

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Факультет економіки та менеджменту
(повна назва факультету)

Кафедра психології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

Магістр

(назва освітнього ступеня)

на тему: «Емоційний інтелект як професійно важлива якість психолога»

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи ФПс-41
спеціальності 053 "Психологія"

(шифр і назва спеціальності)

[Підпис]
(підпис)

Григорівська К.В.
(прізвище та ініціали)

Керівник

[Підпис]
(підпис)

Черня Т.В.
(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль

[Підпис]
(підпис)

Григорівська Т.М.
(прізвище та ініціали)

В.о.завідувача кафедри

[Підпис]
(підпис)

Черня Т.М.
(прізвище та ініціали)

Рецензент

[Підпис]
(підпис)

Григорівська Ч.У.
(прізвище та ініціали)

Тернопіль

2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ	11
1.1. Поняття емоційного інтелекту у науці	11
1.2. Структура та компоненти емоційного інтелекту	22
1.3. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога	27
Висновок до розділу I	32
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	35
2.1. Організація та методи дослідження.....	35
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних.....	38
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	42
Висновок до розділу II	56
РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГА	57
3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту	57
3.2. Практичні рекомендації для майбутніх психологів	59
Висновок розділу III.....	61
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	63
4.1. Психологічні аспекти безпеки діяльності психолога.....	63
4.2. Соціально-економічне значення охорони праці	64
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна система освіти в Україні перебуває у стані інтенсивних, багатовекторних трансформацій, зумовлених як внутрішніми стратегічними реформами, так і глобальними викликами ХХІ століття. Процеси модернізації охоплюють докорінне оновлення змісту навчання, інтеграцію в європейський освітній простір та активне впровадження новітніх цифрових і дистанційних технологій. Проте центральною лінією цих змін стає гуманізація освітнього середовища, де пріоритетом визнається не лише засвоєння суми знань, а цілісний особистісний розвиток людини, її психологічне благополуччя та адаптаційний потенціал.

В умовах воєнного стану та посттравматичного відновлення суспільства роль психологічної служби в системі освіти набуває стратегічного значення. Сьогоднішні реалії вимагають від фахівців психологічного профілю не лише теоретичної підготовки, а й високої стресостійкості, здатності працювати в екстремальних умовах та ефективно здійснювати супровід учасників освітнього процесу, що зазнали впливу кризових подій [13, с. 115].

У зв'язку з цим, підготовка висококваліфікованих психологів виходить за межі суто академічного навчання. Особливої ваги набуває формування професійно важливих якостей, серед яких ключове місце посідає емоційний інтелект. Сучасний психолог має бути здатним до глибокої емпатії, швидкої емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії у складних соціальних реаліях.

Впровадження концепції «Нової української школи», орієнтація на інклюзію та створення безпечного психологічного простору потребують фахівця, який володіє гнучкістю мислення та високим рівнем емоційної компетентності. Саме тому дослідження емоційного інтелекту як чинника професійного становлення майбутніх психологів є надзвичайно актуальним і своєчасним завданням для сучасної педагогічної та психологічної науки. Адже

ефективність професійної діяльності психолога безпосередньо залежить від його здатності розуміти природу людських емоцій, керувати власними станами та виступати стабілізуючим фактором у кризових ситуаціях [1, с. 45].

Чіткою ознакою сучасної епохи є радикальне зростання вимог до особистості психолога як ключового фахівця, чия діяльність зосереджена у надскладній сфері міжособистісної взаємодії та надання професійної психологічної допомоги. У сучасних наукових дискусіях дедалі частіше звучить теза про те, що «інструментом» роботи психолога є насамперед його власна особистість. Відтак, ефективна професійна діяльність у цій галузі сьогодні неможлива без гармонійного поєднання фундаментального рівня теоретичних знань із високим ступенем сформованості специфічних особистісних якостей.

Особливе місце у структурі професіограми сучасного психолога займає здатність до глибокого та адекватного розуміння емоційних станів інших людей — навичка, що дозволяє вибудовувати довірливі стосунки та забезпечувати безпечний простір для клієнта. Емпатія, розглядаючись не лише як співпереживання, а як професійна компетенція, стає містком до розуміння внутрішнього світу іншої особи без втрати власної об'єктивності.

Водночас, робота в умовах постійної емоційної напруги та відповідальності потребує від фахівця виняткової емоційної стабільності та розвинених механізмів саморегуляції. Здатність свідомо керувати власними психоемоційними станами, вчасно розпізнавати ознаки втоми чи роздратування та зберігати внутрішню рівновагу є запорукою не лише успішного консультування, а й особистої психологічної гігієни фахівця, запобігаючи передчасному професійному вигоранню.

Крім того, критично важливою є здатність до високоефективної комунікації, яка передбачає володіння навичками активного слухання, вербалізації складних почуттів та вміння конструктивно працювати з опором чи конфліктними ситуаціями. Таким чином, сучасний етап розвитку психологічної практики потребує фахівця нового типу — емоційно зрілої особистості, яка

здатна поєднувати когнітивний аналіз ситуації з високою емоційною чутливістю та професійною виваженістю.

У сучасному динамічному суспільстві, яке перебуває в стані перманентної трансформації та під впливом численних кризових чинників, спостерігається стрімке зростання рівня психоемоційної напруженості. Хронічний стрес, високий рівень тривожності та деструктивні стани стають дедалі поширенішими явищами, що об'єктивно зумовлює підвищення суспільного запиту на отримання висококваліфікованої, фахової психологічної допомоги. У цих складних обставинах постать психолога набуває особливого значення: він виступає не лише як транслятор теоретичних знань, а як фахівець, здатний до глибокого розуміння складних психологічних проблем клієнта та ефективної роботи з гострими емоційними проявами.

Професійна діяльність психолога вимагає високої міри емоційної витривалості. Фахівець має не лише ідентифікувати та контейнувати емоції клієнта, а й володіти досконалими навичками саморегуляції, що дозволяють зберігати внутрішню стабільність у професійно складних ситуаціях. Це є критично важливим для запобігання синдрому емоційного вигорання, який є професійним ризиком у сферах з інтенсивною міжособистісною взаємодією [17, с. 158].

Саме в цьому контексті виняткової актуальності набуває вивчення емоційного інтелекту, який у сучасній психологічній науці розглядається як фундаментальна інтегративна характеристика особистості. Він охоплює когнітивні здібності до розпізнавання та аналізу емоцій, а також вольові компоненти, спрямовані на свідоме управління власними переживаннями та емоційними станами оточуючих.

Емоційний інтелект виступає внутрішнім ресурсом, що забезпечує високу якість міжособистісної комунікації та соціальної інтеракції. Він є запорукою встановлення справжнього терапевтичного альянсу, заснованого на довірі, емпатії та безпеці. Окрім того, розвинений емоційний інтелект суттєво підвищує адаптивність психолога до нестандартних та психологічно обтяжених умов

праці, дозволяючи йому залишатися продуктивним та професійно успішним. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є не просто бажаною рисою, а необхідною умовою професійного становлення та зрілості майбутнього фахівця-психолога.

Проблематика емоційного інтелекту є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, які розглядали її у різних аспектах. Засновниками наукового підходу до вивчення емоційного інтелекту вважаються П. Саловей та Дж. Майер, які визначили його як здатність до сприйняття, розуміння, використання та регуляції емоцій, заклавши основу когнітивного підходу до даного феномену.

Подальший розвиток концепції пов'язаний із дослідженнями Д. Гоулмана, який розглядав емоційний інтелект як сукупність емоційних компетенцій, що забезпечують ефективність професійної діяльності, лідерство та успішну соціальну взаємодію. У його працях особлива увага приділяється таким компонентам, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички.

Р.Бар-Он запропонував змішану модель емоційного інтелекту, у межах якої він трактує його як сукупність емоційних і соціальних здібностей, що впливають на здатність людини ефективно адаптуватися до вимог середовища. Його підхід акцентує увагу на стресостійкості, міжособистісних навичках та загальному емоційному благополуччі.

Окремий напрям дослідження пов'язаний із психодіагностикою емоційного інтелекту. Зокрема, Н. Холл розробив методику оцінки емоційного інтелекту, яка дозволяє визначити рівень розвитку таких складових, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Вітчизняні науковці також активно досліджують проблематику емоційного інтелекту. І. Андрєєва вивчає структуру емоційного інтелекту та його розвиток у процесі навчання. Н. Коврига досліджує зв'язок емоційного інтелекту з професійною діяльністю та міжособистісною взаємодією. О. Ляц аналізує роль

емоційного інтелекту у формуванні особистісної зрілості та психологічної компетентності.

Крім того, сучасні дослідження акцентують увагу на прикладному значенні емоційного інтелекту у професійній діяльності фахівців таких професій як: психологів, педагогів, соціальних працівників, де він виступає важливим чинником ефективної комунікації, професійної адаптації та профілактики емоційного вигорання.

Незважаючи на значну кількість наукових напрацювань, питання розвитку емоційного інтелекту як професійно важливої якості психолога, а також особливості його формування у процесі професійної підготовки залишаються недостатньо дослідженими, що й зумовлює актуальність даної роботи.

Мета дослідження: вивчити особливості емоційного інтелекту як професійно важливої якості психолога та застосувати отримані результати для підвищення ефективності його професійної діяльності і запобігання негативним проявам, зокрема емоційному вигоранню.

Згідно з метою нашого дослідження запропоновано такі завдання:

1. Зробити теоретичний та методологічний аналіз літератури та наукових джерел щодо проблеми емоційного інтелекту як психологічного феномену та професійно важливої якості психолога.
2. Здійснити підбір вибірки та провести експериментальне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.
3. Встановити особливості прояву емоційного інтелекту та його вплив на ефективність професійної діяльності психолога.
4. Запропонувати психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект студентів психологів.

Предметом дослідження є рівні, компонентна структура та особливості прояву емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз науково-методичної літератури з проблематикою емоційного інтелекту та професійної компетентності психолога; порівняння, узагальнення, систематизація та синтез даних для визначення критеріїв розвитку професійно важливих якостей.

- емпіричні: онлайн-опитування студентів-психологів за допомогою Google Forms, тестування рівня емоційного інтелекту за методикою Холла [с. 73] (Дод. А) ; обробка отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилось серед студентів 1-2 курсів Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя, кафедра психології. Респондентами виступили 32 особи, які брали участь у онлайн-опитуванні через Google Forms та проходили тестування методикою Н. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту та його проявів у професійно важливих якостях майбутніх психологів.

Теоретична та методологічна основа дослідження. Теоретичною основою дослідження виступили фундаментальні положення вітчизняної та зарубіжної психології, присвячені аналізу структури емоційного інтелекту, його психодіагностиці та ролі у процесі професійного становлення майбутніх фахівців.

Робота опирається на такі наукові підходи, теорії та концепції:

Когнітивна модель здібностей емоційного інтелекту Дж. Майєра та П. Саловея, відповідно до якої емоційний інтелект розглядається як чітка ментальна здатність до переробки емоційної інформації, її сприйняття, розуміння та регуляції.

Концепція емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она, що трактує емоційний інтелект як динамічну систему навичок і здібностей, яка безперервно розвивається протягом життя та забезпечує адаптацію особистості до вимог соціуму.

Психодіагностичний підхід Н. Холла до структури емоційного інтелекту, який став безпосереднім інструментальним підґрунтям емпіричної частини

дослідження та дозволив проаналізувати його через п'ять базових компонентів: емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей.

Прагматично-динамічний підхід до емоційної сфери Б. Лемберга, який обґрунтовує емоційний інтелект як життєво необхідну здатність особистості до комплексної роботи з емоціями в реальному часі.

Ресурсно-адаптаційний підхід Е. Носенко та Н. Ковриги, у якому емоційний інтелект досліджується як потужний внутрішній ресурс для збереження психологічного здоров'я особистості та забезпечення успішності її професійної діяльності.

Концепція соціально-психологічної адаптації особистості С. Дерев'янками, яка визначає рівень розвитку емоційного інтелекту як засадничу детермінанту гармонійної інтеграції індивіда в суспільство.

Концепція особистісної та професійної зрілості О. Лящ, згідно з якою здатність до саморефлексії та розуміння емоційних станів інших виступає маркером високого рівня духовного та професійного розвитку майбутнього спеціаліста.

Практико-орієнтовані концепції розвитку емоційної сфери майбутніх фахівців (І. Матійків, М. Шпак), які обґрунтовують значення емоційної компетентності як засобу формування професійно важливих якостей у соціономічних професіях та запобігання девіаціям у поведінці.

Теоретичні підходи до психології професійного становлення сучасного фахівця (О. Кокун, О. Савенков), що визначають особливості функціонування та діагностики емоційної сфери в контексті майбутньої професійної діяльності психологів.

Наукова новизна:

- узагальнено та емпірично досліджено особливості прояву компонентної структури емоційного інтелекту студентів-психологів закладу вищої освіти (ТНТУ ім. І. Пулюя) в умовах сучасних суспільних та безпекових викликів;

- дістало подальшого розвитку уявлення про емоційний інтелект як внутрішній професійно важливий ресурс особистості, де базові навички розпізнавання емоцій інших людей виступають фундаментом професіоналізації.

Теоретична значущість: у кваліфікаційній роботі розглянуто різні підходи до тлумачення поняття емоційного інтелекту та його ролі як професійно важливої якості психолога. Експериментально підтверджено, що рівень емоційного інтелекту студентів-психологів впливає на розвиток їхніх професійно важливих якостей, таких як саморегуляція, емпатія та ефективна комунікація. Встановлено, що підвищення емоційного інтелекту можливе за допомогою цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів і оцінювальних методик, зокрема тестування методикою Н. Холла.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані при підготовці майбутніх психологів, розробці навчальних програм та психологічних рекомендацій для розвитку емоційного інтелекту як професійно важливої якості.

Апробація Результати дослідження апробовано шляхом публікації тез в матеріалах Міжнародної наукової конференції «Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики» [25, с. 453-457].

Структура та обсяг роботи: вступ, чотири розділи, список літератури, висновки, додатки. Загальний обсяг роботи 74с., 6 таблиць, основна частина 60с.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття емоційного інтелекту у науці

Емоційний інтелект (ЕІ) у сучасній психологічній науці посідає місце однієї з найбільш фундаментальних та багатогранних категорій, виступаючи складним інтегративним утворенням, що гармонійно поєднує в собі когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові аспекти особистості. Він розглядається не просто як сукупність окремих навичок, а як динамічна система, що визначає здатність індивіда до цілісного усвідомлення власної емоційної сфери. Це передбачає не лише ідентифікацію почуттів у момент їх виникнення, а й глибокий рефлексивний аналіз їхнього безпосереднього впливу на когнітивні процеси, прийняття рішень, стратегії мислення та характер міжособистісної взаємодії [5, с. 110].

