

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТУДЕНТІВ**

Керівник:

викладач кафедри психології

Демченко Ганна Леонідівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент,

в.о. директора ІРЦ №3 м. Миколаєва

Прасол Дмитро Вікторович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

здобувач IV курсу групи 465

Власенко Павло Андрійович

(П.І.Б.)

Спеціальність:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачу **Власенку Павлу Андрійовичу**.

1. Тема роботи: «Особливості емоційного інтелекту в студентів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – емоційний інтелект студентської молоді.
3. Предмет дослідження – характерні особливості розвитку й функціонування емоційного інтелекту в контексті студентського життя.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати еволюцію теоретичних моделей емоційного інтелекту з урахуванням потреб студентів.
 - 2) Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в студентській вибірці.
 - 3) Визначити психологічні особливості прояву емоційного інтелекту в студентів-бакалаврів
 - 4) Розробити методичні рекомендації для підвищення емоційних компетентностей студентів.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Демченко Ганна Леонідівна викладач кафедри психології	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження саморозвитку емоційного інтелекту	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів	30.04.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувач

_____ Павло ВЛАСЕНКО
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ганна ДЕМЧЕНКО
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Власенко П.А. Особливості емоційного інтелекту в студентів –
Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена - теоретичному аналізу та емпіричному дослідженні особливостей емоційного інтелекту в студентів.

Досліджено теоретичні передумови вивчення розвитку емоційного інтелекту в студентів;

Проаналізовано особистісні чинники емоційного інтелекту студентів.

Розглянуто існуючі підходи до дослідження емоційного інтелекту та обґрунтування методики власного дослідження.

Емпірично досліджено особистісні чинники емоційного інтелекту студентів.

Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів.

Об'єктом дослідження виступає емоційний інтелект студентської молоді. Предметом дослідження є характерні особливості розвитку й функціонування емоційного інтелекту в контексті студентського життя.

Практична значущість полягає в розробці практичних рекомендацій розвитку емоційного інтелекту студентів. Результати досліджень можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, розробки тренінгів з розвитку емоційного інтелекту студентів а також для створення сприятливого психологічного клімату ВНЗ

Ключові слова: емоційний інтелект, студенти, EI

ANNOTATION

Vlasenko P.A. Features of emotional intelligence in students - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty C4 «Psychology» - Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to the theoretical analysis and empirical research of the features of emotional intelligence in students.

The theoretical prerequisites for studying the development of emotional intelligence in students have been studied.

Personal factors of students' emotional intelligence were analyzed;

Existing approaches to the study of emotional intelligence and justification of the methodology of our own research are considered.

Empirically researched personal factors of students' emotional intelligence.

Practical recommendations have been developed for developing students' emotional intelligence.

The object of the study is the emotional intelligence of student youth. The subject of the study is the characteristic features of the development and functioning of emotional intelligence in the context of student life.

The practical significance lies in the development of practical recommendations for the development of students' emotional intelligence. The results of the research can be used to improve curricula, develop trainings on the development of students' emotional intelligence, and also to create a favorable psychological climate in universities.

Keywords: emotional intelligence, students, EI

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	
1.1. Теоретична модель емоційного інтелекту	11
1.2. Проблема розвитку емоційного інтелекту у студентів	19
1.3. Особливості емоційного інтелекту у студентів	29
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ	
2.1. Методичне забезпечення вивчення емоційного інтелекту у студентів	41
2.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів: аналіз результатів дослідження.....	46
2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів.....	57
Висновки до другого розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство пред'являє підвищені вимоги до гнучкості, стресостійкості та соціальної адаптованості особистості, особливо в період навчання у закладах вищої освіти. У цьому контексті емоційний інтелект (ЕІ) як специфічна форма інтелектуальної активності набуває особливого значення, адже сприяє успішній взаємодії, саморегуляції та прийняттю зважених рішень в умовах інтенсивного навчального й соціального навантаження. Поглиблення досліджень у сфері розумових здібностей (Г. Айзенк, Дж. Гілфорд, Ж. Піаже, Р. Стернберг та ін.) з часом вивело на передній план емоційний компонент інтелектуального функціонування. Стрижневою теоретичною основою стала модель емоційного інтелекту, запропонована Дж. Мейєром і П. Саловейом, яка включає здатність усвідомлювати, розуміти, виражати, використовувати та регулювати емоції. Диспозиційна модель К. Петрідеса і Е. Фернхема зосереджується на стабільних особистісних характеристиках, пов'язаних з емоційним інтелектом, таких як оптимізм, самоконтроль, емоційна експресивність, асертивність. Інтегративна модель Д. Гоулмана, поєднуючи когнітивні й особистісні аспекти, акцентує на самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальній взаємодії. Актуальність дослідження емоційного інтелекту саме в студентській вибірці зумовлена важливістю формування в молоді не лише професійних знань, а й емоційної самосвідомості, здатності до конструктивної комунікації та адаптації до динамічних умов навчального середовища.

На сьогодні у психологічній науці сформувалися три основні теоретичні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей, диспозиційна (особистісних рис) модель та змішана модель. Вони стали методологічним підґрунтям для численних емпіричних досліджень, що дозволяють вивчати емоційний інтелект в різних вікових та соціальних групах, зокрема й у студентства.

Зарубіжні дослідження зосереджені на конкретизації й поглибленні кожної з моделей, застосовуючи їх у таких галузях, як організаційна та вікова

психологія, педагогічна практика, клінічна психологія та психотерапія. У вітчизняному науковому просторі дослідники зазвичай орієнтуються на змішані або інтегративні підходи до емоційного інтелекту (В. Зарицька, О. Лящ, А. Четверик-Бурчак), інтерпретуючи його як складну, ієрархічно організовану структуру (Е. Носенко, Н. Коврига, М. Шпак). Водночас у контексті дослідження студентської молоді залишаються недостатньо розробленими питання ціннісно-цільового змісту емоційного інтелекту, що особливо актуально в умовах світоглядного пошуку та самоідентифікації, притаманних юності. Актуальним викликом є також розробка оригінальних концептуальних підходів до емоційного інтелекту, що базувалися б на сучасних філософських і наукових парадигмах – метамодернізмі, соціальному конструкціонізмі, психотехнічному підході – з урахуванням реалій студентського середовища та запитів психологічної практики у сфері освіти.

На сьогодні студенти дедалі частіше стикаються з підвищеним рівнем стресу та тривожності, що негативно позначається на їхньому навчанні, взаємодії з оточенням і загальному психологічному благополуччі. Надмірні емоційні навантаження заважають ефективно засвоювати матеріал, брати участь у групових проектах і відчувати задоволення від навчального процесу. У відповідь на ці виклики університети й студентські організації впроваджують програми підтримки психічного здоров'я: групові тренінги з управління стресом, консультації психологів, тематичні ретрити та воркшопи. Саме тому розвиток емоційного інтелекту в студентів безпосередньо впливає на їх адаптацію до освітнього середовища, успішність навчання та якість життя в університеті.

Тема дослідження «**Особливості емоційного інтелекту в студентів**» є своєчасною й перспективною, адже дозволяє виявити специфіку прояву емоційного інтелекту в умовах інтенсивного академічного та соціального навантаження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і експериментально вивчити характерні риси емоційного інтелекту серед студентської молоді.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати еволюцію теоретичних моделей емоційного інтелекту з урахуванням потреб студентів.
2. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в студентській вибірці.
3. Визначити психологічні особливості прояву емоційного інтелекту в студентів-бакалаврів
4. Розробити методичні рекомендації для підвищення емоційних компетентностей студентів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект студентської молоді.

Предмет дослідження: характерні особливості розвитку й функціонування емоційного інтелекту в контексті студентського життя

Методи дослідження. Теоретична частина базувалася на загальнонаукових (аналіз, синтез, систематизація й узагальнення наукових джерел) та спеціальних методах (порівняння теоретичних моделей). Емпірична частина включала: анкетування із стандартизованими опитувальниками (Тест Емоційного Інтелекту MSCEIT-V 2.0, тест на емоційний інтелект (Н. Голл), тест на емоційний інтелект (Д. Гоулман), тест на емоційний інтелект (Н. Холла); структуроване спостереження групової взаємодії студентів під час навчальних і пізнавальних активностей;

Діагностичний інструментарій констатуючого експерименту включав чотири стандартизовані опитувальники, а також структуроване спостереження групової взаємодії студентів під час навчальних і пізнавальних активностей.

Експериментальна база та вибірка складалася з 40 студентів-бакалаврів віком від 22 до 23 років що навчалися на факультеті психології.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 40 студентів-бакалаврів віком від 22 до 23 років.

База дослідження. Дослідження проводились у Чорноморському Національному Університеті ім. Петра Могили. У діагностиці взяло участь 40 осіб віком 22-23 років з них: 15 хлопців і 25 дівчат.

Практична значущість полягає в розробці практичних рекомендацій розвитку емоційного інтелекту студентів. Результати досліджень можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, розробки тренінгів з розвитку емоційного інтелекту студентів а також для створення сприятливого психологічного клімату ВНЗ.

Апробація результатів. На основі цієї роботи є публікація Демченко Г.Л., Власенко П.А. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів в умовах війни. Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : збірник матеріалів Міжнар. науково-практ. конф. (Миколаїв, 2025 р.). Миколаїв, 2025. – подано до друку тези.

Структура роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, трьох додатків, списку використаних джерел (51 позиція). Також до роботи входять 8 таблиць, 5 рисунків та 3 додатки. Загальний обсяг роботи складає 99 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Теоретична модель емоційного інтелекту

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.

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».

Оскільки в ЕІ однією зі складових є емпатія, тобто здатність розуміти почуття інших, а, відповідно, налагоджувати з ними контакт, це свідчить про те, що 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

Поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі з'явилося після виходу монографії Г. Гарднера «Frames of Mind» у 1983 році, де вперше було запропоновано розширити традиційну модель інтелекту, що базувалася на IQ, додавши до неї нові його різновиди. Гарднер звернув увагу на те, що існує широкий спектр підвидів інтелекту – вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний, причому останній він розділив на внутрішньоособистісний і міжособистісний. У студентському середовищі внутрішньоособистісний інтелект проявляється як здатність до саморефлексії, самомотивації та встановлення особистих навчальних цілей, що стимулює активну участь у навчальному процесі та самореалізацію в обраній галузі знань, тоді як міжособистісний інтелект сприяє ефективній командній роботі, налагодженню стосунків із викладачами та одногрупниками, успішному вирішенню конфліктних ситуацій і побудові підтримуючих мереж у навчальному середовищі[36].

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект – це усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, адекватна самооцінка, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію (здатність людини уявити собі можливий результат дії до її здійснення).

Емпатія – це розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання. За визначенням Л.П. Журавльової, емпатія є складною психологічною системою забезпечення Я – Ти-зв'язку при взаємодії людини зі світом, специфічною формою відображення об'єктивної реальності, якою є внутрішній (суб'єктивний) життєвий світ іншої людини.

Контроль експресії виявляється у трьох формах: «придушенні», тобто приховуванні

висловлювання пережитих емоційних станів; «маскуванні», тобто заміні вираження пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, не пережитої у даний момент; «симуляції», тобто вираженні не пережитих емоцій.

Самомотивація – спонукання і підштовхування себе до виконання призначених цілей, внутрішній запуск енергії у тому чи іншому напрямку.

Уміння управляти власними емоціями, почуттями передбачає: стримування негативних емоцій, звільнення від негативних рис характеру, не перенесення власного поганого настрою на партнерів по спілкуванню, дотримання міри в усьому.

Використання терміну «множинність» дало змогу глибше зрозуміти, що інтелект студента – це не лише когнітивні здібності, а й комплекс емоційних умінь, важливих для адаптації та успішного особистісного росту. Пізніше Г. Гарднер розширив визначення міжособистісного емоційного інтелекту, додавши до нього спроможність правильно розпізнавати настрої, вияви темпераменту, мотиви та прагнення інших людей і відповідно реагувати на них, що для студентів означає здатність чутливо відчувати стан одногрупників під час командної роботи й коригувати власну поведінку задля досягнення спільних цілей. Уточнення внутрішньо-особистісного інтелекту полягало в тому, що це – здатність розуміти власні почуття, їхні витoki та регулювати на цій основі власну поведінку [11, с. 90], що в контексті навчання в університеті дозволяє студенту самостійно управляти рівнем тривожності перед іспитами та мотивувати себе до ефективного опанування матеріалу.[37]

Ще на початку XX століття Е. Торндайк висловив припущення про існування аспекту емоційного інтелекту – «соціального інтелекту», який він розумів як спроможність розуміти інших людей і діяти розумно в процесі міжособистісної взаємодії, і навіть включив його до свого розуміння коефіцієнта інтелекту IQ.

