

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ  
ПСИХОЛОГІВ**

Виконала: студентка IV курсу,  
групи 6.0530-з

спеціальності 053 Психологія  
освітньої програми: Психологія

Даневська Валерія Володимирівна

Керівник: к.пед.н. доцент кафедри  
психології Горлач В.В.

Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри  
дошкільної та початкової освіти  
Самсонова О.О.

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності  
Рівень вищої освіти бакалаврський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Даневській Валерії Володимирівні

1. Тема роботи: Особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів  
керівник роботи Горлач В.В., к. пед. н., доцент  
затверджена наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року № 235-с
2. Термін подання студентом роботи: \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи: теоретико-методологічний аналіз психолого-педагогічної літератури, матеріали курсових робіт
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити теоретичний аналіз емоційного інтелекту як предмету психологічного дослідження; розглянути моделі та структуру емоційного інтелекту; розкрити специфіку емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога; визначити компоненти та критерії емоційного інтелекту у майбутніх психологів та схарактеризувати його рівні; експериментально виявити особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання у закладі вищої освіти.
5. Перелік графічного матеріалу: рисунок «Структурні компоненти ЕІ (Дж. Мейер, П. Селовей)», рисунок «Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она», 2 рисунка та 4 таблиці з результатами дослідження.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горlach В.В., доцент		
Розділ 1	Горlach В.В., доцент		
Розділ 2	Горlach В.В., доцент		
Висновки	Горlach В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання: \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад	виконано
2	Робота над вступом	грудень	виконано
3	Написання розділу 1	січень	виконано
4	Написання розділу 2	лютий	виконано
5	Написання висновків	лютий	виконано
6	Оформлення роботи	березень	виконано
7	Проходження нормоконтролю	квітень	виконано
8	Рецензування	квітень	виконано
9	Захист	травень	

Студент \_\_\_\_\_ В.В. Даневська

Керівник роботи \_\_\_\_\_ В.В. Горlach

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ А.О. Неманежина

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 72 сторінки, 4 рисунка, 4 таблиці, 53 джерела.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Об'єкт дослідження – феномен емоційного інтелекту.

Предмет дослідження – емоційний інтелект майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що існують відмінності в емоційному інтелекті у майбутніх психологів жіночої та чоловічої статі, а саме: дівчата мають більш високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, а у хлопців спостерігається більш високий рівень внутрішнього емоційного інтелекту.

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

Наукова новизна: систематизовано концепції вітчизняних та зарубіжних досліджень про емоційний інтелект; уточнено визначення поняття «емоційний інтелект психолога»; визначено структурні компоненти емоційного інтелекту; визначено гендерні особливості емоційного інтелекту та специфіку психолінгвістичних проявів емоційного інтелекту, залежно від гендерної приналежності.

Галузь використання: заклади вищої освіти.

ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПСИХОЛОГА, ЗДІБНОСТІ, САМОСВІДОМІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЕМПАТІЯ.

## SUMMARY

Danevska V. V. Features of Emotional Intelligence in Future Psychologists.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (53 items, 12 of foreign origin). The qualifying work volume is 72 pages long, 59 of them – main text. There are 4 tables and 4 illustrations.

The qualification work gives theoretical overview and describes an experimental study of the psychological features of the emotional intelligence of future psychologists in the process of studying at a higher education institution. Emotional intelligence in the broadest sense combines a person's ability to effectively communicate with the help of understanding the emotions of others and the ability to adapt to their emotional state. This ability to control oneself and competently organize interaction turns out to be indispensable when it comes to a field of activity that involves direct communication with others, which is the main work of a psychologist.

The purpose of the study: to reveal the psychological features of the emotional intelligence of future psychologists in the process of studying at a higher education institution.

The research tasks:

- to carry out a theoretical analysis of emotional intelligence as a subject of psychological research;
- consider the models and structure of emotional intelligence;
- to reveal the specifics of emotional intelligence in the professional activity of a psychologist;
- determine the components and criteria of emotional intelligence in future psychologists and characterize its levels;
- experimentally reveal the features of emotional intelligence of future psychologists in the process of studying at a higher education institution.

The research object: the phenomenon of emotional intelligence.

The research subject: emotional intelligence of future psychologists.

Chapter 1 “Theoretical analysis of the problem of emotional intelligence in domestic and foreign studies” considers emotional intelligence as a subject of psychological research, studies the models and structure of emotional intelligence, determines the place of emotional intelligence in the professional activity of a psychologist.

Part 2 “An experimental study of the features of emotional intelligence in future psychologists” determines the criteria and levels of emotional intelligence of future psychologists, describes the methodology and organization of experimental research, contains the results of experimental research on the features of emotional intelligence in future psychologists.

**Key words:** emotional sphere, emotional intelligence, social intelligence, emotional intelligence of a psychologist, abilities, self-awareness, self-regulation, empathy.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	8
ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	14
1.1. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень.....	14
1.2. Моделі та структура емоційного інтелекту.....	26
1.3. Емоційний інтелект у професійній діяльності психолога.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	41
2.1. Критерії та рівні емоційного інтелекту майбутніх психологів.....	41
2.2. Методика й організація проведення експериментального дослідження...	46
2.3. Результати експериментального дослідження особливостей емоційного інтелекту у майбутніх психологів.....	51
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

EQ	коефіцієнт емоційного інтелекту
IQ	коефіцієнт інтелекту
ВЕІ	внутрішньоособистісний емоційний інтелект
ЕІ	емоційний інтелект
ЕМІн	тест-опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна
ЗВО	заклад вищої освіти
МЕІ	міжособистісний емоційний інтелект



## ВСТУП

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

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

Професійна успішність особистості, безсумнівно, пов'язана зі знаннями, вміннями та навичками, ерудицією та здатністю до мислення загалом, тобто з рівнем загального інтелекту. Однак у більшості випадків високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо. Ідея емоційного інтелекту стала наслідком розвитку уявлень про інтелект соціальний, основною причиною виділення якого як самостійної здібності чи риси послужила часто зустрічаюся невідповідність рівня загального інтелекту та успішності особистості у взаємодії із соціальним середовищем.

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

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

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

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

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

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

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

Таким чином, практична значимість та недостатня теоретична розробленість проблеми емоційного інтелекту студентів – майбутніх психологів зумовили актуальність обраної теми дослідження «Особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів».

Мета дослідження – виявити психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз емоційного інтелекту як предмету психологічного дослідження.

2. Розглянути моделі та структуру емоційного інтелекту.

3. Розкрити специфіку емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога.

4. Визначити компоненти та критерії емоційного інтелекту у майбутніх психологів та схарактеризувати його рівні.

5. Експериментально виявити особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Об'єкт дослідження – феномен емоційного інтелекту.

Предмет дослідження – емоційний інтелект майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що існують відмінності в емоційному інтелекті у майбутніх психологів жіночої та чоловічої статі, а саме: дівчата мають більш високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, а у хлопців спостерігається більш високий рівень внутрішнього емоційного інтелекту.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення та висновки: теорії походження й сутності емоційного інтелекту (Г. Айзенк, Г. Гарднер, Дж. Гілфорд, Дж. Майер М. Саллівен, П. Саловей, Ч. Спірмен, Р. Стернберг, Р. Торндайк та ін.; концепції емоційного інтелекту та його структурно-функціонального змісту для особистісного зростання (Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Г. Гарднер, Дж. Готтман Д. Гоулман, Дж. Мейер, Д. Карузо, Р. Купер, П. Саловей, С. Хейн та ін.).

Методи дослідження:

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

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

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

- визначено структурні компоненти емоційного інтелекту: емоційний, когнітивний, поведінковий, у кожному з яких виявлено їх складові;
- визначено гендерні особливості емоційного інтелекту та специфіку психолінгвістичних проявів емоційного інтелекту, залежно від гендерної приналежності.

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

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

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

### 1.1. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень

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

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

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

навчання людини недостатньо логічних доказів і для гарного засвоєння матеріалу необхідне підкріплення відчуттям позитивних емоцій. У XIX ст. про зв'язок чуттєвого та раціонального говорив Ч. Дарвін у своїй науковій праці «Вираження емоцій у людей та тварин». Дослідник наголошував на необхідності самоконтролю і значущість зовнішнього вираження емоцій для адаптації та виживання. Подібними питаннями також займався З. Фрейд на початку XX століття, проте безпосередній розвиток ідеї емоційного інтелекту як самостійного спрямування стався пізніше [30].

Незважаючи на кількість ідей про зв'язок раціонального з почуттям, емоційний інтелект є спірним поняттям та викликає безліч дискусій у світовій науці. Проте, сам термін «інтелект», обґрунтований Д. Векслером, трактується як «глобальна здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно спілкуватися з оточенням» [13].

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

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

У 60-ті роки XX ст. американські психологи С. Шехтер та Дж. Сінгер висунули двофакторну теорію емоцій, згідно з якою останні ґрунтуються на двох факторах – когнітивному та фізіологічному збудженні [38]. Це свідчить, що у ті часи емоція вже розглядалася як компонент пізнання. Р. Кліннерт також дотримувався цієї версії в 80-ті рр., відстоюючи ідею про те, що в процесі осмислення подій, що відбуваються, індивід, крім іншого, спирається на емоційну інформацію, отриману раніше [18]. На початку 90-х років. поняття, що розглядається нами, інтерпретувалося як складова соціального інтелекту – ці ідеї знайшли своє відображення в наукових працях Дж. Гілфорда,

Х. Гарднера і Г. Айзенка. Однак пізніше Д. Ушаков зазначав, що емоційний інтелект, хоч і пов'язаний із соціальним інтелектом, все-таки має власну специфіку.

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

Дж. Майєр і П. Селовей, опублікували їхню першу дослідницьку роботу, в якій вони сформулювали визначення терміна «емоційний інтелект»: «це форма соціального інтелекту, що включає здатність відстежувати свої та чужі емоції, розрізняти їх між собою та використовувати цю інформацію для управління своїми думками та діями» [49]. Психологи вважали, що емоційний інтелект – це не влада розуму над емоціями, а взаємозв'язок когнітивної і афективної сфер, що дозволяє продуктивно вирішувати життєво важливі завдання.

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

Надалі Д. Карузо писав, що «розум та емоції не протилежні явища, емоційний інтелект не протистоїть інтелекту, а лежить на перетині двох сфер людського життя» [37].

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

- 1) здатність до сприйняття чи почуття емоцій (як своїх власних, так і іншої людини);
- 2) здатність до спрямування своїх емоцій на допомогу розуму;
- 3) здатність до розуміння того, що виражає та чи інша емоція;
- 4) здатність до управління емоціями [49].



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

Дж. Майер, П. Селовеї та Д. Карузо на основі своїх досліджень розробили у 2002 році MSCEIT, V2.0 – стандартизований тест для визначення рівня емоційного інтелекту. Дослідження в рамках теорії, розробленої американськими психологами, проводяться і в даний час в Єльському університеті під керівництвом П. Селовея.

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

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

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

Одним із психологів, які присвятили свою наукову діяльність емоційному інтелекту, є ізраїльський психолог Р. Бар-Он, який визначає емоційний інтелект як «усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями» [31].

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

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

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

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

Надії, покладені сьогодні на дослідження емоційного інтелекту, стають більш зрозумілими при зіставленні його з загальним інтелектом. Двадцять століття в науці загалом і в психології зокрема пройшло під знаком пріоритету інтелекту. Дослідження, присвячені мисленню та когнітивним процесам, становлять переважну більшість теоретичних та експериментальних робіт. Пізнавальний потенціал людини був головним орієнтиром та практичною психологією. З огляду на тривалість шляху вивчення та осмислення цього феномену останніми роками спостерігаються постійні атаки на сам концепт «інтелект», аж до заяви про його зникнення. З одного боку, загальний інтелект

може бути зразком для дослідників ЕІ як конструкт, що вимірюється з максимально можливою для психологів надійністю, що має до того ж велику передбачувану силу щодо реальних життєвих досягнень. З іншого боку, роботи щодо загального інтелекту підходять до кордонів, у яких його могутність вичерпується і за якими можна очікувати набуття чинності ЕІ.