У контексті професійного становлення фахівця соціономічного профілю, емоційний інтелект виступає стратегічним чинником формування та розвитку професійно важливих якостей. Для психолога ЕІ є свого роду «внутрішнім інструментарієм», де особливого значення набувають такі компоненти:

- Професійна емпатія: здатність до безоціночного розуміння внутрішнього світу клієнта, що дозволяє вибудовувати глибокий терапевтичний альянс;
- Емоційна саморегуляція: вміння свідомо керувати власними афектами та станами, що є запорукою збереження об'єктивності та запобігання професійній деформації;
- Високопродуктивна комунікація: здатність вловлювати невербальні сигнали та приховані підтексти у спілкуванні;
- Конструктивна конфліктологічна компетентність: вміння трансформувати деструктивну напругу у площину пошуку спільних рішень.

Саме ці вектори емоційної компетентності визначають реальну ефективність практичної діяльності психолога, його здатність витримувати

інтенсивні емоційні навантаження у роботі з клієнтами, продуктивно взаємодіяти з колегами та ефективно функціонувати в команді. Це підкреслює неоціненне практичне значення ЕІ як базису для професійної майстерності та психологічного здоров'я самого фахівця.

Зокрема, прихильники моделі здібностей (ability models), засновниками якої є Дж. Майєр, П. Селовей та Д. Карузо, розглядають емоційний інтелект суворо як когнітивну здатність. У межах цього підходу акцент зміщується на процеси ієрархічної обробки емоційної інформації: від елементарного сприйняття емоцій до складного аналізу їхніх причин та свідомої інтеграції почуттів у розумову діяльність. Для цієї школи ЕІ — це насамперед інтелектуальний ресурс, що дозволяє оперувати емоційними даними так само ефективно, як логічними чи лінгвістичними [27, с. 45].

На противагу цьому, представники змішаних моделей (mixed models), найяскравішими представниками яких є Д. Гоулман та Р. Бар-Он, значно розширюють межі цього поняття. Вони трактують емоційний інтелект як складне поєднання когнітивних здібностей із сукупністю стійких особистісних рис, соціальних навичок, мотиваційних чинників та адаптаційних можливостей особистості. У таких моделях ЕІ стає синонімом емоційної компетентності, що включає в себе не лише «знання про емоції», а й здатність до вольової саморегуляції, наполегливості, емпатію та майстерність у міжособистісній взаємодії [28, с. 42].

Така концептуальна неоднозначність трактувань не лише вказує на внутрішню складність та багатовимірність феномену емоційного інтелекту, а й створює широке поле для подальших наукових розвідок. Особливої актуальності це набуває у розрізі професійної підготовки студентів-психологів. Адже формування емоційної зрілості майбутнього фахівця — це не лише розвиток його інтелектуальних здібностей до розуміння емоцій, а й цілісна трансформація його особистості, виховання здатності до саморефлексії та побудови глибокого емпатійного контакту. Отже, розмаїття існуючих підходів дозволяє інтегрувати кращі здобутки світової психології для створення комплексних програм

психологічного супроводу, які забезпечать становлення емоційно компетентного та конкурентоспроможного спеціаліста.

Поняття «емоційний інтелект» з'явилося у психологічній науці давно, проте і дотепер воно залишається в центрі уваги багатьох дослідників. Активне вивчення цього феномена розпочалося ще у 1983 році, коли Говард Гарднер у своїй відомій праці “Frames of mind” окреслив перші уявлення про різні прояви інтелекту, зокрема й ті, що пов'язані з емоційною сферою. Учений висунув ідею про те, що інтелект не є єдиною універсальною здібністю, а складається з кількох відносно самостійних видів, кожен із яких по-своєму впливає на життєдіяльність особистості. У межах цієї концепції він виокремив такі типи інтелекту, як вербальний, логіко-математичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, музичний та емоційний. Емоційний інтелект, у свою чергу, дослідник поділив на два складники — внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект фактично відповідає поняттю соціального інтелекту, яке вже раніше використовувалося у психології та означало здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти їхні емоції та поведінку. Водночас внутрішньоособистісний інтелект пов'язаний із глибинним саморозумінням, здатністю усвідомлювати власні переживання, визначати життєві цілі, а також мотивувати себе до їх досягнення й самореалізації.

Фундаментальні дослідження емоційного інтелекту (EI), витоки яких простежуються у концепції множинного інтелекту Г. Гарднера (зокрема, у виокремленні внутрішньоособистісного та міжперсонального інтелекту), отримали своє логічне продовження та ґрунтовну теоретичну розробку у працях таких видатних науковців, як Дж. Майер та П. Селовей. Саме вони здійснили концептуальний прорив, розширивши уявлення про цей феномен не просто як про додаток до загального інтелекту (IQ), а як про самостійну когнітивну здатність до переробки емоційної інформації. У межах їхнього підходу, що пізніше був популяризований Д. Гоулманом, емоційний інтелект диференціюється на п'ять ключових здібностей, кожна з яких відіграє вирішальну роль у структурі професійної компетентності психолога.

Першою і базовою складовою є здатність особистості до точного самосприйняття та усвідомлення власних емоцій. Ця характеристика виступає онтологічним фундаментом емоційного інтелекту, оскільки будь-які стратегії управління афектами стають можливими лише за умови їх ідентифікації та вербалізації. Глибоке розуміння власних переживань, а також рефлексивний аналіз причин їх виникнення (так звана «емоційна обізнаність»), дозволяє особистості не лише ефективно диференціювати складні емоційні стани, а й усвідомлювати їхній детермінуючий вплив на поведінкові реакції та процеси прийняття рішень. Для майбутнього психолога ця здатність є першочерговою, оскільки вона забезпечує чистоту професійного сприйняття та запобігає проєкції власних невирішених проблем на клієнта.

Другою критично важливою складовою є здатність до свідомої саморегуляції та управління власними емоціями. Вона виявляється у вмінні особистості гармонізувати свій внутрішній стан: знижувати рівень ситуативної тривожності, конструктивно трансформувати деструктивні прояви роздратування чи гніву, а також оперативно відновлювати емоційну рівновагу після стресового впливу. Суб'єкти з недостатньо розвиненою емоційною гнучкістю (ригідністю) схильні до тривалого перебування у стані психоемоційного напруження, що суттєво обмежує їхній адаптаційний потенціал. Натомість високий рівень саморегуляції дозволяє фахівцю зберігати «холодний розум» у кризових ситуаціях та підтримувати стабільність терапевтичного простору.

Третій компонент емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із самомотивацією та вольовою сферою особистості. Він відображає здатність індивіда інструментально використовувати свої емоції для досягнення стратегічних цілей, підтримуючи високий рівень внутрішньої активності та наполегливості навіть за умов зовнішньої депривації. Ключовим аспектом тут виступає здатність до «відкладеної винагороди» — вміння ігнорувати миттєві імпульсивні задоволення заради реалізації більш значущих, ціннісно-орієнтованих результатів у майбутньому. Саме ця характеристика визначає

професійну витривалість та здатність до тривалої зосередженої діяльності, що є необхідною умовою успішної самореалізації у професії психолога.

Четвертий структурний компонент полягає у когнітивній та афективній здатності розпізнавати та розуміти емоційні стани інших людей. Цей аспект нерозривно пов'язаний із феноменом емпатії — інтегративним умінням не лише ідентифікувати чужі почуття за вербальними та невербальними індикаторами, а й адекватно співпереживати їм. Особи з високим рівнем емпатійної чутливості здатні вловлювати найдрібніші соціальні сигнали, приховані інтенції та неявні підтексти у спілкуванні. У практичній діяльності психолога емпатія виступає головним інструментом побудови діалогу, забезпечуючи глибину розуміння внутрішнього світу іншої людини.

П'ята складова емоційного інтелекту — це майстерність у побудові та підтриманні позитивних міжособистісних стосунків. Вона включає комплекс навичок конструктивної соціальної взаємодії: вміння регулювати емоційний фон у процесі комунікації, здатність до фасилітації та нівелювання конфліктів, а також талант до створення атмосфери психологічної безпеки та доброзичливості. Цей аспект часто розглядається як вияв «соціального інтелекту», який визначає не лише рівень комунікативної компетентності, а й загальну лідерську ефективність фахівця у професійному та соціальному середовищі.

Таким чином, цілісний розвиток усіх п'яти складових емоційного інтелекту створює необхідний психологічний профіль фахівця, здатного до високоефективної, етичної та емоційно зрілої професійної діяльності.

Узагальнюючи багаторічні фундаментальні дослідження, Дж. Майер та П. Саловей сформулювали дефініцію емоційного інтелекту (EI) як складної когнітивної здібності, що інтегрує в собі низку ментальних операцій: адекватне сприйняття, об'єктивну оцінку та автентичне вираження емоцій; їх інструментальне використання для фасилітації (полегшення) мислення; глибоке розуміння емоційних процесів, а також свідому рефлексивну регуляцію афектів з метою гармонійного особистісного та інтелектуального розвитку.

У межах розробленої ними моделі здібностей (ability model), емоційний інтелект постає не просто як сукупність рис характеру, а як специфічна форма інтелекту, що забезпечує високоефективну обробку специфічної інформації, пов'язаної з емоційною сферою. Це дозволяє особистості трансформувати емоційні сигнали у логічні висновки, що суттєво оптимізує процеси мислення, стратегічного планування та прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

Таким чином, емоційний інтелект за Дж. Майєром та П. Селовеєм — це динамічна система «розумного» управління емоційною енергією. Вона дозволяє людині не пригнічувати почуття, а інтегрувати їх у загальну структуру психічної діяльності, перетворюючи емоції на дієвий інструмент самоактуалізації та професійної майстерності фахівця-психолога.

Значний внесок у прикладну психологію емоцій зробив американський дослідник Н. Холл, чий підхід до розуміння емоційного інтелекту (EI) вирізняється особливим акцентом на адаптивній функції емоцій у міжособистісному просторі. Досліджуючи цей феномен, автор визначав його як складну інтегративну здатність особистості не лише до загальної диференціації позитивних і негативних афектів, а й до тонкого розрізнення модальностей та відтінків емоційних станів. За Н. Холлом, саме висока точність у розпізнаванні емоційних нюансів є фундаментом для побудови конструктивної стратегії взаємодії та запорукою ефективного міжособистісного спілкування, особливо в професіях типу «людина – людина» [12, с. 45].

Значним етапом у розвитку теорії емоційного інтелекту стала концепція ізраїльського психолога Ревена Бар-Она, який запропонував одну з найбільш цілісних «змішаних моделей» (mixed models). Науковець розглядає емоційний інтелект (який він позначає терміном EQ — Emotional Quotient) не просто як когнітивну здатність, а як складну систему неієрархічних емоційних, особистісних і соціальних здібностей та навичок. Ці компетенції в сукупності визначають здатність індивіда ефективно розуміти себе та інших, будувати конструктивні стосунки, а головне — успішно адаптуватися до мінливих вимог соціуму та протистояти деструктивному впливу зовнішнього середовища.

За підходом Р. Бар-Она, емоційний інтелект розвивається протягом усього життя і може бути вдосконалений за допомогою цілеспрямованого навчання та психокорекції. Для майбутнього психолога дана модель є особливо цінною, оскільки вона доводить, що професійний успіх залежить не тільки від знань, а й від рівня «емоційно-соціальної компетентності», яка дозволяє фахівцю бути гнучким, стресостійким та емпатійним у роботі з клієнтами.

Відомий психолог та дослідник емоційної сфери Б. Лемберг, розвиваючи ідеї прагматичного підходу до психіки, підкреслює, що емоційний інтелект не є статичною рисою характеру, а являє собою динамічну, життєво необхідну здатність особистості до комплексної роботи з емоційною інформацією. У його трактуванні ЕІ постає як багаторівневий процес, що включає чотири фундаментальні вектори: ідентифікацію, розуміння, використання та регуляцію емоцій.

На переконання Б. Лемберга, саме розвиненість цих механізмів забезпечує суттєве зниження рівня хронічного стресу, оскільки людина перестає бути «жертвою» своїх станів і стає їхнім «менеджером». У професійному контексті це сприяє побудові високоефективних стратегій спілкування, де замість реактивності (миттєвої реакції на подразник) домінує проактивність — усвідомлений вибір комунікативної дії.

Особливого значення підхід Б. Лемберга набуває в аспектах подолання життєвих труднощів та резильєнтності (психологічної стійкості). Автор стверджує, що розвинений емоційний інтелект дозволяє особистості сприймати виклики не як катастрофи, а як завдання, що потребують емоційного ресурсу. Це стає базою для конструктивного вирішення конфліктів, де емоційна компетентність дозволяє «зняти напругу» в дискусії та перевести її у русло раціонального пошуку компромісу.

Проблема теоретичного та функціонального співвідношення емоційного та соціального інтелекту залишається однією з найбільш дискусійних тем у сучасній психологічній науці. Наукова спільнота досі не дійшла єдиної думки

щодо ієрархічної структури цих феноменів, що зумовлено їхньою значною феноменологічною близькістю та взаємодоповнюваністю.

Частина науковців традиційно розглядає емоційний інтелект як субкомпонент соціального інтелекту, аргументуючи це тим, що будь-яка соціальна взаємодія апріорі базується на здатності розуміти емоції партнера. Водночас інша група дослідників схиляється до протилежної думки, вважаючи емоційний інтелект більш широким, базовим конструктором, у межах якого соціальний інтелект виступає лише як специфічний інструментальний компонент, що забезпечує зовнішню реалізацію емоційних здібностей.

Особливого значення набуває прагматичний аспект емоційного інтелекту. Зокрема, у фундаментальних працях Х. Вайзінгера, Д. Гоулмана, Р. Купера та А. Савафа емоційний інтелект концептуалізується не просто як академічна здатність, а як один із провідних, стратегічних чинників життєвого успіху. Автори доводять, що високий рівень «емоційного коефіцієнта» (EQ) корелює з кар'єрним зростанням, лідерськими якостями та здатністю до ефективного самоменеджменту значно сильніше, ніж традиційний IQ. Вважається, що саме емоційна компетентність дозволяє особистості зберігати продуктивність у стресових умовах та надихати інших.

Паралельно з акцентом на успішності, дослідники С. Андерсон, Ф. Дін і Дж. Сіаррокі розглядають емоційний інтелект як критично важливу передумову психічного і фізичного благополуччя. У їхніх роботах доводиться, що здатність до адекватної експресії та регуляції емоцій виступає потужним протектором (захисним механізмом) проти психосоматичних розладів, депресивних станів та хронічної втоми. Таким чином, ЕІ постає як фундамент «психологічного імунітету» особистості.