Однак у 1960-х роках поняття «соціальний інтелект» було виключене з компонентів загального інтелекту, що вимірюється IQ. Натомість

Р. Стернберг у своїх емпіричних дослідженнях довів, що риси, пов'язані з практичними навичками взаємодії та спілкування, нерідко сприймаються як характерні для «розумної» людини, і підтвердив висновок Торндайка про те, що соціальний інтелект відрізняється від академічних здібностей і є ключовою детермінантою успішної практичної діяльності, зокрема професійної [28, с. 78]. Для студентів це означає, що розвиток соціальних і внутрішніх складових емоційного інтелекту сприяє не лише успішному навчанню, а й ефективній адаптації до вимог університетського життя та майбутньої професійної діяльності. У роботах Дж. Мейєра і П. Саловея емоційний інтелект розглядається як сукупність п'яти взаємопов'язаних здатностей, кожна з яких має ключове значення для студентів у їхньому щоденному навчальному та соціальному житті[47].

Перша здатність – усвідомлення власних емоцій. Для студента це означає вміти розпізнавати, як саме зміни емоційного стану впливають на процес навчання: наприклад, розуміти, що тривога перед семінаром чи іспитом виникає через невпевненість у знаннях, а не просто через “стрес”. Це усвідомлення дає змогу обирати ефективні стратегії підтримки власного психологічного комфорту.

Друга здатність – регулювання емоцій. На основі усвідомлення своїх переживань студент навчається застосовувати техніки заспокоєння (дихальні вправи, короткі перерви, переключення уваги) або навмисне активізувати себе перед складними завданнями.

Ті, хто успішно регулює емоції, швидше відновлюють внутрішній ресурс після невдачі на тесті чи під час групової дискусії, тоді як інші залишаються у стані пригніченості й не можуть ефективно продовжувати роботу. Третій компонент емоційного інтелекту студента проявляється як здатність спрямувати власні емоції на досягнення навчальних і життєвих цілей — самомотивація до опанування нових знань, організації самостійної роботи та креативного підходу до завдань. Однією з ключових рис тут є самоконтроль, що виявляється в умінні відкладати миттєве задоволення (наприклад,

соціальні мережі чи розваги) заради виконання важливого проєкту чи підготовки до екзамену. Дослідження показують, що студенти, які вміють відкладати короткострокові імпульси, демонструють вищу успішність та наполегливість у навчанні.

Четвертий компонент – розпізнавання й розуміння емоцій інших — в освітньому середовищі означає емпатію до викладачів та одногрупників. Такий студент помічає емоційні сигнали під час дискусій чи презентацій, розуміє, коли хтось відчуває невпевненість або стрес, і відповідно коригує свою поведінку: підтримує колегу, пропонує допомогу або адаптує стиль спілкування для досягнення командного консенсусу.

П'ятий компонент – уміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточенням – позначається як «соціальний інтелект». Для студентів це — мистецтво конструктивної взаємодії в групових проєктах, лідерства в студентських організаціях та налагодження дружніх зв'язків у колективі. Здатність регулювати власні емоції під час спілкування, враховувати потреби інших і зберігати позитивний клімат сприяє успішній адаптації в університеті та формуванню міцної підтримуючої мережі. Дослідники вказують, що хоч IQ і EI мають певну кореляцію, вони функціонують як окремі, але взаємодоповнювальні види інтелекту. У контексті студентського життя ментальна активність традиційно поділяється на три взаємопов'язані сфери: когнітивну, афективну та мотиваційну. Когнітивна сфера охоплює процеси мислення – пам'ять, здатність формувати абстрактні поняття, робити висновки й формулювати судження, що в навчанні виявляється у вмінні студента аналізувати теоретичний матеріал і застосовувати його на практиці. Афективна сфера включає власне емоції, настрої, оцінки й почуття; саме вона складає основу емоційного інтелекту, оскільки дає змогу студенту розпізнавати й регулювати свої емоційні стани під час іспитів чи групових завдань. Мотиваційна сфера пов'язана з прагненням досягати цілей – здатністю направляти внутрішній імпульс на наполегливе опанування матеріалу, підтримувати самотивацію в умовах академічного навантаження.

Концепція емоційного інтелекту поєднує афективну й когнітивну сфери, показуючи, що емоції можуть як блокувати, так і сприяти мисленню: помірний рівень тривоги фокусується на важливих завданнях, тоді як неконтрольовані переживання дестабілізують увагу студента. Водночас мотиваційний компонент емоційного інтелекту підсилює саморегуляцію, допомагаючи відкладати миттєві задоволення заради довгострокових академічних і особистісних успіхів. Таким чином, дослідження емоційного інтелекту студентів полягає у вивченні взаємодії цих трьох сфер і їхнього впливу на адаптацію та ефективність навчального процесу. У студентському середовищі емоції щастя та радості свідчать про гармонійні взаємини з одногруппниками й викладачами, тоді як гнів часто виникає як реакція на відчуття несправедливості або нерівномірного розподілу уваги чи ресурсів у навчальному процесі. Існують універсальні закономірності емоційних проявів, завдяки яким співрозмовники розпізнають ставлення одне до одного: наприклад, образа може призвести до проявів прихованого або відкритого гніву, а почуття невпевненості — до сорому, приниження чи пригніченості. Адекватне розпізнавання цих емоцій потребує судження про фактори, які їх викликають, і тому виявляє інтелектуальну складову в емоційно-забарвленій поведінці. Саме цей зв'язок емоцій і пізнавальних процесів лежить в основі поняття «емоційний інтелект»: здатності розпізнавати, оцінювати й виражати емоції, породжувати відчуття, які сприяють мисленню, розуміти знання про емоції, а також регулювати власні переживання і переживання інших для підтримки власного емоційного й інтелектуального розвитку. У контексті життя студентів такий емоційний інтелект дозволяє не лише керувати внутрішніми станами під час іспитів чи презентацій, а й сприяє створенню підтримуючого академічного середовища та зміцненню соціальних зв'язків усередині навчального колективу.

У студентському середовищі рівень емоційного інтелекту важче оцінити, ніж академічні чи загальні інтелектуальні здібності, оскільки він формується і в процесі навчання, і стихійно в міжособистісному спілкуванні

та сімейному вихованні, де вираження емоцій може бути як заохочуваним, так і стримуваним. Через відсутність системної роботи з розвитку емоційного інтелекту в університетах багато фахівців упроваджують поняття «емоційна компетенція» – рівень знань і навичок, які студент може свідомо опанувати для якісної взаємодії з одногрупниками та викладачами, як це запропонувала К. Саарні. Водночас практична оцінка емоційного інтелекту студентів може здійснюватися не лише шляхом опитувань самооцінки, а й через об'єктивні завдання – розпізнавання емоційних виразів на обличчях одногрупників за фотографіями, ідентифікацію емоційного забарвлення у кольорових малюнках або дизайнах. Емпіричні дані свідчать, що вміння студента правильно інтерпретувати такі візуальні сигнали корелює з його здатністю проявляти емпатію під час групових проєктів і семінарів, що підтверджує багатогранність і вимірюваність емоційного інтелекту у контексті вищої освіти.

У роботі Д. Гоулмана спеціальні завдання для оцінки емоційної креативності набувають вигляду ситуаційних вправ, в яких респондент описує власний досвід переживання радості, полегшення чи дистресу. Відповідно до авторської ідеї, глибина та точність таких описів частково пророкують реальну поведінку в подібних емоційних обставинах, проте сам Гоулман застерігає щодо численних спроб створити універсальні тести емоційного інтелекту — чи то анкети з визначення рівня самооцінки, чи проєктивні методики — адже практична надійність їх вимірювань досі залишається під питанням [38].

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 п'ять компонентів:

- самосвідомість (розуміння своїх емоцій і знання сильних і слабких сторін);
- самоконтроль (уміння управляти своїми емоціями і стримуватися навіть у критичних ситуаціях);
- мотивація
- 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)

Саме тому відкритою лишається проблема пошуку балансу між суб'єктивними й об'єктивними підходами до кількісної діагностики емоційного інтелекту.

1.2. Проблема розвитку емоційного інтелекту у студентів

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.

Проблема цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту у студентів стала особливо актуальною з огляду на те, що перша теоретична модель емоційного інтелекту була запропонована П. Саловеем і Дж. Майєром ще на початку 1990-х. У ранньому варіанті моделі виокремлювалися здатності ідентифікувати емоції, регулювати їх та застосовувати емоційну інформацію в мисленні. Автори визначали емоційний інтелект як здатність помічати власні почуття та емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати отриману інформацію для регулювання власних дій. Надалі ця структура ускладнилася до ієрархічної моделі, де емоції розглядаються як джерело інформації про стосунки індивіда із зовнішнім середовищем і переходять через чотири взаємопов'язані рівні засвоєння протягом онтогенезу. У контексті навчального середовища це означає, що студенти поступово оволодівають все більш складними навичками — від простого розпізнавання власних станів до цілісного розуміння й управління емоційними процесами в групових проєктах та індивідуальній діяльності.

Не зважаючи на спільну термінологію, вчені по-різному визначають сутність феномену емоційного інтелекту. Всі існуючі моделі можна об'єднати у три групи: моделі здібностей, моделі характеристик/рис, змішані моделі. Однією з перших була модель здібностей, яку описали у своїх теоріях Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо. В цій моделі емоційний інтелект розглядається як сукупність ментальних здібностей щодо усвідомлення і розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих.

Компонентами емоційного інтелекту згідно поглядів Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо є: сприйняття емоцій; використання емоцій для стимуляції мислення; розуміння емоцій та управління емоціями.

У рамках моделі характеристик/рис емоційний інтелект розглядається як сукупність рис особистості і поведінки, пов'язаних із емоціями.

Отже, аналізуючи моделі, слід зробити такий висновок, що спочатку модель застосовувалась собі на благо, а вже згодом видозмінюється будова, ускладнюючись до ієрархічної моделі. А от на більш пізньому етапі розвитку емоції відіграють ключову роль для розуміння особистістю навколишнього світу та взаємодії із ним. І саме для цього ускладнені з віком структури, повинні існувати в зародковому форматі, готуючись до ускладнення, адже згодом вони будуть надважливими новоутвореннями.

Ідентифікація емоцій у студентів є вихідною навичкою їхнього емоційного інтелекту – це вміння помітити зміну внутрішнього стану (наприклад, раптове хвилювання перед захистом курсової), назвати та виразити його, відрізнити справжню тривогу від емоційної імітації (коли студент зовні демонструє спокій, але всередині переживає напругу). Саме це – базова передумова для подальшої роботи з емоціями.

Використання емоцій у навчальній діяльності означає здатність студента спрямовувати увагу на важливі академічні завдання, викликати в собі налаштованість на продуктивну роботу (наприклад, невелике збудження перед іспитом може мобілізувати ресурси), а також застосовувати коливання настрою для глибшого аналізу проблеми чи генерації ідей під час творчих проектів.

Розуміння емоцій у контексті університету – це вміння студентом розпізнати послідовність різних почуттів (від збудження до задоволення після успішної презентації), усвідомити взаємозв'язки між власними емоціями (як розчарування від низької оцінки може переходити в мотивацію на поліпшення результату) та вербалізувати причини цих станів.

Управління емоціями полягає в умінні контролювати інтенсивні переживання – знижувати тривогу перед важливими захистами, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в групі без придушення власних почуттів – і використовувати цей контроль для особистісного зростання та налагодження підтримуючих стосунків з викладачами й одногрупниками.

Послідовність цих чотирьох рівнів – ідентифікація, використання, розуміння та управління емоціями – відображає шлях формування емоційного інтелекту студента: від первинного усвідомлення власних відчуттів до здатності регулювати й впливати на емоційний клімат навколо себе.

Клінічний фізіолог Р. Бар-Он одним із перших запровадив поняття коефіцієнта емоційності (EQ) за аналогією з IQ, визначивши його як сукупність некогнітивних здібностей, знань і вмінь, що забезпечують адаптацію індивіда до вимог середовища. Він підкреслював, що розвиток EQ безпосередньо впливає на загальну якість життя, тому створив багатофакторну модель, що дозволяє кількісно оцінити емоційний інтелект. До п'яти основних компонентів його моделі належать інтраперсональні якості (усвідомлення власних почуттів, самоаналіз, асертивність, незалежність та самоповага), інтерперсональні здібності (емпатія, встановлення міжособистісних стосунків, соціальна відповідальність), адаптивність (стресова толерантність, гнучкість у поведінці та здатність розв'язувати проблеми), управління стресом (контроль імпульсивності та здатність залишатися конструктивним за несприятливих умов) і загальний настрій (оптимізм та задоволеність життям).

У моделі Р. Бар-Она емоційний інтелект внутрішньоособистісний компонент представлений емоційною самосвідомістю, самоповагою, самоактуалізацією, незалежністю, самовпевненістю. Міжособистісний компонент представлений емпатією, міжособистісними стосунками, соціальною відповідальністю. Управління стресами – третій компонент – розв'язання проблем, відчуття реальності, гнучкість. Адаптивність передбачає стресову толерантність та контроль імпульсивності. Загальний настрій

включає щастя та оптимізм особистості. Модель Р. Бар-Она дає дуже широке трактування поняття емоційний інтелект. Він визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Р. Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожен з цих компонентів складається з декількох субкомпонентів:

1. Пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність.
2. Навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність.
3. Здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість.
4. Управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю.
5. Переважаючий настрій: щастя, оптимізм.

Схематично дану модель представлено на рис. 1.2.



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

Розгляд Р. Бар-Оном емоційного інтелекту як сукупності не когнітивних знань, умінь та навичок, які впливають на можливість успішно справлятися з вимогами навколишнього соціального середовища. Автор розглядає емоційно здібну людину як ту, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається у стресовій толерантності та контролі імпульсивності, управління стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності[34].

