного психолога. Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання : матеріали VII Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених, присвячено 25-річчю кафедри, 18 листопада 2021 р. - Харків: ХНТУСГ, 117—119. <https://repo.btu.kharkov.ua>

62. Норенко, І. Ю. (2024) Роль емоційного інтелекту у професії психолога. Психологія міста і містян: перспекція і ретроспекція : зб. тез доповідей Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 24-25 квітня 2024 року. Харків, 47—48. <https://science.kname.edu.ua>

63. Носенко, Е. Л. (2016) Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. Освіта України, —182 с. <http://repository.dnu.dp.ua>

64. Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. (б. д.). Academia.edu. https://www.academia.edu/36840809/Опитувальник_методики_Шкала_емоційного_відгуку_А_Меграбяна_і_Н_Епштейна

65. Орбан-Лембрик Л. Е. (2004) Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн. І: Соціальна психологія особистості і спілкування. Либідь, —576 с.

66. Передало Х. С. (2020) Роль емоційного інтелекту у системі основних компетенцій менеджера. Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку.(2). 63—

68. <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/dec/22733/200991menpidpr-63-69.pdf>.

67. Подоляк, Наталія. (2020) Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. (47). 79—89. <http://phsps.dspu.edu.ua>
68. Подофей, С. О. (2019) Емоційний інтелект особистості і особливості його становлення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. (1). 260—265. <https://pj.journal.kspu.edu>
69. Пророк, Н. В. (2015) Специфіка емоційного інтелекту і психологічної готовності до соціономічних професій у представників цих професій. Актуальні проблеми психології. Т. 10, (27). 471—482. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
70. Ракітянська, Л. (2018) Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. (3/4). 36—42 http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2018_3-4_7
71. Ракітянська, Л. (2018) Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». Педагогічний процес: теорія і практика. (4). 35—42 <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
72. Садрицька, А. І. (2018) Емоційна обізнаність та дослідження сприйняття А. І. Садрицька, П. М. Данилова, В. П. Коц Харківський природничий форум : І Міжнар. конф. мол. учен., Харків, 19-20 квіт. 2018 р. Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. 16—17. <https://dspace.hnpu.edu.ua>
73. Сак Леся Віталіївна, & Федотова Зоя Володимірівна. (2023). КРОС-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів . Психіатрія, неврологія та медична психологія, (21), 38-45. <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/22657>
74. Сафін, О. (2022) Емоційний інтелект як предиктор різних аспектів регуляції у професійній діяльності психолога. Вісник Національного університету оборони України. 64(6). 78—84. <http://visnyk.nuou.org.ua>

75. Скрипаченко, Т. В. (2017). Внутрішня мотивація та самодетермінація особистості. Журнал сучасної психології, (2), 137—142. <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/1025>
76. Слободяник Н. В. (2024) Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 35(74), (4). 91–95. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf.
77. Солдатенко, О. (2019) Концептуальні засади школи особистісного зростання: від творчої самореалізації до особистісного становлення (пошуки та перспективи). Освітологічний дискурс : наукове електронне видання. (1/2). 321—335.
78. Степаненко, Л. В. (2020) Емоційні властивості в системі емоційної саморегуляції психологів. Габітус. (20). 56—61. <http://habitus.od.ua>
79. Столяренко О. Б. (2018) Психологія особистості навчальний посібник. Київ. Центр учбової літератури, —280 с.
80. Сушик, Ірина. (2023) Формування та розвиток емоційного інтелекту: думки Д. Гоулмана. <https://conf.ztu.edu.ua>
81. Терлецька, Л. Г. (2012) Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. (14). 152—158. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_14_22
82. Тесленко, М. М. (2024) Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. Серія: Психологія. (1). 155—162. <https://journals.cusu.in.ua>
83. Тихонович, Вікторія. (2023) Емоційний інтелект як фактор підвищення ефективності міжособистісних комунікацій в організації. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. (16.) 39—45. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
84. Федорчук, В. М. (2023) Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. Інклюзія і суспільство. (1). 107—114. <https://journals.kpdi.in.ua>

85. Фурман, В. В. (2017) Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. (27). 82—85.

<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22438>

86. Фурман, В. В. (2021) Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. (10). 186—192. <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>

87. Хессон, Джил. (2020) Кишенькова книжка емоційного інтелекту. Невеличкі вправи для інтуїтивного життя. Харків : Ранок ; Харків : Фабула, — 176 с. <http://ek.kubg.edu.ua>

88. Хилько, Є. В. (2023) Емоційний інтелект практичного психолога. Є. В. Хилько // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.) : у 2-х т. Т. 1 Національний авіаційний університет. 351—352.