Вітчизняна психологічна школа також демонструє глибокий інтерес до даної проблематики, акцентуючи увагу на прикладному значенні феномена в умовах трансформації суспільства:

- С. Дерев'янка розглядає емоційний інтелект як засадничий чинник соціально-психологічної адаптації, що дозволяє індивіду гармонійно

інтегруватися у нові соціальні групи та конструктивно реагувати на соціальні виклики.

- У працях Т. Шемякіної та С. Богомаза ЕІ постає як ключова умова ефективної соціалізації молоді, забезпечуючи успішний перехід від освітнього середовища до самостійної професійної діяльності.

- Дослідження А. Петровської, І. Єгорова та Т. Панкової фокусуються на емоційному інтелекті як на внутрішньому ресурсі результативної діяльності. Автори підкреслюють, що у професіях соціономічного типу (зокрема, у психологів) ЕІ безпосередньо визначає якість виконання професійних завдань та рівень задоволеності працею.

Отже, сучасний стан вивчення проблеми свідчить про поступовий перехід від суто теоретичних дискусій до розробки цілісних моделей, де емоційний інтелект визнається інтегральною характеристикою, що забезпечує єдність когнітивного та афективного розвитку особистості, її соціальну успішність та внутрішню цілісність.

Значний і стійкий інтерес сучасної наукової спільноти до проблематики емоційного інтелекту (ЕІ) пояснюється насамперед тим, що цей феномен виступає унікальним містком, який поєднує інтуїтивні ідеї повсякденної психології з фундаментальними науковими уявленнями про архітектуру та різноманітність людських здібностей. Емоційний інтелект фактично легітимізував роль почуттів у структурі розумової діяльності, довівши, що емоції є не перешкодою для раціональності, а її необхідним паливом та регулятором.

Як зазначає видатний дослідник когнітивних здібностей Дж. Керролл, концепція емоційного інтелекту є яскравим втіленням принципу єдності афективних і когнітивних процесів.

З практичної та прикладної точок зору, актуальність розвитку емоційного інтелекту безпосередньо пов'язана з пошуком детермінант успішності людини у найрізноманітніших сферах життєдіяльності — від академічних досягнень та професійної реалізації до міжособистісної гармонії та збереження ментального

здоров'я. Це підтверджується численними емпіричними дослідженнями у різних галузях психології:

- У психології праці та менеджменті: доведено, що ЕІ є критичним чинником лідерства та здатності до продуктивної командної роботи.
- У педагогічній психології: встановлено зв'язок між емоційною компетентністю та соціальною адаптацією суб'єктів освітнього процесу.
- У клінічній психології: ЕІ виступає як потужний антистресовий ресурс та чинник психологічної резильєнтності (стійкості).

Для майбутнього фахівця-психолога розуміння цієї єдності афекту та інтелекту є засадничим. Це дозволяє розглядати клієнта як цілісну систему, де когнітивні переконання та емоційні реакції перебувають у нерозривному взаємозв'язку. Отже, емоційний інтелект постає не просто як теоретичний конструкт, а як життєво важливий ресурс, що забезпечує гнучкість, адаптивність та високу якість соціального функціонування особистості в умовах сучасного динамічного світу. У контексті вітчизняної психологічної традиції фундамент для розуміння емоційного інтелекту був закладений ще у працях Л. Виготського. Вчений сформулював засадничу ідею про єдність афекту та інтелекту, наголошуючи на нерозривному зв'язку між динамікою розвитку емоцій та процесом їхнього усвідомлення. Відповідно до його культурно-історичного підходу, вищі психічні функції людини, зокрема емоції, є інтелектуально опосередкованими. Це означає, що емоційні та когнітивні процеси не існують паралельно, а перебувають у стані постійної структурної взаємодії. Л. Виготський підкреслював, що емоції виконують критичну регулятивну функцію щодо мислення: вони не лише беруть участь у його мотивації, а й виступають невід'ємною внутрішньою складовою будь-якої пізнавальної діяльності, визначаючи її вектор та сенс.

Подібної позиції дотримувалася і Б. Зейгарник, чії дослідження у галузі патопсихології довели, що мислення як процес є принципово неможливим поза мотиваційною та емоційною сферами особистості. Вона експериментально підтвердила, що зміни емоційного стану (афективні викривлення) можуть

істотно деформувати когнітивні операції, впливаючи на сприйняття реальності та значущість подій. Згідно з її висновками, емоційна регуляція є тим «запобіжником», що забезпечує адекватність мислення та його цілеспрямованість.

Сучасна українська психологічна думка, спираючись на ці класичні здобутки, активно трансформує їх у цілісні теорії емоційного інтелекту, адаптовані до викликів сьогодення:

- Е. Носенко та Н. Коврига розглядають емоційний інтелект як чинник успішності професійної діяльності та важливу складову психологічного здоров'я, акцентуючи на його ролі як внутрішнього ресурсу подолання стресу.

- С. Дерев'янка ґрунтовно досліджує феномен емоційного інтелекту як засадничу детермінанту соціально-психологічної адаптації особистості, доводячи, що високий рівень ЕІ забезпечує гармонійну інтеграцію індивіда в соціум.

- М. Шпак зосереджує увагу на розвитку емоційної сфери у молодшому шкільному та підлітковому віці, розглядаючи емоційну компетентність як основу для запобігання девіантній поведінці.

- О. Лящ аналізує емоційний інтелект крізь призму особистісної зрілості, підкреслюючи, що здатність до саморефлексії та розуміння почуттів інших є маркером високого рівня духовного та професійного розвитку фахівця.

- І. Матійків фокусується на практичних аспектах, зокрема на розробці тренінгових програм для формування емоційної компетентності у майбутніх фахівців соціономічних професій, до яких належать і психологи.

Отже, інтеграція класичних ідей Л. Виготського, О. Леонтьєва та Б. Зейгарник із сучасними напрацюваннями вітчизняних вчених дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект є не просто сукупністю навичок, а складним ментальним механізмом, який забезпечує єдність інтелектуального та афективного буття людини, визначаючи її адаптивність, професійну успішність та цілісність як особистості.

1.2. Структура та компоненти емоційного інтелекту

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект (ЕІ) розглядається не просто як окрема здібність, а як складна, багаторівнева інтегративна характеристика особистості. Вона являє собою органічний синтез когнітивних операцій (аналіз, оцінка, прогнозування), емоційних станів (переживання, лабільність, чутливість) та соціально-поведінкових паттернів (експресія, маніпуляція, фасилітація). ЕІ виступає метарівневим механізмом, який дозволяє особистості не лише ідентифікувати емоційні сигнали, а й перетворювати їх на дієвий ресурс для інтелектуальної діяльності та соціального маневрування [9, с. 38].

Даний феномен забезпечує високоефективну взаємодію людини із соціальним середовищем, виступаючи фундаментом «соціальної успішності». У контексті міжособистісної комунікації емоційний інтелект дозволяє суб'єкту зчитувати невербальні коди, розуміти приховані інтенції партнерів та гнучко корегувати власну лінію поведінки залежно від зміни емоційного клімату. Окрім того, ЕІ є ключовим чинником адаптації до стресових ситуацій та екстремальних умов професійної діяльності. Він діє як психологічний буфер, що нівелює деструктивний вплив афективної напруги, перешкоджаючи дезорганізації поведінки та забезпечуючи збереження когнітивної продуктивності під тиском.

У професійній науці, зокрема у межах психології праці та акмеології, емоційний інтелект визнано критично важливим фундаментом для формування професійно значущих якостей фахівця. Для психолога ЕІ є засадничим інструментом, що реалізується через такі компоненти:

- Професійна емпатія: здатність до безоціночного входження у простір переживань іншої людини, що є умовою створення терапевтичного альянсу.
- Свідома саморегуляція: навичка довільного керування власним емоційним станом, що забезпечує профілактику професійного вигорання та емоційного зараження від клієнта.

- Високотехнологічні комунікативні навички: вміння вербалізувати складні почуття та вибудовувати діалог на засадах щирості та конгруентності.
- Конфліктологічна компетентність: здатність до конструктивного вирішення конфліктів шляхом переведення емоційного протистояння у русло раціонального пошуку смислів.

Враховуючи глибокий міждисциплінарний характер цього феномену, що перебуває на перетині загальної, соціальної, вікової та клінічної психології, структура ЕІ досліджується через призму різних теоретичних підходів. Це дозволяє науковцям виділяти специфічні конструкти: від «гілок» когнітивних здібностей (за Дж. Майером та П. Селовеєм) до «змішаних моделей» особистісних рис (за Д. Гоулманом та Р. Бар-Оном). Таке багатогранне бачення дозволяє розкрити складні внутрішні взаємозв'язки між рівнем самосвідомості особистості та її здатністю до соціальної експансії.

У сучасній психологічній науці концепція Дж. Майера та П. Селовея (1990, 2004) вважається класичною «моделлю здібностей» (ability model). Автори розглядають емоційний інтелект як чітко структуровану когнітивну здатність, що дозволяє особистості оперувати емоційною інформацією так само ефективно, як і вербальними чи математичними символами. Модель побудована за ієрархічним принципом: від базових психологічних процесів до складних стратегій свідомої регуляції.

До структури емоційного інтелекту за цією концепцією входять чотири ієрархічні «гілки» (branches):

1. Ідентифікація та сприйняття емоцій (Perception, Appraisal and Expression of Emotion). Це первинний, фундаментальний рівень, який передбачає здатність особистості правильно розпізнавати емоційні сигнали. Процес ідентифікації охоплює як внутрішній вектор (усвідомлення власних фізичних станів та почуттів), так і зовнішній (декодування емоцій інших людей). Важливим аспектом тут є вміння диференціювати справжні почуття від фальшивих або маніпулятивних. Сприйняття базується на мультимодальному аналізі: зчитуванні міміки, мікроекспресій, пантоміміки (жестів),

паралінгвістичних характеристик (тон, тембр, темп голосу), а також на глибокому розумінні контексту ситуації, в якій виникає емоція.

2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення (Emotional Facilitation of Thinking). Даний компонент відображає здатність емоцій виступати каталізатором інтелектуальної діяльності. Емоції розглядаються не як завада розуму, а як специфічна система маркування значущості об'єктів. Ця здібність дозволяє:

- спрямовувати увагу на найбільш важливу інформацію;
- генерувати емоції, які допомагають у вирішенні конкретних завдань (наприклад, легкий смуток сприяє ретельному аналізу деталей, а радість — творчому пошуку та мозковому штурму);
- використовувати коливання емоційних станів для розгляду проблеми з різних точок зору, що суттєво підвищує якість прийняття рішень.

3. Розуміння та аналіз емоцій (Understanding and Analyzing Emotions). Це складний когнітивний рівень, що включає здатність класифікувати емоції та усвідомлювати їхню вербальну репрезентацію. Розуміння емоцій охоплює:

- Аналіз причинно-наслідкових зв'язків: розуміння того, які події провокують певні реакції (наприклад, що гнів часто виникає як наслідок несправедливості).
- Прогнозування динаміки: здатність передбачити, як емоція буде розвиватися з часом (наприклад, перехід роздратування у лють або суму в депресивний стан).
- Розуміння амбівалентності: здатність усвідомлювати одночасну наявність суперечливих почуттів (наприклад, поєднання любові та гніву).

4. Свідома регуляція та управління емоціями (Reflective Regulation of Emotions). Вершина ієрархії моделі, яка полягає у здатності довільно залишатися відкритим для почуттів (як приємних, так і неприємних) та керувати ними задля особистісного зростання. В контексті професії психолога цей компонент є вирішальним. Він передбачає:

- **Метарегуляцію:** здатність відсторонитися від інтенсивної емоції, щоб оцінити її корисність у конкретний момент.

- **Корекцію станів:** навички зниження інтенсивності негативних емоцій (своїх та клієнта) та підтримання позитивних станів без їх пригнічення чи ігнорування.

- **Емоційну стійкість:** здатність працювати у стресових та конфліктних ситуаціях, зберігаючи професійну позицію та здатність до емпатійного слухання.

Таким чином, модель Майєра–Селовея доводить, що емоційний інтелект є динамічною системою, розвиток якої дозволяє психологу перетворювати емоційну енергію на інструмент пізнання та професійної допомоги, забезпечуючи високу адаптивність та ефективність у складних умовах міжособистісної взаємодії [13, с. 212].

Модель змішаного типу Д. Гоулмана (1995, 1998)

Деніел Гоулман здійснив значний крок у популяризації та практичному застосуванні концепції емоційного інтелекту, запропонувавши «змішану модель» (mixed model). Її ключова відмінність полягає в інтеграції когнітивних здібностей із вольовими якостями, соціальними навичками та стійкими особистісними характеристиками. Гоулман стверджує, що EI — це не просто знання про емоції, а здатність трансформувати це знання в ефективні поведінкові стратегії.

Основними доменами його моделі є:

- **Самосвідомість (Self-Awareness):** Глибоке розуміння власних емоційних станів, цінностей та мотивів. Вона включає емоційну самосвідомість (здатність розпізнавати емоції в момент їх виникнення), точну самооцінку (знання своїх сильних сторін і обмежень) та впевненість у собі. Для психолога це фундамент, що дозволяє відстежувати контрперенос у роботі з клієнтом.

- **Саморегуляція (Self-Management):** Здатність довільно керувати імпульсами та деструктивними емоціями. Вона охоплює самоконтроль, надійність (дотримання етичних норм), сумлінність, адаптивність (гнучкість при змінах) та інноваційність (відкритість до нових ідей).

- Мотивація (Motivation): Внутрішній драйвер, що спрямовує особистість до досягнення цілей поза межами грошової винагороди чи статусу. Включає прагнення до вдосконалення, відданість цілям організації/професії, ініціативність та оптимізм навіть у разі невдач.

- Емпатія (Social Awareness): Здатність ідентифікувати та враховувати почуття інших при прийнятті рішень. Гоулман виділяє розуміння інших, орієнтацію на обслуговування (допомогу), сприяння розвитку інших та політичну обізнаність (розуміння емоційних токів у групі).

- Соціальні навички (Relationship Management): Мистецтво управління емоціями інших людей. Охоплює вплив, комунікацію, управління конфліктами, лідерство, стимулювання змін та здатність до командної роботи.

Модель Гоулмана акцентує на тому, що психологічна компетентність фахівця — це не лише інтроспекція, а реальна здатність бути соціально ефективним, етичним та стресостійким лідером у професійному середовищі.

3. Багатовимірні та інтегративні підходи

Сучасний етап розвитку теорії ЕІ характеризується переходом до багатовимірних систем, які розглядають емоційний інтелект як комплексний ресурс життєдіяльності.