У контексті студентського життя кожен із цих факторів набуває специфічного значення. Інтраперсональні якості допомагають студенту вчасно помічати зміну внутрішнього стану під час напруженого навчального процесу, аналізувати причини власних емоцій і висловлювати їх належним чином у спілкуванні з викладачами або під час командної роботи. Інтерперсональні вміння формують здатність відчувати потреби одногрупників, підтримувати колег у стресових ситуаціях і брати на себе соціальну відповідальність у групових проєктах. Адаптивність забезпечує стійкість під час інтенсивних курсів і екзаменаційного навантаження, даючи змогу гнучко підходити до вирішення навчальних завдань і швидко відновлювати свої ресурси. Управління стресом сприяє ефективному самоконтролю в умовах дедлайнів і складних захистів, а оптимістичний настрій і задоволеність життям створюють внутрішній ресурс, необхідний для творчої активності й академічних досягнень. Таким чином, модель Бар-Она вказує не лише на багатовимірність емоційного інтелекту, а й на те, як кожна складова сприяє успішній адаптації та зростанню студентів у сучасному навчальному середовищі.

Диспозиційна модель К. Петридеса і Е. Фернхема підкреслює, що емоційний інтелект залежить не лише від здатностей розпізнавати й регулювати емоції, а й від індивідуального стилю поведінки, попереднього досвіду та конкретної навчальної ситуації. Для студента це означає, що його емоційні реакції частково визначаються усталеною манерою взаємодії в

аудиторії, особистісними рисами (наприклад, відкритістю чи стриманістю) та контекстом групової роботи чи екзаменаційного навантаження.

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.

Науковець запропонував перелік із десяти фундаментальних емоцій: інтерес – збудження, задоволення – радість, подив, горе – страждання, гнів – лють, відрaza – 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.

Виділення названих 10 емоцій як фундаментальних пов'язано з трьома чинниками:

- а) наявністю характерних мімічних виразних комплексів;
- б) унікальним суб'єктивним переживанням (феноменологічна якість)
- в) специфічним нервовим субстратом.

Існують дані, що механізми, пов'язані з вираженням та переживанням позитивних емоцій, є функцією кори лівої півкулі, а негативних емоцій – функцією кори правої півкулі[17].

О. Саннікова вивчала вплив базових емоцій (радість, гнів, сум, страх) на успішність діяльності, запропонувавши «психологічну проникливість» як показник здатності студента враховувати власні емоційні стани в академічному процесі. Натомість О. Чебикін розглядає емоції як рівень регуляції пізнавальної діяльності, що вимагає від студента пошуку рівноваги

між емоційними спонуканими та когнітивними завданнями під час навчальних вправ і дослідницьких проєктів.

Вітчизняні дослідники - Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига пропонують п'ятифакторну структуру емоційного інтелекту, в якій чітко виділяють порядок з вище означеними складовими спроможність особи налаштувати себе на діяльність і здатність підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми в процесі спілкування і взаємодії. Ця структура емоційного інтелекту доповнена шляхами його дослідження та розвитку через розвиток нейротизму (емоційної стійкості), екстраверсії, гнучкості у спілкуванні та сумлінності, які раніше майже не розглядали під час аналізу особливостей емоційного функціонування людини[28].

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

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»

В. В. Зарицькою розроблена більш удосконалена структура емоційного інтелекту, що включає чотири базових компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні і діяльності. Для визначення рівня розуміння власних емоцій виділені такі показники здатностей:

1. Розпізнавати власні емоції,
2. Оцінювати свій емоційний стан, визначати причину виникнення емоцій,
3. Пояснювати значення емоцій, позитивно сприймати оцінку своїх емоцій іншими.

Для визначення рівня самоконтролю і саморегуляції емоцій виділена наступна система здатностей:

1. Стримувати емоції,
2. Проявляти емоції у відповідності до ситуації,
3. Зберігати спокій у складних ситуаціях,
4. Контролювати свої емоції,
5. Регулювати власні емоції.

Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей В. В. Зарицькою визнані доцільними такі показники: здатність усвідомлювати емоційні стани інших, розуміти невисловлені емоції інших, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани інших, передбачати силу емоцій інших, їх тривалість, наслідки. Для визначення рівня здатності використовувати емоції вибрані такі показники:

1. Емоційна стійкість,
2. Здатність до екстравертної чутливості,
3. Гнучкість прояву у спілкуванні,
4. Домінування позитивних емоцій,
5. Здатність зближуватись з людьми на емоційній основі.

Однак дослідниця визначає, що наведений перелік основних здатностей (критеріїв) кожного структурного компоненту емоційного інтелекту не є вичерпним або кінцевим. Це основні орієнтири, засвоєння яких дає можливість стверджувати про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту[16]

Як зазначає С. Могиляста «наразі осягнення природи ЕІ і його складових базується насамперед на концептуально представлених у моделях західних науковців трьох напрямів дослідження ЕІ – моделі здібностей П. Саловея, Дж. Маєра, Д. Карузо; моделі особистісних рис К. Петридіса, Е. Фернхема; змішаної моделі Р. Бар-Она і Д. Гоулмана[51].

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»

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».

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»

Отже, аналізуючи моделі, слід зробити такий висновок, що спочатку модель застосовувалась собі на благо, а вже згодом видозмінюється будова, ускладнюючись до ієрархічної моделі. А от на більш пізньому етапі розвитку емоції відіграють ключову роль для розуміння особистістю навколишнього світу та взаємодії із ним. І саме для цього ускладнені з віком структури, повинні існувати в зародковому форматі, готуючись до ускладнення, адже згодом вони будуть надважливими новоутвореннями. Сучасна теоретична модель емоційного інтелекту студентів спирається на інтеграцію здатностей ідентифікації та регуляції емоцій із врахуванням стабільних особистісних рис і контексту навчальної діяльності, що дозволяє краще розуміти й розвивати емоційний інтелект у вищій школі.

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.

1.3. Особливості емоційного інтелекту у студентів

Емоційний інтелект (ЕІ) поступово формується протягом усього життя, починаючи з дитинства і розвиваючись під впливом виховання, навчання, досвіду та саморефлексії. Його розвиток — це не одномоментний акт, а тривалий процес, який проходить через етапи — від базового розпізнавання емоцій до глибокої емоційної зрілості.

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 організовувати 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.

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 особливо важливо, оскільки дані показники відбивають не тільки характеристики особистості, а й виступають своєрідним індикатором розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

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. Студенти 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, почуваються 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 студентів. 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

2. Емпатія

У студентські роки зростає здатність розуміти емоції інших людей. Це особливо актуально в колективному навчанні, під час групової роботи або волонтерської діяльності.

3. Саморегуляція

Студенти вчаться контролювати емоції, уникати імпульсивних реакцій, управляти стресом — що важливо в умовах інтенсивного навчального навантаження.

4. Мотивація

Високий емоційний інтелект допомагає студентам краще концентруватися на цілях, долати невдачі та підтримувати внутрішню мотивацію до навчання.

5. Соціальні

навички

Вміння встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки, конструктивно вирішувати конфлікти й ефективно працювати в команді є проявами високого рівня емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) стимулюється цілим рядом факторів — як внутрішніх (особистих), так і зовнішніх (соціальних, освітніх). Вони формують сприятливе середовище для вдосконалення здатності розпізнавати, розуміти й ефективно використовувати емоції.

Основні чинники, що стимулюють розвиток емоційного інтелекту:

1. Сімейне виховання

- Емоційно підтримуюче середовище з дитинства.
- Приклади дорослих, які відкрито говорять про почуття.
- Діалог замість покарання — розвиток емпатії.

2. Якісна освіта

- Використання елементів емоційного навчання в школі й університеті.
- Тренінги, психологічні заняття, театральні гуртки.
- Роль педагогів як моделей емоційно грамотної поведінки.

3. Особистий досвід і саморефлексія

- Аналіз власних дій та реакцій.
- Ведення щоденника емоцій.
- Медитація, усвідомленість (mindfulness).

4. Соціальна взаємодія

- Спілкування в різноманітних соціальних групах.
- Командна робота, волонтерство, участь у конфліктах і їх розв'язання.

- Публічні виступи, обговорення, дебати.

5. Читання художньої літератури та перегляд фільмів

- Сприяє розвитку емпатії, розуміння мотивів персонажів.
- Стимулює уяву і здатність до співпереживання.

6. Практика й спеціальні вправи

- Техніки дихання, «емоційна пауза», рольові ігри.
- Програми EQ-тренінгів.

Студенти — це група, для якої розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) є особливо важливим, оскільки саме в цей період формується особистість, професійні навички та соціальна адаптація. Емоційний інтелект допомагає їм не лише краще вчитись, а й будувати здорові міжособистісні стосунки, долати стреси та бути емоційно стійкими.

Основні напрями розвитку емоційного інтелекту:

1. Усвідомлення власних емоцій (самосвідомість)
 - Ведення емоційного щоденника
 - Аналіз реакцій у стресових ситуаціях
 - Питання до себе: "Що я зараз відчуваю? Чому?"
2. Контроль емоцій (саморегуляція)
 - Дихальні практики та медитація
 - Техніки управління гнівом, страхом, тривогою
 - Вміння робити паузу перед реакцією
3. Мотивація
 - Формулювання особистих цілей

- Розвиток внутрішньої мотивації
- Віра в успіх і позитивне мислення

4. Емпатія

- Слухати активно й без перебивань
- Розпізнавати емоції в мові тіла інших
- Практика співпереживання

5. Соціальні навички

- Вміння вести діалог, висловлювати свою думку тактовно
- Конструктивне вирішення конфліктів
- Робота в команді, лідерство

Роль емоційного інтелекту в житті студентів:

1. Успішність у навчанні

- Емоційний інтелект впливає на концентрацію уваги, самоорганізацію, контроль емоцій перед іспитами.

- Студенти з високим емоційним інтелектом краще справляються з дедлайнами, конфліктами та невдачами.

2. Соціальна адаптація

- Розвинена емпатія полегшує комунікацію з одногрупниками, викладачами та адміністрацією.

- Студенти швидше інтегруються в нове середовище (особливо іногородні чи іноземні).

3. Психологічна стійкість

- Емоційно інтелектуальні студенти краще долають стрес, депресивні стани, зниження мотивації.

- Вони частіше звертаються за підтримкою, вміють говорити про власні переживання.

4. Формування лідерських якостей

- Вміння впливати, переконувати, вести за собою — все це базується на емоційному інтелекті.

- Командна робота, проєктна діяльність розкриває потенціал емоційного інтелекту.

5. Професійна орієнтація

- Високий рівень емоційного інтелекту допомагає зробити більш усвідомлений вибір кар'єри, враховуючи не лише знання, а й власні цінності та емоції.

Основні наукові особливості емоційного інтелекту у студентів:

1. Вікова динаміка розвитку

Студентський вік характеризується активним формуванням емоційної самосвідомості, здатності до саморефлексії та критичного осмислення емоційного досвіду. В цей період відбувається перехід від емоційної імпульсивності до емоційної регуляції на основі соціального контексту.

2. Залежність від середовища навчального закладу

Освітнє середовище виступає потужним детермінантом розвитку емоційного інтелекту: стиль педагогічної взаємодії, клімат академічної групи, рівень емоційної підтримки мають безпосередній вплив на формування емпатійності, соціальних навичок та внутрішньої мотивації студентів.

3. Значення емоційної компетентності у навчальній діяльності

Рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з академічною успішністю, здатністю до самоорганізації, долаттям стресу та продуктивним розв'язанням конфліктних ситуацій.

4. Роль емоційного інтелекту у формуванні професійної ідентичності

Емоційний інтелект сприяє усвідомленому вибору професійного шляху, адаптації до соціальних ролей, формуванню лідерських якостей і міжособистісної компетентності — критично важливих для майбутньої професійної реалізації.

Чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у студентів:

- Сімейне виховання та попередній досвід
- Навчальне середовище та викладачі
- Психологічна підтримка

- Інтерес до саморозвитку

Перспективи дослідження

- Оцінювання рівня емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей
- Впровадження тренінгових програм у вищих навчальних закладах
- Вивчення міжкультурних відмінностей у структурі емоційного інтелекту

Практичні рекомендації:

- Впровадження тренінгів з розвитку емоційного інтелекту в університетах
- Використання рефлексивних технік у навчанні
- Підтримка студентських ініціатив для командної роботи

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;

- управління емоціями (усвідомлене регулювання емоцій) – здатність доконтролю 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 довірливих

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. 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.

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».

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.

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).

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.

Висновки до першого розділу

Аналізуючи зміст поняття емоційний інтелект та аспектів його виявлення, ми вважаємо за необхідне зупинитись на тому, що можна прогнозувати розвиток емоційного інтелекту, якщо будуть знайдені відповідні методи його вимірювання. У зв'язку з тим, що емоційний інтелект як об'єкт досліджень має досить коротку історію вивчення, поки ще не існує достатньо надійних даних стосовно того, до яких наслідків може призвести відсутність чи наявність цієї властивості.

