

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

МИНЮК РУСЛАН ЮРІЙОВИЧ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ В
КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від 2025 р.

Завідувач кафедри

_____ Магдисюк Л.І.

ПІБ (підпис)

ЛУЦЬК – 2025

ВСТУП		9
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	13
1.1.	Визначення понять емоційного інтелекту та емоційної компетентності у сучасній психології	13
1.2.	Особливості розвитку емоційної сфери у молоді	19
1.3.	Роль емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді	27
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ	37
2.1.	Організація, етапи та методи дослідження розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді	37
2.2.	Аналіз результатів емпіричного дослідження	41
РОЗДІЛ 3	ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ	55
3.1.	Створення та реалізація програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді	55
3.2.	Аналіз результативності програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді	61
ВИСНОВКИ		69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		71
ДОДАТКИ		76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство постійно змінюється, і разом із цим зростають вимоги до фахівців у галузі психології. Тому для практичних психологів важливо не лише володіти теоретичними знаннями про психологічні процеси, а й мати високий рівень емоційної компетентності та емоційного інтелекту. Уміння розпізнавати, розуміти та керувати емоціями – як власними, так і клієнтів – є ключовими навичками, що забезпечують ефективність психологічної допомоги. Емоційна сфера тісно пов'язана з усіма аспектами психіки людини та істотно впливає на якість її життя.

Розвинений емоційний інтелект і висока емоційна компетентність позитивно позначаються на міжособистісних відносинах, сприяють ефективній комунікації, конструктивному вирішенню конфліктів і гармонійному розвитку особистості. В умовах сучасних соціальних викликів, коли люди дедалі частіше втрачають контроль над власними емоціями, дослідження шляхів формування та розвитку емоційного інтелекту набуває особливої актуальності.

Крім того, емоційна компетентність є необхідною умовою успішної роботи практичного психолога. Його діяльність передбачає постійний контакт із людьми, які переживають стрес, емоційні кризи чи психологічні труднощі. Здатність розуміти й адекватно реагувати на емоційний стан клієнта сприяє створенню безпечного, довірливого простору для терапевтичної взаємодії. Розвинений емоційний інтелект допомагає психологу не лише підтримувати клієнтів, а й налагоджувати ефективну комунікацію з колегами, що підвищує якість професійної діяльності загалом.

Емоційний інтелект і емоційна компетентність є важливими чинниками, що допомагають психологам ефективніше працювати з клієнтами, які страждають на емоційні розлади – депресію, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші. Глибоке розуміння емоційних процесів, здатність контролювати власні емоції та допомагати іншим у їхній регуляції становлять основу результативної психотерапевтичної роботи.

Наукові дослідження у сфері емоційного інтелекту й емоційної компетентності відкривають можливості для вдосконалення практичної діяльності психологів. Вони сприяють розробці нових методів, технік і програм, спрямованих на підвищення рівня емоційної грамотності, а також створенню інструментів для діагностики та вимірювання емоційного інтелекту. Це дозволяє не лише покращувати якість психологічної допомоги, а й підвищувати професійну ефективність фахівців.

Таким чином, дослідження особливостей емоційного інтелекту та емоційної компетентності підлітків має вагомое значення для розвитку сучасної психологічної науки та практики. Його результати допоможуть глибше зрозуміти емоційні механізми поведінки молоді, оптимізувати підходи до роботи з підлітками, покращити міжособистісні стосунки та сприяти формуванню їхнього психологічного добробуту.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект та емоційна компетентність у молоді.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту молоді в контексті особистісного зростання.

Метою дослідження є дослідження й аналіз формування емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді розглядаються в контексті її особистісного становлення та розвитку.

Основні завдання дослідження:

1. Аналіз теоретичних аспектів емоційного інтелекту та емоційної компетентності, їх впливу на особистісний розвиток людини.
2. Визначення особливостей розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді.
3. Вивчення методів та технік підвищення рівня емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді.
4. Розробка рекомендацій щодо впровадження результатів дослідження в освітній процес.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Вивченням емоційного інтелекту та його особливостями його розвитку займалися такі вчені як С. Дерев'янка, В. Зарицька, Н. Коврига, З. Мартович, С. Могиляста, С. Подофєй, Л. Носенко, М. Савчук, Т. Щербак та А. Щерба. Із закордонних можна виокремити таких як, Дж. Маєр, П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Н. Холл.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи**:

1. Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення та абстрагування, які дозволяють вивчити існуючі підходи до розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності підлітків.
2. Емпіричні методи: методика оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом, методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком, методика «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б. Додонова), тест незакінчених речень.