Традиційно в психології вважалося, що реалістичне мислення, що має результатом правильне відображення дійсності, має бути вільним від емоційних процесів, яким властиво «затемняти» і спотворювати пізнання. Емоції розглядалися як найважливіший чинник регуляції процесів пізнання. Однак у питанні ролі емоцій у пізнанні не можна ігнорувати те, що з певних умов емоційні переживання можуть бути не тільки інгібіторами, а й фасилітаторами розумової діяльності. Емоції впливають на когнітивну переробку інформації у поєднаній залежності від знака емоції та від вимог до діяльності. Якщо завдання звертається до уважності чи ретельності, виконання виграє від негативних настроїв. Якщо завдання формулюється в термінах задоволення, більш ймовірно, що його виконанню допоможуть позитивно-афективні стани. Гарний настрій та позитивні емоції сприяють гнучкості мислення та виробленню оригінальних ідей. Ключова функція позитивних емоцій полягає у зміцненні та формуванні когнітивних ресурсів особистості. Хоча вплив емоційного переживання на процес мисленнєвої діяльності може бути не настільки однозначним, оскільки іноді емоція, підвищуючи активність в одному напрямку, може знижувати її, дезорганізуючи розумову діяльність, в іншому напрямку [34].

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

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

Наукові здобутки О. Саннікової є передумовою появи цілісного конструкту «емоційний інтелект». Авторка досліджувала місце і роль емоційності в структурі особистості та «вбачала функціональне значення в успішності життєдіяльності особистості. На основі експериментальних досліджень впливу чотирьох базових емоцій (радість, гнів, сум, страх) на професійну діяльність, О. Саннікова запропонувала поняття «психологічної проникливості», яке включало в себе емоційність як регулятор професійної діяльності та детермінанту її успішності. Емоційність тлумачиться також як складова темпераменту, тобто є стійкою психологічною характеристикою» [32, 39].

О. Чебикін та І. Павлова у своїй монографії розглядають емоції як «один із рівнів регуляції пізнавальної діяльності поруч з мотиваційним». Автори впевнені, що «проблему емоційної регуляції пізнавальної діяльності можна розв'язати шляхом створення певної рівноваги емоційних і когнітивних процесів». У зв'язку з цим, на думку науковців «емоційна регуляція слугує швидше інструментом для підтримки когнітивних пізнавальних процесів, аніж окремою самоцінною структурою» [38].

Е. Носенко розглядає емоційний інтелект як один із проявів множинності інтелекту. Е. Носенко і Н. Коврига поруч із поняттям «емоційний інтелект» використовують також термін «емоційна розумність», вважаючи їх взаємозамінними поняттями, але обирають «емоційна розумність» як український аналог. Проте, подальші публікації авторів та інших українських дослідників показують, що термін не закріпився в україномовній літературі і науковці використовують загальноприйняте «емоційний інтелект» [25]. Дослідники пропонують розкрити його через стресозахисну та адаптативну функції. «Ця проблема має два аспекти, а саме: виявлення стресозахисної функції емоційної розумності як фактору, який сприяє особистісній самореалізації людини, та як фактору, що оптимізує спілкування людини з оточуючими» [16].

У дисертації М. Стасюк визначає емоційний інтелект як «інтегративну здібність особистості, яка полягає у здатності відчувати, розрізняти, називати емоції та управляти ними з допомогою усвідомлення та саморегуляції» [32, 45].

Розглянувши емоційний інтелект як проблему психологічних досліджень М. Журавльова визначає цей феномен як «особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення і емоційних репрезентацій, які будуються в межах цього простору, тобто беручи за основу структурно-інтеграційний підхід до вивчення феномена» [12].

Досліджуючи емоційний інтелект в контексті його впливу на успішність життєдіяльності особистості вчена А. Четверик-Бурчак стверджує, що емоційний інтелект виступає як «інтегральна властивість особистості, яка включає в себе чотири компоненти – диспозиційний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та інформаційно-перероблювальний» [39, 11].

Досліджуючи психологію емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості Є. Карпенко встановив, що «сучасні українські вчені розвивають теоретико-методологічні засади дослідження емоційного інтелекту в руслі моделей, первинно сконструйованих зарубіжними основоположниками нової царини психологічних знань (модель здібностей, диспозиційна модель, змішана модель). Більшості українських дослідників притаманне розуміння емоційного інтелекту як здатності особистості до свідомого інтелектуального контролю над власними афектами і підпорядкування емоцій досягненню мети у площині міжособистісної взаємодії та з метою особистісно-професійного розвитку» [15, 109].

Вчена М. Шпак розуміє емоційний інтелект як «інтегративну особистісну властивість, зумовлену динамічною єдністю афекту та інтелекту шляхом поєднання емоційних, когнітивних і мотиваційних особливостей» [40], а Ж. Вірна говорить про емоційний інтелект в контексті губристичної мотивації, наголошуючи, що цей феномен «дає змогу особистості відстежувати власні емоційні стани в кожній конкретній ситуації та віддзеркалювати міру

готовності особистості справлятися з проблемами, контролювати власну поведінку, актуалізує емпатійні здібності та розпізнання емоцій інших, що і є, на думку вченої, основою структурної організації емоційного інтелекту» [4].

Отже, науковці розуміють емоційний інтелект як:

- здатність розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу [29];

- емоційно-інтелектуальну діяльність;

- здатність до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самого [3];

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

На підставі вищесказаного можна дійти висновку, що незважаючи на різницю інтерпретацій емоційного інтелекту вітчизняних та зарубіжних психологів, вчені подібні до думки, що це поняття є науковим. Воно вимагає додаткового обґрунтування та розвитку у світовій психології. Крім того, наголошується, що проблеми з емоційним інтелектом можуть призвести до таких захворювань, як алекситимія, шизофренія та клінічна депресія. З цього погляду інтерес до цієї форми інтелекту збільшується, а пошук нових рішень для її тренування та розвитку стрімко зростає – цим пояснюється кількість інтерпретацій та наукових дискусій на тему емоційного інтелекту.

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

зростання та успіху як такого.

Багато теоретичних моделей емоційного інтелекту передбачає наявність різних способів для його визначення. Так, на сьогоднішній день емоційний інтелект найчастіше визначають за допомогою опитувальників, завдань та тестів, проте найбільш якісною та теоретично обґрунтованою є методика MEIS, яка передбачає наявність двох субшкал, що ґрунтуються на чотирьох здібностях людини. Найбільш складним є питання добору методів підрахунку результатів [17]. Ця проблема, на нашу думку, пов'язана з неможливістю визначення єдино правильної відповіді, і навіть використання одного й того ж тесту визначення ЕІ для представників різних культур. Крім того, як зазначено у нашому дослідженні, ми знаходимо вимір емоційного інтелекту за допомогою існуючих методик не до кінця досконалим. Виходячи з розглянутих теоретичних джерел відзначимо, що ЕІ як одне з найпопулярніших понять у сучасній науці потребує доопрацювань та досліджень практичних психологів.

В цілому, емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для управління мисленням та діями. Він фокусує увагу на пізнанні та використанні власних емоційних станів та емоцій оточуючих для вирішення проблем та регуляції поведінки. На відміну від абстрактного та конкретного інтелекту, що відображають закономірності зовнішнього світу, ЕІ відображає внутрішній світ та його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю. Кінцевий продукт емоційного інтелекту – прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний зміст.

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

«інший» ЕІ є науковим феноменом» [49].

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

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

Внаслідок відсутності загальновизнаної теорії можна спостерігати різноманітні трактування конструкту «емоційний інтелект»: його нерідко розглядають разом із емпатичними здібностями, емоційною компетентністю, мотивацією та низкою інших характеристик, для котрих вже розроблено інструментальну базу.

Спільними для більшості трактувань емоційного інтелекту є уявлення про те, що індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння емоцій (власних та інших людей), вираження емоцій та до управління емоціями, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності. При цьому місце ЕІ в структурі особистості позначається по-різному: він розглядається і як вид інтелекту (О. Власова, С. Дерев'янка, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Ушаков), і як



компонент емоційної сфери особистості (Г. Бреслав, Н. Коврига, Є. Носенко), і як метапроцесуальний феномен на перетині емоцій та інтелекту (А. Карпов, Н. Назарук), і як внутрішній регулятор діяльності людини, як показник професійної стійкості (К. Брагіна, Ж. Вірна) і як сукупність некогнітивних здібностей (Р. Купер, А. Саваф), і як поєднання когнітивних здібностей та особистісних властивостей (Р. Бар-он, Д. Гоулман).

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

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

Теоретичний аналіз підходів до емоційного інтелекту показав, що поняття «емоційний інтелект» досі є дискусійним. Його представляють як частину соціального інтелекту, самостійне психологічне явище, інтегративне поняття, що включає сукупність когнітивних здібностей та особистісних характеристик. Сукупність даних характеристик має самостійне інтерпретативне значення, проте не повинна сприйматися як суперечлива, а, швидше, як така, що доповнює один одного.

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

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

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

## **1.2. Моделі та структура емоційного інтелекту**

На сьогоднішній день ведуться дискусії про структуру емоційного інтелекту, адекватні методики дослідження, способи розвитку, фактори, що впливають на його прояв в осіб різної статі та віку. У сучасній літературі на

даний момент не існує робіт, присвячених комплексному аналізу структури емоційного інтелекту, проте у вітчизняній та зарубіжній літературі досить глибоко та докладно вивчені окремі його складові – емпатія, толерантність, асертивність, самооцінка та інші. Конструктивне самоствердження, здатність до співпереживання – емпатії, комунікативна толерантність властиві людям з високим рівнем самоприйняття, відсутністю протиріч між реальним та ідеальним Я-образом, адекватним усвідомленням власних якостей та цілей, прийняттям на себе відповідальності за свої дії та вчинки.

Зарубіжні вчені Р. Робертс, Дж. Метьюс, М. Зайднер, досліджуючи концепт емоційного інтелекту, акцентують на необхідності досліджень, які б дозволили виявити компоненти цього особистісного утворення і пов'язати їх з психічними процесами, що зумовлюють індивідуальні відмінності у розумінні емоцій та управлінні ними [30, 216].

Розглянемо основні моделі та компоненти емоційного інтелекту, представлені в українській і зарубіжній психології.

Модель здібностей Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо передбачає розуміння емоційного інтелекту як набору ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій та емоцій оточення.

Зарубіжні вчені включають в емоційний інтелект ідентифікацію та вираження власних емоцій, розпізнавання та сприйняття емоцій інших людей; регуляцію емоцій; використання емоцій у мисленні, що передбачає гнучке планування, творче мислення, перемикавання уваги та мотивацію [49] (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Структурні компоненти ЕІ (Дж. Мейєр, П. Селовея)**

Надалі структуру емоційного інтелекту було доопрацьовано. В основу нового варіанту моделі лягли уявлення про те, що емоції містять інформацію про зв'язки людини з іншими людьми чи предметами. Точніше, вони «інформують» людину про характер цих зв'язків. У цьому зв'язку може бути різними: актуальними, згадуваними і навіть уявними. Зміна зв'язків спричиняє зміну емоцій.

Відповідно до цих уявлень емоційний інтелект розуміється як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях. Відповідно до вдосконаленої моделі він включає чотири компоненти («гілки»), кожен з яких відноситься як до власних емоцій людини, так і до емоцій інших людей [50].

1) Розрізнення (ідентифікація) та вираження емоцій включає взаємопов'язані здібності до сприйняття емоцій, їх ідентифікації, адекватного вираження, розрізнення справжніх емоцій та їх імітації за лицьовою та пантомімічною експресією, а також за особливостями вокалізації [53].