Психологи визнають, що загальний інтелект прогнозує деякі аспекти успіху діяльності людини, наприклад, у навчанні, або у виконанні певних видів професійної діяльності. Проте, як встановлено, загальний інтелект, який досліджується упродовж тривалого часу і вимірюється за допомогою відомих тестів IQ, тільки до 20% прогнозує успішність професійної діяльності людини. Можна цілком уявити собі, що серед факторів, які зумовлюють успішність діяльності, значне місце належить саме емоційному інтелекту.

Дослідники (Д. Гоулман, П. Саловей) вважають, що емоційний інтелект може стати аспектом спеціального тренування. Знання про адекватну поведінку в ситуаціях соціальної взаємодії можуть бути корисними при навчанні в університеті.

Таким чином, емоційний інтелект є дійсно дуже важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних відносинах, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи загрожують досягненню індивідуального успіху.

Можна погодитись, що дослідники стоять ще на початку шляху вивчення цього психологічного феномену, і наступні роки неодмінно внесуть додаткові наукові результати в наше розуміння цього важливого особистісного конструкта та його ролі у життєдіяльності людини.

РОЗДІЛ 2.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методичне забезпечення вивчення емоційного інтелекту у студентів

Виконання завдань дослідження відбувалися в кілька етапів: емпіричне дослідження, психотерапевтичний етап (розробка і реалізація програми розвитку емоційного інтелекту), підготовка рекомендацій на основі проведеного дослідження.

На основі аналізу літератури було сформовано теоретичну модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту. Для її перевірки було організовано і проведено емпіричне дослідження. Дослідження складалося з трьох етапів, відповідно до поставлених теоретичних та практичних завдань.

На першому, підготовчому етапі, здійснювалась розробка, підбір та апробація методик дослідження, формування групи досліджуваних.

На цьому етапі у дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 22 до 23 років,

Опитування проводилось в онлайн-формі. Кожен досліджуваний самостійно за допомогою персонального комп'ютера заповнював анкету і виконував завдання методик, створених у форматі «Google-форм». Це давало можливість учасникам виконувати завдання у максимально комфортних для них умовах, наближених до звичних.

Загалом діагностичний інструментарій констатувального експерименту налічує 4 опитувальника. Наведемо їх стислу характеристику:

Тест Емоційного Інтелекту Д. Гоулмана.

Цей тест спрямований на оцінку емоційного інтелекту (EQ), який включає здатність розуміти і керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Гоулман виділяє п'ять основних компонентів EQ:

1. Самосвідомість,
2. Саморегуляцію,

3. Мотивацію,
4. Емпатію
5. Соціальні навички.

Тести EQ часто використовуються для оцінки кандидатів на різні посади, щоб виявити, наскільки вони здатні до співпраці, мотивації та стресостійкості.

Тест Емоційного Інтелекту(Н. Голл)

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

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Текст анкети подано у додатку А

Тест Емоційного Інтелекту Н. Шутте(SSEIT)

Тест Емоційного Інтелекту Шутте (SSEIT) — це інструмент самооцінки, розроблений для вимірювання емоційного інтелекту (EI) у людей. Створений Шутте та колегами у 1998 році, SSEIT отримав широке визнання за свою валідність і надійність як у клінічних, так і у дослідницьких умовах.

Основна мета SSEIT — оцінити здатність сприймати, розуміти та керувати емоціями у себе та інших. Тест надає інформацію про емоційний інтелект, який є ключовим для особистісного розвитку, міжособистісних відносин та професійного успіху.

SSEIT складається з 33 пунктів, які вимірюють різні аспекти емоційного інтелекту, включаючи сприйняття емоцій, регуляцію емоцій та використання

емоцій. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта, від 1 ("Цілком не погоджуюсь") до 5 ("Повністю погоджуюсь"). Пункти розроблені так, щоб відображати типові емоційні реакції та поведінку респондентів.

Текст анкети подано у додатку Б

Тест Емоційного Інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо)

Методика складається з 8 секцій. На кожен компонент моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо відводиться по 2 секції.

1. Здатність до сприймання, оцінки і вираження емоцій або ж ідентифікації емоцій - секції А (емоційне оцінювання осіб) і Е (емоційне оцінювання картинок).

Секція А складається з 4 фотографій облич людей, які треба оцінити учаснику тестування за ступенем вираженості 5 емоцій. Всього в секції 7 емоцій: щастя, печаль, страх, гнів, відраза, здивування, хвилювання.

Виразність емоцій оцінюється за 5-бальною шкалою від 1 – найменша вираженість до 5 – сильна вираженість.

Секція Е, що входить також в шкалу сприймання і ідентифікації емоцій, являє собою 6 невербальних проб, які повинні виявити здатність вловлювати загальні настрої, що проявляються в оточенні: конкретних пейзажах і абстрактних формах. Кожну картинку треба оцінити за ступенем вираженості, вибравши з 5 емоцій. Як і в секції А, представлений набір з 7 емоцій: щастя, печаль, злість, здивування, відраза, страх, збудження. Однак вираженість кожної емоції треба оцінювати за шкалою від 1 до 5.

2. Здатність використовувати емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності (або ж емоційна фасилітація мислення) - секції В (здатність до розпізнавання емоцій, ефективних для фасилітації конкретної діяльності) і F (вимірює здатність людини описувати свої емоційні стани).

Секція В складається з 5 вербальних завдань, спрямованих на розуміння того, які емоції сприяють більш ефективному виконанню діяльності різного

роду. Учасник тестування повинен визначити, наскільки буде корисно в даній ситуації відчувати ту чи іншу емоцію. Всього у кожному питанні запропоновано по 3 емоції, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 – «Не допомагає» до 5 – «Допомагає».

Секція F даної шкали складається також з 5 вербальних завдань, спрямованих на пошук визначень емоційних станів і поєднання вербалізованої емоції і недиференційованого відчуття.

3. Здатність до розуміння та аналізу емоційної інформації. Розуміння і аналіз емоцій - секція C (вивчається здатність до розуміння взаємопереходу емоцій, механізмів їх мінливості, а також протікання емоцій у часі) і G (вимір здатності розрізняти змішані і складні почуття і розуміти взаємодії емоцій). Також була присутня секція, що вимірює розуміння відносності емоцій (розповіді про конфліктні ситуації, де випробуваного просили уявити почуття однієї й іншої сторони конфлікту).

Секція C складається з 20 описів різних ситуацій з 6 варіантами відповідей в кожному, в яких герої відчують різні емоційні стани. Розуміння ситуативної обумовленості емоцій передбачає як когнітивне розуміння сенсу ситуації, так і досвіду переживання схожих станів. На кожне питання треба вибрати найбільш відповідний варіант відповіді.

Секція G складається з 12 тверджень, які виявлятимуть ступінь розуміння значення тих чи інших емоцій, складність поєднання емоцій в одному почутті.

4. Здатність до свідомої регуляції емоцій для особистісного зростання і покращення міжособистісних відносин – секції D (вивчення здатності до регуляції власних емоційних станів) і H (вивчення здатності до регуляції емоційних станів інших людей). Випробовуваних просять уявити себе на місці героїв певної історії та оцінити запропоновані варіанти подальших дій.

Секція D присвячена здатності ефективно управляти своїми емоціями. У секції запропоновано 5 історій, в яких описуються певні події. До кожної історії пропонується 4 варіанти продовження. Випробуваний повинен оцінити

кожне продовження історії з точки зору того, наскільки подібні дії можуть призвести до хорошого настрою або його збереження у головного героя. Оцінка проводиться за 5-бальною шкалою від а) – «Дуже неефективно» до е) – «Дуже ефективно».

Текст анкети подано у додатку С

2.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів: аналіз результатів дослідження

Після опрацювання даних за допомогою методу описової статистики, ми можемо представити до розгляду показники досліджуваних у нашій вибірці та описати їх.

За результатами діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Шутте маємо наступні показники:

1. Оцінка та вираз емоцій: Низький рівень (50%), Середній рівень(30%), Високий рівень(20%).
2. Регуляція емоцій: Низький рівень (60%), Середній рівень(30%), Високий рівень(10%).
3. Використання емоцій у вирішенні проблем: Низький рівень(65%), Середній рівень(20%), Високий рівень(15%)

Дані результати відображено у таблиці 2.1 та рис. 2.1

Таблиця 2.1

Показники емоційного інтелекту(результати діагностики за тестом Н. Шутте)

Шкали	Рівні	n=40, %
Оцінка та вираз емоцій	Низький	50
	Середній	30
	Високий	20
Регуляція емоцій	Низький	60
	Середній	30
	Високий	10
Використання емоцій у вирішенні проблем	Низький	65
	Середній	20
	Високий	15

Результати аналізу показників емоційного інтелекту (за тестом Н. Шутте) зображено на рис. 2.1.

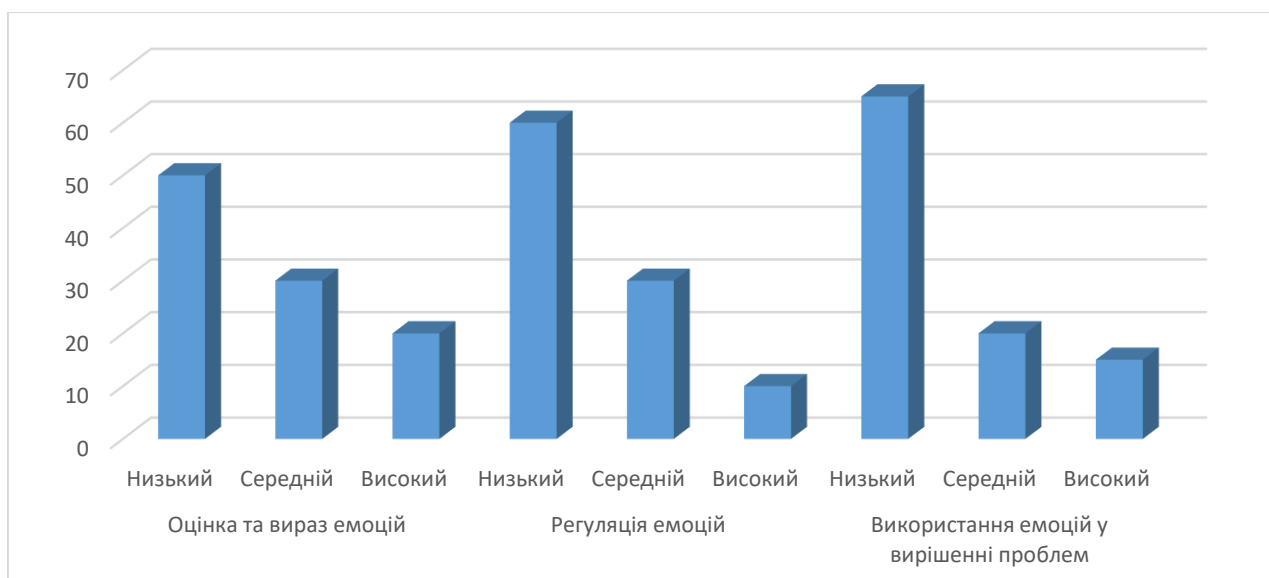


Рис 2.1. Показники емоційного інтелекту за тестом Н. Шутте

За результатами діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Голла маємо наступні показники:

1. Емоційна обізнаність: Низький рівень (50%), Середній рівень(30%), Високий рівень(20%).
2. Управління власними емоціями: Низький рівень (60%), Середній рівень(30%), Високий рівень(10%).
3. Самомотивація: Низький рівень(65%), Середній рівень(20%), Високий рівень(15%)
4. Емпатія: Низький рівень(65%), Середній рівень(20%), Високий рівень(15%)
5. Розпізнавання власних емоцій: Низький рівень(50%), Середній рівень(35%), Високий рівень(15%)

Дані результати відображено у таблиці 2.2 та рис. 2.2

Таблиця 2.2.