База дослідження. Дослідження проводилось на початку грудня 2024 року, а його базою був факультет психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження проблеми.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягатиме у покращенні професійної підготовки майбутніх практичних психологів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки спеціалізованих програм підвищення емоційного інтелекту та емоційної компетентності молоді у навчальних освітніх закладах, де навчаються. Крім того, отримані дані можуть служити основою для розробки рекомендацій та практичних інструментів для підвищення емоційної компетентності та емоційного інтелекту у молоді.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені в: XIV Міжнародному

науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, жовтень 2024); XV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (м. Луцьк, 16-29 березня, 2025); XX Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 26-27 жовтня, 2025).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 3 рисунки та 7 таблиць. Список рекомендованих джерел налічує 50 найменувань.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

инюк Р., Магдисюк Л. Теоретичні аспекти вивчення розвитку емоційного інтелекту. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості : клієнт-центрований підхід*. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 132-135.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

1.1. Визначення понять емоційного інтелекту та емоційної компетентності у сучасній психології

У реаліях швидкого технічного розвитку та постійних змін життєвого укладу зростає потреба у формуванні навичок усвідомлення і регулювання власних емоцій, розуміння почуттів інших людей, а також у здатності до ефективної комунікації. У такому контексті категорії «емоційний інтелект» і «емоційна компетентність» набувають все більшої актуальності у суспільному дискурсі та стають однією з ключових тем досліджень у сучасній психологічній науці.

Активне вивчення емоцій у психологічній науці розпочалося наприкінці ХХ століття, що сприяло появі нових понять, зокрема терміна «емоційний інтелект», а згодом і «емоційна компетентність». Обидва поняття відображають здатність людини усвідомлювати, розуміти, інтерпретувати та регулювати як власні емоційні стани, так і емоції інших людей. Ці якості відіграють ключову роль у процесі соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії та професійного

Для повнішого розкриття змісту поняття емоційної компетентності доцільно передусім звернутися до аналізу феномена емоційного інтелекту, який виступає методологічною основою для подальшого дослідження цієї категорії. Тлумачення поняття «емоційний інтелект» залишається неоднозначним через наявність різних теоретичних підходів до його визначення.

Систематичне наукове вивчення цього явища в межах психологічної науки розпочалося у 1990 році, коли П. Саловей та Д. Маєр увели термін «емоційний інтелект» у науковий обіг [31, с. 95–109]. У своїй концепції вони сформулювали одну з найвідоміших моделей емоційного інтелекту, визначивши його як

здатність людини ідентифікувати, розуміти й регулювати власні емоції, а також сприймати та впливати на емоційні стани інших осіб [31]. Дослідники розглядали емоційний інтелект як складне багатокomпонентне утворення, що охоплює три основні групи здібностей.[49]:

- ідентифікація та вираження емоцій (своїх та чужих) [49];
- регуляція емоцій (в собі та в інших) [49];
- використання емоцій (гнучке планування, креативне мислення, перенаправлення уваги, мотивація) [49].

Згодом модель, розроблена П. Саловеєм і Дж. Маєром, була уточнена: у її оновленій версії враховано підхід, згідно з яким емоції є джерелом інформації про взаємодію індивіда з іншими людьми або об'єктами [44]. Інакше кажучи, емоційний інтелект проявляється у вмінні людини аналізувати емоційну інформацію, розпізнавати її природу, встановлювати внутрішні зв'язки між емоціями й використовувати ці дані як підґрунтя для мисленнєвих процесів і прийняття рішень. Ця здатність охоплює не лише актуальні емоційні зв'язки, а й ті, що пов'язані зі спогадами чи уявними ситуаціями, адже зміна взаємин із людьми чи об'єктами тягне за собою трансформацію емоційного стану.

У процесі вивчення зазначених здібностей П. Саловеєм і Д. Маєром виокремили чотири ключові компоненти емоційного інтелекту. Вони представлені у вигляді ієрархічної моделі, яка, згідно з авторською концепцією, поступово формується впродовж індивідуального розвитку особистості. Кожен із цих компонентів охоплює як усвідомлення й регуляцію власних емоційних станів, так і розуміння емоційних переживань інших людей [35]:

- ідентифікація емоцій – заключається у вмінні адекватно виражати та ідентифікувати емоції [35];
- емоційне сприяння мисленню – виявляється у можливості спонукати емоції, що приносять користь та сприяють вирішенню когнітивних завдань [35];
- розуміння емоцій – можливість розпізнавати та відрізняти складні емоції та розуміти чинники, які призводять до виникнення конкретних емоцій [35];

– регуляція емоцій – здатність свідомо контролювати, спрямовувати та коригувати як власні емоційні стани, так і емоційні прояви інших осіб, що передбачає уміння зберігати емоційну врівноваженість і впливати на емоційний стан оточення [35, с. 260-265].

Альтернативне бачення сутності емоційного інтелекту у 1995 році запропонував Д. Гоулман, який, спираючись на концепцію П. Саловея та Д. Маєра, розробив власну модель цього феномена. Учений розширив первісне трактування, доповнивши його такими складовими, як ентузіазм, наполегливість та соціальні навички [46].