2) Асиміляція емоцій у мисленні (використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності), або фасилітація мислення, містить у собі здатність використовувати емоції для направлення уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою як аналіз різних точок зору на проблему. Так, знання про зв'язок емоцій та мислення можуть використовуватись в управлінні плануванням. Деяким типам вирішення проблем сприяють строго певні емоції [44].

3) Розуміння (осмислення) емоцій є здатністю розуміти комплекси емоцій, зв'язку між емоціями, причини емоцій, переходи від однієї емоції до іншої, вербальну інформацію про емоції. Розвиток даного компонента ЕІ пов'язане з розвитком мови та логічного мислення [51].

4) Усвідомлена регуляція емоцій має на увазі здатність до контролю над емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення власних емоцій, у тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційних проблем без придушення пов'язаних з ними негативних емоцій; вона сприяє

особистісному зростанню та поліпшенню міжособистісних відносин. Даний компонент ЕІ тісно пов'язаний з особистісними утвореннями, такими як цілі, Я-концепція, усвідомлення себе у системі соціальних зв'язків. Значення емоційної саморегуляції зростає в ранній дорослості, включаючи здатність уникати певних почуттів або відновлення власної самоцінності для заспокоєння або досягнення самовладання [51].

Дослідники К. Петридес і Е. Фернхем зазначають, що характер моделі емоційного інтелекту визначається не стільки теоретичним обґрунтуванням, скільки використанням різних методик виміру, беручи за основу рису оцінку стійкості поведінки у різних життєвих ситуаціях. Вчені наголошують, що кожен тип здібностей складається з низки компонентів, таких як здатність до ідентифікації і вираження емоцій, та діляться на два підкомпоненти, один з яких спрямований на свої (вербальні і невербальні субкомпоненти), а інший – на чужі емоції (субкомпоненти невербального сприйняття й емпатії). Третій тип здібностей, виокремлений вченими, пов'язаний з використанням емоцій у мисленні та діяльності і включає компоненти гнучкого планування, творчого мислення, перенаправлення уваги і мотивації [52].

Ще однією відомою моделлю емоційного інтелекту є інтегративна модель К. Ізарда. Науковець намагався поєднати здібності в інтеграційний показник емоційного інтелекту. Бачення емоційного інтелекту вченим було наближено до моделей здібностей, хоча К. Ізард не зазначав, як основний компонент – свідому регуляцію емоцій, що є важливим для моделей здібностей особистості [48].

Науковець запропонував перелік із десяти фундаментальних емоцій: інтерес – збудження, задоволення – радість, подив, горе – страждання, гнів – лють, відраза – огида, презирство – зневага, страх – жах, сором – сором'язливість, вина – каяття. Насправді, на думку К. Ізарда, існує величезна кількість змішаних емоцій, які він назвав діадами та тріадами. З десяти фундаментальних емоцій можна скласти (і пережити!) 45 діад та 120 тріад. Незважаючи на такий напрочуд різноманітний репертуар емоційних станів, які

потенційно доступні людині, К. Ізард вважає, що в кожний момент часу можна відчувати лише одну емоцію, що переважає [20].

Виділення названих 10 емоцій як фундаментальних пов'язано з трьома чинниками: а) наявністю характерних мимічних виразних комплексів; б) унікальним суб'єктивним переживанням (феноменологічна якість) та в) специфічним нервовим субстратом. Так, існують дані, що механізми, пов'язані з вираженням та переживанням позитивних емоцій, є функцією кори лівої півкулі, а негативних емоцій – функцією кори правої півкулі.

Модель К. Ізарда емоційного інтелекту не мала великого кола однодумців, проте теорія емоцій науковця була надзвичайно актуальною.

Згідно з моделлю Д. Гоулмана, структура емоційного інтелекту включає п'ять складових:

- 1) ідентифікація та називання емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням та дією;
- 2) управління емоційними станами – контроль емоцій та заміна небажаних емоційних станів адекватними;
- 3) здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху;
- 4) здатність читати емоції інших людей, бути чутливим до них та керувати емоціями інших;
- 5) здатність вступати у задовольняючі міжособистісні стосунки з іншими людьми та підтримувати їх [46].

Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана є ієрархічною. Так, ідентифікація емоцій є передумовою управління ними. У той самий час однією з аспектів управління емоціями є здатність продукувати емоційні стани, які призводять до успіху. Ці три здібності, звернені до інших людей, є детермінантою четвертої здібності – входити в контакт і підтримувати хороші взаємини.

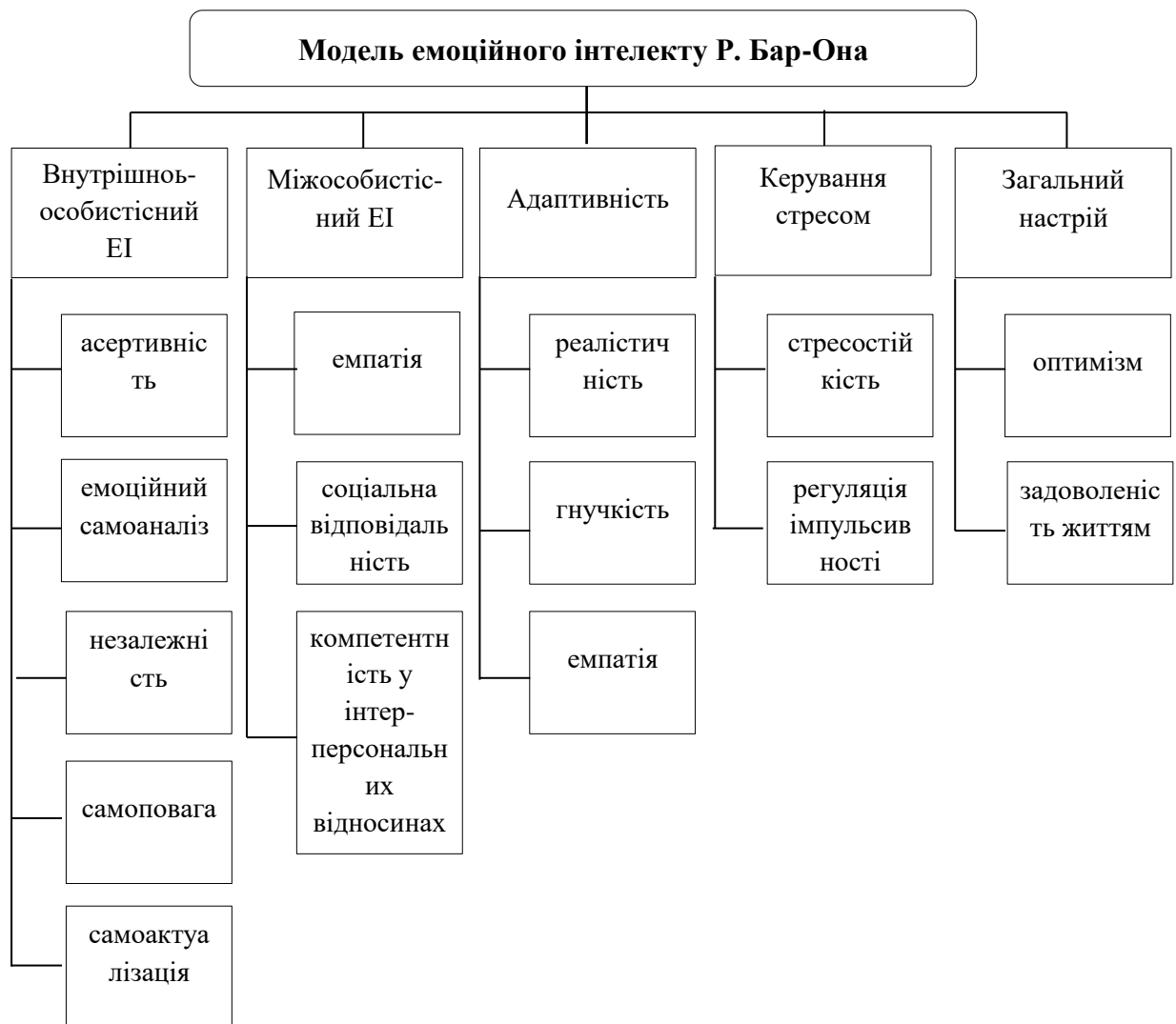
Надалі Д. Гоулман доопрацював структуру емоційного інтелекту. В даний час вона включає чотири компоненти:

- самосвідомість (розуміння своїх емоцій і знання сильних і слабких

сторін);

- самоконтроль (уміння управляти своїми емоціями і стримуватися навіть у критичних ситуаціях);
- емпатія (розуміння емоцій інших людей і вміння знаходити з ними спільну мову поза залежності від внутрішнього стану);
- навички відносин (уміння працювати в команді, керувати емоціями інших та згладжувати конфліктні ситуації) [47].

Ізраїльський психолог Р. Бар-Он створив модель і якій виділив п'ять сфер компетентності, що ототожнюються з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, серед них: внутрішньоособистісна сфера, сфера міжособистісних відносин, сфера адаптивності, сфера управління стресом та сфера загального настрою [42] (рис. 1.2.).



**Рис. 1.2. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она**

Р. Купер у структурі емоційного інтелекту виділив такі компоненти:

- поточне оточення: тиск життя, задоволеність життям;
- емоційна самосвідомість: усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей, вираження емоцій, у тому числі їх вербалізація;
- EQ компетентність: навмисність, творчість, гнучкість, міжособистісні взаємини, конструктивне невдоволення та інші фундаментальні вміння та моделі поведінки;
- EQ цінності та позиції: думка, співчуття, інтуїція, радіус довіри, особиста сила, самоцілісність;
- EQ результати: загальне здоров'я, якість життя, коефіцієнт взаємовідносин, оптимальне уявлення [43].

Серед українських вчених розробкою моделі емоційного інтелекту займався Е. Носенко. Науковець вважає, що наявність емоційного інтелекту можна робити висновки, коли наявні такі ознаки в структурі особистості, як: емоційна стійкість, відкритість до нових вражень і нового емоційного досвіду, дружній склад характеру, екстраверсія.

Показником високого емоційного інтелекту, на думку Е. Носенко, є сформована й стійка модальність «ХОЧУ». Означена модальність відповідає за ефективну взаємодію особистості з навколишнім світом. Автор у такий спосіб тлумачить мотиваційну сферу особистості. Другою важливою модальністю вчений зазначає – «МОЖУ». У розумінні концепції Е. Носенко – це синонімічно наближене до поняття емоційна стійкість, що допомагає в складних ситуаціях, не фруструє загальний стан особистості в момент стресу чи проблеми. Третя модальність має формулювання «БУДУ», що вказує на вектор спрямованості особистості, на вміння встановлювати міжособистісні зв'язки («за потребою чи за покликанням серця»). Екстравертованість є передумовою формування емоційного інтелекту, зазначає Е. Носенко [24].

У монографії Е. Носенко та Н. Ковриги розкрито вплив на формування емоційного інтелекту внутрішніх і зовнішніх чинників. Серед внутрішніх особливостей структури особистості виокремлено 5 чинників або так званих



компонентів: успішність особистості; самооцінка особистості; рівень особистісної тривожності; рівень ситуативної тривожності, стресостійкість [25].

Українська дослідниця Л. Колісник, класифікуючи моделі емоційного інтелекту, говорить про три групи: моделі здібностей, моделі характеристик/рис, змішані моделі, уточнюючи, що у межах моделей здібностей емоційний інтелект трактується як перетин емоцій та пізнання, тобто як когнітивна здібність та наголошує, що представники змішаних моделей емоційного інтелекту інтерпретують його як складне психологічне утворення, яке має і когнітивну, й особистісну природу. Вчена наголошує, що моделі відрізняються тільки набором особистісних характеристик, які до них включено, та що за своїм змістом модель емоційної самоефективності близька до змішаних моделей інтелекту, адже включає, окрім особистісних характеристик когнітивні здібності. Вчена відзначає, що «об'єднавши змішані моделі та моделі характеристик, отримуємо дві групи підходів до розуміння емоційного інтелекту: як когнітивну здібність та як складне утворення, що включає когнітивні й особистісні риси та спричиняє існування двох груп методик для визначення рівня EI» [17].