Показники емоційного інтелекту студентів (результати діагностики за тестом Холла)

Шкали	Рівні	n=40, %
Емоційна обізнаність	Низький	50
	Середній	30
	Високий	20

Управління власними емоціями	Низький	60
	Середній	30
	Високий	10
Самомотивація	Низький	65
	Середній	20
	Високий	15
Емпатія	Низький	60
	Середній	25
	Високий	15
Розпізнавання власних емоцій	Низький	50
	Середній	35
	Високий	15

Результати аналізу показників емоційного інтелекту за тестом Н. Голла зображено на рис. 2.2

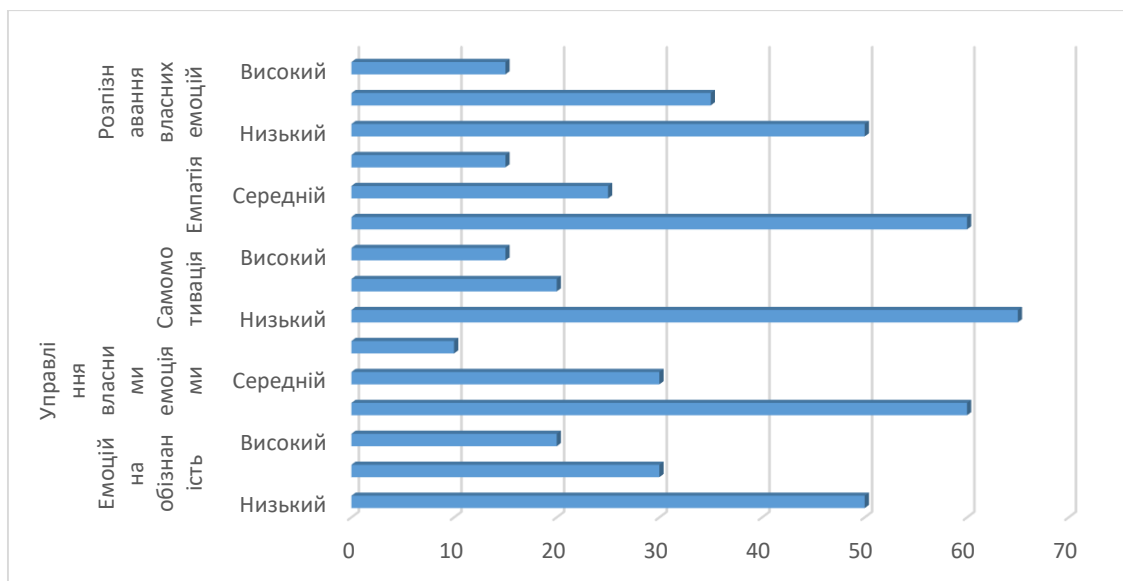


Рис 2.2. Показники емоційного інтелекту (за тестом Н. Голла)

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що у досліджуваних є певні труднощі в розумінні і здатності точно назвати власні емоції. Крім того, вони мають труднощі із відокремленням власного емоційного діапазону від емоцій інших осіб.

Такі індивіди не завжди адекватно реагують на прояви емоцій їх близьким оточенням. Це пов'язано з тим, що таким особам важко контролювати інтенсивність та зовнішній прояв власних емоцій. Також спостерігається низький рівень розвитку вміння вибудовувати та

підтримувати міжособистісні зв'язки на належному рівні, правильно трактувати емоції інших, проявляти толерантність та соціальну адаптивність.

За результатами діагностики емоційного інтелекту за методикою Д. Гоулмана маємо наступні показники:

1. Знання власних емоцій: Низький рівень (50%), Середній рівень(30%), Високий рівень(20%).

2. Мотивація: Низький рівень (70%), Середній рівень(20%), Високий рівень(10%).

3. Здатність розпізнавати емоції в інших людях: Низький рівень(50%), Середній рівень(30%), Високий рівень(20%)

4. Управління емоціями: Низький рівень(55%), Середній рівень(35%), Високий рівень(10%)

5. Підтримка стосунків: Низький рівень(45%), Середній рівень(35%), Високий рівень(20%)

Дані результати відображено у таблиці 2.3 та рис. 2.3

Таблиця 2.3.

Показники емоційного інтелекту студентів(результати діагностики за тестом Д. Гоулмана)

Шкали	Рівні	n=40, %
Знання власних емоцій	Низький	50
	Середній	30
	Високий	20
Мотивація	Низький	70
	Середній	20
	Високий	10
Здатність розпізнавати емоції в інших людей	Низький	50
	Середній	30
	Високий	20
Управління емоціями	Низький	55
	Середній	35
	Високий	10

Підтримка стосунків	Низький	45
	Середній	35
	Високий	20

Результати аналізу показників емоційного інтелекту (за тестом Д. Гоулмана) зображено на рис. 2.3

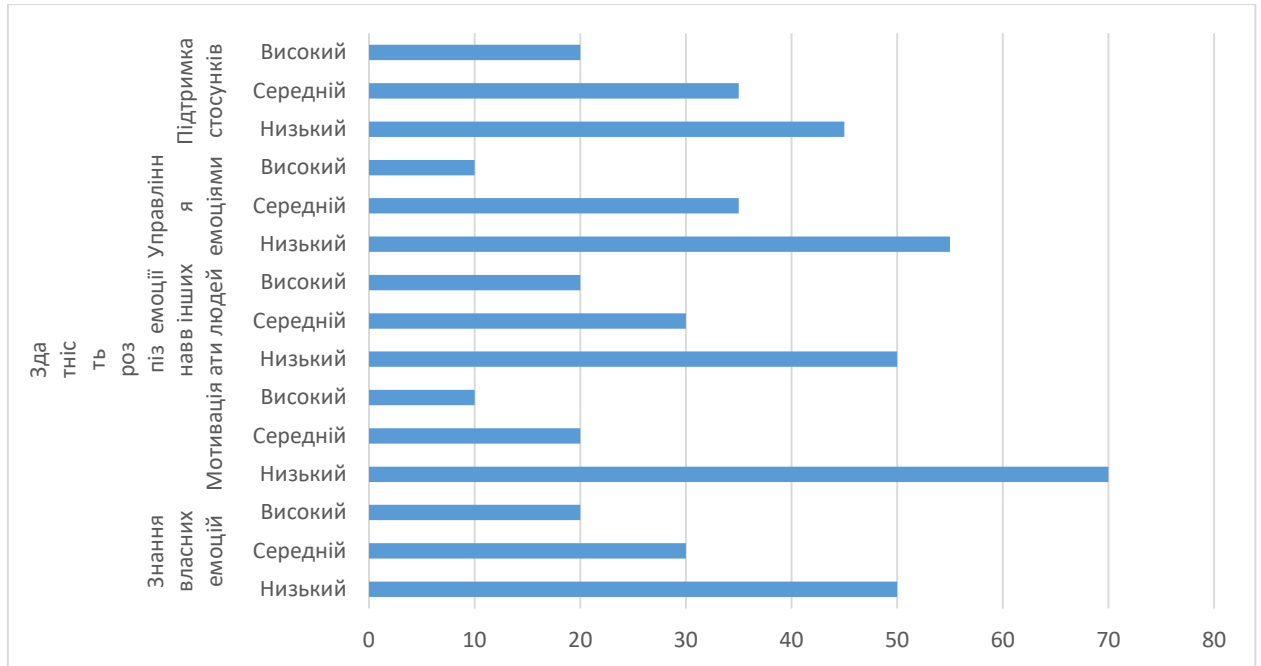


Рис. 2.3. Показники емоційного інтелекту (за тестом Д. Гоулмана)

За результатами діагностики емоційного інтелекту за методикою Д. Гоулмана маємо наступні показники:

1. Ідентифікація емоцій: Низький рівень (50%), Середній рівень(30%), Високий рівень(0%).
2. Використання емоцій: Низький рівень (46%), Середній рівень(54%), Високий рівень(10%).
3. Розуміння емоцій: Низький рівень(24%), Середній рівень(66%), Високий рівень(10%)
4. Управління емоціями: Низький рівень(27%), Середній рівень(68%), Високий рівень(6%)
5. Загальний EI: Низький рівень(34%), Середній рівень(64%), Високий рівень(1%)

Дані результати відображено у таблиці 2.4 та рис. 2.4

Таблиця 2.4

Показники емоційного інтелекту студентів (результати діагностики за тестом MSCEIT-V 2.0)

Шкала \ Рівень	Високий	Середній	Низький
Ідентифікація	0%	54%	46%
Використання	3%	68%	29%
Розуміння	10%	66%	24%
Управління	6%	68%	27%
Загальний EI	1%	64%	34%

Результати аналізу показників емоційного інтелекту (за тестом Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо) зображено на рис. 2.4.

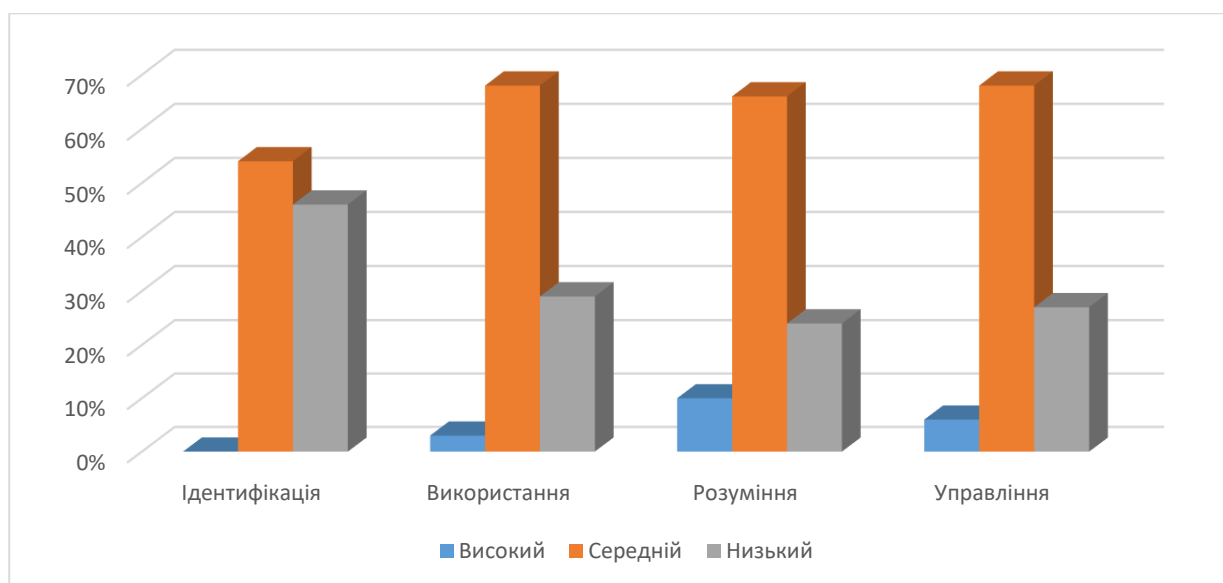


Рис. 2.4. Показники емоційного інтелекту (за тестом Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо)

Згідно даних тесту MSCEIT (таблиця 2.4), переважна більшість досліджуваних демонструє результати, що відповідають середньому рівню розвитку емоційного інтелекту. Середній рівень інтегрального показника емоційного інтелекту мають 64,5% опитаних, низький – 34,5%, високий – 1%.

Щодо окремих складових емоційного інтелекту, подібну до інтегрального показника тенденцію спостерігаємо по шкалам «використання емоцій», «розуміння емоцій» та «управління емоціями». Лише дещо вищим є показник за шкалою «розуміння емоцій» - високий рівень притаманний 10% опитаних. Нижчі результати спостерігаються за шкалою «ідентифікація емоцій»: високий рівень не продемонстрував жоден досліджуваний, середній – 54%, низький – 46%. Середнє значення загального показника емоційного інтелекту відповідає середньому рівню його розвитку. Такий же рівень спостерігається і в уміннях використовувати знання про емоції, розуміти їх та управляти ними. Найбільше складнощів виникає у респондентів з ідентифікацією емоцій: середній показник за цією шкалою склав лише 82 бали, що відповідає низькому рівню розвитку даного вміння.

Початковим етапом дослідження було проведення тестування шляхом заповнення бланкових форм тесту, та підрахунок отриманих результатів

На наступному етапі дослідження відбувалося підсумовування середнього балу за кожну секцію, далі – обчислення середнього балу за кожен компонент моделі шляхом знаходження середнього балу між секціями. Результат тесту становить середнє значення по восьми секціях тесту.

З метою визначення рівня надійності тесту наступним кроком було проведення повторного тестування обраної вибірки через три тижні. На основі отриманих результатів визначено, що тест MSCEIT-V 2.0 володіє високою надійністю. Коефіцієнт кореляції при оцінюванні тестової надійності становить 0,83 за загальним балом та 0,71–0,87 за окремими шкалами. Отримані результати досліджень тестової надійності наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Величини коефіцієнтів кореляції r-Пірсона показників ретестової надійності

№ з/п	Компонент моделі	Коефіцієнт кореляції(r)	Рівень значущості
1	Сприйняття, оцінювання та вираження	0,81	0,01

	емоцій, або ж ідентифікація емоцій		
2	Використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності	0,71	0,01
3	Розуміння та аналіз емоцій	0,79	0,01
4	Свідоме керування емоціями для особистісного зростання та поліпшення міжособистісних стосунків	0,87	0,01
5	Загальний бал	0,83	0,01
6	Коефіцієнт альфа Кронбаха	0,96	---

Використавши критерій Пірсона, нам вдалось виявити наступні статистично значущі зв'язки.

У результаті проведеного опитування у 19% осіб коефіцієнт рангової кореляції (r) знаходиться в межах від 0,49–0,01 (при $p=0,05$), що свідчить про низький рівень емоційного інтелекту. У 22% досліджуваних даний показник знаходиться в діапазоні 0,7–0,99, тобто рівень емоційного інтелекту знаходиться на високому рівні. Середній рівень емоційного інтелекту визначений у 59% осіб досліджуваної вибірки. Отже, більшій половині досліджуваної вибірки властивий середній, тобто адекватний рівень емоційного інтелекту, що є підтвердженням отриманих нами результатів досліджень надійності паралельних форм

Отримані показники коефіцієнта кореляційної надійності альфа Кронбаха становлять 0,96, що свідчить про високу надійність отриманих результатів дослідження.

Другим етапом перевірки рівня надійності отриманих результатів тестування є визначення надійності паралельних форм із застосування методик суб'єктивного опитування Д.Гоулмана (таблиця 2.6), та М. Холла. (таблиця 2.7). Опитування проводились шляхом заповнення бланкових форм тесту.