Модель Ревена Бар-Она (Bar-On, 1997)

Р. Бар-Она розглядає ЕІ як систему емоційних та соціальних компетенцій, що визначають, наскільки ефективно людина розуміє себе, виражає себе, взаємодіє з іншими та справляється з щоденними викликами. Його модель EQ-і включає 5 основних блоків:

1. Інтраособистісна сфера: самоповага, емоційна самосвідомість, асертивність (незалежність), самоактуалізація.

2. Міжособистісна сфера: емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки.

3. Адаптивність: розв'язання проблем, тестування реальності (об'єктивність), гнучкість.

4. Управління стресом: стресостійкість, контроль імпульсивності.

5. Загальний настрій: щастя, оптимізм.

Підхід Brackett, Rivers & Salovey (2011) — модель RULER

Ця сучасна модель фокусується на конкретних навичках, які можна і потрібно розвивати у фахівців («helping professions»):

- Recognizing (Розпізнавання): точна ідентифікація емоцій у собі та інших.
- Understanding (Розуміння): знання причин та наслідків емоцій.
- Labeling (Маркування): здатність точно назвати емоцію (розширений емоційний словник).
- Expressing (Вираження): вміння висловлювати почуття відповідно до контексту та культури.
- Regulating (Регуляція): використання дієвих стратегій для управління емоційним досвідом.

Таким чином, структура та компоненти емоційного інтелекту формують цілісну професійну екосистему, яка є фундаментом компетентності психолога. ЕІ виступає не лише як засіб ефективної допомоги іншим, а й як головна умова особистісного виживання фахівця в енергозатратній системі відносин «людина—людина». Комплексний підхід до його розвитку дозволяє інтегрувати когнітивні, афективні та поведінкові ресурси, що забезпечує формування високої професійної культури та етичної відповідальності майбутнього психолога.

1.3. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога

У сучасній психологічній практиці емоційний інтелект (ЕІ) дедалі частіше розглядається не просто як допоміжна навичка (soft skill), а як центральна метакомпетентність. Він виступає сполучною ланкою між теоретичною підготовкою фахівця та його здатністю реалізувати ці знання в умовах живого, емоційно насиченого клінічного чи консультативного контакту. У професійному контексті ЕІ функціонує як складна інтегративна система, що забезпечує конгруентність фахівця, його стресостійкість та етичну бездоганність.

Ключові критерії, що визначають роль ЕІ у діяльності психолога:

1. Саморефлексія та довільна регуляція власних станів

Високий рівень самосвідомості дозволяє психологу здійснювати безперервний моніторинг власного «емоційного фону». Це критично важливо для:

- Управління контрпереносом: Здатність ідентифікувати власні ірраціональні реакції на особистість клієнта допомагає уникнути викривлення терапевтичного процесу.

- Підтримки професійної позиції: Емоційна регуляція забезпечує здатність залишатися «контейнером» для важких переживань клієнта (гніву, відчаю, суму), не руйнуючись під їхнім тиском.

- Профілактики дистресу: Своєчасне розпізнавання ознак втоми та емоційного виснаження дозволяє фахівцю вчасно застосовувати стратегії самодопомоги, запобігаючи деперсоналізації та професійній деформації.

2. Професійна емпатія та дешифрування емоційного поля

Емпатія в роботі психолога — це не просто співчуття, а високотехнологічний інструмент пізнання. Вона включає:

- Когнітивний компонент: Розуміння інтелектуальних причин стану клієнта.

- Афективний компонент: Здатність до резонансу з почуттями іншого без втрати власної ідентичності (відмежування «Я» від «Не-Я»).

- Предуक्तिwну функцію: На основі емпатійного зв'язку психолог може передбачити потенційний опір клієнта або його реакцію на інтервенцію, що дозволяє гнучко коригувати терапевтичний план. Наприклад, у кризовому консультуванні точне зчитування рівня афекту дозволяє вчасно перейти від вербальних технік до методів стабілізації.

3. Соціальний інтелект та архітектура професійної взаємодії

Психолог працює в системі складних соціальних зв'язків (клієнт — родина — колеги — супервізор). ЕІ забезпечує:

- Медіативну функцію: Здатність бути посередником у конфліктних ситуаціях, трансформуючи деструктивну напругу в конструктивний діалог.
- Створення рапорту: Швидке встановлення довірливого контакту через підлаштування до емоційного ритму співрозмовника.
- Командну синергію: У мультидисциплінарних командах (наприклад, у роботі з військовими чи в інклюзії) психолог з високим ЕІ стає емоційним лідером, який гармонізує психологічний клімат та сприяє ефективному розподілу завдань.

4. Прагматика емоцій: інтеграція у процес прийняття рішень

ЕІ дозволяє спеціалісту використовувати емоції як специфічне джерело інформації (інтуїтивне зчитування). Це проявляється у:

- Клінічній інтуїції: Здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу або інформації, спираючись на цілісне емоційне сприйняття ситуації.
- Ефективному плануванні: Психолог, який розуміє динаміку емоційних процесів, не призначає складних когнітивних технік у моменти гострого горя, вибираючи більш адекватні методи втручання.
- Креативності: Використання емоційного піднесення для розробки нових авторських технік чи метафор, що робить роботу індивідуалізованою та живою.

Професійна діяльність психолога належить до антропоцентричного типу («людина–людина»), де головним інструментом впливу є особистість самого фахівця. У цьому контексті емоційний інтелект виступає не просто сумою навичок, а функціональною системою, що забезпечує професійну придатність та результативність. Специфіку прояву ЕІ у роботі психолога доцільно диференціювати за трьома засадничими векторами:

1. Когнітивно-аналітичні прояви (Інтелектуалізація афекту)

Ця група проявів відображає здатність психолога перетворювати хаотичні емоційні сигнали на структуровану професійну інформацію.

- Емоційний моніторинг та диференціація: Здатність фахівця розрізняти тонкі відтінки почуттів клієнта (наприклад, диференціювати первинний смуток від вторинного гніву). Це дозволяє вибудовувати точніші діагностичні гіпотези.

- Прогностична функція емоцій: Психолог використовує ЕІ для передбачення того, як певна інтервенція (запитання, метафора, інтерпретація) вплине на емоційний стан клієнта. Це мінімізує ризик ретравматизації.

- Аналіз каузальних зв'язків: Вміння виявляти приховані причини емоційних реакцій клієнта, розуміючи, що поточна емоція може бути проєкцією минулого досвіду.

- Прийняття етично обґрунтованих рішень: ЕІ допомагає психологу усвідомлювати власні упередження чи симпатії, що забезпечує дотримання принципу об'єктивності та неупередженості.

2. Регулятивно-емоційні прояви (Внутрішня архітектура стійкості)

Ця група характеристик визначає «психологічну гігієну» фахівця та його здатність бути надійним об'єктом для клієнта.

- Емоційне контейнування: Специфічна здатність психолога приймати («вміщувати») інтенсивні, часто деструктивні емоції клієнта (агресію, відчай, жах), опрацьовувати їх у собі та повертати клієнту у безпечній, усвідомленій формі.

- Стійкість до вторинної травматизації: Високий ЕІ дозволяє фахівцю розмежовувати власну ідентичність та переживання клієнта, що є ключовим фактором профілактики синдрому емоційного вигорання (СЕВ).

- Афективна гнучкість (лабільність): Здатність швидко перемикатися між різними емоційними реєстрами (наприклад, від роботи з гострим горем в одній консультації до ресурсної терапії в іншій), зберігаючи при цьому внутрішній баланс.

- Контроль імпульсивності: Прояв ЕІ у вмінні витримувати терапевтичні паузи, не піддаючись бажанню негайно «врятувати» клієнта або дати пораду, що продиктовано власним дискомфортом від тиші чи напруги.

3. Соціально-поведінкові та інтерактивні прояви (Інструментарій взаємодії)

Це зовнішня реалізація емоційного інтелекту, спрямована на створення цілющого терапевтичного середовища.

- Фасилітація довіри (Рапорт): Вміння через невербальну підстройку (міміку, тембр голосу, позицію тіла) транслювати емпатію та прийняття, що є критично важливим для формування терапевтичного альянсу.

- Управління груповою динамікою: У роботі з групами чи сім'ями психолог використовує ЕІ як «радар» для фіксації прихованих конфліктів, коаліцій та емоційних токів, що дозволяє конструктивно скеровувати групові процеси.

- Емпатійне віддзеркалення: Здатність поведінково демонструвати клієнту, що його почуття почуті та зрозумілі. Це проявляється у влучних вербальних формулюваннях («Я бачу, як багато болю у ваших словах...»), що валідує досвід клієнта.

- Конструктивне управління конфліктом: Прояв ЕІ у вмінні залишатися нейтральним медіатором у ситуаціях гострого протистояння між учасниками соціального середовища, трансформуючи деструктивну енергію конфлікту у ресурс для розвитку стосунків.

Розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів не є факультативним додатком до теоретичних знань, а постає як центральна дидактична мета професійної освіти. Оскільки професія психолога передбачає використання «власної особистості як інструменту», рівень розвитку ЕІ безпосередньо корелює з якістю надання психологічної допомоги, етичною спроможністю фахівця та його професійним довголіттям [6, с. 89].

Практичне значення формування ЕІ у процесі навчання реалізується через комплексну систему методів, що інтегрують когнітивний аналіз із безпосереднім емоційним досвідом:

1. Тренінги самосвідомості та психотехніки саморегуляції

Цей блок спрямований на перехід від інтуїтивного відчуття до усвідомленого керування внутрішнім станом.

2. Рольові ігри та імітаційне моделювання клієнтських кейсів

Інтерактивні методи дозволяють безпечно «прожити» складні професійні сценарії.

3. Групова динаміка та рефлексивний аналіз емоційних реакцій

Групова робота є мікромоделлю реальної соціальної взаємодії.

4. Супервізія та поглиблена рефлексивна практика

Це вищий рівень інтеграції ЕІ у професійну ідентичність.

Стратегічні переваги розвитку ЕІ для майбутніх фахівців:

- Конкурентоспроможність: Фахівець із високим ЕІ швидше встановлює довірливий контакт (рапорт) та демонструє вищу результативність у короткострокових методах терапії.

- Етична безпека: Розвинена емоційна сфера дозволяє вчасно помітити «владу» над клієнтом або емоційну залежність, запобігаючи порушенню професійної етики.

- Професійне виживання: Високий рівень саморегуляції є головним чинником захисту від синдрому емоційного вигорання, що особливо актуально в умовах роботи з кризовими станами та травмами [15, с. 112].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів формує цілісну професійну систему, яка забезпечує не лише операційну ефективність (вміння застосовувати методи), а й особистісну готовність бути стабільним, емпатійним та автентичним фахівцем у складних умовах соціальної взаємодії. Це робить ЕІ ключовим критерієм професійної зрілості та компетентності в системі сучасної психологічної освіти.

Висновок до розділу I

Отже, теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту дозволяє дійти висновку, що даний феномен є складною, багатовимірною та інтегративною характеристикою особистості, яка об'єднує когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові компоненти. Незважаючи на відсутність єдиного універсального визначення, у сучасній психологічній науці простежується спільна тенденція до розуміння емоційного інтелекту як здатності особистості усвідомлювати, розпізнавати, інтерпретувати та регулювати емоції, а також ефективно

використовувати їх у процесі мислення, прийняття рішень та міжособистісної взаємодії. Багатозначність трактувань емоційного інтелекту зумовлена різноманіттям наукових підходів, що сформувалися на перетині когнітивної психології, психології особистості та соціальної психології, що, у свою чергу, підкреслює міждисциплінарний характер цього феномену.

У процесі аналізу структури емоційного інтелекту встановлено, що він функціонує як цілісна система взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких виконує специфічну роль у регуляції поведінки та діяльності особистості. Узагальнення наукових моделей (зокрема, концепцій Саловея і Майєра, Гоулмана, Бар-Она) дозволяє виокремити ключові складові емоційного інтелекту, серед яких провідними є самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички. Дані компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку і взаємозалежності, забезпечуючи здатність особистості не лише адекватно сприймати емоційні сигнали, але й ефективно управляти власними емоційними станами, розуміти інших людей та будувати конструктивні міжособистісні взаємини. Таким чином, емоційний інтелект виступає як системоутворювальний чинник, що визначає якість психічної діяльності, поведінки та соціальної адаптації індивіда.

Особливої значущості емоційний інтелект набуває у контексті професійної діяльності психолога, де він виступає однією з базових професійно важливих якостей. Специфіка роботи психолога передбачає постійну взаємодію з емоційними станами інших людей, що вимагає високого рівня розвитку здатності до емпатії, саморегуляції та емоційної чутливості. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективність встановлення психологічного контакту з клієнтом, сприяє формуванню довірливих взаємин, підвищує якість діагностичної, консультативної та психокорекційної роботи. Здатність психолога усвідомлювати власні емоції та контролювати їх прояви дозволяє зберігати професійну позицію, уникати надмірного емоційного залучення або, навпаки, емоційного відсторонення, що є критично важливим для забезпечення об'єктивності та ефективності професійної діяльності.

Крім того, емоційний інтелект відіграє важливу роль у профілактиці професійного вигорання, яке є поширеним явищем серед фахівців допомагаючих професій. Розвинені навички саморегуляції, емоційної стабільності та усвідомлення власних переживань дозволяють психологу ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, знижувати рівень емоційного напруження та підтримувати психічне здоров'я. Водночас емпатія та соціальні навички сприяють налагодженню ефективної комунікації не лише з клієнтами, але й з колегами, що є важливим чинником професійної взаємодії та командної роботи.

Важливим аспектом є також те, що емоційний інтелект виступає ресурсом особистісного та професійного зростання психолога. Він забезпечує здатність до рефлексії, самопізнання та самовдосконалення, що дозволяє фахівцю постійно підвищувати рівень власної професійної компетентності. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту повинен розглядатися як невід'ємна складова системи професійної підготовки майбутніх психологів, що передбачає інтеграцію теоретичних знань із практичними методами формування емоційної компетентності, зокрема через тренінги, супервізії, рольові ігри та рефлексивні практики.

Отже, емоційний інтелект є фундаментальною характеристикою особистості психолога, яка визначає ефективність його професійної діяльності, рівень міжособистісної взаємодії та здатність до адаптації у складних соціально-психологічних умовах. Його комплексний розвиток забезпечує формування ключових професійних компетенцій, сприяє підвищенню якості психологічної допомоги та виступає важливим чинником професійної самореалізації майбутнього фахівця.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Етапи проведеного дослідження та характеристика вибірки досліджуваних

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як професійно важливої якості психолога здійснювалося на основі сучасних підходів до вивчення емоційно-когнітивної сфери особистості. У психологічній науці дослідження емоційного інтелекту базується на поєднанні психометричного, особистісного та соціально-психологічного підходів, що дозволяє комплексно оцінити рівень розвитку емоційної компетентності. Особливе значення у цьому контексті мають психодіагностичні методи, які забезпечують об'єктивне вимірювання окремих компонентів емоційного інтелекту. Організація дослідження базувалася на принципах системності, об'єктивності та етичності.