89. Циганчук, Т. В. (2018) Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. Педагогічний процес: теорія і практика. (3). 63—67. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_3_10

90. Циганчук, Т. В. (2021) Формування емоційної компетентності в процесі професійного становлення психолога. Scientific and pedagogical internship «Problems and strategies for the development of pedagogical and psychological education in Ukraine and EU countries» : Internship proceedings, June 21 - July 31, 2021. - Riga, Latvia 65—67. <https://cuesc.org.ua>

91. Циганчук, Т. В. (2017) Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. (2). 200—204. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>

92. Чаплак, Я. В. (2018) Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 5(15). 24 —39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_5_4

93. Чебикін, О. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*, (1), 19–28.
<https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2020-1-doc/2020-1-st3>

Шевченко, Л. (2022). Використання компетентностей медіатора у роботі психолога. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, 4 листопада 2022 р.) (с. 239–241). Західноукраїнський національний університет.
http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/49182/1/I%20TOM_Матеріали%20конференції.pdf#page=240.

Шевченко, Н. Ф. (2023). Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*, (4), 85-92.
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>

Додаток А

Методика визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)

Методика спрямована на виявлення здатності розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Вона складається з 30 тверджень і включає 5 шкал:

- емоційна обізнаність;
- управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- самомотивація (довільне управління своїми емоціями, виключаючи пункт 14);
- емпатія;

– розпізнавання емоцій інших людей (уміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція: “Методика складається з ряду тверджень, які відображають різні сторони Вашого життя. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який вам найбільше підходить:

- 3 – повністю не згоден;
- 2 – в основному не згоден;
- 1 – частково не згоден;
- +1 – частково згоден;
- +2 – в основному згоден;
- +3 – повністю згоден.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”

Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

Бал (ступінь згоди)

№

з/п

Повністю не згоден -3

В цілому не згоден -2

Частково не згоден -1

Частково згоден +1

В цілому згоден +2

Повністю згоден +3

Текст опитувальника

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як поступати в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в моєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із сторони.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось розстроїло мене, я можу легко побороти свої відчуття.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову вставати на шляху до перешкоди.
14. Я намагаюсь підходити творчо до життєвих проблем.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних відчуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних відчуттів важливо для підтримки “гарної форми”.
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони невиражені відкрито.
21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні відчуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре уловлюю знаки під час спілкування, які указують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні відчуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій іншим людям.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення власних цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

“Ключ”

Шкала “Емоційна обізнаність”: 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “Управління своїми емоціями”: 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “Самотивація”: 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “Емпатія”: 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “Розпізнавання емоцій інших людей”: 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів

За кожною шкалою обчислюється сума балів з урахуванням знаку відповіді (“+” або “-”). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражений даний емоційний прояв.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаку результатів:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

1-7 – низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

Додаток Б

Торонтська шкала алекситимії TAS-20

Послуговуючись наведеною нижче шкалою, зазначте, наскільки ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з переліченими твердженнями. Обведіть відповідну цифру. Оберіть одну відповідь для кожного твердження.

Обведіть 1, якщо ви ЦІЛКОМ не ПОГОДЖУЄТЕСЯ

Обведіть 2, якщо ви ПЕВНОЮ МІРОЮ не ПОГОДЖУЄТЕСЯ

Обведіть 3, якщо вам ВАЖКО СКАЗАТИ

Обведіть 4, якщо ви ПЕВНОЮ МІРОЮ ПОГОДЖУЄТЕСЯ

Обведіть 5, якщо ви ЦІЛКОМ ПОГОДЖУЄТЕСЯ

TAS-20

	Цілком не погоджуюся	Певною мірою не погоджуюся	Важко сказати	Певною мірою погоджуюся	Цілком погоджуюся
1. Я часто не розумію, яку емоцію відчуваю	1	2	3	4	5
2. Мені важко знайти правильні слова, щоб описати свої почуття	1	2	3	4	5
3. У мене є фізичні відчуття, які навіть лікарі не розуміють	1	2	3	4	5
4. Я можу легко описати свої почуття	1	2	3	4	5
5. Я волію аналізувати проблеми, а не просто їх описувати	1	2	3	4	5
6. Коли я засмучуюсь, я не знаю, що відчуваю: смуток, страх чи злість	1	2	3	4	5
7. Мене часто спантеличують відчуття в тілі	1	2	3	4	5
8. Я вважаю за краще просто дозволяти речам відбуватися, аніж розуміти, чому все сталося саме так	1	2	3	4	5
9. У мене є почуття, які я не можу точно визначити	1	2	3	4	5
10. Важливо дослухатися до почуттів	1	2	3	4	5
11. Мені важко описати, як я ставлюся до людей	1	2	3	4	5
12. Інші люди просять мене більше описувати свої почуття	1	2	3	4	5
13. Я не знаю, що відбувається в моєму внутрішньому світі	1	2	3	4	5
14. Я часто не знаю, чому серджуся	1	2	3	4	5
15. Мені краще говорити з людьми про їхні повсякденні справи, ніж про почуття	1	2	3	4	5
16. Я надаю перевагу «легким» розважальним шоу, а не психологічним драмам	1	2	3	4	5
17. Мені важко говорити про потаємні почуття навіть з близькими друзями	1	2	3	4	5
18. Я можу відчути близькість з іншою людиною, навіть коли ми мовчимо	1	2	3	4	5
19. Я вважаю, що аналіз власних почуттів є корисним у вирішенні особистих проблем	1	2	3	4	5
20. Пошук прихованого сенсу в фільмах чи виставах відволікає від насолоди ними	1	2	3	4	5

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все,				

	про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Бланк підрахунку результатів

Відповідь (в балах)			
Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
4	3	2	1
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4

1	2	3	4
4	3	2	1
4	3	2	1
4	3	2	1
1	2	3	4
4	3	2	1
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Аналіз і інтерпретація результатів

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 балів - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Додаток Д

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши відповідний номер із шкала внизу на рядку біля кожного пункту.