Таблиця 2.6.

**Визначення надійності паралельних форм з допомогою опитувальника
Д. Гоулмана**

№ з/п	Компоненти моделі Дж. Майера, П. Соловея, Д. Карузо	Компоненти моделі Д. Гоулмана	Коеф. кореляц. (r) MSCEIT та ECI	Рівень значущості (p)
1	Ідентифікація емоцій	Знання власних емоцій	0,77	0,01
2	Використання емоцій	Мотивація	0,86	0,05
3	Розуміння та аналіз емоцій	Здатність розпізнавати емоції в інших людей	0,78	0,05
4	Свідоме управління	Управління емоціями	0,87	0,01
5		Підтримка стосунків	0,54	0,05
6	Кінцевий показник	---	0,71	0,01
7	Коефіцієнт альфа Кронбаха	---	0,948	---

Таблиця 2.7.

**Визначення надійності паралельних форм з допомогою опитувальника
М. Холла**

№ з/п	Компоненти моделі Дж. Майера, П. Соловея, Д. Карузо	Компоненти моделі М. Холла	Коеф. кореляц. (r) MSCEIT та ECI	Рівень значущості (p)
1	Ідентифікація емоцій	Емоційна поінформованість	0,82	0,01
2	Використання емоцій	Самотивація	0,74	0,01
3	Розуміння та аналіз емоцій	Емпатія	0,81	0,05
4	Свідоме управління	Керування своїми емоціями	0,88	0,05
5		Керування емоціями інших людей	0,61	0,05
6	Кінцевий показник	---	0,75	0,01
7	Коефіцієнт альфа Кронбаха	---	0,952	---

Як бачимо, всі отримані показники статистично значущі, зокрема такі компоненти паралельних моделей із MSCEIT-V 2.0, як розуміння та аналіз емоцій, ідентифікація емоцій, управління власними емоціями та використання емоцій мають сильний кореляційний зв'язок із співставленими компонентами досліджуваної моделі. Рівні значущості зазначених кореляційних зв'язків статистично достовірні та на високому рівні статистичної значущості. Також важливо зазначити, що в досліджуваній експертній групі коефіцієнти кореляції та рівні значущості є на вищому рівні Компоненти моделей, які описують керування емоціями інших людей та взаємостосунки володіють значним кореляційним зв'язком із відповідним компонентом моделі MSCEIT. Загальні показники рівня емоційної грамотності отримані за результатами проведених методик мають сильний кореляційний взаємозв'язок. Отримані показники кореляційної надійності альфа Кронбаха знаходяться в діапазоні 0,948–0,965, що дає змогу сформулювати висновок про високий рівень надійності досліджуваного тесту MSCEIT-V 2.0

Для порівняльного аналізу рівня емоційного інтелекту студентів та якості їх соціальних зв'язків було проведено кластеризацію методом К-середніх. В результаті виділено три групи: студенти із середнім рівнем емоційного інтелекту (24 особи), низьким (11 осіб) та високим рівнем (5 осіб). Студенти з високим і середнім рівнем емоційного інтелекту мали вищі показники соціально-емоційної взаємодії, ніж ті, хто мав низький рівень.

Водночас, за окремими параметрами, такими як «задоволеність спілкуванням» ($p=0,20$), «поширення інформації про особисті труднощі» ($p=0,28$), «емоційна підтримка з боку інших» ($p=0,09$) та «негативне реагування на емоції іншого» ($p=0,59$), статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було.

Отже, не всі шкали емоційного інтелекту статистично значуще корелюють із показниками соціально-емоційної взаємодії у студентському середовищі. Найвищу значущість демонструють шкали «сприйняття емоцій» та «управління власними емоціями». Натомість, шкали «управління емоціями

інших» та «використання емоцій» мають слабший зв'язок із параметрами соціальної взаємодії.

Результати порівняльного аналізу груп студентів із різним рівнем емоційного інтелекту підтверджують ці спостереження: більшість шкал демонструють статистично значущі відмінності, хоча окремі показники залишаються нестійкими.

Додатково, аналіз уявлень студентів про емоційний інтелект своїх найближчих товаришів показав, що шкали «самосвідомість іншого», «управління емоціями іншого», «розпізнавання емоцій іншого» та «емоційна взаємодія» мають статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) із сумарними показниками соціальної адаптації, відкритості та емоційної підтримки

2.3 Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів

Розвиток емоційного інтелекту студентів: практичні рекомендації

Емоційний інтелект (EI) є критично важливим для успіху в сучасному світі, як в особистому житті, так і в професійній сфері. Він включає здатність розуміти власні емоції та емоції інших, керувати ними та використовувати їх для досягнення цілей. Ось кілька рекомендацій для розвитку емоційного інтелекту у студентів:

1. Самоусвідомлення: Розуміння власних емоцій

Розвиток самоусвідомлення є першим кроком до підвищення емоційного інтелекту. Студенти мають навчитися розпізнавати свої емоції, розуміти їхні причини та вплив на поведінку.

а) Ведення щоденника емоцій: Заохочуйте студентів записувати свої емоції протягом дня, обставини, що їх викликали, та свої реакції. Це допоможе виявити закономірності та тригери.

б) Практики усвідомленості (майндфулнес): Впровадження коротких медитацій або дихальних вправ допоможе студентам зосередитися на теперішньому моменті та краще відчувати свої емоції без осуду.

с) Рефлексія після конфліктів або стресових ситуацій: Запропонуйте студентам аналізувати свої емоції та поведінку після неприємних подій. Що вони відчували? Чому? Як можна було б відреагувати інакше?

2. Саморегуляція: Управління емоціями

Після усвідомлення своїх емоцій студенти повинні навчитися ефективно ними керувати, аби вони не перешкоджали досягненню цілей.

а) Техніки релаксації: Навчання глибокому диханню, прогресивній м'язовій релаксації або йозі допоможе студентам заспокоїтись у стресових ситуаціях.

b) Розвиток адаптивних стратегій подолання стресу: Замість того, щоб уникати проблем, студентам слід навчитися активно шукати рішення, планувати та звертатися за підтримкою.

c) Переоцінка негативних думок: Допоможіть студентам ідентифікувати ірраціональні або негативні думки, що підживлюють небажані емоції, і замінити їх на більш реалістичні та позитивні.

3. Соціальна обізнаність: Розуміння емоцій інших

Здатність розуміти емоції та точки зору інших людей є основою ефективної міжособистісної взаємодії.

a) Рольові ігри та симуляції: Створення ситуацій, де студенти можуть практикувати емпатію, ставлячи себе на місце інших.

b) Активне слухання: Навчіть студентів зосереджуватися на тому, що говорять інші, звертати увагу на невербальні сигнали (мова тіла, тон голосу) та ставити уточнюючі питання.

c) Аналіз кейсів та художніх творів: Обговорення ситуацій з літератури, фільмів або реального життя, де можна проаналізувати емоції та мотивацію персонажів.

4. Управління відносинами: Ефективна взаємодія

Цей аспект емоційного інтелекту стосується використання емоційного розуміння для побудови та підтримки здорових стосунків.

a) Розвиток навичок ефективної комунікації: Навчання конструктивному висловлюванню своїх думок та почуттів, а також веденню переговорів.

b) Вирішення конфліктів: Замість ескалації конфліктів, студенти повинні навчитися шукати компроміси, вибачатися та прощати.

c) Робота в команді: Сприяйте груповим проектам, де студенти вчаться співпрацювати, делегувати повноваження, вислуховувати різні точки зору та досягати спільних цілей.

d) Наставництво та менторство: Заохочуйте студентів виступати в ролі наставників для молодших колег, що сприяє розвитку лідерських якостей та здатності підтримувати інших.

5. Мотивація: Використання емоцій для досягнення цілей

Емоційний інтелект також пов'язаний зі здатністю мотивувати себе та підтримувати ентузіазм.

a) Формулювання реалістичних цілей: Допоможіть студентам встановлювати досяжні, але амбітні цілі та розробляти кроки для їх реалізації.

b) Розвиток внутрішньої мотивації: Заохочуйте студентів зосереджуватися на задоволенні від процесу навчання та досягнення, а не тільки на зовнішніх винагородах.

c) Стійкість до невдач: Навчіть студентів сприймати невдачі як можливість для навчання та розвитку, а не як остаточний провал.

Розвиток емоційного інтелекту є безперервним процесом. Включення цих рекомендацій у навчальний процес та повсякденне життя студентів сприятиме їхньому особистісному зростанню та підготує їх до викликів сучасного світу.

Концепція емоційного інтелекту (EI) є багатогранною, і її "рівні" часто розглядаються крізь призму різних моделей. Немає єдиної універсальної шкали рівнів емоційного інтелекту, як, наприклад, для IQ. Однак, різні підходи пропонують структуру, яка дозволяє оцінювати та розвивати цей тип інтелекту.

Основні моделі емоційного інтелекту та їхні компоненти

Розуміння рівнів емоційного інтелекту базується на вивченні його складових. Найбільш відомими є такі моделі:

a) Модель здібностей (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо): Ця модель розглядає емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації. Вона виділяє чотири ієрархічні "гілки" або рівні:

- Сприйняття емоцій: Здатність точно розпізнавати емоції (у собі та інших) за виразом обличчя, тоном голосу, позою, фізичними відчуттями. Це базовий рівень.

- Використання емоцій для полегшення мислення: Уміння використовувати емоції як допоміжний засіб для мислення, пріоритезації уваги, генерації ідей та розв'язання проблем.

- Розуміння емоцій: Здатність аналізувати емоції, розуміти їхні причини, значення, перехід від одних емоцій до інших, а також їхню складність.

- Управління емоціями: Найвищий рівень, що передбачає здатність регулювати власні емоції та впливати на емоції інших для досягнення бажаних результатів, сприяючи особистісному зростанню та гармонійним стосункам.

б) Змішані моделі (Д. Гоулман, Р. Бар-Он): Ці моделі поєднують когнітивні здібності з особистісними рисами та компетенціями, що сприяють ефективній взаємодії. Деніел Гоулман, наприклад, виділяє п'ять основних компонентів, які часто інтерпретуються як "рівні" або сфери розвитку емоційного інтелекту:

- Самоусвідомлення: Розуміння власних емоцій, сильних і слабких сторін, цінностей та їхнього впливу на поведінку.

- Саморегуляція: Здатність керувати своїми емоціями, імпульсами та адаптуватися до змін.

- Мотивація: Внутрішнє прагнення до досягнень, оптимізм і стійкість перед невдачами.

- Емпатія (соціальна обізнаність): Уміння розпізнавати та розуміти емоції, потреби та перспективи інших людей.

- Соціальні навички (управління відносинами): Здатність ефективно будувати та підтримувати стосунки, впливати на інших, вирішувати конфлікти та працювати в команді.

Аналізуючи дослідження відомих дослідників можна дійти висновку, що більшість з них використовують узагальнені категорії для оцінки емоційного інтелекту, а саме:

1. Низький рівень:

Студенти з низьким емоційного інтелекту можуть мати труднощі з:

- Розпізнаванням власних емоцій та емоцій інших.
- Керуванням гнівом, стресом або тривогою.
- Вирішенням конфліктів та ефективною комунікацією.
- Збереженням мотивації та стійкості до невдач.
- Їм може бути важко встановлювати глибокі зв'язки та працювати

в команді.

2. Середній рівень:

Студенти з середнім рівнем емоційного інтелекту вміють:

- Розпізнавати основні емоції, але можуть відчувати труднощі з тонкими відтінками.
- Контролювати свої емоції в більшості ситуацій, але можуть "зриватися" під сильним стресом.
- Добре спілкуються, але можуть мати складнощі у складних міжособистісних ситуаціях.
- Бути мотивованими, але потребують зовнішньої підтримки або чітко визначених цілей.

3. Високий рівень:

Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають:

- Виняткове самоусвідомлення та глибоке розуміння своїх емоційних станів.
- Висока саморегуляція, здатність ефективно керувати емоціями навіть у складних умовах.
- Сильна внутрішня мотивація, стійкість до невдач та оптимізм.
- Високий рівень емпатії, здатність "читати" емоції інших та розуміти їхні мотиви.

○ Відмінні соціальні навички, ефективне вирішення конфліктів, надихаюче лідерство та здатність будувати міцні стосунки.

Методи оцінки рівнів емоційного інтелекту у студентів

Для визначення рівнів емоційного інтелекту застосовуються різні методики:

1. Тести здібностей (наприклад, MSCEIT - Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)
2. Опитувальники самозвіту (наприклад, опитувальник EQ-і Р. Бар-Она)
3. Оцінка 360 градусів
4. Спостереження та кейс-стадії: Аналіз поведінки студентів у реальних або змодельованих ситуаціях (групові проєкти, конфліктні ситуації) дозволяє оцінити їхні емоційні реакції та навички.

Ми пропонуємо виділити чотири етапи формування і розвитку емоційного інтелекту в ході професійної підготовки майбутніх психологів. Для реалізації зазначених етапів вважаємо за доцільне інтеграцію комплексної освітньої програми у систему професійної підготовки студентів, яка забезпечить можливість розвитку цілісного опанування регуляції та управління емоціями та міжособистісної взаємодії.