Важливим аспектом емпіричного вивчення є проблематика тестології, яка пов'язана із забезпеченням валідності, надійності та стандартизованості діагностичних методик [20, с. 110]. У дослідженнях емоційного інтелекту це особливо актуально, оскільки він є складною інтегративною характеристикою, що включає як когнітивні, так і емоційні та поведінкові компоненти. Саме тому для проведення дослідження було обрано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, яка дозволяє визначити рівень розвитку таких складових, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей [12, с. 47].

1. Етапи науково-дослідницької роботи

Дослідження здійснювалося поетапно, що дозволило послідовно перейти від теоретичного аналізу проблеми до формування цілісних емпіричних висновків.

- Теоретико-підготовчий етап. На даному етапі було здійснено ґрунтовний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту. Було визначено понятійно-категоріальний апарат, сформульовано об'єкт, предмет, мету та гіпотези дослідження. Важливим аспектом цього етапу став вибір діагностичного інструментарію (методики Н. Холла), який найбільш адекватно відповідає меті вивчення структури ЕІ у майбутніх фахівців. Також було розроблено цифрову форму опитування на базі Google Forms для забезпечення оперативності та конфіденційності [21, с. 12].

- Емпірико-діагностичний етап. Цей етап передбачав безпосередній збір первинного матеріалу. Респондентам було надано інструкції щодо процедури тестування, наголошено на добровільності участі та гарантовано анонімність результатів. Опитування проводилося в дистанційному форматі, що дозволило залучити необхідну кількість учасників у зручний для них час, нівелюючи фактор втоми та соціальної бажаності відповідей.

- Статистично-аналітичний етап. Завершальний етап включав кількісну обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики (підрахунок балів за шкалами емоційної обізнаності, саморегуляції, мотивації, емпатії та розпізнавання емоцій). Після статистичної обробки було здійснено якісну інтерпретацію результатів, побудовано емоційні профілі досліджуваних та сформульовано висновки щодо ролі ЕІ у професійному становленні психологів.

2. Характеристика вибірки досліджуваних

Вибірку дослідження склали студенти першого та другого курсів закладу вищої освіти. Обрання саме цієї категорії досліджуваних зумовлене тим, що на етапі початкового професійного становлення відбувається активне формування професійно важливих якостей, зокрема емоційного інтелекту [1, с. 50]. Участь у дослідженні була добровільною, а всі отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з дотриманням етичних норм психологічного дослідження. Обрання саме цієї категорії досліджуваних зумовлене низкою психологічних та професійних чинників:

1. Початковий етап професіогенезу: Студенти перших курсів знаходяться на стадії адаптації до вимог професії та формування професійної ідентичності. Саме в цей період закладається фундамент професійно важливих якостей (ПВЯ).

2. Сензитивність періоду: Студентський вік (пізня юність) є сензитивним для розвитку емоційної сфери та самосвідомості. Психологічна пластичність цього віку дозволяє найповніше оцінити потенціал розвитку емоційного інтелекту [18, с. 44].

3. Професійна спрямованість: Оскільки майбутня діяльність досліджуваних належить до типу «людина-людина», рівень їхнього емоційного інтелекту на старті навчання є важливим прогностичним показником їхньої майбутньої успішності та стійкості до емоційного вигорання.

3. Етичні аспекти дослідження

Дослідження проводилося з дотриманням професійно-етичного кодексу психолога. Кожен учасник надав інформовану згоду на участь. Гарантія конфіденційності забезпечувалася використанням узагальнених статистичних даних, де індивідуальні результати не підлягали розголошенню. Такий підхід сприяв створенню атмосфери довіри та забезпечив високу якість отриманого емпіричного матеріалу.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів:

1. Підготовчий етап, що включав аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту, визначення мети та завдань дослідження, підбір діагностичного інструментарію та створення онлайн-форми для збору даних.

2. Емпіричний (діагностичний) етап, у межах якого було проведено опитування респондентів за допомогою методики Н. Холла. Учасники самостійно заповнювали анкету, що дозволило отримати первинні дані щодо рівня розвитку їхнього емоційного інтелекту.

3. Аналітичний етап, який передбачав обробку, систематизацію та інтерпретацію отриманих результатів відповідно до шкал методики, що дало змогу визначити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і рівень розвитку його окремих компонентів.

Таким чином, організація дослідження, його етапність та обраний психодіагностичний інструментарій забезпечили можливість комплексного вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів, що створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів та визначення ролі емоційного інтелекту у професійній підготовці майбутніх психологів.

2.2. Характеристика методики дослідження

Для забезпечення виконання поставлених у дослідженні завдань було здійснено підбір психодіагностичного інструментарію, який дозволяє найбільш точно, об'єктивно та комплексно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту як професійно важливої якості майбутніх психологів. Вибір методики здійснювався з урахуванням сучасних наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту, а також основних вимог психодіагностики, зокрема валідності, надійності, стандартизованості та практичної апробованості.

У сучасній психології дослідження емоційного інтелекту пов'язане з певними труднощами, що зумовлені його багатовимірною природою та інтегративним характером. Емоційний інтелект включає когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові компоненти, що ускладнює його вимірювання за допомогою однієї універсальної методики. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема тестології, яка полягає у виборі адекватних інструментів, здатних достовірно відображати рівень розвитку досліджуваного феномену. Важливим є також забезпечення об'єктивності результатів, уникнення суб'єктивних викривлень та інтерпретаційних помилок.

З огляду на складність та багатогранність досліджуваного феномену, у межах даної роботи було обрано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла [с. 73] (Дод. А). Цей інструментарій належить до групи опитувальників «змішаного типу», оскільки він дозволяє оцінити не лише когнітивні здібності

до обробки емоційної інформації, а й особистісні властивості, що визначають адаптивність та соціальну ефективність індивіда.

Методика Н. Холла є однією з найбільш релевантних для практичної психології, оскільки вона фокусується на динамічних аспектах емоційного інтелекту — тих навичках, які безпосередньо проявляються у міжособистісній взаємодії та професійній діяльності. Широке застосування методики у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях підтверджує її високу психометричну надійність, валідність та чутливість до вікових і професійних особливостей респондентів, зокрема студентської молоді.

Застосування методики Н. Холла у роботі зі студентами-психологами першого та другого курсів дозволяє не лише констатувати загальний рівень EI (низький, середній або високий), а й побудувати індивідуальний емоційний профіль кожного досліджуваного. Це дає змогу виявити «зони росту» — ті компоненти емоційного інтелекту, які потребують цілеспрямованого розвитку в процесі фахової підготовки (наприклад, через тренінги емпатії або семінари з саморегуляції). Таким чином, обраний інструментарій забезпечує багатовимірний аналіз емоційної сфери особистості, що є необхідною умовою для глибокого розуміння ролі емоційного інтелекту як детермінанти успішного професіогенезу майбутнього спеціаліста.

Методика Н. Холла ґрунтується на уявленні про емоційний інтелект як складну інтегративну характеристику особистості, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й відображає здатність людини усвідомлювати, розуміти, інтерпретувати та регулювати як власні емоційні стани, так і емоції інших людей. У межах цього підходу емоційний інтелект розглядається не лише як окрема психічна властивість, а як цілісна система навичок і здібностей, яка забезпечує ефективну адаптацію особистості до соціального середовища, успішну міжособистісну взаємодію та продуктивну діяльність у різних сферах життя.

Методика має опитувальний характер і реалізується у формі стандартизованого опитувальника, що складається з серії тверджень, кожне з

яких відображає певні аспекти емоційного функціонування особистості. Ці твердження охоплюють широкий спектр емоційних проявів — від здатності розпізнавати власні переживання до вміння контролювати імпульсивні реакції та будувати конструктивну взаємодію з оточуючими. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із запропонованих тверджень за визначеною шкалою, що дозволяє кількісно виміряти рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. У результаті обробки відповідей формується індивідуальний профіль, який відображає як загальний рівень емоційного інтелекту, так і ступінь вираженості його окремих складників.

Важливою особливістю методики Н. Холла є її багатовимірність і комплексний характер, оскільки вона дозволяє оцінити не один ізольований показник, а цілу систему взаємопов'язаних характеристик. Зокрема, у структурі емоційного інтелекту виділяються такі ключові компоненти, як емоційна обізнаність (здатність усвідомлювати та диференціювати власні емоції), управління власними емоціями (здатність до саморегуляції та контролю емоційних реакцій), самомотивація (використання емоцій для досягнення цілей), емпатія (здатність розуміти емоційний стан інших людей) та розпізнавання емоцій інших (уміння адекватно інтерпретувати невербальні та вербальні прояви емоцій).

Особливу цінність дана методика має завдяки своїй спрямованості на оцінку як внутрішніх (інтраособистісних), так і зовнішніх (міжособистісних) аспектів емоційного інтелекту. Інтраособистісний рівень охоплює процеси самосприйняття, рефлексії, усвідомлення та регуляції власних емоційних станів, що забезпечує внутрішню гармонію, психологічну стійкість і здатність до самоконтролю. Міжособистісний рівень, у свою чергу, пов'язаний із здатністю встановлювати та підтримувати ефективні соціальні контакти, розуміти емоційні стани інших людей, проявляти емпатію та будувати конструктивні взаємини.

Такий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як цілісну динамічну систему, що функціонує на перетині внутрішнього психічного досвіду особистості та її соціальної взаємодії. Завдяки цьому методика Н. Холла є

ефективним інструментом для комплексної діагностики емоційної сфери, виявлення сильних і слабких сторін емоційного розвитку, а також визначення напрямів подальшого особистісного і професійного вдосконалення.

Крім того, застосування цієї методики у дослідженні майбутніх психологів є особливо доцільним, оскільки рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на якість їхньої професійної діяльності. Високий рівень емоційної обізнаності, здатність до саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації є необхідними умовами успішної психологічної практики, що передбачає роботу з емоційними переживаннями інших людей, надання підтримки та побудову довірливих взаємин із клієнтами. Таким чином, методика Н. Холла не лише дозволяє здійснити діагностику емоційного інтелекту, але й виступає важливим інструментом у процесі професійного становлення майбутніх фахівців у галузі психології.

Він є важливим для ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки дозволяє своєчасно реагувати на емоційні зміни співрозмовника, коригувати власну поведінку та уникати комунікативних непорозумінь. У професійній діяльності психолога ця здатність допомагає точніше діагностувати емоційний стан клієнта, навіть у випадках, коли він не вербалізує свої переживання, що значно підвищує якість психологічної допомоги.

Кожна зі шкал оцінюється окремо, що дозволяє визначити рівень розвитку конкретного компонента емоційного інтелекту, виявити індивідуальні особливості емоційного функціонування та окреслити зони потенційного розвитку. Такий підхід забезпечує не лише кількісну оцінку результатів, але й створює умови для їх глибокої якісної інтерпретації, що є важливим у наукових дослідженнях і практичній психологічній діяльності.

Узагальнення результатів за всіма шкалами дає змогу отримати інтегральний показник емоційного інтелекту, який характеризує загальний рівень сформованості емоційної компетентності особистості. Цей показник відображає ступінь здатності до ефективного управління емоційною сферою, адаптації до соціального середовища, побудови конструктивної взаємодії з

іншими людьми та досягнення поставлених цілей. Високий інтегральний показник свідчить про гармонійний розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту, тоді як дисбаланс між окремими шкалами може вказувати на необхідність цілеспрямованого розвитку певних емоційних навичок.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою відповідно до ключа методики, що забезпечує стандартизованість і об'єктивність отриманих даних. Отримані результати інтерпретуються згідно з визначеними рівнями (низький, середній, високий), що дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо рівня розвитку як окремих компонентів, так і емоційного інтелекту в цілому. Додатково результати можуть бути використані для проведення порівняльного аналізу між респондентами, виявлення загальних тенденцій у вибірці та встановлення взаємозв'язків між різними показниками.

Таким чином, методика Н. Холла виступає не лише ефективним інструментом діагностики емоційного інтелекту, а й важливим засобом для глибокого розуміння емоційної сфери особистості, визначення напрямів її розвитку та формування професійно значущих якостей, необхідних для успішної діяльності майбутнього психолога.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту (EI) майбутніх психологів проводилося з використанням методики Н. Холла [73] (Дод. А). Опрацювання результатів здійснювалося шляхом підрахунку балів за п'ятьма шкалами: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

На основі кількісного аналізу відповідей респондентів (n=32) було визначено загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у вибірці студентів-психологів. Первинна обробка емпіричних даних передбачала підрахунок індивідуальних балів за кожною шкалою методики Н. Холла, їх подальше

узагальнення та інтерпретацію відповідно до встановлених рівнів. Узагальнені результати були систематизовані та представлені у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Дослідження рівня емоційного інтелекту у студентів

Рівень	А.к.	У %
Низький	5	16
Середній	19	59
Високий	8	25
Всього	32	100

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що домінуючим у вибірці є середній рівень емоційного інтелекту, який було виявлено у 59% респондентів. Такий результат дозволяє стверджувати, що більшість студентів мають сформовані базові уявлення про власну емоційну сферу, здатні частково усвідомлювати та розпізнавати емоційні стани як власні, так і інших людей, а також демонструють певний рівень емпатії. Водночас середній рівень розвитку емоційного інтелекту вказує на недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції, особливо в умовах підвищеного психологічного навантаження або стресових ситуацій. Це може проявлятися у труднощах контролю емоційних реакцій, нестійкості до фрустрації, а також у складності підтримання внутрішньої рівноваги у професійно значущих ситуаціях взаємодії з клієнтами.

Високий рівень емоційного інтелекту було зафіксовано у 25% досліджуваних, що свідчить про наявність у цієї групи респондентів добре розвинених рефлексивних здібностей, здатності до глибокого усвідомлення власних емоційних станів, ефективного управління емоціями та високого рівня емпатії. Такі студенти, як правило, характеризуються більшою емоційною зрілістю, гнучкістю поведінки, здатністю до конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів і більш ефективною адаптацією до соціального середовища. У контексті професійної підготовки психологів вони мають значний потенціал для успішної практичної діяльності, оскільки володіють важливими

якостями, необхідними для встановлення довірливого контакту з клієнтами та надання якісної психологічної допомоги.