Як зазначає С. Могиляста «наразі осягнення природи EI і його складових базується насамперед на концептуально представлених у моделях західних науковців трьох напрямів дослідження EI – моделі здібностей П. Саловея, Дж. Маєра, Д. Карузо; моделі особистісних рис К. Петридеса, Е. Фернхема; змішаної моделі Р. Бар-Она і Д. Гоулмана. Дослідження вчених на пострадянському просторі побудовані з урахуванням вищезазначених концепцій феномена EI» [23, 48].

Аналіз моделей емоційного інтелекту показав, що:

1) ставлення до структури емоційного інтелекту різняться у межах: моделей здібностей і змішаних моделей; моделей емоційного інтелекту та емоційної компетентності; моделей емоційного інтелекту, заснованих на його вимірі за допомогою об'єктивних тестів та самозвіту;

2) визначення структури ЕІ пов'язане з низкою проблем, серед яких: присутність чи відсутність у моделі емоційного інтелекту особистісних властивостей; диференціація моделей емоційної компетентності та емоційного інтелекту; співвідношення об'єктивної та рефлексивної оцінки емоційного інтелекту.

Моделі емоційного інтелекту в психології класифікуються з двох підстав, що характеризують його місце у структурі особистості:

- 1) вид інтелекту або когнітивно-особистісне утворення (моделі здібностей та змішані моделі);
- 2) вид інтелекту чи риса особистості.

О. Лящ зазначає, що «при аналітичному огляді моделей емоційного інтелекту було визначено розбіжності в його структурній організації, що зумовлені невизначеністю та множинністю визначень даного феномену, різними підходами до проблеми і різними варіантами вимірювання емоційного інтелекту» [20, 78].

Отже, різноманітність моделей і компонентів емоційного інтелекту свідчить як про складність феномена, що вивчається, так і важливість для вивчення з метою підвищення ефективності професійної діяльності та розвитку особистості.

Таким чином, можна стверджувати, що не дивлячись на наявність багаточисельних досліджень проблема структури та особливостей емоційного інтелекту залишається невирішеною.

### **1.3. Емоційний інтелект у професійній діяльності психолога**

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

якого як самостійної здібності чи риси послужило часто невідповідність рівня загального інтелекту та успішності особистості у взаємодії із соціальним середовищем.

Емоційний інтелект – це поширене поняття, яке застосовується фахівцями багатьох галузей наук. Емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та контролювати свої емоції та усвідомлювати, який вплив вони надають на тебе та оточуючих, особливо у контексті соціальної взаємодії [45]. У суспільстві, коли зростають вимоги до комунікативних навичок фахівців, емоційний інтелект може розглядатися як основа формування професійних компетенцій, особливо у професіях, де високий рівень соціальної взаємодії – вчитель, юрист, лікар, психолог.

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

У літературі підкреслюється емоціогенний характер професійної діяльності, що реалізується в системі «людина-людина», спричинена стресогенністю, високим ступенем відповідальності, інтенсивними міжособистісними відносинами.

Професійна діяльність психолога зумовлена високим рівнем відповідальності та напруженості, здатністю до емоційно-вольового регулювання, наявністю динамічних міжособистісних взаємодій.

Досліджуючи емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога О. Амплеева зазначає «специфіка психологічної професійної діяльності полягає у тому, що втручання у психічне не може бути публічним, тому у більшості випадків дії психолога з вирішення проблем клієнта – це

парна взаємодія без свідків. Парна взаємодія безумовно, домінує у психологів, що займаються одноосібною практикою з клієнтами, а також у тих, хто працює у сфері психотерапії і патології. Незначна частина часу психологів використовується для психологічного навчання, тренінгу, що також потребує використання емоційного інтелекту» [1, 6].

Емоційний інтелект як сукупності емоційних та соціальних здібностей відкриває нові можливості для більш ефективної взаємодії у спілкуванні. Емоційний інтелект є одним із регуляторів взаємовідносин між людьми, у тому числі між психологами та клієнтами, сприяє сприйняттю та розумінню людьми один одного, емоційних станів та переживань.

До основних здібностей емоційного інтелекту психолога належать:

- розуміння (осмислення) емоцій – здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, причини емоцій, переходи від однієї емоції до іншої, вербальну інформацію про емоції. Як найпростіша форма чи як початковий етап розуміння емоцій розглядається розпізнавання емоцій. Розпізнавання (розрізнення, ідентифікація) емоцій включає взаємопов'язані здібності до сприйняття емоцій, їх ідентифікації, розрізнення справжніх емоцій та їх імітації за лицьовою та пантомімічною експресією, а також за особливостями вокалізації [19];

- управління емоціями (усвідомлене регулювання емоцій) – здатність до контролю над емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення власних емоцій, зокрема і неприємних, здатність до вирішення емоційних проблем без придушення пов'язаних із нею негативних емоцій [26].

В умовах психологічної практики емоційний інтелект присутній на всіх етапах: починаючи від діагностики, коли необхідно встановлення довірчих відносин із клієнтами для збору інформації, а також у ході міжособистісного спілкування, роботи з клієнтами та закінчуючи взаємодією з колегами. Розвиток емоційного інтелекту може покращити навички управління стресом, сприяючи запобіганню вигоранню у психологів [22]. Також не можна не відзначити, що рівень емоційного інтелекту психолога безпосередньо

пов'язаний із задоволеністю клієнта, надаючи цим позитивний вплив як на фахівців, так й на клієнтів, із якими вони взаємодіють, тобто знижується рівень конфліктності і зростає ефективність роботи, що проводиться.

Психолог повинен володіти певною сумою знань та навичок, мати відповідні здібності та професійно важливі якості. У комунікативному плані професія психолога – класичний приклад соціальних спеціальностей, що передбачають наявність інтерперсональних здібностей, тобто таких якостей особистості, які забезпечують успішну взаємодію між людьми, розуміння людей та результативний вплив на них, встановлення контактів, організацію спільних дій.

Тому при описі професійно важливих якостей психолога більшість авторів перераховують властивості, що включають емоційні компоненти. До них відносяться емоційна стриманість, емоційна врівноваженість, емпатія, експресивна сенситивність, дієвість (розуміється як здатність захопити людей, активізувати їх діяльність, знайти найкращі засоби емоційно-вольових впливів і правильно вибрати момент їх застосування), комунікативні здібності, що включають здібності управляти власними емоціями у спілкуванні тощо [21].

У професійній діяльності психолога емоційний інтелект необхідний як інструмент, за допомогою якого фахівець впливає на клієнта, він також сприяє збереженню психологічного здоров'я психолога.

Емоційний інтелект психолога являє собою синтез емоційних здібностей і компетенцій, який формується в результаті навчання і подальшої професійної діяльності. В. Федорчук та Л. Комарницька зазначають, що «якщо психолог позбавлений такої професійно значущої якості, як емоційна компетентність, то його взаємодія з клієнтом перетвориться на рольову гру, у якій психолог спирається скоріше на свої фантазії, ніж на відчуття внутрішнього емоційного стану клієнта» [36, 111].

Вміння керувати своїми емоціями допомагає психологу контролювати свої руйнівні емоції та імпульси, сприяє збереженню розважливості у проблемній ситуації; ця здатність підвищує ступінь толерантності до ситуації

невизначеності та підвищує самовпевненість.

Здібності психолога розпізнавати та інтерпретувати емоції, що виникають у процесі його професійної діяльності, використовувати їх для вирішення професійних завдань у їх взаємозв'язку з ефективністю діяльності психолога загалом визначають специфіку проблемного поля нашого дослідження. Емоційний інтелект психолога – це когнітивна здатність сприймати, аналізувати емоції, підвищувати ефективність мислення за допомогою емоцій, розуміти емоції та емоційні прояви та рефлексивно регулювати емоції.

У якій би сфері не працював психолог, ефективність його діяльності, крім професійних знань та навичок, визначається властивостями особистості. Найбільш важливими властивостями особистості психолога є: автентичність, толерантність до невизначеності, розвиток самопізнання та відкритість власного досвіду, прояв глибокого інтересу до людей та терплячість у спілкуванні з ними; чутливість до установок та поведінки інших людей; емоційна стабільність та об'єктивність; здатність викликати довіру інших; повага до прав інших людей. Ефективний психолог – це, перш за все, зріла людина. Емоційний інтелект є невід'ємною якістю успішного психолога та психотерапевта, що обґрунтовується складовими емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога: самосвідомість, самоконтроль, емпатія, мотивація та самомотивація.

При експертних опитуваннях психологів багато хто з них виділяє здатність практично вирішувати завдання на спілкування (талант спілкування) як спеціальну здатність саме психологів. У структурі цієї здатності вичленюються:

- 1) вміння повно та правильно сприймати людину (спостережливість, швидка орієнтація в ситуації);
- 2) вміння розуміти внутрішні властивості та особливості людини (проникнення в її духовний світ, інтуїція);
- 3) здатність до співпереживання (емпатія, співчуття, доброта та повага до людини, готовність допомогти);

- 4) вміння аналізувати свою поведінку (рефлексія);
- 5) вміння управляти самим собою та процесом спілкування (самоконтроль) [10].

На думку українського науковця С. Дерев'янка «найбільш важливими для ефективного виконання професійної діяльності психолога виступають: на первинному етапі роботи психолога з клієнтом це здатність розпізнавання емоцій інших людей (правильне розшифровування емоційної експресії іншої людини може сприяти більш глибокому розумінню сутності її проблеми, а також встановленню емоційного контакту з клієнтом); стан емпатії є основним у роботі психолога-практика; у зрілому віці емпатія виявляється більш професійно – психолог-фахівець може інтуїтивно відчувати межу, нижче якої не слід занурюватися в емоційний стан клієнта; така здатність, як емоційна обізнаність дозволяє психологу-практику професійно виконувати свою діяльність, адже завдяки емоційному словнику можна урізноманітнити своє спілкування, порозумітися навіть зі «складним» клієнтом; здатність управління емоціями тісно пов'язана з набуттям навичок щодо емоційної саморегуляції та контролю власної експресії» [7, 215].

Прогноз ефективності роботи психолога можна розрахувати на основі швидкості розпізнавання змін у поведінці людини (рівень розвитку емоційного інтелекту) та на основі оцінки сили впливу психолога на поведінку людини (рівень соціальної фасилітативності чи підтримуючого ставлення психолога до клієнта).

Здатність до розуміння, як і здатність до управління емоціями, може бути спрямована і на власні емоції, і на емоції інших людей, тобто можна говорити як про внутрішньоособистісний (ВЕІ), так і міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) [41].

Емоційний інтелект дозволяє швидко розібратися з причинами негативних емоцій замість того, щоб відчувати їх довгий час. Він дозволяє розуміти мотиви інших людей, а це означає знаходити потрібних людей і ефективно взаємодіяти з ними, що необхідно для фахівців, які працюють у

сфері людина-людина.

Успішність трудової діяльності, професійної кар'єри в цілому та окремих її етапів залежить не тільки від здібностей та умінь психолога, а й від його особистісних особливостей. Період навчання є одним із етапів професійного становлення, а також сензитивним періодом розвитку необхідних професійних якостей, оскільки провідною діяльністю студентів є навчально-професійна. Саме на даному етапі необхідно проводити роботу, спрямовану на формування професійних якостей. Тому проблема вивчення емоційного інтелекту, як однієї з професійно-важливих якостей фахівців психологічного профілю, є актуальною.

До особливостей емоційного інтелекту студентів-психологів можна відносити гендерні та статеві відмінності. Так, наприклад, встановлено, що дівчата намагаються взяти під контроль свої власні прояви агресії та почуття провини, що не є характерним для юнаків.