1. Когнітивно-аналітичний етап. Цей етап характеризується поглибленням теоретичних знань про природу емоцій, механізми їхньої регуляції та зв'язок з когнітивними процесами. Студенти опановують концептуальні засади емоційного інтелекту, його структурні компоненти та значущість у професійній діяльності. Реалізується цей етап за допомогою комплексу освітніх заходів, зокрема лекції, семінари та дискусії, спрямовані на формування фундаментального розуміння механізмів емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

2. Рефлексивний етап. На цьому етапі студенти працюють над формуванням усвідомлення значущості емоційного інтелекту в контексті професійної діяльності та життєдіяльності загалом.

У контексті здобуття психологічної світи вивчення психологічних явищ – властивостей, процесів, станів – опосередков-ється розумінням їх в контексті самопізнання, самоаналізу, співвіднесення з власним внутрішнім світом, поведінкою, відносинами в суспільстві. Студенти розпочинають систематичний аналіз власних емоційних реакцій, ідентифікацію тригерів, що їх спричиняють, а також розвиток навичок самоспостереження та рефлексії. Особлива увага приділяється формуванню здатності усвідомлювати власні емоційні стани, встановлювати зв'язок між внутрішніми переживаннями та зовнішніми обставинами, а також оцінювати вплив емоцій на поведінку та прийняття рішень.

3. Практично-інтерактивний етап. Основна увага приділяється застосуванню отриманих знань на практиці.

У процесі професійної підготовки студенти залуча-ються до систематичного опанування технік емоційної регуляції, розвитку емпатії та навичок активного слухання. Цей етап навчання передбачає інтеграцію практико-орієнтованих методів, спрямованих на формування та вдосконалення зазначених компетентностей.

4. Професійно-орієнтований етап. На завершальному етапі студенти інтегрують отримані знання та навички у свою професійну діяльність. Студенти починають активно застосовувати набуті навички у професійній діяльності під час проходження практики, супервізій та аналізу клінічних випадків.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що емоційний інтелект — це не фіксована риса, а набір навичок, які можна розвивати. Студенти можуть підвищувати свій рівень емоційного інтелекту через свідому практику, навчання та рефлексію.

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження емоційного інтелекту студентів виявлено, що переважна частина респондентів демонструє середній рівень розвитку як інтегрального показника EI, так і окремих його компонентів. Зокрема, за методикою MSCEIT середній рівень загального емоційного інтелекту спостерігається у понад 64 % опитаних, тоді як високий рівень проявляють лише близько 1 %, а низький – 34 %. Це свідчить про необхідність системного підходу до розвитку емоційних компетентностей у студентів задля підвищення їхньої стійкості та ефективності в міжособистісних стосунках.

Разом з тим, результати тестів Шутте, Холла та Гоулмана показали найнижчі оцінки саме за шкалами ідентифікації й регуляції власних емоцій, а також у використанні емоцій у вирішенні проблем. Така картина вказує на те, що студентам складно не лише розпізнавати власні емоційні стани, але й ефективно ними керувати, зокрема в стресових чи конфліктних ситуаціях. Водночас більш високі показники спостерігаються за компонентами емпатії та підтримки стосунків – це свідчить про відносну готовність молоді до соціальної взаємодії, але підкреслює потребу в глибшому розвитку самоконтролю.

Надійність застосованих методик підтверджена високими значеннями коефіцієнтів α Кронбаха (0,96 для MSCEIT) та стабільними ретестовими результатами ($r \geq 0,71$), що робить отримані дані достовірними і придатними для посилення навчальних програм із розвитку емоційного інтелекту. Кореляційний аналіз між паралельними формами методик виявив сильні статистично значущі зв'язки між когнітивними й змішаними підходами до EI, що відкриває можливості для інтеграції різних інструментів у навчальний процес.

Кластерний аналіз дозволив виокремити три групи студентів із різними профілями емоційного інтелекту. Найбільш високі показники соціально-емоційної взаємодії виявлені у групах із середнім і високим рівнем EI, тоді як учасники з низьким рівнем демонструють знижену задоволеність

спілкуванням і менш ефективні стратегії емоційної підтримки. Це свідчить про тісний зв'язок між розвитком індивідуальних емоційних навичок і загальним благополуччям у студентському середовищі.

Отже, результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект студентів є динамічним набором навичок, які потребують цілеспрямованого розвитку. Переважна частина студентів володіє базовими емоційними компетенціями, але потребує підтримки у вдосконаленні умінь ідентифікації та регуляції власних емоцій. Це обґрунтовує необхідність впровадження в освітній процес комплексної програми розвитку ЕІ, що поєднуватиме теоретичні заняття, практичні тренінги з саморефлексії та групові вправи з відпрацювання навичок емоційного самоконтролю і емпатійного сприйняття. У довгостроковій перспективі це сприятиме підвищенню соціальної адаптації студентів, їх психологічному благополуччю та успішності в професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У психологічній теорії та практиці існують дослідження, які свідчать про те, що емоційний інтелект є передумовою просоціальної поведінки й іншої позитивної поведінки, його розвиток оптимізує міжособистісну взаємодію. Високий емоційний інтелект сприяє теплому ставленню батьків до дітей і емоційно благополучним сімейним стосункам. Водночас емоційний інтелект негативно корелює з проблемами в поведінці, такими як агресивні прояви, жорстокість, хуліганство і вживання наркотиків, куріння, антисоціальна поведінка. Емоційний інтелект позитивно корелює з щастям, успішністю в житті, адаптивними копінг-стратегіями, фізичним, психічним і психосоматичним здоров'ям. Також досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту мають високо розвинені соціальні здібності.

1. Проаналізовано підходи до тлумачення змісту феномену емоційного інтелекту, розглянуто його не тільки як набір окремих здібностей, компетентностей, емоційних досягнень і системи диспозицій, а й обґрунтовано доцільність його визначення як динамічної підструктури, що формується на перетині особистості та здібностей.

2. Підібрано адекватні до мети дослідження методи оцінювання емоційного інтелекту та вплив його на міжособистісні стосунки.

Для цього було використано діагностичний інструментарій констатуючого експерименту, що налічує 4 опитувальника: Тест Емоційного Інтелекту Н. Шутте (SSEIT); Тест Емоційного Інтелекту Н. Холла, тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо), тест емоційного інтелекту Д. Гоулмана

3. Конкретизовано механізми впливу емоційного інтелекту на ефективність розв'язання провідних життєвих завдань: забезпечення власного благополуччя людини; успішності підтримування доброзичливих стосунків із близькими; ефективності самореалізації та особистісної спрямованості на самовдосконалення. Конкретним виразом яких є: налаштованість людини на активну діяльність, детермінація активності на рівні настанов, цінностей та

ідеалів та її над ситуативний характер, емоційна саморегуляція, контроль емоційної експресії, підтримування балансу позитивних та негативних емоцій, зниження кількості конфліктних ситуацій у міжособистісному спілкуванні, розширення кола соціальної підтримки, розуміння та керування власними емоціями та емоціями оточуючих.

4. Виявлено, що за умов високого рівня розвитку внутрішньособистісного компоненту емоційного інтелекту, який, згідно з існуючими моделями множинності форм його прояву трактується як налаштованість людини на активність для досягнення поставлених цілей, забезпечується реалізація особистістю активної життєвої позиції, людина отримує додатковий ресурс задоволеності собою як суб'єктом життєдіяльності, що стимулює її прагнення до самовдосконалення, потенційно підвищує рівень самоповаги та позитивно впливає на встановлення близьких стосунків.

Міжособистісний компонент емоційного інтелекту потенційно впливає на успішність підтримання доброзичливих стосунків із оточуючими, що відображається у показниках психологічного та соціального благополуччя (позитивні стосунки з оточуючими, соціальне прийняття, соціальна актуалізація, узгодженість із суспільством, соціальний внесок). Це забезпечується сформованістю навичок самоконтролю у міжособистісному спілкуванні, здатністю запобігати конфліктним ситуаціям, розумінням наслідків поведінки та змісту невербальної інформації, високим рівнем емпатії, які властиві особам з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту.

Організувавши та провівши дослідження, ми отримали однозначні результати. Відтак, ми схильні стверджувати про те, що чим краще студенти здатні розуміти свої емоції та керувати ними, тим краще вони можуть навчатися.

Отримані нами результати мають високу цінність при подальшій розробці та проведенні тренінгових програм для студентів, консультативній

роботі зі студентами; у створенні практичних підручників чи рекомендацій самодопомоги для студентів;

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. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. 2019. Вип. 2 (1). С. 145–149.
3. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ.
4. Байсара Л. І. Множинність прояву видів інтелекту. Донецьк : РВВ ДНУ, 2010. 96 с.
5. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. Психологія особистості. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
6. Борисенко К.Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2021. № 1 (1). С. 83–90.
7. Бойко В. В. Енергія емоцій. Харків. 2014. 474 с.
8. Бреус Ю. В. Емоційний компонент у структурі освіти вищого навчального закладу. Збірник статей VI Всеукраїнської наукової конференції «Гуманітарні аспекти формування особистості», 27 квітня 2012 р. Львів: ЛДУ БЖД, 2012. С. 277-287.
9. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Київ: ВПЦ КНУ, 2015. 308 с.
10. Водоп'янова Н. Є. Синдром вигоряння: Діагностика та профілактика. Донецьк, 2005. 336 с.
11. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множинного інтелекту /пер. з англ. А. Свірид. М. 2007. 512 с.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків. 2019. 478 с.
13. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. Науковий вісник Херсонського

- державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.
14. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / Журавльова Лариса Петрівна. Одеса, 2009. 391 с.
 15. Замерзляк Д. В. Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. Освіта і наука – 2023 : збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3–7 квітня 2023 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 99–101.
 16. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія / В. В. Зарицька Запоріжжя: КПУ, 2014. 304 с.
 17. Ізард К. С. Психологія почуттів. Одеса «Стартер», 2020. 467 с.
 18. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.
 19. Карпенко Є. В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. Психологія і суспільство. 2019. Вип. 1. С. 67–73.
 20. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічний потенціал позитивної психотерапії в контексті оптимізації освітнього простору в Україні. Формування цінностей особистості: європейський вектор і національний контекст : збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дрогобич, 26-27 жовтня 2017 р.) 2017. С. 129–133
 21. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок мови й емоційного інтелекту в контексті персонального життєздійснення. Психологічні вектори розвитку гуманітарної освіти в умовах євроінтеграції освітнього простору: результати і перспективи дослідження : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., (м. Дрогобич, 4-5 жовтня 2019 р.) Дрогобич, 2019. С. 53–54.

- 22.Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт. 2020. 436 с.
- 23.Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.
- 24.Лексикон позитивної психотерапії: довідник / Н. Пезешкіан, А. Азіз ; пер. з нім. М.В. Отенка; за ред. С.А. Отенко. Київ: Талком, 2019. 192 с.
- 25.Маслоу А. Психологія буття. Київ. 1997. 304 с.
- 26.Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. № 4 (73). С. 33–38.
- 27.Моляко В. А. Психологічна система тренінгу конструктивного мислення. Питання психології. 2000. Вип. 5. С. 136–141.
- 28.Носенко Е. Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига – Київ: Вища школа, 2003. – 126 с.
- 29.Піаже Ж. Психологія інтелекту. 2003. 192 с
- 30.Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53–59.
- 31.Рева М.М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 143–153.
- 32.Семенов І. М. Психологічне здоров'я студентів як складова особистості. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Психолого-педагогічні науки. 2013. Т. 130. С. 158-163.

33. Alavi M., Mehrinezhad S.A., Amini M., Singh M.K.P. Family functioning and trait emotional intelligence among youth. *Health Psych. Open.* 2017. P.1-5.
34. Bar-On, R. Emotional Intelligence in Men and Women: Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
35. Bar-On R. Emotional and social intelligence : insights from the Emotional Quotient Inventory. San Francisco, 2000. P. 363–388.
36. Berkowitz L. Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation // *Psychological Bulletin.* -1989. -Vol.106. –P.59-73.
37. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983.
38. Gardner H. Multiple intelligences : the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. P. 304.
39. Goleman D., Cherniss C. An EI-based theory of performance. The emotionally intelligent workplace. San Francisco: Jossey-Bass, 2001. P. 27–43 282. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
40. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York: McGrawHill Book Company, 1967. 538 p
41. Lazarus, R.S. Emotion and adaptation. N.Y.: Oxford University Press. –1991.
42. MacCann C., Jiang Y. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin.* 2020. No. 146 (2). pp. 150–186.
43. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. MSCEIT — Mayer-SaloveyCaruso Emotional Intelligence Test. Toronto: Multi-Health Systems, Inc. 2002. 14 p.
44. Mayer John D., Caruso David R., Salovey Peter. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review.* First Published August 18, 2016, pp. 290–300
45. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings // *Applied and Preventive Psychology.* –1995. -V.4. - P.197-208.

46. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence //Intelligence. –1993. -V.17. -N4. -P.433-442.
47. Mayer, J.D. and Geher, G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion //Intelligence. -1996. -V.22. -P.89-113.
48. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. № 16. С. 64–71.
49. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2018. № 39. С. 368–379.
- 10, Billings A. G., Moos. R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. Journal of behavioral medicine. 1981. № 4(2). С. 139–157.
50. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Наука і освіта. 2020. № 1. С. 19–28.
51. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк для проведення дослідження

1. Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

7. Я стежу за тим, як я почуваюся.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

13. Я можу змусити себе знову і знову долати перешкоди.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

14. Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

15. Я адекватно реагую на настрої, спонування та бажання інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

19. Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

23. Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

Додаток Б

Бланк для проведення дослідження

1. Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

3. Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмуся.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

4. Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

6. Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден
 3. Важко відповісти
 4. Швидше згоден
 5. Цілком згоден
8. Емоції - одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.
1. Цілком не згоден
 2. Швидше не згоден
 3. Важко відповісти
 4. Швидше згоден
 5. Цілком згоден
9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.
1. Цілком не згоден
 2. Швидше не згоден
 3. Важко відповісти
 4. Швидше згоден
 5. Цілком згоден
10. Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.
1. Цілком не згоден
 2. Швидше не згоден
 3. Важко відповісти
 4. Швидше згоден
 5. Цілком згоден
11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.
1. Цілком не згоден
 2. Швидше не згоден
 3. Важко відповісти
 4. Швидше згоден
 5. Цілком згоден
12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.
1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

14. Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

16. Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

17. Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

18. Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

19. Я знаю, чому змінюються мої емоції.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

20. Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

21. Я контролюю свої емоції.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

23. Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.

1. Цілком не згоден

2. Швидше не згоден

3. Важко відповісти

4. Швидше згоден

5. Цілком згоден

27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

28. Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

29. Я знаю, що відчують інші люди, просто дивлячись на них.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

30. Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати труднощі.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

32. Я можу зрозуміти, що люди відчують, коли чую тон їхнього голосу.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчують ті чи інші почуття.

1. Цілком не згоден
2. Швидше не згоден
3. Важко відповісти
4. Швидше згоден
5. Цілком згоден

Додаток С

Бланк для проведення дослідження

СЕКЦІЯ А

Питання 1

Наскільки сильно виражені нижче наведені почуття на цьому обличчі? (Будь ласка, дайте відповідь по кожній шкалі).

1	Відсутність щастя	1	2	3	4	5	Величезне щастя
2	Відсутність страху	1	2	3	4	5	Дуже сильний страх
3	Відсутність здивування	1	2	3	4	5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1	2	3	4	5	Повна огида
5	Відсутність хвилювання	1	2	3	4	5	Сильне хвилювання

Питання 2

Наскільки сильно виражені нижче наведені почуття на цьому обличчі? (Будь

ласка, дайте відповідь по кожній шкалі).

1	Відсутність щастя	1	2	3	4	5	Величезне щастя
2	Відсутність страху	1	2	3	4	5	Дуже сильний страх
3	Відсутність здивування	1	2	3	4	5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1	2	3	4	5	Повна огида
5	Відсутність хвилювання	1	2	3	4	5	Сильне хвилювання

Питання 3

Наскільки сильно виражені нижче наведені почуття на цьому обличчі? (Будь ласка, дайте відповідь по кожній шкалі).

1	Відсутність щастя	1	2	3	4	5	Величезне щастя
2	Відсутність страху	1	2	3	4	5	Дуже сильний страх
3	Відсутність здивування	1	2	3	4	5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1	2	3	4	5	Повна огида
5	Відсутність хвилювання	1	2	3	4	5	Сильне хвилювання

Питання 4

Наскільки сильно виражені нижче наведені почуття на цьому обличчі? (Будь ласка, дайте відповідь по кожній шкалі).

1	Відсутність щастя	1	2	3	4	5	Величезне щастя
---	-------------------	---	---	---	---	---	-----------------

2	Відсутність страху	1	2	3	4	5	Дуже сильний страх
3	Відсутність здивування	1	2	3	4	5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1	2	3	4	5	Повна огида
5	Відсутність хвилювання	1	2	3	4	5	Сильне хвилювання

СЕКЦІЯ В

Інструкція. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне з питань.

Питання 1. Який настрій допоміг би створенню нового, незвичайного інтер'єру для святкування Дня народження?

		Не допомагає					Допомагає
А	Роздратування	1	2	3	4	5	
В	Нудьга	1	2	3	4	5	
С	Радість	1	2	3	4	5	

Питання 2. Які настрій допоміг би написанню натхненної мелодії військового маршу?

		Не допомагає					Допомагає
А	Гнів	1	2	3	4	5	
В	Схвилюваність	1	2	3	4	5	
С	Невдоволення	1	2	3	4	5	

Питання 3. Який настрій допоміг би приготуванню страви за дуже складним рецептом?

		Не допомагає					Допомагає
А	Напруга	1	2	3	4	5	

В	Печаль	1	2	3	4	5
С	Нейтральний настрій	1	2	3	4	5

Питання 4. Який настрій допоміг би з'ясуванню причини бійки трьох маленьких дітей? Кожен з дітей пояснює причину бійки по-своєму. Для розуміння того, що сталося необхідна увага до деталей різних варіантів історій і порівняння багатьох фактів.

		Не допомагає					Допомагає	
А	Щастя	1	2	3	4	5		
В	Здивування	1	2	3	4	5		
С	Засмученість	1	2	3	4	5		

Питання 5. Який настрій допоміг би лікарю при виборі плану лікування пацієнта зі злоякісною пухлиною? Лікар повинен застосувати кілька відомих методів лікування пухлини, які не узгоджуються між собою.

		Не допомагає					Допомагає	
А	Щастя	1	2	3	4	5		
В	Нейтральний настрій	1	2	3	4	5		
С	Гнів та виклик	1	2	3	4	5		

СЕКЦІЯ С

Інструкція. Завершіть речення, обравши найбільш доцільне слово зі списку.

1. Тетяну охопило почуття сорому, і вона почала відчувати свою нікчемність. Потім вона відчула себе ...

- а. пригнобленою
- б. пригніченою
- с. присоромленою
- д. соромливою
- е. засмученою.

2. Дмитро відчув задоволення, розмірковуючи про своє життя, і чим більше він думав про те хороше, що зміг зробити для інших людей, тим більше він відчував почуття ...

- a. здивування
- b. пригніченості
- c. співпричетності
- d. щастя
- e. подиву

3. За все життя Ілона ніколи ще не відчувала такого сильного шоку. Але, трохи оговтавшись і зрозумівши, що могла б отримати деяку вигоду від ситуації, що склалася, якщо ретельно її спланує, вона ...

- a. здивувалася
- b. зніяковіла
- c. відмовилася прийняти ситуацію
- d. стала вичікувати
- e. задумалася

4. Петро був засмучений новинами з дому і хотів висловити своє щире співчуття. Коли він дізнався те, що йому сказали не всю правду і що справи йдуть гірше, ніж він припускав, він відчув ...

- a. гнів і подив
- b. печаль і побоювання
- c. потрясіння і співчуття
- d. страх і огиду
- e. гнів і жаль

5. Ігнат був цілком щасливий на роботі, і вдома у нього теж все складалося добре. Він думав, що він і його колеги отримують справедливую зарплату і з ними добре поводяться. Сьогодні всі співробітники його відділу отримали невелику надбавку у рамках загального коректування зарплати. Ренат відчув ...

- a. здивування і потрясіння

- b. умиротворення і спокій
 - c. задоволення і радість
 - d. приниження і почуття провини
 - e. гордість і власну значущість.
6. Галина любила Дмитра, який, як вона вважала, належить тільки їй. Вона сприймала його як повну досконалість, майже абсолютний ідеал. Вона ...
- a. поважала його
 - b. захоплювалася ним
 - c. заздрила йому
 - d. обожнювала його
 - e. Була ображена на нього.
7. Тетяна була роздратована тим, що її колега взяв кредит для певних своїх цілей, і, коли він зробив це знову, вона відчула ...
- a. злість
 - b. роздратування
 - c. смуток
 - d. переляк
 - e. депресію.
8. Після того, як у Георгія вкрали машину, він встановив на своєму новому автомобілі сигналізацію. Коли викрали і його новий автомобіль, він спочатку відчув шок і сильне розчарування, а потім відчув ...
- a. подив і здивування
 - b. безпорадність, відчай і гнів
 - c. гнів і огиду
 - d. ревності і заздрість
 - e. пригніченість і презирство.
9. Коли Степан побачив, що кілька однокласників списують на іспиті, він подумав, що це нечесно. Коли він сказав про це вчителю, то той відповів, що нічого не може з цим вдіяти. Степан планував обговорення цього питання зі шкільним завучем, тому що він відчував ... від того, що це сталося.

- a. наснагу
- b. лють
- c. відразу
- d. пригніченість
- e. гіркоту.

10 Матвій був сильно ображений одним з його близьких друзів і сердився на нього. Матвій розповів другу про свої переживання, але коли друг знову вчинив так само, Матвій ...

- a. розсердився
- b. злякався
- c. був дуже роздратований
- d. розхвилювався
- e. розлютився.

11. Аліса дивилася телевизор, стежачи за просуванням урагану по узбережжю близько того місця, де жили її батьки. Коли ураган рушив у напрямку будинку її батьків, її охопила тривога і відчуття безпорадності. Але в останню хвилину ураган відхилився, пішовши у бік, залишивши цю берегову смугу нешкодженою. Вона відчула ...

- a. полегшення і вдячність
- b. здивування і шок
- c. напругу і полегшення
- d. побоювання і занепокоєння
- e. передчуття спокою.

12. Жінка, яка була впевнена у собі і чудово ладнала з оточуючими, через деякий час відчула себе пригніченою. З чим це пов'язано?

- a. вона прийняла на свій рахунок комплімент, призначений комусь іншому
- b. вона виявила, що її чоловік її обманював
- c. у неї захворіла подруга
- d. посилка, яку вона відправила подрузі, була доставлена іншій людині
- e. вона засмутилася, оскільки погано виконала свою роботу.

13. Дитина, яка радісно чекала свого дня народження, після нього засумувала.

Чому це могло статися?

- a. її образив поганий хлопчик і вони побилися
- b. два друга, яких вона запросила, не прийшли на її день народження
- c. вона з'їла дуже багато торта
- d. мати поставила її у незручне становище перед іншими дітьми
- e. батько звинуватив її у тому, чого вона не робила.

14. Жінка середніх років була щаслива, але незабаром після цього відчула незадоволення. Чому це могло статися?

- a. її син отримав невелику травму у процесі роботи
- b. вона зрозуміла, що образила близьку подругу
- c. її невістка запізнилася на сімейний обід
- d. чоловік розкритикував її
- e. вона втратила необхідну їй книгу.

15. Людина знаходилася у розслабленому стані, а потім пережила почуття захоплення. Чому це могло статися?

- a. під час відпочинку вона знайшла вирішення складної проблеми, з якою зіткнулася на роботі
- b. вона почула про чемпіона, який встановив новий світовий рекорд
- c. її друг подзвонив їй, аби повідомити, що тільки що купив новий дорогий спортивний автомобіль
- d. Вона отримала посилку з подарунком від матері
- e. подзвонив її лікар і повідомив, що її аналізи хороші і вона здорова.

16. Жінка була повна очікувань, а потім її охопило почуття любові. Чим це могло бути викликано?

- a. вона зробила пожертвування і подумала про людей, яким повинна допомагати
- b. вона купила сукню, яка їй дуже пасує
- c. Вона прочитала у журналі про зірку, якою вона дуже захоплювалася

d. її мати зателефонувала їй і сказала, що послала їй на день народження подарунок, а який саме - вона дізнається, коли його отримає

e. вона пішла на побачення і зрозуміла, що у неї багато спільного з чоловіком, який їй дуже подобається.

17. Керівник корпорації був роздратований, а потім відчув обурення. Чим це могло бути викликано?

a. підлеглий не зумів досягти у встановлений термін заданого обсягу продажів

b. інший співробітник компанії, якого він вважав некомпетентним, отримав значно більше підвищення зарплати, ніж він сам

c. Він прочитав статтю про людей, що живуть у бідності в іншій частині світу, і те, що бажання людей надати їм допомогу нашоюхується на безліч перешкод

d. Його дружина допомогла дітям приготувати домашні завдання

e. ніхто, здається, не любить його.

18. Жінка сердилася, а пізніше відчула себе винною. Чому це могло статися?

a. вона втратила номер телефону друга, який був їй дуже близький

b. вона не встигла завершити роботу, як сподівалася, оскільки їй не вистачило часу

c. Вона сердилася на свою подругу, яка, як вона згодом дізналася, не зробила їй нічого образливого

d. вона втратила близького друга e. вона була сердита на людину, що поширює про неї плітки, але потім дізналася, що інші говорили те ж саме.

19. Людина любила свого друга, а потім стала зневажати його. Чому це могло статися?

a. її друг втратив дорогу книгу, яку вона йому дала

b. її друг обдурив її чоловіка

c. її друг отримав підвищення, якого не заслуговував

d. її друг сказав, що переїжджає жити в інше місце

e. вона зрозуміла, що скривдила друга, але частково її друг сам був у цьому винен

20. Жінка любила когось, а потім відчула себе впевнено. Чому це могло статися?

- a. вона зрозуміла, що він теж її любить
- b. вона вирішила не показувати своїх почуттів
- c. її любов пройшла
- d. Вона сказала іншій людині, що любить його
- e. її любов сама дала їй відчуття спокою і безтурботності.