Низький рівень емоційного інтелекту було виявлено у 16% респондентів, що свідчить про наявність труднощів у сфері емоційного функціонування. Для таких осіб характерними можуть бути недостатня здатність до усвідомлення власних емоцій, складності у їх диференціації, низький рівень емпатії, а також труднощі у розпізнаванні емоційних станів інших людей. Крім того, вони можуть демонструвати імпульсивність у поведінці, підвищену емоційну реактивність або, навпаки, емоційну ригідність. У професійному контексті це може ускладнювати процес встановлення ефективної взаємодії з клієнтами та знижувати якість психологічної допомоги, що актуалізує необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту в даній групі студентів.

Детальний аналіз окремих компонентів емоційного інтелекту дозволив не лише кількісно оцінити рівень їх розвитку, але й здійснити якісну інтерпретацію отриманих результатів. Було визначено як сильні сторони, так і зони потенційного розвитку у структурі емоційної компетентності майбутніх психологів. У більшості респондентів спостерігається відносно вищий рівень розвитку емпатії та здатності до розпізнавання емоцій інших людей, що є позитивним показником для майбутньої професійної діяльності. Водночас менш розвиненими виявилися такі компоненти, як управління власними емоціями та самомотивація, що свідчить про потребу у формуванні навичок саморегуляції, стресостійкості та внутрішньої організації діяльності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що емоційний інтелект у досліджуваній вибірці знаходиться на достатньому, але не оптимальному рівні розвитку. Це підкреслює актуальність впровадження спеціально розроблених програм розвитку емоційного інтелекту у процес професійної підготовки студентів-психологів. Такі програми повинні бути спрямовані на формування цілісної емоційної компетентності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та вдосконалення міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише відображають поточний стан розвитку емоційного інтелекту у студентів, але й створюють науково обґрунтовану основу для подальшої розробки психокорекційних та розвивальних заходів, спрямованих на підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх психологів.

Оцінка результатів за компонентами методики:

1. Шкала «Емоційна обізнаність»

Дана шкала відображає рівень сформованості здатності особистості до усвідомлення власних емоційних станів, їх ідентифікації, диференціації та розуміння причин виникнення. Вона також охоплює вміння встановлювати зв'язок між емоціями, думками та поведінкою, що є основою рефлексивної діяльності особистості. Емоційна обізнаність виступає базовим компонентом емоційного інтелекту, оскільки саме вона забезпечує можливість подальшої регуляції емоцій, їх конструктивного використання та ефективної міжособистісної взаємодії. У професійному контексті майбутнього психолога цей компонент має особливе значення, адже дозволяє розмежовувати власні переживання і переживання клієнта, уникати проєкцій та зберігати об'єктивність у процесі консультативної роботи (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Емоційна обізнаність

Рівень	А.к.	У %
Низький	5	16
Середній	17	53
Високий	10	31
Всього	32	100

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість студентів (53%) демонструють середній рівень розвитку емоційної обізнаності. Це означає, що вони загалом здатні розпізнавати власні емоції, частково усвідомлюють їх причини та можуть співвідносити емоційні переживання з конкретними

життєвими ситуаціями. Однак така здатність ще не є достатньо стабільною і може проявлятися ситуативно, особливо знижуючись у станах підвищеного емоційного напруження або стресу. У професійній діяльності це може призводити до часткової втрати рефлексивного контролю, труднощів у відокремленні власних емоцій від емоцій клієнта та зниження ефективності психологічної допомоги.

Високий рівень емоційної обізнаності, який було зафіксовано у 31% респондентів, свідчить про добре розвинені рефлексивні здібності, здатність до глибокого самопізнання та усвідомленого ставлення до власних емоційних переживань. Студенти цієї групи здатні не лише визначати свій емоційний стан, але й аналізувати причини його виникнення, розуміти вплив емоцій на власну поведінку та прийняття рішень, а також прогнозувати можливі наслідки емоційних реакцій. Така здатність є важливою передумовою професійної зрілості психолога, оскільки забезпечує високий рівень самоконтролю, дозволяє уникати емоційного «злиття» з клієнтом та сприяє більш об'єктивному аналізу психологічних ситуацій.

Разом із тим, наявність 16% респондентів із низьким рівнем емоційної обізнаності вказує на певні труднощі у сфері саморозуміння та емоційної рефлексії. Для цієї групи характерною є недостатня здатність до усвідомлення власних переживань, складність у їх вербалізації, а також труднощі у встановленні причинно-наслідкових зв'язків між емоціями та поведінкою. Це може проявлятися у схильності до імпульсивних реакцій, неусвідомленого впливу емоцій на прийняття рішень, а також у формуванні упереджених або суб'єктивних оцінок поведінки інших людей. У професійному контексті така особливість становить ризик, оскільки може призводити до проєкції власних емоційних станів на клієнта, спотворення інтерпретації його переживань та зниження ефективності консультативної взаємодії.

Загалом отримані результати свідчать про те, що емоційна обізнаність у більшості студентів перебуває на достатньому, але не повністю сформованому рівні, що потребує подальшого розвитку. Особливої уваги потребує формування

навичок глибокої рефлексії, здатності до усвідомленого аналізу власних емоційних станів, а також розвитку вміння вербалізувати емоційний досвід. Це є необхідною умовою не лише для особистісного розвитку, але й для становлення професійної ідентичності майбутнього психолога.

Таким чином, розвиток емоційної обізнаності виступає ключовим напрямом удосконалення емоційного інтелекту студентів, оскільки саме цей компонент забезпечує основу для формування інших складових — саморегуляції, емпатії, самомотивації та ефективної міжособистісної взаємодії. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження спеціальних психокорекційних і розвивальних програм, спрямованих на поглиблення саморозуміння та розвиток рефлексивних здібностей майбутніх фахівців.

2. Шкала «Управління своїми емоціями»

Дана шкала відображає рівень сформованості здатності особистості до емоційної саморегуляції, контролю інтенсивності та тривалості емоційних переживань, а також вміння конструктивно реагувати на стресові, фрустраційні та конфліктні ситуації. Вона включає здатність не лише стримувати або пригнічувати емоції, а й усвідомлено трансформувати їх, знижувати рівень негативного емоційного напруження, відновлювати психологічну рівновагу та адаптувати власну поведінку відповідно до вимог ситуації. Управління емоціями є одним із ключових показників психологічної зрілості особистості та виступає необхідною умовою ефективної професійної діяльності психолога, яка передбачає постійний контакт із інтенсивними емоційними переживаннями інших людей (Табл.2.3).

Шкала «Управління своїми емоціями»

Рівень	А.к.	У %
Низький	12	38
Середній	16	50
Високий	4	12
Всього	32	100

Отримані результати свідчать про те, що управління власними емоціями є найменш сформованим компонентом емоційного інтелекту серед досліджуваної вибірки. Лише 12% респондентів демонструють високий рівень розвитку цієї здатності, що вказує на обмежену кількість студентів, які володіють ефективними навичками саморегуляції, здатні швидко відновлювати емоційну рівновагу після стресових ситуацій, контролювати імпульсивні реакції та зберігати внутрішню стабільність навіть за умов підвищеного емоційного навантаження. Такі студенти характеризуються високим рівнем самоконтролю, гнучкістю поведінки та здатністю до конструктивного подолання труднощів, що є важливими передумовами професійної стійкості та ефективності у майбутній психологічній практиці.

Половина респондентів (50%) мають середній рівень розвитку навичок управління емоціями. Це свідчить про те, що вони здатні частково контролювати власні емоційні реакції, однак ця здатність є нестійкою і значною мірою залежить від зовнішніх умов. У ситуаціях помірною стресу такі студенти можуть зберігати контроль над своїми емоціями, проте в умовах інтенсивного емоційного навантаження або конфлікту часто виникають труднощі з їх регуляцією. Це може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній напруженості або схильності до переживання негативних емоцій протягом тривалого часу. У професійному контексті така особливість може знижувати ефективність взаємодії з клієнтами та ускладнювати процес прийняття об'єктивних рішень.

Особливої уваги потребує група студентів із низьким рівнем розвитку цього компоненту (38%), що є досить значним показником. Для цих респондентів характерні труднощі у контролі емоційних реакцій, схильність до імпульсивної поведінки, зацікнення на негативних переживаннях, а також повільне відновлення психологічної рівноваги після стресових або конфліктних ситуацій. Вони можуть відчувати підвищену емоційну вразливість, труднощі у подоланні фрустрації та нестачу ефективних стратегій емоційної саморегуляції. У професійній діяльності психолога це становить суттєвий ризик, оскільки відсутність сформованих навичок управління власними емоціями може призводити до емоційного «зараження», втрати професійної дистанції, перенесення особистих переживань на клієнта, а також до підвищення ймовірності розвитку професійного вигорання.

Загалом отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції у майбутніх психологів. Недостатній рівень сформованості цього компоненту може негативно впливати на якість професійної діяльності, знижувати ефективність психологічної допомоги та ускладнювати процес професійної адаптації. У зв'язку з цим особливо актуальним є впровадження у навчальний процес спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, формування навичок усвідомленого контролю емоцій, опанування технік релаксації, саморегуляції та емоційного відновлення.

Таким чином, управління власними емоціями виступає критично важливим компонентом емоційного інтелекту, який потребує особливої уваги у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Розвиток цієї здатності забезпечує не лише ефективність професійної діяльності, але й збереження психологічного здоров'я, підвищення стійкості до стресу та формування внутрішньої стабільності особистості.

3. Шкала «Самотивація»

Дана шкала відображає рівень сформованості здатності особистості до внутрішньої мотивації, самостійного стимулювання діяльності,

цілеспрямованості та наполегливості у досягненні поставлених цілей. Вона охоплює вміння мобілізувати власні психоемоційні ресурси, свідомо керувати емоційними станами, підтримувати внутрішню активність навіть за умов труднощів, невдач або відсутності зовнішнього підкріплення. Самомотивація виступає важливим компонентом емоційного інтелекту, оскільки забезпечує зв'язок між емоційною сферою та вольовою регуляцією поведінки, сприяючи досягненню особистісного та професійного розвитку. У контексті підготовки майбутніх психологів цей компонент має особливе значення, адже професійна діяльність часто вимагає високого рівня самодисципліни, стійкості до труднощів та здатності працювати в умовах емоційного навантаження (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Шкала «Самомотивація»

Рівень	А.к.	У %
Низький	5	16
Середній	20	62
Високий	7	22
Всього	32	100

Результати дослідження свідчать про те, що у більшості студентів (62%) сформований середній рівень самомотивації. Це означає, що вони загалом здатні підтримувати власну активність, орієнтуватися на досягнення поставлених цілей та долати певні труднощі у процесі діяльності. Такі студенти можуть ефективно працювати за наявності зовнішньої стимуляції або чітко визначених умов, однак у ситуаціях невизначеності, тривалого напруження чи відсутності швидкого результату їхня мотивація може знижуватися. Це вказує на необхідність подальшого розвитку внутрішніх мотиваційних механізмів, що забезпечують стабільність і послідовність діяльності незалежно від зовнішніх факторів.

Високий рівень самомотивації, зафіксований у 22% респондентів, свідчить про наявність у цих студентів розвинених вольових якостей, цілеспрямованості, наполегливості та здатності до самостійної організації

діяльності. Вони характеризуються вмінням використовувати емоції як ресурс для досягнення цілей, зберігати внутрішню мотивацію навіть у складних умовах, ефективно долати перешкоди та орієнтуватися на довгострокові результати. Такий рівень розвитку самомотивації є важливим показником професійної готовності, оскільки дозволяє майбутньому психологу залишатися ефективним у ситуаціях емоційного виснаження, невизначеності або підвищеного навантаження.

Наявність 16% студентів із низьким рівнем самомотивації вказує на труднощі у сфері саморегуляції та внутрішньої організації діяльності. Для цієї групи характерною є залежність від зовнішніх стимулів, недостатня наполегливість у досягненні цілей, схильність до уникнення складних завдань або швидке зниження активності у разі виникнення труднощів. Вони можуть відчувати труднощі у концентрації уваги, плануванні діяльності та підтриманні стабільного рівня продуктивності. У професійному контексті це може негативно впливати на якість виконання обов'язків, ускладнювати процес професійного становлення та знижувати ефективність взаємодії з клієнтами.

Загалом отримані результати свідчать про достатній рівень розвитку самомотивації у більшості студентів, проте підкреслюють необхідність її подальшого вдосконалення. Особливої уваги потребує формування внутрішньої мотивації, розвиток навичок самостійного цілепокладання, підвищення рівня відповідальності за власну діяльність та здатності до довготривалого збереження активності. Важливим напрямом роботи є також розвиток уміння використовувати емоційні стани як ресурс, а не як перешкоду у досягненні цілей.

Таким чином, самомотивація виступає важливим регулятивним механізмом, що забезпечує активність, наполегливість і професійну ефективність майбутнього психолога. Розвиток цього компоненту сприяє не лише підвищенню результативності діяльності, але й формуванню стійкості до труднощів, здатності до самореалізації та професійного зростання. Отримані результати підтверджують доцільність включення у процес підготовки

майбутніх фахівців спеціальних методик і тренінгів, спрямованих на розвиток мотиваційної сфери та формування ефективних стратегій саморегуляції.

4. Шкала «Емпатія»

Дана шкала відображає рівень сформованості здатності особистості до емпатійного розуміння, тобто вміння сприймати, розпізнавати та адекватно інтерпретувати емоційні стани інших людей, співпереживати їм і відповідним чином реагувати на їхні переживання. Емпатія передбачає не лише емоційне «відгукування» на стан іншого, але й когнітивний компонент — здатність усвідомлювати причини цих станів, розуміти внутрішній світ співрозмовника та зберігати баланс між співпереживанням і професійною дистанцією. У професійній діяльності психолога емпатія виступає однією з базових компетенцій, оскільки саме вона забезпечує встановлення довірливого контакту з клієнтом, сприяє глибшому розумінню його проблем і створює умови для ефективної психологічної допомоги (Табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Шкала «Емпатія»

Рівень	А.к.	У %
Низький	3	9
Середній	14	44
Високий	15	47
Всього	32	100

Отримані результати свідчать про те, що емпатія є найбільш розвиненим компонентом емоційного інтелекту серед досліджуваної вибірки. Майже половина студентів (47%) демонструють високий рівень емпатійних здібностей, що вказує на їхню здатність глибоко розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та проявляти чутливість до їхніх потреб. Такі студенти здатні встановлювати емоційний контакт, підтримувати інших у складних ситуаціях, а також проявляти щирість і відкритість у міжособистісній взаємодії. Високий рівень емпатії є важливою передумовою ефективної психологічної допомоги,

оскільки дозволяє не лише зрозуміти клієнта, але й створити атмосферу довіри, прийняття та безпеки.