Емоційний інтелект виконує важливу стресозахисну роль у професійній діяльності сучасного психолога. Ефективності професійної діяльності психолога сприяють здібності емоційного інтелекту – здатність до розпізнавання емоцій, емпатія, емоційна обізнаність.

Отже, емоційний інтелект є однією з найважливіших компетенцій майбутніх психологів, які визначають їхню професійну та життєву успішність.



## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1. Критерії та рівні емоційного інтелекту майбутніх психологів

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

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

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

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

1) Самосвідомість – здатність розпізнавати власні емоції та відповіді на конкретну ситуацію. Це може також поширюватися на визнання своїх сильних та слабких сторін, культурного впливу, упереджень та цінностей.

2) Самоврядування – вміння контролювати емоційну реакцію на конкретну ситуацію. У комбінації із самосвідомістю представляє здатність

змінювати реакцію залежно від соціальної обстановки, запобігаючи цим загостренню негативних взаємодій.

3) Соціальна поінформованість – здатність розпізнавати емоційні реакції інших і діяти відповідно до них, що призводить до полегшення спілкування та поліпшення відносин.

4) Управління відносинами вказує на здатність успішного збереження соціальних відносин, продуктивної взаємодії з іншими та здатність працювати в команді [11].

В. Димань зазначає, що сьогодні структуру емоційного інтелекту описують чотири сфери емоційних розумових здібностей: безпомилково розрізняти власні емоції та емоції інших; використовувати емоції підвищення ефективності розумової діяльності; розуміти значення емоцій; керувати емоціями [9].

С. Дерев'янка визначає наступні основні складові емоційного інтелекту:

1. Розпізнавання емоцій інших людей – це процес сприймання, інтерпретації та розуміння експресивних проявів; процес декодування ознак вираження емоцій.

2. Емпатія – це емоційна чутливість щодо переживань іншої людини.

3. Емоційна обізнаність – це знання про різноманітні емоції та почуття, їх усвідомлення; емоційний словник та здатність вербалізувати емоційні прояви та стани.

4. Управління емоціями – це здатність і потреба керувати власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і контролювати небажані емоції. Ця здатність тісно пов'язана з набуттям навичок щодо емоційної саморегуляції та контролю власної експресії [7].

С. Могиляста виділяє наступні компоненти емоційного інтелекту: когнітивний (успішність, уявлення про емоції, сприйняття та розуміння емоцій); емоційний (прагнення, почуття, емоції); адаптаційний (самопочуття, активність, настрій, працездатність та стан здоров'я); регулятивний (вольова саморегуляція, емоційна стійкість, управління) [23, 49].

Отже, розглядаючи структуру емоційного інтелекту, вітчизняні науковці виділяють такі компоненти: емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей [27; 28; 35].

Як зазначає О. Вовченко «структура емоційного інтелекту являє собою взаємовплив компонентів емоційного інтелекту на формування поведінки особистості, незалежно від рівня інтелектуальних здібностей» [5, 214].

Таким чином, вважаємо, що емоційний інтелект студентів – майбутніх психологів є складним інтегративним утворенням, яке включає в свою структуру когнітивний, поведінковий та саме емоційний компоненти, які забезпечують усвідомлення, розуміння та регуляцію своїх емоцій та емоцій оточуючих та впливають на успішність міжособистісних взаємодій та особистісний розвиток.

Розглянемо їх критерії та показники.

Емоційний компонент відображує наявність уявлень з позитивної точки зору про значимість і цінність емоційної сфери як джерела інформації про себе і про інших людей. Цей компонент значимий тим, що відкриває шляхи для розвитку емоційного інтелекту [14].

Критеріями емоційного компонента вважаються емоційна чуйність, почуття, емоційна стійкість.

Емоційний компонент розкривається через такі структурні елементи як диференціація та вербалізація емоцій.

Диференціація емоції – це процес виокремлення суттєвих ознак емоції для порівняння з відчуттям, словом, дією, вчинком тощо, з метою опису чи характеристики афекту, що актуалізується. Вербалізація емоції – це мовленнєва характеристика емоції за допомогою символів мови, що має на меті мовленнєве віддзеркалення, опис, характеристику, роз'яснення афекту [5].

Когнітивний компонент – здатність розпізнати емоцію, ідентифікувати її і дати їй вербальну оцінку, здатність розуміти та усвідомлювати процес формування і розвитку емоції, причинно-наслідкові зв'язки [14].

Когнітивний компонент має наступні показники: поінформованість про емоційні якості, емоційну самосвідомість, адекватну самооцінку, рефлексію.

Когнітивний компонент визначається рівнями емоційно-вольової регуляції та сформованістю емоційних модальностей.

Емоційно-вольова саморегуляція розглядається у дослідженні як соціально-психологічні прояви особистості майбутнього психолога здатності до регуляції, мотивації, самоконтролю; як підсистема загально-особистісної регуляції студента, що здатна до саморефлексії. Емоційна модальність – це здатність особистості диференціювати емоції, почуття, переживання згідно критерію «добре-погано», «позитивна-негативна», «корисна-шкідлива» тощо [6].

Поведінковий компонент – представляє можливості реалізації емоцій в поведінці, діяльності, спілкуванні, взаємодії з іншими. Сюди ж можна віднести вплив на соціально-психологічну адаптацію, успішність, ефективність діяльності, лідерські здібності, навички впливу на інших людей та управління ними [32, 73].

Критеріями поведінкового компонента виступають здатність керувати своїми емоціями, психологічна гнучкість у вибудовуванні відносин, продуктивна взаємодія з іншими людьми.

Поведінковий компонент емоційного інтелекту майбутніх психологів визначається через такі елементи як емпатія, особистісні риси, зокрема важливе місце посідає дослідження агресії.

Емпатія у дослідження розглядається як здатність, уміння співчувати, співпереживати, розуміти (уявляти почуття, переживання іншої особи). Сутність поняття «особистісні риси» розкривається через основні характеристики індивіда, внутрішні особливості, специфіку та стилі поведінки, реакцій на події тощо. Агресія – це тип поведінки, який спрямовується на нанесення шкоди об'єкту/суб'єкту, фізичним або психологічним способом [33].

Слід зазначити, що рівні емоційного інтелекту визначають можливість успішної чи менш успішної самореалізації у професійній діяльності майбутніх

психологів.

Високий рівень емоційного інтелекту має на увазі баланс розуму та почуттів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє виникненню відчуття внутрішньої свободи при усвідомленні повної відповідальності за себе та свою поведінку, тягне за собою необхідність задовольняти особисті потреби відповідно до мотивів поведінки та досягати балансу, вносячи корективи до стратегії власного життя.

Низький рівень емоційного інтелекту проявляється у дисбалансі розуму та почуттів. Низький рівень емоційного інтелекту спричиняє утруднення особистості в розумінні власних мотиваційно-потребових і емотивно-чуттєвих спонукань, що призводить до фрустрації, а в результаті – до депресії.

Таким чином, емоційний інтелект визначено нами через три рівні: високий, середній, низький.

Низький рівень. Люди з таким рівнем розвитку емоційного інтелекту не аналізують емоції та поведінку інших людей, не рефлексують щодо власних почуттів та емоцій, тому що у них відсутні необхідні навички, здібності та спрямованість, вони вважають за краще не помічати емоційні переживання інших людей. Коли хтось виявляє сильні емоції, відчуваються некомфортно, не знають як реагувати, можуть поводитися неадекватно, наприклад, дратуватися та відчувати гнів, побачивши сльози, проявляти нетактовність, іронізувати. У повсякденному житті не контролюють свої реакції в емоціогенних ситуаціях, що виходять за рамки повсякденного, втрачають самоконтроль, дозволяючи емоціям захлеснути себе, внаслідок чого можуть діяти імпульсивно, нелогічно.

Середній рівень притаманний переважній більшості людей. У міжособистісних відносинах такі люди більше схильні судити про інших за їхніми вчинками, аніж довіряти власним враженням. Здатні певною мірою відчувати настрої інших людей і орієнтуватися в ситуації на цій основі, але частіше не користуються даними здібностями, регулюючи відносини за принципами відповідності соціальним та моральним нормам. Таким людям властиво нормативне мислення, дотримання правил, невисокий рівень

креативності, вони схильні до впливу емоційних установок. Рефлексія щодо почуттів, швидше, формальна, тобто обговорюючи свої почуття, вони ґрунтуються на загальноприйнятих шаблонних формулюваннях, а не усвідомлюють ці почуття. У повсякденному житті успішно контролюють емоції, але за ситуаціях, що виходять за рамки буденного, можуть на короткий час втратити самоконтроль.

Високий рівень. Люди цього рівня розвитку емоційного інтелекту схильні до самоаналізу емоцій та переживань, а також до аналізу почуттів та поведінки інших людей. Для них характерна спрямованість на «світ людей». Живо цікавлячись внутрішнім світом інших, вони контактні, товариські, обирають професії на кшталт «людина – людина». З одного боку, здатні адекватно висловлювати свої почуття, з іншого боку, успішно контролювати їх. Викликають довіру та прихильність в інших людей.

Зазначимо, що високий рівень емоційного інтелекту є необхідним мінімумом для успішної професійної діяльності психолога.

## **2.2. Методика й організація проведення експериментального дослідження**

Час навчання у закладі вищої освіти є одним із важливих етапів життєвого шляху молодій людині, тому питання вивчення емоційного інтелекту у студентів є перспективними та значущими. При навчанні студентів, чия майбутня професія пов'язана із спілкуванням з людьми, стає значущим завданням дослідження та розвитку їх емоційного інтелекту, особливо якщо це діяльність у галузі педагогіки та психології.

Експериментальне дослідження рівня та особливостей емоційного інтелекту складалося з трьох етапів. На першому, підготовчому етапі, здійснювалися підбір методик дослідження та формування групи досліджуваних. Другий етап дослідження, основний, включав в себе безпосередньо проведення дослідження, визначення рівня емоційного інтелекту

та його складових. Третій етап включав аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження.

У дослідженні брали участь студенти, які навчаються в Університеті імені Альфреда Нобеля на спеціальності психологія. Всього в експерименті брали участь 92 студента 2-4 курсів заочної форми навчання (серед них 47 дівчат та 45 хлопців).

Для визначення рівнів емоційного інтелекту використовувалися наступні методи: інтерв'ю, опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла), опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» (Д. Люсіна). Діагностування студентів проводилося за допомогою Google Форм. Розглянемо ці методики.

#### Інтерв'ю.

Відношення майбутніх психологів до категорії емоційного інтелекту, їхня думка щодо значущості даної якості для роботи психолога, зміст та характер труднощів, що виникають у психологів у роботі, що передбачає встановлення та підтримання емоційного контакту з клієнтами, вивчалися методом інтерв'ю.

Студентам пропонувалися питання щодо сутності емоційного інтелекту, його значення у професійній роботі психолога, засобів вивчення та розвитку емоційного інтелекту та ін.

#### Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла).

У ході проведення дослідження використано тест емоційного інтелекту Н. Холла. Методика показує, як людина використовує емоції у своєму житті, та виявляє різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе та до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя та пошуки гармонії. Методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як особистісну характеристику, що дозволяє розпізнавати свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації і т.п. Є незаперечним фактом те, що емоційний інтелект не менше, і навіть більш ніж класичний IQ сприяє успіху і психічному та фізичному благополуччю людини. Емоційний інтелект дозволяє ефективніше досягати своїх цілей і при цьому жити у світі з самим собою та оточуючими.

У цій методиці виділені такі шкали:

1. Емоційна обізнаність – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, а для цього потрібне постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші, обізнані про свій внутрішній стан.

2. Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість і т.п., іншими словами, довільне керування своїми емоціями.

3. Самомотивація – управління своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями.

4. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини з міміки, жестів, відтінків мови, пози.

5. Розпізнавання емоцій інших людей – вміння впливати на емоційний стан інших людей.