1	Майже ніколи	0-10%
2	Іноді	11-35%
3	Близько половини часу	36-65%
4	Більшу частину часу	66-90%
5	Майже завжди	91-100%

- 1) Я чітко розумію свої почуття.
- 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- 4) Я поняття не маю, як я почуваюся.
- 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- 6) Я уважний до своїх почуттів.
- 7) Я точно знаю, як я почуваюся.
- 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почуваюся.
- 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
- 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
- 15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.

- 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
- 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
- 22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.
- 23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
- 24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
- 25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.
- 26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- 27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- 28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
- 29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.
- 30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
- 31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
- 32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- 33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- 34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
- 35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
- 36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Пункти зі зворотною оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

РЕЗУЛЬТАТ СУБШКАЛИ **: дає загальний бал, а також оцінку за шістьма під шкалами:

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 29
2. Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 33
3. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 32
4. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R
5. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36
6. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9

Загальний бал: сума всіх під шкал

** "R" вказує на пункт із зворотною оцінкою

.

Результати перевірки нормальності емпіричних розподілів

Descriptives					
				Shapiro-Wilk	
	Mean	Median	SD	W	p
Емоційний інтелект_методика Н. Холла	48.48	50.00	16.23	0.980	0.567
Емоційна обізнаність	12.83	13.00	3.63	0.933	0.008
Управління емоціями	5.21	6.50	5.28	0.933	0.009
Самотивація	7.67	9.00	4.54	0.950	0.042
Емпатія	11.71	12.00	3.18	0.957	0.080
Розпізнавання емоцій інших людей	11.06	11.50	4.36	0.954	0.058
Шкала TAS-20	38.25	38.00	11.06	0.959	0.094
Труднощі з ідентифікацією почуттів	14.15	14.00	4.68	0.963	0.139
Труднощі з описом почуттів	9.73	9.00	3.86	0.864	<.001
Зовнішньоорієнтоване мислення	14.38	14.00	4.20	0.934	0.010
Шкала труднощів емоційної регуляції DERS	71.77	70.00	14.54	0.935	0.011
Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ)	9.65	8.00	3.93	0.705	<.001
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою (ЦЛП)	11.67	11.00	3.84	0.903	<.001
Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС)	9.75	9.00	3.45	0.888	<.001
Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ)	14.29	14.00	3.42	0.945	0.025
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ)	16.17	15.00	5.30	0.925	0.005
Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ)	10.25	10.00	3.08	0.852	<.001
Шкала емоційного відгуку А. Магряна і Н. Епштейн	75.67	76.00	7.06	0.960	0.099

Результати кореляційного аналізу субшкал методики методики Н. Холла і шкали емоційного відгуку

Correlation Matrix							
		Шкала емоційного відгуку	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Шкала емоційного відгуку	Spearman's rho	—					
	df	—					
	p-value	—					
Емоційна обізнаність	Spearman's rho	-0.24	—				
	df	46	—				
	p-value	0.102	—				
Управління емоціями	Spearman's rho	-0.45	0.41	—			
	df	46	46	—			
	p-value	0.002	0.004	—			
Самомотивація	Spearman's rho	-0.30	0.51	0.56	—		
	df	46	46	46	—		
	p-value	0.040	<.001	<.001	—		
Емпатія	Spearman's rho	0.11	0.49	0.42	0.55	—	
	df	46	46	46	46	—	
	p-value	0.483	<.001	0.003	<.001	—	
Розпізнавання емоцій інших людей	Spearman's rho	0.09	0.46	0.41	0.56	0.72	—
	df	46	46	46	46	46	—
	p-value	0.570	0.002	0.005	<.001	<.001	—

Додаток 3

Результати перевірки придатності даних до факторного аналізу

Bartlett's Test of Sphericity		
χ^2	df	p
394	105	<.001

KMO Measure of Sampling Adequacy	
	M SA
Overall	0.708
Емоційна обізнаність	0.817
Управління емоціями	0.766
Самомотивація	0.645
Емпатія	0.779
Розпізнавання емоцій інших людей	0.730
Труднощі з ідентифікацією почуттів	0.783
Труднощі з описом почуттів	0.670
Зовнішньоорієнтоване мислення	0.653
Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ)	0.592
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою (ЦІП)	0.637
Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС)	0.650
Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ)	0.723
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ)	0.765
Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ)	0.741