Значна частина респондентів (44%) має середній рівень розвитку емпатії. Це свідчить про те, що вони здатні розуміти емоції інших людей і виявляти співпереживання, однак ця здатність може проявлятися вибірково або залежно від ситуації. У деяких випадках їм може бракувати глибини емоційного розуміння або впевненості у вираженні підтримки. У професійному контексті це означає необхідність подальшого розвитку емпатійних навичок, зокрема через формування здатності до активного слухання, безоцінного сприйняття та глибшого розуміння внутрішнього світу клієнта.

Невеликий відсоток студентів (9%) демонструє низький рівень емпатії, що може свідчити про труднощі у встановленні емоційного контакту з іншими людьми, недостатню чутливість до їхніх переживань або переважання раціонального підходу у сприйнятті міжособистісних ситуацій. Такі особливості можуть ускладнювати процес взаємодії з клієнтами, знижувати ефективність психологічної допомоги та перешкоджати формуванню довірливих відносин. Водночас варто зазначити, що емпатія є якістю, яка піддається розвитку, тому за умови цілеспрямованої роботи ці труднощі можуть бути подолані.

Загалом високі показники за даною шкалою свідчать про наявність у більшості студентів природної схильності до співпереживання, емоційної чутливості та орієнтації на міжособистісну взаємодію. Це підтверджує адекватність їхнього професійного вибору та наявність важливого фундаменту для подальшого становлення у сфері психології. Водночас важливо підкреслити, що надмірно високий рівень емпатії без належно сформованих навичок саморегуляції може призводити до емоційного перевантаження, «злиття» з переживаннями клієнта та підвищеного ризику професійного вигорання.

Таким чином, розвиток емпатії має здійснюватися у поєднанні з формуванням навичок емоційної саморегуляції, що забезпечить баланс між співпереживанням і професійною дистанцією. Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до розвитку емоційного

інтелекту майбутніх психологів, у якому емпатія виступає не лише як природна якість, але й як професійна компетенція, що потребує усвідомленого вдосконалення.

5. Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»

Дана шкала відображає рівень сформованості здатності особистості до ідентифікації емоційних станів інших людей на основі аналізу вербальних та невербальних проявів. Вона охоплює вміння інтерпретувати міміку, жести, інтонацію, темп мовлення, пози та інші поведінкові сигнали, що передають емоційний зміст комунікації. Крім того, цей компонент включає здатність використовувати отриману інформацію для регуляції міжособистісної взаємодії, адекватного реагування на емоційні стани співрозмовника та побудови ефективної комунікації. У професійній діяльності психолога дана здатність є надзвичайно важливою, оскільки дозволяє виявляти приховані переживання клієнта, розуміти невисловлені емоції та своєчасно коригувати хід консультативного процесу(Табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»

Рівень	А.к.	У %
Низький	6	19
Середній	18	56
Високий	8	25
Всього	32	100

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів (56%) мають середній рівень розвитку здатності до розпізнавання емоцій інших людей. Це означає, що вони загалом здатні ідентифікувати основні емоційні стани співрозмовника, орієнтуючись на зовнішні прояви поведінки, однак їхня точність та глибина розуміння можуть бути обмеженими. У стандартних ситуаціях спілкування такі студенти достатньо ефективно зчитують емоційні сигнали, проте у більш складних або неоднозначних комунікативних умовах

можуть виникати труднощі з правильною інтерпретацією емоцій або розпізнаванням їх прихованих форм.

Чверть респондентів (25%) демонструє високий рівень розвитку цієї здатності, що свідчить про добре сформовані навички спостереження, чутливість до невербальних сигналів та вміння точно визначати емоційні стани інших людей. Такі студенти здатні помічати навіть незначні зміни в емоційному вираженні співрозмовника, правильно інтерпретувати їх та використовувати цю інформацію для побудови ефективної взаємодії. У професійному контексті це є важливою перевагою, оскільки дозволяє глибше розуміти клієнта, своєчасно реагувати на його потреби та підвищувати ефективність психологічної допомоги.

Водночас досить значний відсоток студентів (19%) має низький рівень розвитку даного компонента, що вказує на труднощі у розпізнаванні емоційних станів інших людей. Для цієї групи характерною є недостатня увага до невербальних проявів, схильність до поверхневого сприйняття емоцій або помилки в їх інтерпретації. Це може призводити до неправильного розуміння намірів і переживань співрозмовника, зниження якості міжособистісної взаємодії та виникнення комунікативних бар'єрів. У професійній діяльності психолога такі особливості можуть суттєво обмежувати ефективність діагностики емоційного стану клієнта та ускладнювати процес надання допомоги.

Загалом отримані результати свідчать про достатній, але не повністю сформований рівень розвитку здатності до розпізнавання емоцій інших людей у більшості студентів. Важливо зазначити, що даний компонент тісно пов'язаний з емпатією: якщо емпатія забезпечує емоційне співпереживання, то розпізнавання емоцій виступає когнітивною основою цього процесу. Недостатній розвиток однієї зі складових може знижувати загальну ефективність емоційної взаємодії.

Окремо слід підкреслити, що хоча студенти демонструють здатність ідентифікувати емоційні стани інших людей, їхні навички активного впливу на

ці стани, зокрема заспокоєння, підтримки, емоційної регуляції співрозмовника та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів, є менш розвиненими. Це вказує на необхідність не лише розвитку спостережливості та інтерпретаційних умінь, але й формування практичних навичок психологічного впливу та комунікативної взаємодії.

Таким чином, розвиток здатності до розпізнавання емоцій інших людей є важливим напрямом професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки він забезпечує основу для ефективної комунікації, глибшого розуміння клієнта та побудови довірливих взаємин. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження у навчальний процес спеціалізованих тренінгів, спрямованих на розвиток невербальної чутливості, навичок спостереження, інтерпретації емоцій та опанування технік психологічної інтервенції.

Висновок до розділу II

Дослідження виявило, що у більшості майбутніх психологів переважає середній рівень емоційного інтелекту. Студенти мають базові навички розпізнавання емоцій, проте розвиток окремих компонентів є нерівномірним. Головними сильними сторонами вибірки є високі показники емпатії (здатність до співпереживання та контакту) та самомотивації (цілеспрямованість і волева мобілізація ресурсів).

Разом із тим, проблемною зоною є низький рівень емоційної саморегуляції та стресостійкості, що в майбутньому створює ризики емоційного перевантаження й вигорання. Виявлений розрив між теоретичним усвідомленням емоцій та практичним умінням ними керувати вказує на переважання теорії у навчанні. Для підвищення емоційної компетентності студентів та збереження їхнього психологічного здоров'я необхідно впроваджувати спеціалізовані тренінгові програми з розвитку навичок саморегуляції й управління стресом.

РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГА

3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного за методикою Н. Холла, було встановлено, що у майбутніх психологів найбільш розвиненими є компоненти емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, тоді як рівень управління власними емоціями та частково самомотивації потребує подальшого розвитку. Ці результати підкреслюють необхідність розробки цілеспрямованої програми розвитку емоційного інтелекту, яка сприятиме комплексному формуванню емоційної компетентності як фундаментальної складової професійної підготовки психолога.

Розроблений Дерев'янко С. П. Соціально-психологічний тренінг розвитку емоційного інтелекту [3, с. 42] (Дод. Б) орієнтований на практичне освоєння навичок роботи з емоційною сферою. Його зміст включає як теоретичні знання про емоційний інтелект, так і практичні вправи, спрямовані на розвиток умінь усвідомлювати, аналізувати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми у міжособистісних ситуаціях.

Метою програми тренінгу є розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів шляхом формування комплексних навичок усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, а також застосування їх у професійній і повсякденній діяльності для підвищення ефективності міжособистісної взаємодії [7, с. 56].

Завдання програми передбачають:

- формування здатності до усвідомлення та вербалізації власних емоцій;
- розвиток навичок саморегуляції та контролю емоційних реакцій;
- опанування аналізу причин виникнення емоційних станів та їх взаємозв'язку з поведінкою;
- підвищення рівня емпатії та здатності до співпереживання стану інших людей;

- розвиток внутрішньої мотивації та самомотивації для досягнення особистісних і професійних цілей;
- удосконалення комунікативних навичок, необхідних для ефективної міжособистісної взаємодії та роботи з клієнтом.

Програма організована у форматі групового тренінгу, що забезпечує інтерактивність, активну взаємодію учасників та можливість відпрацьовувати практичні навички у безпечному навчальному середовищі. Оптимальна кількість учасників – 8–12 осіб. Тривалість курсу складає шість занять по 60–80 хвилин кожне. Форми роботи включають інтерактивні вправи, групові обговорення, рольові ігри та рефлексивні техніки.

Зміст програми включає наступні заняття:

Заняття 1. Усвідомлення емоцій

Метою заняття є розвиток здатності розпізнавати власні емоційні стани, визначати їхню інтенсивність та вербалізувати переживання.

Основні вправи:

- «Емоції тут і зараз» (визначення актуального емоційного стану);
- «Назви емоцію» (розширення емоційного словника).

Очікуваний результат: підвищення рівня емоційної обізнаності, здатності до самоспостереження та самопізнання.

Заняття 2. Розуміння емоцій

Спрямоване на усвідомлення причин виникнення емоцій та їхнього зв'язку з думками, переконаннями та поведінкою.

Основні вправи:

- аналіз життєвих ситуацій;
- «Подія – думка – емоція – реакція» (розгляд причинно-наслідкових зв'язків).

Очікуваний результат: розвиток емоційної рефлексії та формування здатності до критичного аналізу власних емоційних реакцій.

Заняття 3. Управління емоціями

Метою є формування навичок саморегуляції та контролю емоційних реакцій у складних або стресових ситуаціях.

Основні вправи:

- дихальні техніки для стабілізації емоційного стану;
- «Пауза перед реакцією» (усвідомлений контроль імпульсивних реакцій);
- когнітивна переоцінка ситуацій (рефреймінг).

Очікуваний результат: підвищення емоційної стійкості, зменшення імпульсивності та розвиток здатності до конструктивного реагування.

Заняття 4. Розвиток емпатії

Спрямоване на вдосконалення здатності розуміти емоційні стани інших людей і співпереживати їм.

Основні вправи:

- «Активне слухання» (зосередження на потребах співрозмовника);
- «Постав себе на місце іншого» (відпрацювання перспективного сприйняття).

Очікуваний результат: підвищення рівня емпатії та чутливості у міжособистісній взаємодії.

Заняття 5. Самомотивація

Метою є розвиток внутрішньої регуляції поведінки та здатності досягати поставлених цілей.

Основні вправи:

- постановка короткострокових і довгострокових цілей;
 - «Мої ресурси» (усвідомлення внутрішніх та зовнішніх джерел підтримки та мотивації).
- діяльності.

3.2. Практичні рекомендації для майбутніх психологів

Розвиток емоційного інтелекту є однією з ключових умов професійного становлення майбутнього психолога, оскільки саме ця якість забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, глибину розуміння клієнта та здатність до саморегуляції у професійній діяльності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває формування практичних рекомендацій, спрямованих на цілеспрямований розвиток емоційної компетентності у процесі навчання та професійної підготовки.

Насамперед доцільно приділяти системну увагу розвитку емоційної обізнаності, що передбачає здатність до розпізнавання, усвідомлення та вербалізації власних емоційних станів. Важливо не лише фіксувати емоції, а й аналізувати їх причини, інтенсивність і вплив на поведінку. Ефективним інструментом у цьому контексті є ведення щоденника емоцій, який сприяє розвитку рефлексії, формуванню навички самостереження та кращому розумінню внутрішніх переживань. Регулярне звернення до власного емоційного досвіду дозволяє майбутньому психологу підвищити рівень усвідомленості та професійної чутливості [7, с. 60].

Не менш важливим є формування навичок управління емоціями, які забезпечують здатність зберігати емоційну рівновагу у складних або напружених ситуаціях професійної взаємодії. Майбутнім психологам рекомендується опановувати різноманітні техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи, м'язову релаксацію, техніки усвідомленості (mindfulness), а також когнітивне переосмислення ситуацій. Це дозволяє не лише знижувати рівень стресу, а й запобігати емоційному виснаженню та професійному вигоранню [17, с. 80].

Особливу роль у діяльності психолога відіграє емпатія, яка забезпечує глибоке розуміння емоційного стану клієнта та створює основу для встановлення довірливого контакту. Для розвитку цієї якості важливо практикувати активне слухання, що передбачає повну зосередженість на співрозмовнику, уточнення змісту висловлювань, відображення почуттів та утримання від оцінювання.

Водночас необхідно розвивати здатність до збереження професійних меж, щоб уникати надмірного емоційного залучення.

Важливим компонентом емоційного інтелекту є також здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Майбутнім психологам варто звертати увагу на невербальні прояви емоцій, такі як міміка, жести, поза, тембр голосу та інтонація мовлення. Розвиток цієї навички сприяє більш точному розумінню внутрішнього стану клієнта та підвищує ефективність професійної комунікації.

Окремої уваги потребує розвиток самомотивації, яка є внутрішнім ресурсом професійного зростання. Майбутнім психологам доцільно формувати чіткі професійні цілі, усвідомлювати особистісний сенс обраної діяльності та підтримувати інтерес до саморозвитку. Важливим є також розвиток навичок самопідтримки, що дозволяють зберігати продуктивність навіть у складних умовах навчання чи роботи.

Додатково рекомендується активно залучатися до практичних форм професійного розвитку, таких як тренінги, групи особистісного зростання, супервізії та особиста психотерапія. Ці форми роботи створюють безпечний простір для усвідомлення власних емоційних реакцій, опрацювання внутрішніх труднощів і формування більш зрілої професійної позиції. Особиста терапія, зокрема, є важливим інструментом самопізнання, який дозволяє майбутньому психологу краще розуміти як себе, так і інших [10, с 194].

Таким чином, систематичний і цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню професійно важливих якостей психолога, зокрема емоційної стійкості, гнучкості, рефлексивності та здатності до ефективної міжособистісної взаємодії. Реалізація наведених рекомендацій дозволяє підвищити рівень професійної готовності майбутніх фахівців і забезпечує більш якісне надання психологічної допомоги.

Висновок розділу III

Емоційний інтелект є невід'ємною професійно важливою якістю психолога, яка визначає його здатність ефективно взаємодіяти з людьми,

усвідомлювати та керувати власними емоційними станами, мотивувати себе до досягнення цілей, проявляти емпатію та правильно розпізнавати емоції інших.