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

Тест-опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсіна).

Тест заснований на самозвіті, призначений для вимірювання EQ відповідно до теоретичних уявлень автора. Ми використовували цю методику у своєму дослідженні для того, щоб подивитися як випробуваний розуміє (розпізнає емоцію, ідентифікує її та розуміє причини, що викликали цю емоцію) і керує (контролює інтенсивність та зовнішні вираження емоцій, здатний при необхідності викликати ту чи іншу емоцію).

Методика складається з 46 тверджень, стосовно яких випробуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи чотиривимірну шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються у п'ять субшкал. Які, своєю чергою, об'єднуються у



чотири шкали загального порядку.

Шкала MEI (міжособистісний емоційний інтелект). Здатність до розуміння емоцій інших людей та управління ними.

Шкала VEI (внутрішньоособистісний емоційний інтелект). Здатність до розуміння власних емоцій та управління ними.

Шкала PE (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх та чужих емоцій.

Шкала UE (управління емоціями). Здатність до керування своїми та чужими емоціями.

Субшкала MP (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала MU (управління чужими емоціями). Здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала VP (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їхнє розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала VU (управління своїми емоціями). Здатність та потреба керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.

Субшкала VE (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Значення за шкалами MEI та VEI отримуються шляхом обчислення суми відповідних субшкал:  $MEI = MP + MU$ ;  $VEI = VP + VU + VE$ .

Окремо також обчислюються значення за шкалами «розуміння емоцій» та «управління емоціями» шляхом складання показників відповідних субшкал:  $PE = MP + VP$ ;  $UE = MU + VU + VE$ .

Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може: розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або в іншій людині; ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміти причини, що викликали цю емоцію, і до яких наслідків вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина може: контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; контролювати зовнішнє вираження емоцій; за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

Зазначимо, що у наукових роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників зустрічаються твердження, що у чоловіків і жінок краще розвинені різні сторони емоційного інтелекту, що дає змогу їм доповнювати один одного.

Деякі науковці визначають у своїх працях, що «в юнацькому віці загальний рівень емоційного інтелекту у дівчат більш пов'язаний із когнітивними процесами осмислення та розуміння емоцій, а у юнаків – більше з якістю міжособистісних зв'язків» [2, 127].

В ході теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту було встановлено, що у дослідженнях як вітчизняних так і зарубіжних науковців, присвячених вивченню ЕІ, виявлено, що дівчатам властивий контроль власних емоційних проявів (найчастіше соціально не схвалюваних, таких як агресія та почуття провини), які, у свою чергу, не властиві юнакам. Також аналіз досліджень показав, що юнаки, здатні керувати власними емоціями, готові приймати інших людей такими, якими вони є, – це прийняття сприяє ефективній емоційній саморегуляції. Для дівчат важлива самостійність, яка робить їх більш незалежними та вільними.

Головним для юнаків, згідно з роботами науковців, є контроль зовнішньої експресії емоцій, що сприяє ефективному управлінню своєю поведінкою. Юнаки легше долають ситуативну тривожність, пригнічують гнів і дратівливість, у ситуаціях міжособистісної взаємодії більш тактовні та гнучкі. Їм властиво відчувати почуття радості за успішне подолання зовнішніх проявів

своєї експресії. Контроль над зовнішньою експресією (стримування гніву, агресії, дратівливості) у дівчат не дозволяє їм регулювати тривожність, що призводить до зниження рівня ефективності комунікації.

Отже, наступним кроком експерименту було розгляд отриманих результатів (за описаними методиками) окремо у дівчат та хлопців. та порівняння їх.

Обробка експериментальних даних здійснювалась з використанням методів математичної статистики. Порівняння середніх значень за t-критерієм Стьюдента було спрямовано на виявлення гендерних особливостей сформованості емоційного інтелекту студентів (окремі вибірки студентів було порівняно за показниками емоційного інтелекту залежно від статі).

Перейдемо до розгляду результатів експериментального дослідження.

### **2.3. Результати експериментального дослідження особливостей емоційного інтелекту у майбутніх психологів**

Інтерв'ю.

За результатами проведення інтерв'ю було встановлено: 18,5% майбутніх психологів відповіли, що знайомі з категорією емоційного інтелекту; 32,6% стверджували, що чули про цей феномен, але не використовували ці відомості (наукові статті, дослідження, методики) у своїй роботі; 36,9% повідомили, що «читали деякі матеріали» щодо досліджуваного феномену і «намагалися застосувати їх на практиці», а 12,0%, що залишилися, відповіли, що «іноді» використовують відповідні матеріали у своїй роботі, у тому числі застосовують методики з вивчення емоційного інтелекту .

На запитання «Як ви дізналися про існування цього феномена?» 60,9% досліджуваних вказали як інформаційне джерело Інтернет, 34,8% – семінарські, практичні та лекційні заняття, в яких вони брали участь, 4,3% не змогли відповідати.

79,3% респондентів зазначили, що дослідження емоційного інтелекту є «цікавою та важливою» сферою пізнання для майбутнього психолога. 20,7% опитаних, що залишилися, не відповіли на це питання, або дали відповідь «не знаю». При цьому 81,5% вибірки ствердно відповіли на питання про те, чи хотіли б вони дізнатися більше про даний феномен.

Таким чином, за результатами проведення інтерв'ю з майбутніми психологами можна зробити висновок про те, що серед респондентів даної вибірки існує певний дефіцит теоретичних знань щодо проблеми емоційного інтелекту та практичних навичок їх використання.

Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла).

За допомогою даної методики було визначено загальний рівень емоційного інтелекту студентів – майбутніх психологів, а також такі його структурні компоненти, як емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Спочатку розглянемо рівні емоційного інтелекту за шкалами опитувальника (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

#### Рівні емоційного інтелекту за опитувальником Н. Хола

Шкали	Рівні		
	високий	середній	низький
Управління своїми емоціями	5,4%	35,9%	58,7%
Самомотивація	37,0%	51,1%	11,9%
Емоційна обізнаність	25,1%	45,6%	29,3%
Емпатія	17,4%	57,6%	25,0%
Розпізнавання емоцій інших людей	31,5%	48,9%	19,5%
Інтегративний емоційний інтелект			

Отримані дані показали явну перевагу низького рівня емоційного інтелекту за шкалою «управління своїми емоціями»: 58,7% студентів мали низький рівень і лише 5,4% високий рівень. Дані результати можуть бути

пояснені високим ступенем відповідальності обраної професії, значними академічними навантаженнями студентів, що формує зайву емоційну напруженість, коли всі сили йдуть на адаптацію до ситуації без рефлексії та раціонального відреагування. Крім того, слабе управління своїми емоціями та низький самоконтроль, ймовірно, виявляються через незавершений процес формування особистості майбутнього фахівця та відсутність професійного досвіду.

За шкалою «самотивація» високий рівень виявлено у 37,0% респондентів, 11,9% студентів продемонстрували низький рівень. Незначна кількість студентів із високим рівнем самотивації пов'язана з особливостями організації та змісту навчального процесу у ЗВО. Значний обсяг навчального матеріалу, психологічні навантаження, пов'язані з характером майбутньої психологічної діяльності, часто не залишають можливості студентам для поступового дорослішання та формування внутрішніх установок на пізнавальну діяльність, і як результат, слабо розвинена воляова компонента, яка відповідає за мотивацію. Крім того, у зв'язку з цим, що освіта здебільшого носить репродуктивний характер, у студентів слабо розвинена воляова компонента, вся увага в ході навчального процесу сконцентрована на процесі відтворення вивченого матеріалу.

За шкалою «емоційна обізнаність» встановлено: низький рівень за нею мають 29,3% опитаних; високий рівень виявлено у 25,1% респондентів середній рівень показали 45,6% майбутніх психологів. Дані результати, на нашу думку, очікувані, тому, що основною причиною вступу в ЗВО на спеціальність психолога є бажання допомагати людям та готовність надати підтримку. Виходячи з цього можна говорити про наявність у студентів певних установок, що дозволяють розпізнавати не тільки власні емоції, але й проявляти увагу і співчуття до людей, що їх оточують.

Переважання середнього рівня має також такий структурний компонент емоційного інтелекту, як емпатія, що відображає здатність відчувати та визначати емоційні стани оточуючих, співпереживати іншій людині. Студенти

чутливі до емоційних станів та потреб інших, прагнуть розпізнавати і розуміти почуття та емоції інших людей, налаштовуватися на їх емоції, хоча і не завжди це виходить при самоконтролі.

Найбільш сприятлива ситуація за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» – 31,5% респондентів мають високі показники за цією шкалою та 19,5% – низькі. Дані результати свідчать про добре розвинені комунікаційні здібності студентів, що в майбутньому допоможе ефективно вирішувати клінічно важкі ситуації. Непередбачуваний характер професійної діяльності психологів, екстремальність, визначає необхідність уміння керування ними для кращого виконання професійних завдань.

Як впливає з результатів проведеного тестування, більшість досліджуваних студентів має середній рівень емоційного інтелекту за всіма досліджуваними шкалами. Безвідносно до будь-якої професії середній рівень емоційного інтелекту не є проблемою і свідчить про помірну емоційну флексибільність та розвинений механізм соціальної адаптації. Однак, якщо дані результати розглядати в контексті професії психолога, то студенти із середнім рівнем емоційного інтелекту – це більшою мірою об'єкт для серйозної педагогічної роботи з розвитку необхідних для майбутньої професійної діяльності навичок.

Тест-опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсіна).

Досліджувана група студентів характеризується більш розвиненою здатністю розуміти та контролювати емоції інших людей, ніж своїх. Також варто відзначити, що вміння контролювати зовнішні прояв своїх емоцій розвинене значно меншою мірою, ніж інші здібності (табл. 2.2).

Значення за шкалою «Розуміння чужих емоцій» мають значну відмінність від шкал «Управління чужими емоціями», «Розуміння своїх емоцій», «Управління своїми емоціями» та «Контроль експресії». Середнє значення за шкалою «Розуміння чужих емоцій» перебуває на високому рівні, на відміну від інших шкал, які розташовані на середньому рівні. Цікавою є різниця в результатах за шкалами розуміння своїх і чужих емоцій. Для досліджуваних

характерна більш розвинена здатність розпізнати емоційний стан, причину, що його викликала, а також наслідки емоції в іншій людині, ніж у себе. У студентів існує зв'язок між умінням викликати у людей емоції, контролювати їх протікання та процес згасання та вмінням контролювати свої емоції. Так має місце зв'язок здатності осягати емоції іншої людини та контролювати емоції.