Розроблена програма розвитку емоційного інтелекту передбачає комплексну роботу над усіма його складовими через різноманітні справи, психологічні техніки, завдання для саморефлексії та моделювання професійних ситуацій. Вона спрямована на систематичне формування емоційної обізнаності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня самомотивації, а також удосконалення соціальних навичок, що дозволяє майбутнім психологам більш ефективно справлятися зі стресом, будувати довірливі відносини з клієнтами та адаптуватися до складних професійних умов.

Теоретична оцінка ефективності програми свідчить про її потенційну здатність покращувати всі ключові компоненти емоційного інтелекту, підвищувати рівень внутрішньої стабільності та емоційної гнучкості, а також формувати більш свідоме та відповідальне ставлення до власних емоцій і переживань інших людей. Практичні рекомендації для майбутніх психологів передбачають регулярне самопізнання та самоаналіз, розвиток емпатії, цілеспрямовану роботу над підвищенням самомотивації, а також активну участь у тренінгах, супервізіях і групових обговореннях для вдосконалення професійної компетентності та соціально-психологічної адаптивності. Реалізація таких заходів створює основу для формування комплексного емоційного інтелекту, що є критично важливим для ефективної практичної діяльності психолога, підвищує його здатність прогнозувати та коригувати поведінку людей, а також забезпечує високий рівень професійної відповідальності та етичної майстерності.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Психологічні аспекти безпеки діяльності психолога

Безпека професійної діяльності психолога має багатовимірний характер і включає як фізичні, так і психологічні аспекти, причому останні є особливо важливими для збереження ефективності роботи та психічного здоров'я фахівця. Психологічна безпека визначається здатністю спеціаліста зберігати внутрішню стабільність під час взаємодії з клієнтами, що переживають стресові, травматичні або конфліктні ситуації. Вона передбачає наявність адекватних механізмів саморегуляції, емоційної самоконтролю та стратегії протидії професійному вигоранню.

Одним із ключових аспектів психологічної безпеки є розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє психологу адекватно усвідомлювати власні емоційні реакції, контролювати імпульси та підтримувати професійний етичний рівень у спілкуванні з клієнтом. Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективній взаємодії з людьми, знижує ризик емоційного перенавантаження та дозволяє зберігати баланс між емпатією і професійною дистанцією.

Не менш важливим є формування психологічної стійкості та здатності до самопідтримки у стресових умовах. Психологічна стійкість включає здатність протистояти професійним стресорам, швидко відновлюватися після складних емоційних впливів та підтримувати працездатність у довгостроковій перспективі. Це передбачає використання методів релаксації, когнітивної переструктуризації, рефлексії та контролю мислення [30, с. 210].

Важливим аспектом є також профілактика «емоційного вигорання», яке є найбільш поширеним ризиком для психологів, що працюють з високою емоційною напругою. До факторів, які сприяють збереженню психологічної безпеки, належать регулярне психологічне супервізування, підтримка колег,

самостійна робота з власними емоційними станами, а також чітке визначення меж професійної відповідальності.

Крім цього, безпека психолога пов'язана із забезпеченням умов для саморозвитку та професійного зростання, оскільки підвищення компетентності підвищує впевненість у прийнятті рішень, знижує рівень тривожності та сприяє відчуттю контролю над робочою ситуацією. Важливою складовою є дотримання етичних норм, що дозволяє уникнути професійних конфліктів, юридичних проблем та моральних дилем.

Таким чином, психологічна безпека діяльності психолога є комплексним явищем, що включає емоційну стійкість, самоконтроль, розвиток емоційного інтелекту, ефективне управління стресом та дотримання етичних стандартів. Вона є ключовим чинником підтримки професійної ефективності, запобігання вигорання та забезпечення довгострокового професійного розвитку.

4.2. Соціально-економічне значення охорони праці

Охорона праці в професійній діяльності психолога має не лише фізичний, а й соціально-психологічний аспект, оскільки безпечні умови праці безпосередньо впливають на ефективність роботи, рівень задоволеності професією та психологічне благополуччя фахівця. Соціально-психологічне значення охорони праці проявляється у забезпеченні середовища, де працівник відчуває себе захищеним, впевненим і здатним адекватно реагувати на професійні стресори. Такі умови сприяють розвитку довіри між колегами, зниженню конфліктності в колективі та формуванню продуктивних міжособистісних взаємодій.

В умовах психологічної практики соціально-психологічна безпека пов'язана з організацією робочого простору, управлінням навантаженням, підтримкою професійного балансу та дотриманням етичних стандартів. Психолог, який працює у безпечному та структурованому середовищі, має змогу зосереджуватися на професійних завданнях, ефективно проводити консультації та тренінги, а також підтримувати якісну комунікацію з клієнтами.

Соціально-психологічний аспект охорони праці також включає профілактику професійного вигорання та розвиток механізмів самозахисту від стресових ситуацій. Підтримка психологічного благополуччя співробітників сприяє підвищенню рівня мотивації, самовідданості та задоволеності професійною діяльністю, що, в свою чергу, позитивно впливає на якість наданих психологічних послуг.

Крім того, охорона праці формує позитивну корпоративну культуру, де співробітники взаємопов'язані у дотриманні правил безпеки, взаємопідтримці та розвитку професійних компетентностей. Це створює середовище, у якому психологи відчують власну цінність та захищеність, що знижує рівень тривожності, страху професійних помилок та конфліктів [2, с. 140].

Таким чином, соціально-психологічне значення охорони праці полягає у забезпеченні психологічного комфорту, підтримці стабільності емоційного стану, розвитку ефективних комунікативних навичок та формуванні професійної відповідальності. Воно сприяє не лише збереженню здоров'я та працездатності психолога, а й підвищенню якості взаємодії з клієнтами та загальної продуктивності професійної діяльності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим чинником професійної компетентності майбутніх психологів, оскільки він забезпечує ефективність навчальної та практичної діяльності, сприяє формуванню внутрішньої стійкості та високого рівня психологічного благополуччя. Аналіз результатів діагностичних методик, проведений на вибірці студентів, показав, що більшість респондентів володіють базовими навичками розпізнавання емоцій, демонструють високий рівень емпатії та здатність до співпереживання, проте значна частина студентів потребує подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції, управління власними емоціями та стресостійкості. Це дозволяє стверджувати, що інтегративна емоційна компетентність є формуючою ознакою професійної підготовки психолога і потребує цілеспрямованого формування на етапі навчання.

Соціально-психологічний тренінг розвитку емоційного інтелекту Дерев'яно С. П. спрямований на системне формування ключових професійно важливих якостей. Вона включає психоедукаційні заходи, тренінгові вправи, практичні ігрові завдання та групові дискусії, які дозволяють студентам усвідомити власні емоційні стани, навчитися контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях, розвивати здатність до самомотивації та посилювати емпатію. У межах програми передбачено також формування навичок конструктивної взаємодії з оточуючими, розвитку позитивного соціального клімату та підтримки психологічного балансу, що забезпечує ефективну підготовку майбутніх психологів до реальних професійних викликів. Оцінка ефективності програми, яку пропонується здійснювати гіпотетично на основі очікуваних змін у рівні емоційної компетентності, передбачає підвищення стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції та продуктивності у навчальній та професійній діяльності.

Важливе значення мають психологічні та соціально-психологічні аспекти безпеки діяльності психолога. Усвідомлення джерел стресу, розвиток навичок

саморегуляції та стресостійкості, підтримка психологічного балансу та внутрішньої стабільності дозволяють уникати професійного вигорання, підтримувати оптимальний рівень працездатності та забезпечують ефективність взаємодії з клієнтами. Соціально-психологічні аспекти охорони праці сприяють створенню безпечного, сприятливого та конструктивного середовища, підвищують комунікативну ефективність, зменшують конфліктність та сприяють формуванню довірливих взаємин у колективі. Розвинені соціальні компетенції дозволяють майбутньому психологу ефективно управляти взаємодією із соціумом та підтримувати доброзичливі, професійно доцільні відносини.

Наукові концепції емоційного інтелекту, розглянуті у роботі, свідчать про його інтегративний характер і фундаментальне значення для професійного розвитку та соціально-психологічної адаптації. Емоційний інтелект забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, управляти ними, розпізнавати емоції інших людей, підтримувати позитивні взаємини та мобілізувати ресурси для досягнення цілей. Його розвиток дозволяє майбутньому психологу не лише ефективно взаємодіяти з клієнтами, а й підтримувати власне психологічне здоров'я, формувати навички саморегуляції та адаптивного реагування на професійні виклики, а також сприяє підвищенню продуктивності та якості навчальної діяльності.

Вивчення психологічних аспектів безпеки діяльності та соціально-психологічного значення охорони праці підкреслює необхідність формування професійної відповідальності та умінь підтримувати безпечне і конструктивне робоче середовище. Це включає розвиток стресостійкості, здатності зберігати емоційну рівновагу, підтримувати ефективну взаємодію з колегами та клієнтами, що безпосередньо впливає на результати професійної діяльності та загальне психологічне благополуччя.

Комплексний підхід до формування емоційного інтелекту та забезпечення психологічної безпеки створює основу для підготовки ефективного, стресостійкого та соціально адаптованого психолога, здатного

досягати високих результатів у професійній діяльності, підтримувати власне психічне здоров'я, ефективно взаємодіяти з оточенням і розвивати навички конструктивного самовдосконалення. Такий підхід сприяє формуванню внутрішньої стійкості, професійної відповідальності, високого рівня емоційної компетентності та готовності до ефективної роботи у складних соціально-психологічних умовах, що є необхідною передумовою успішної діяльності майбутніх фахівців у сфері психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власенко О. М. Психологічні особливості емоційного інтелекту як чинника професійного становлення майбутніх психологів. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 5. С. 45–56.
2. Галецька І. І., Климчук В. О. Психологічне благополуччя та емоційна компетентність особистості : монографія. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 280 с.
3. Дерев'янку С. П. Соціально-психологічний тренінг розвитку емоційного інтелекту : навч.-метод. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2021. 164 с.
4. Коваль О. С. Емпатія та емоційний інтелект у структурі професійно-важливих якостей практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 72. С. 14–21.
5. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 248 с.
6. Лящ О. П. Емоційна зрілість як складова професійної компетентності фахівця соціономічної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2023. Вип. 2. С. 88–93.
7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Каравела, 2022. 224 с.
8. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Сучасні напрями дослідження емоційного інтелекту в цифрову епоху. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 2 (55). С. 102–115.
9. Орап М. О. Когнітивні та емоційні чинники розвитку професійної компетентності студентів-психологів. *Інноваційна психологія*. 2022. № 1. С. 34–41.
10. Пов'якель Н. І., Кривопишина О. А. Рефлексія як механізм саморегуляції професійного мислення психолога. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 190–205.

11. Радчук Г. К. Психологія вищої школи : навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2022. 264 с.
12. Савенков О. І. Психологічна діагностика емоційної сфери майбутніх психологів. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. Вип. 1 (11). С. 45–52.
13. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2021. 608 с.
14. Терлецька Ю. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та життєстійкості студентів-психологів. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 2. С. 145–150.
15. Ткачук Т. А. Стресостійкість особистості як ресурс подолання кризових станів. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 11, вип. 24. С. 112–124.
16. Удич З. І. Формування емоційної культури майбутнього фахівця в умовах закладу вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 81. С. 156–162.
17. Хоружий П. Г. Психологічні аспекти саморегуляції емоційних станів суб'єктів освітнього процесу. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 77–89.
18. Шпак М. М. Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці: теоретико-прикладний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 15. С. 44–51.
19. Яцина О. Ф. Емоційна обізнаність як компонент професійної рефлексії психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 11, вип. 22. С. 312–324.
20. Кондратенко Л. О. Етика психологічного інструментарію в умовах діджиталізації. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 20 (49). С. 110–125.
21. Каша М. О. Особливості використання онлайн-опитувальників у психологічних дослідженнях. *Цифрова платформа*. 2023. Т. 6, № 1. С. 12–25.
22. Кіреєва О. О. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 4. С. 55–60.
23. Музика О. О. Психологія розвитку здібностей: теоретичні та прикладні аспекти. *Вісник ЖДУ імені Івана Франка*. 2021. № 1 (104). С. 12–21.

24. Панок В. Г. Психологічна служба : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2020. 320 с.
25. Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики: збірник наукових праць з матеріалами Міжнародної наукової конференції, м. Полтава, 22 травня, 2026р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРГОЛОС Груп, 2026. 566 с.
26. Шелестова А. М. Емоційна компетентність як умова самоактуалізації особистості. *Габітус*. 2022. № 36. С. 141–146.
27. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення професійної діяльності. Київ : КНТЕУ, 2021. 420 с.
28. Mayer J. D., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Key Findings. *Emotion Review*. 2021. Vol. 13. P. 95–110.
29. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. 25th Anniversary Edition. New York : Bantam Books, 2020. 400 p.
30. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations. 2023. URL: <https://www.eiconsortium.org> (дата звернення: 12.03.2026).
31. Brackett M. A. Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions. Yale University Press, 2019. 304 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інструкція: Нижче наведено 30 тверджень, які стосуються різних аспектів вашого життя та відчуттів. Будь ласка, оцініть, наскільки ви згодні або не згодні з кожним із них, використовуючи шкалу від -3 до +3:

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

Текст опитувальника:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції слугують джерелом знання про те, як чинити в житті
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у власному житті
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск
4. Я здатний спостерігати зміну власних почуттів
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя
6. Коли необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, як-от веселощі, радість, внутрішнє піднесення і гумор
7. Я стежу за тим, як я відчуваюся
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися з власними почуттями
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших
10. Я не зациклююся на негативних емоціях
11. Я чутливий до емоційних потреб інших
12. Я можу впливати на інших людей заспокійливо

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості
17. Коли є час, я звертаюсь до власних негативних почуттів і з'ясовую, у чому проблема
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми"
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших
25. Люди, які усвідомлюють власні справжні почуття, ліпше керують своїм життям
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення особистих цілей
30. Я можу легко абстрагуватися від переживання неприємностей

Ключ до методики (для обробки результатів)

1. Розподіл питань за шкалами:

- Емоційна обізнаність: 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Управління власними емоціями: 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Самомотивація: 5, 6, 13, 14, 22, 29.
- Емпатія: 9, 11, 12, 15, 24, 26.
- Розпізнавання емоцій інших людей: 16, 20, 21, 23, 27, 28.

2. Підрахунок балів:

Для кожної шкали підраховується сума балів (враховуючи знак «+» чи «-»).

- За кожною шкалою: результат може коливатися від -18 до +18 балів.

3. Інтерпретація рівнів (за шкалами та загальний):

- Високий рівень: 14 і більше балів за шкалою (загальний — 70 і більше).
- Середній рівень: 8–13 балів за шкалою (загальний — 40–69).
- Низький рівень: 7 і менше балів за шкалою (загальний — менше 39).