Таблиця 2.2

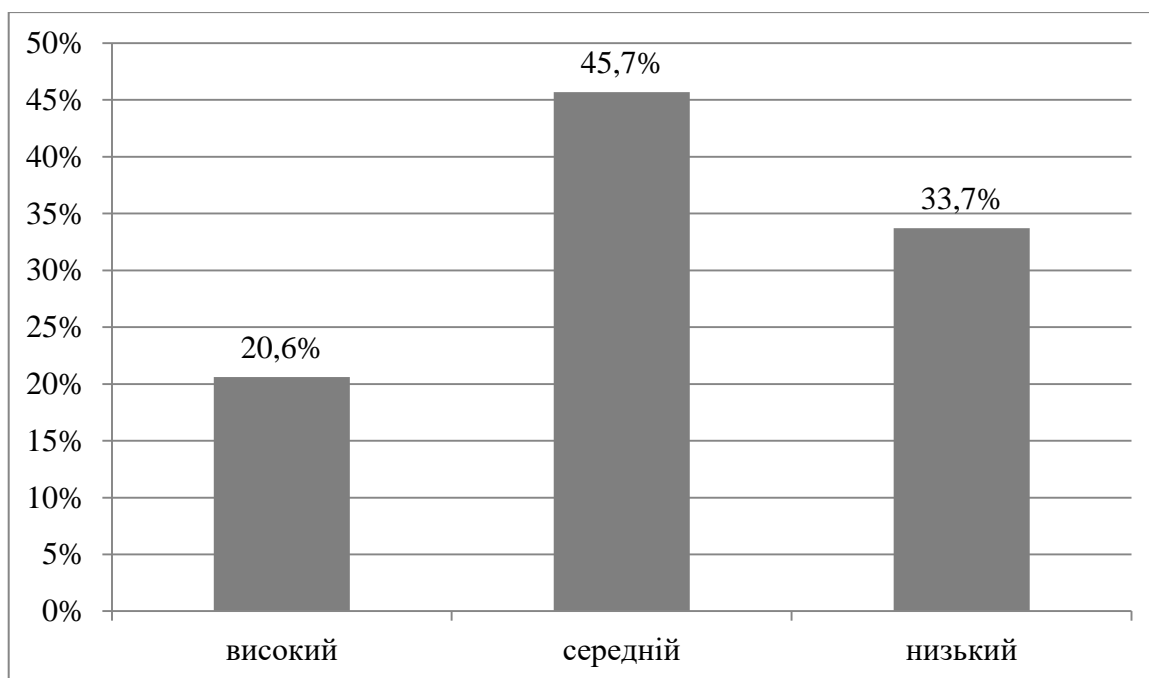
**Рівні емоційного інтелекту за опитувальником «ЕмІн» (Д. Люсіна)**

Шкали	Рівні		
	високий	середній	низький
Розуміння чужих емоцій	47,8%	42,4%	8,7%
Управління чужими емоціями	18,5%	55,4%	26,1%
Управління своїми емоціями	9,8%	50,0%	41,3%
Контроль експерсії	26,1%	54,3%	19,6%
Розуміння своїх емоцій	19,6%	57,6%	22,8%
Міжособистісний ЕІ	34,8%	48,9%	16,3%
Внутрішньоособистісний ЕІ	25,0%	53,3%	21,8%
Розуміння емоцій	35,8%	50,0%	14,2%
Управління емоціями	23,9%	53,3%	17,8%

Розглянемо загальну картину сформованості емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів. Результати проведеного дослідження показали, що для більшості студентів характерний середній рівень (45,7%) емоційного інтелекту. Низький рівень виявлено у 33,7% студентів та 20,6% досліджуваних показали високий рівень ЕІ (рис. 2.3.).

Дані, наведені на рисунку 2.3. свідчать, що досліджувані загалом добре розуміють себе та інших у емоційному плані, відчують психологічний добробут, позитивно ставляться до себе, успішно керують своїми емоціями за допомогою певних вольових зусиль. Отриманий результат характеризує випробуваних як індивідів, схильних надавати велике значення власній емоційній сфері, своїх почуттів і переживань, схильних аналізувати їх і діяти

на основі аналізу. Все це свідчить про те, що у випробуваних є потенціал для розвитку свого емоційного інтелекту на етапі навчання у ЗВО.



**Рис. 2.3. Загальний рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів**

Отримані результати свідчать про необхідність розвитку емоційного інтелекту, особливо його окремих компонентів. Йдеться про звичку управління власними емоціями та самомотивації, тому, що у майбутній професійній діяльності це допоможе у подоланні стресових ситуацій та підвищить задоволеність роботою. У юнацькому віці емоційна та інтелектуальна сфери особистості пластичні та сенситивні, тому підвищенню рівня емоційного інтелекту сприятимуть тренінгові заняття, спрямовані на розвиток здатності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, навичок практичного самопізнання, управління емоційною поведінкою. Використання під час аудиторних занять дискусійних методів роботи та вправ, спрямованих на зняття напруженості, встановлення позитивного емоційного контакту з групою, розвиток конкретних навичок та здібностей також сприятиме розвитку навчальної активності та емоційного інтелекту студентів.

Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту – це особистості, що самоактуалізуються, які схильні до самоаналізу свого професійного та



життєвого шляху за допомогою глибокого опрацювання власної емоційної сфери. Молоді люди, беручи під контроль свою експресію, найбільш продуктивно можуть керувати своєю поведінкою, простіше долають тривожність, гнів і роздратування, стають набагато гнучкішими та тактовнішими в ситуаціях міжособистісної взаємодії. Емоційно розвиненим людям подобається спостерігати за поведінкою інших, намагатися зрозуміти характери та вчинки оточуючих. Вони добре читають міміку та жести. Таким людям подобається знайомитися і дізнаватися, вони цікаві, відчувають симпатію і приймають той факт, що всі ми різні. Це допомагає скоригувати свою поведінку та приймати правильні рішення. Адже немає сенсу обговорювати важливі речі з людиною, зануреною у свої проблеми, краще трохи почекати, щоб рішення були максимально зважені та ефективні.

Студентам із середнім рівнем емоційного інтелекту властиво розуміти частину своїх прихованих мотивів, вони вчаться керувати своїм станом, часом мотивувати себе. Такий підхід дозволяє ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом, досягати цілей та досягати успіхів.

Студенти, які мають низький рівень емоційного інтелекту, зазвичай, у процесі розмови тримаються дещо відсторонено, вони недостатньо розуміють ті емоції, які відчуває їх співрозмовник, вони виявляють емоційну вибуховість, тобто низький контроль своїх емоцій.

За отриманими результатами викликає занепокоєння значне переважання середніх показників по емоційному інтелекту. Так звана «зона невизначеності», з одного боку, може стати основою для формування особистісно-професійного ресурсу майбутніх психологів. З іншого боку, несформованість емоційного інтелекту може стати джерелом девіації у професійній поведінці, коли фахівці позбавлені емпатії щодо клієнтів, зацікавленості у своєму професійному розвитку, настає швидке професійне вигорання. Особистісно-професійні характеристики дозволяють студентам мати прийнятний для якісного виконання професійної діяльності рівень. Освітнє середовище є додатковим чинником соціалізації студентів – майбутніх психологів.

Отже, отримані результати дозволяють відзначити, що студентам характерний середній рівень емоційного інтелекту, це свідчить про наявність у випробуваних потенціалу його розвитку. Найбільш розвинені такі структурні компоненти емоційного інтелекту, як «розуміння чужих емоцій» та «самотивація», що свідчить про наявність як потенціалу розвитку емоційного інтелекту, так й внутрішньої готовності, мотивації до зміни цієї якості в себе.

Однак за наявності знань про емоційну сферу, про емоції та почуття студентам складніше дається практичне застосування цих знань: їм складно розрізнити та зрозуміти емоції оточуючих, складно адекватно реагувати на їх емоційні стани та контролювати свої почуття та емоції. Тому на основі наявних у студентів знань та внутрішньої мотивації важливо розвивати у них решту структурних компонентів емоційного інтелекту.

Таким чином, емоційний інтелект є здатністю розуміти ставлення особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу; сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на ефективність спілкування.

Як вже говорилося раніше у ряді наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених наголошується про наявність гендерних відмінностей в структурних компонентах емоційного інтелекту.

Отже, проаналізуємо отримані результати у хлопців та дівчат окремо та порівняємо їх.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсіна).

Встановлено, що у дівчат більш виражене розуміння чужих емоцій, ніж у хлопців. Це говорить про те, що дівчата здатні зрозуміти емоційний стан людини, використовуючи зовнішні прояви емоцій, наприклад міміку, звучання голосу тощо. Дівчата більш ніж хлопці уважні до емоцій іншої людини.

За компонентом управління чужими емоціями дівчата мають середнє значення, а хлопці більш низькі. Це говорить нам про те, що дівчата можуть підтримати співрозмовника, знизити інтенсивність негативних емоцій, так само цей компонент може свідчити про схильність до маніпуляції. Хлопці ж меншою

мірою здатні підтримати співрозмовника та вплинути на його емоційний стан. Це може бути з низькими показниками розуміння чужих емоцій. Не розуміють чужих емоцій, отже не вміють керувати ними.

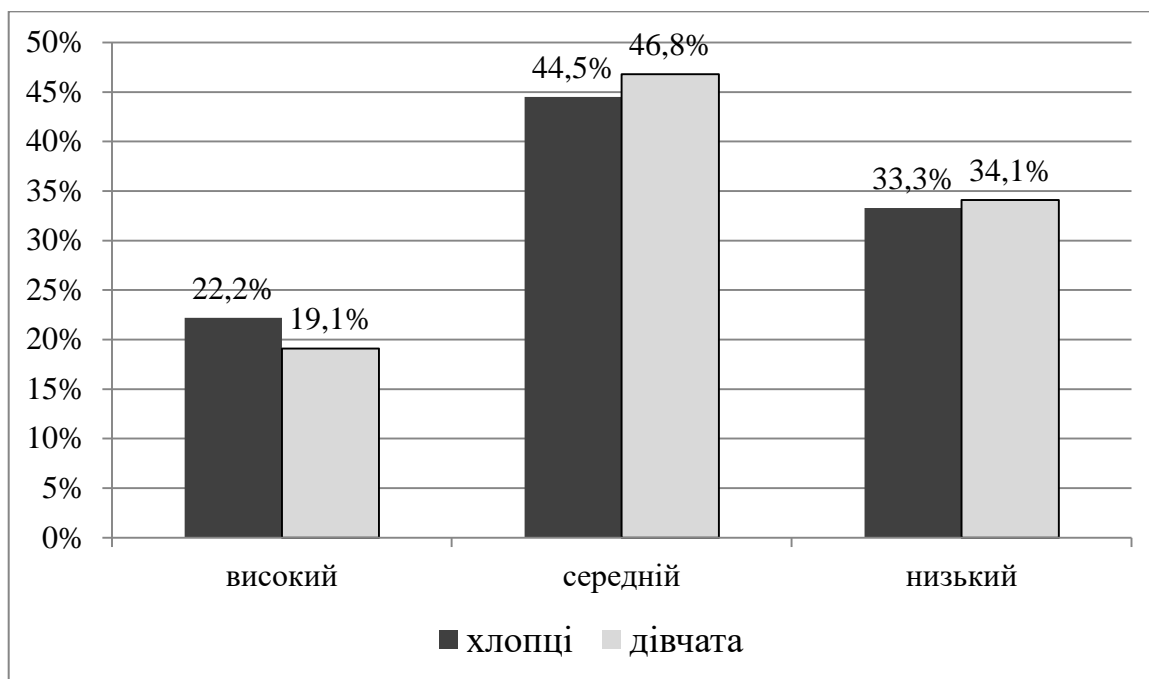
Розуміння своїх емоцій та управління ними у дівчат та юнаків мають середнє значення. Виходячи з цього, ми можемо припустити, що вони здатні ідентифікувати свої емоції, зрозуміти причину їх виникнення та озвучити їх. Дівчата та юнаки в середньому здатні керувати своїми емоціями, викликати позитивні емоції та підтримувати їх та контролювати не бажані емоції.

У хлопців та дівчат критерій контролю експресії також має середній показник. Спираючись на отримані дані, ми можемо говорити про те, що студенти контролюють зовнішні прояви своїх емоцій і в залежності від ситуації можуть висловлювати їх або стримувати їхнє вираження.

За критерієм управління емоціями дівчата та юнаки мають середній рівень. Розуміння емоцій у дівчат має середні показники, а у хлопців низькі. Це може свідчити про те, що дівчата здатні розуміти як свої емоції, так і емоції інших та керувати ними. Для юнаків, виходячи з даних, характерне розуміння своїх та чужих емоцій. Оскільки критерій управління емоціями = управління чужими емоціями + управління своїми емоціями ми можемо зазначити, що хлопці мають низькі показники за критерієм розуміння чужих емоцій та середні (що межують з низьким) показники за критерієм управління своїми емоціями.

Міжособистісний емоційний інтелект у дівчат вищий, ніж у юнаків. Дівчата мають середній показник за даним критерієм, це говорить про їхню спрямованість на оточуючих, про бажання та прагнення встановлювати контакти з іншими людьми. У юнацькому віці для дівчат характерна орієнтація на оточуючих і свого партнера. Хлопці не спрямовані на взаємодію з оточуючими, але якщо поглянути критерій внутрішнього емоційного інтелекту побачимо високі показники. Ми можемо припустити, що для хлопців характерна спрямованість на свій внутрішній емоційний світ, на пізнання своїх емоцій та вміння їх контролювати.

Загальний рівень емоційного інтелекту має середні показники як у дівчат, так і у хлопців (рис. 2.4.). Зазначимо, що, незважаючи на середні показники за даним критерієм, у дівчат та хлопців є свої особливості в емоційному інтелекті. При інтерпретації важливо звертати увагу на компоненти даного феномена, а не на загальні результати.



**Рис. 2.4. Загальний рівень емоційного інтелекту хлопців та дівчат**

З метою оцінки достовірності відмінностей отриманих результатів за шкалами опитувальника Д. Люсіна на вибірці хлопців та дівчат був застосований статистичний критерій t-критерій Стьюдента, що дозволяє порівняти дві незалежні вибірки (табл. 2.3).

В результаті проведеного статичного аналізу результатів, отриманих за методикою Д. Люсіна було виявлено відмінності за наступними шкалами опитувальника: «розуміння чужих емоцій», «міжособистісний емоційний інтелект», «розуміння емоцій». У дівчат більш, ніж у юнаків, розвинена здатність розуміти емоційні стани інших людей (субшкала опитувальника «розуміння чужих емоцій») на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу), відповідно, бути більш чуйними до внутрішніх станів інших людей. Високі показники за субшкалою «розуміння чужих

емоцій», у свою чергу, визначили значущість відмінностей у показниках за такими основними шкалами опитувальника, як «міжособистісний емоційний інтелект» та «розуміння емоцій».

Таблиця 2.3

**Оцінка достовірності відмінностей результатів юнаків та дівчат за  
шкалами опитувальника Д. Люсіна**

Шкали	Середнє хлопці	Середнє дівчата	t-крит. Стьюдента	p, рівень значущості	F-крит. Фішера	p, рівень значущості
Розуміння чужих емоцій	24,09	25,75	-2,43	0,02	1,06	0,77
Управління чужими емоціями	18,93	19,94	-1,50	0,14	1,25	0,29
Управління своїми емоціями	13,36	13,63	-1,50	0,62	1,09	0,67
Контроль експерсії	10,73	10,74	0,00	1,00	1,18	0,43
Розуміння своїх емоцій	17,81	18,54	-1,02	0,31	1,15	0,50
Міжособистісний EI	43,01	45,69	-2,23	0,03	1,21	0,36
Внутрішньоособистісний EI	41,90	42,91	-0,73	0,47	1,12	0,60
Розуміння емоцій	41,89	44,29	-2,02	0,05	1,09	0,70
Управління емоціями	43,02	44,31	-0,98	0,33	1,14	0,54

Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла).

Хлопці мають більш високі показники щодо емоційної обізнаність ніж дівчата, це говорить нам про те, що вони усвідомлюють свої емоції, розуміють що вони відчувають і чому для цього їм потрібно постійно звертатися до словника емоцій, а це передбачає його розширення.

За шкалою «управління своїми емоціями» дівчата та хлопці мають низькі показники, що говорить про невміння контролювати свої емоції та використовувати їх для досягнення будь-яких цілей.

За шкалою «самотивації» дівчата та юнаки мають високі показники. Це означає, що вони вміють самотивувати себе, керувати своєю поведінкою, використовуючи емоції.

За шкалою «емпатії» хлопці мають середні показники, це говорить про їхнє вміння співпереживати і розуміти які почуття людина відчуває в даний момент і причину їх виникнення. Дівчата мають низькі показники за цією шкалою.

Хлопці та дівчата мають низькі показники за шкалою «управління своїми емоціями», це означає, що вони не здатні впливати на свої емоції, підтримувати позитивні та впливати на негативні.

Загальний рівень емоційного інтелекту за даною методикою має середні показники як у дівчат, так і у юнаків.

Математична обробка отриманих даних за опитувальником Н. Холла також була проведена за допомогою t-критерію Стьюдента на достовірність відмінностей для порівняння двох незалежних вибірок (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Оцінка достовірності відмінностей результатів хлопців та дівчат за шкалами опитувальника Н. Холла**

Шкали	Середнє хлопці	Середнє дівчата	t-крит. Стьюдента	p, рівень значущості	F-крит. Фішера	p, рівень значущості
Емоційна обізнаність	10,94	7,02	4,72	0,001	2,736	0,0001
Управління своїми емоціями	1,00	1,85	-0,79	0,43	1,033	0,875
Самотивація	5,31	6,46	1,15	0,25	1,297	0,223
Емпатія	8,52	6,63	2,07	0,04	1,711	0,011
Розпізнавання емоцій інших людей	7,73	6,51	1,30	0,20	1,023	0,913
Інтегративний емоційний інтелект	33,50	28,47	1,37	0,17	1,316	0,195

Оцінка достовірності відмінностей за опитувальником М. Холла показала, що у хлопців значно вище, ніж у дівчат, показники за такою шкалою опитувальника, як «емоційна обізнаність» – усвідомлення та розуміння власних емоцій через постійне поповнення свого словника емоцій, а також за шкалою «емпатія» – вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини та готовність надати підтримку.

Отримані нами результати за опитувальником Д. Люсіна показали, що здатність до співпереживання та емоційна чуйність є найважливішими складовими професійної майстерності психолога. Вміння розуміти та керувати емоціями інших людей виступають для майбутніх психологів найважливішими умовами для вибудовування довірчих відносин з людьми, які звертаються до них за психологічною допомогою, що є необхідним для фасилітації процесу їхнього «одужання», зниження тривожності.

При цьому дослідники зазначають, що щоденний контакт фахівців-психологів із ситуаціями, що вимагають емоційного включення, призводить в деяких випадках до професійного вигорання. Це узгоджується з уявленнями про те, що тривале і інтенсивне емоційне навантаження при розвиненості міжособистісного емоційного інтелекту може впливати на зниження рівня прояву емпатичних здібностей.

Якщо у дівчат були виявлені більш високі значення за шкалою «міжособистісний інтелекту», ніж у чоловіків, то показники за двома шкалами за методикою Н. Холла «емоційна обізнаність» та «емпатія» значно вищі у хлопців, ніж у дівчат.

Зіставлення результатів рівневого порівняння за обома методиками виявило значні відмінності за шкалою «емоційної обізнаності», це означає, що у дівчат більша кількість має низькі значення за цим компонентом емоційного інтелекту, відповідно, у хлопців більшою мірою представлений середній і високий рівень за цим показником. У хлопців емоційна обізнаність розвинена на середньому рівні, а у дівчат – на низькому, це означає, що хлопці більше усвідомлюють і розуміють свої емоції, а відповідно більшою мірою, ніж

дівчата, поінформовані про свій внутрішній стан.

Результати за показником «емпатія» також значно відрізняються у майбутніх психологів жіночої та чоловічої статі. Емпатія постає як значний механізм соціальної перцепції, за рахунок якого відбуваються побудова образу клієнта та розуміння, який із способів взаємодії з ним у тій чи іншій ситуації буде більш дієвим. Емпатичний психолог, демонструючи розуміння та прийняття емоційних станів клієнтів, надає їм допомогу в усвідомленні та розширенні галузі психологічного простору їх особистості, представлені емоціями та почуттями, а також у набутті успішного досвіду її персоналізації.

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

Таким чином гіпотеза дослідження підтвердилася.



## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження особливостей емоційного інтелекту майбутніх психологів.

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

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

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

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

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

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

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

Визначено та охарактеризовано рівні емоційного інтелекту майбутніх психологів: високий, середній та низький. Зазначено, що рівні емоційного інтелекту визначають можливість успішної чи менш успішної самореалізації у професійній діяльності майбутніх психологів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє виникненню відчуття внутрішньої свободи при усвідомленні

повної відповідальності за себе та свою поведінку, тягне за собою необхідність задовольняти особисті потреби відповідно до мотивів поведінки та досягати балансу, вносячи корективи до стратегії власного життя. Низький рівень емоційного інтелекту спричиняє утруднення особистості в розумінні власних мотиваційно-потребових і емотивно-чуттєвих спонукань, що призводить до фрустрації, а в результаті – до депресії.

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

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

Таким чином, мета роботи досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтвердилася.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
2. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 126-130.
3. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти : навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
4. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. Вип. 1 (4). С. 104-112.
5. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2021. 487 с.
6. Гринців М. В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 262 с.
7. Дерев'янка С. П., Лавренко С. А. Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. для освітян (м. Чернігів, 22 берез. 2023 р.). Чернігів, 2023. С. 214-216.
8. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
9. Димань В. Ю. Зміст і показники емоційного інтелекту майбутніх менеджерів освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1(2). С. 121-128. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo\\_2010\\_1%282%29\\_\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2010_1%282%29__16).

10. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності : Практична психологія : курс лекцій і практикум. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.
11. Єременко Л. В. Роль емоційного інтелекту у професійній компетентності керівника. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_1%282%29\\_\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%282%29__30).
12. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. Вип. 1/2. С. 57-61.
13. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17-22. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2010/6.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2010/6.pdf).
14. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2010. Т. 15, вип. 16. С. 13-24.
15. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
16. Коврига Н. В. Операційні критерії емоційної розумності людини та результати їх емпіричної перевірки. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2001. Вип. 7. С. 47-54.
17. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278-295.
18. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії філософсько-психологічної думки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 42. С. 82-90. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2013\\_42\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_15).
19. Кравчук С. Л. Особливості зв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощення. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2020. Вип. 19. С. 236-240. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/43.pdf>.
20. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 458 с.

21. Матійків І. М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина-людина»: результати теоретичного дослідження. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. № 2. С. 109-121.

22. Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.

23. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 245 с.

24. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.

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

26. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

27. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2017. 22 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat\\_opanasuk\\_1496000608.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_opanasuk_1496000608.pdf).

28. Пилипенко К. В. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів – майбутніх учителів початкових класів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 146-150. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2020/28.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2020/28.pdf).

29. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 260-265.

30. Ракітянська Л. М. Теорія і практика формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва в університеті: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2021. 592 с.

31. Санько К. О. Роль емоційного інтелекту в формуванні психологічної адаптації сучасної молоді. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/349600>.
32. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. ... д-ра філос. : 053. Львів, 2020. 346 с.
33. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
34. Терещук А. Д. Емоційні розлади як одна з причин виникнення афективних станів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8 (10). URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/117>.
35. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах COVID-19. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 203-213. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11\\_2021/25.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/25.pdf).
36. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 1. С. 108-114.
37. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 107-111. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2018/22.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf).
38. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
39. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 18 с.
40. Шпак М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
41. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

42. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13-25.
43. Cooper R. K., Sawaf A. Executive JQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York : Grosset / Putnum, 1997. 327 p.
44. Erez A., Isen A. M. The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*. 2002. Vol. 87. P. 1055-1067.
45. Farmer J., Mistry M., Jainar A. Emotional Intelligence for Healthcare. *Sushruta Journal of Health Policy and Opinion*. 2020. Vol. 13. P. 6-27.
46. Goleman, D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
47. Goleman, D. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 383 p.
48. Izard C. Face of Emotion. New York : Irvington Publishers, 1993. 368 p.
49. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 1993. Vol. 17 (4). P. 433-442.
50. Mayer J. D. Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence : Educational implications*. New York : Basic, 1997. P. 3-31.
51. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence : Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215.
52. Petrides K. V., Furnham A Trait emotional intelligence. Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. URL: [https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/EJP%20\(2001\)%20-%20T\\_EI.pdf](https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/EJP%20(2001)%20-%20T_EI.pdf).
53. Scherer K. R., Banse R., Walelott H. G. Emotion inferences from vocal expression correlate across languages and cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2001. Vol. 32. P. 76-92.