Таким чином, Д. Гоулман інтегрував у свою концепцію як когнітивні елементи, притаманні моделі П. Саловея та Д. Маєра, так і особистісні характеристики. У його розумінні емоційний інтелект – це «здатність регулювати власні емоції, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та проявляти відповідальну поведінку в соціальному середовищі» [12, с. 77]. Науковець підкреслював, що життєвий успіх людини визначається не лише рівнем її інтелектуального розвитку, а насамперед умінням усвідомлювати, розуміти та вербалізувати власні емоції. Серед основних чинників досягнення успіху Д. Гоулман виділяв самопізнання, здатність до контролю емоційних реакцій і вміння розпізнавати емоційні стани інших людей.

Однією з провідних моделей емоційного інтелекту є підхід, запропонований Р. Бар-Оном [42]. На думку Р. Бар-Она, емоційний інтелект становить собою комплекс некогнітивних здібностей, умінь і навичок, які зумовлюють ефективність індивіда у вирішенні життєвих проблем, пристосуванні до зовнішніх обставин і досягненні життєвих цілей [50, с. 88].

У ході глибшого аналізу наведених моделей емоційного інтелекту, з урахуванням позицій їх авторів, варто зауважити, що первинна модель, запропонована П. Саловеєм і Дж. Маєром, зосереджувалася винятково на когнітивних здібностях, які стосуються обробки інформації емоційного характеру [44]. Подальший еволюційний шлях цих моделей відзначається збільшенням уваги до особистісних характеристик. Іншим прикладом цього

розвитку можна відзначити модель Р. Бар-Она [43], який у своїй моделі унікає пов'язання когнітивних аспектів із визначенням емоційного інтелекту. Втім, доцільність такого підходу викликає певні заперечення, оскільки подібне розмежування позбавляє поняття емоційного інтелекту чіткої визначеності, перетворюючи його більше на образну метафору, ніж на строго окреслену наукову концепцію.

У результаті наукових досліджень емоційного інтелекту, здійснених такими зарубіжними вченими, як Дж. Маєр, П. Саловей, Д. Гоулман і Р. Бар-Он, була виокремлена проблема емоційної компетентності. Саме Д. Гоулман вперше ввів у вжиток термін «емоційна компетентність» [45]. Гоулман тлумачив поняття «емоційна компетентність» як динамічне явище особистісного характеру, яке охоплює індивідуальні риси та соціальні уміння, пов'язані з усвідомленням, переживанням та регуляцією емоцій [11, с. 241-243]. Крім того, Д. Гоулман виокремив дві основні складові емоційної компетентності: особистісну компетентність, яка охоплює усвідомлення себе, здатність до саморегуляції та внутрішню мотивацію, а також соціальну компетентність, що передбачає емпатію та вміння ефективно взаємодіяти з іншими [11, с. 241-243]:

- розуміння себе – дана концепція включає в себе здатність до усвідомленого сприйняття власних емоційних станів, уподобань, внутрішніх ресурсів і інтуїтивних реакцій. Вона передбачає уміння ідентифікувати власні емоції та розуміти їхній вплив, що свідчить про глибоке емоційне пізнання себе; об'єктивне усвідомлення як власних переваг, так і недоліків; а також впевненість у своїх можливостях і реалістичну оцінку своїх індивідуальних характеристик [11, с. 241-243];

- саморегуляція – регулювання внутрішніх станів, імпульсів та ресурсів передбачає здатність ефективно керувати власними емоціями й емоційними реакціями, брати на себе відповідальність за власні вчинки та демонструвати адаптивність у ситуаціях змін. Це також включає відкритість до нових ідей, здатність сприймати й інтегрувати нову інформацію, а також гнучкість у використанні нових стратегій і підходів у діяльності [11, с. 241-243];

– мотивація – це комплекс стимулів, спрямованих на підтримку або спрощення досягнення визначених цілей. Він охоплює мотиви досягнення, які проявляються у прагненні до самовдосконалення та підвищення ефективності; мотиви обов'язку, що відображають відданість колективним або організаційним цілям; а також мотиви ініціативи, що виявляються у готовності максимально використовувати доступні ресурси, наполегливості та ентузіазмі в реалізації поставлених завдань [11, с. 241-243];

– емпатія – це здатність емоційно реагувати на почуття, потреби та емоційні переживання інших осіб, яка виявляється через кілька компонентів: уміння розуміти інших, тобто здатність сприймати їхні емоційні стани та переконання з виявом щирого інтересу до їхніх труднощів; сприяння особистісному розвитку інших, що включає уважність до їхніх потреб та підтримку в реалізації їхнього потенціалу; а також націленість на задоволення потреб оточення, що передбачає готовність надавати допомогу та враховувати інтереси партнерів у процесі комунікації [11, с. 241-243];

– соціальні навички – компетентність у міжособистісній взаємодії охоплює набір умінь і особистісних характеристик, які забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми. Вона виявляється у здатності до переконливої комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів, вміння впливати на інших, вести за собою як лідер, ініціювати та впроваджувати зміни, формувати і підтримувати стійкі взаємини, активно співпрацювати та діяти у межах командної роботи [11, с.54].

Р. Бар-Он представив своє бачення емоційної компетентності в межах моделі емоційного інтелекту, яка є однією з найпоширеніших на сьогодні. На його думку, емоційну компетентність можна оцінювати за низкою складових, що охоплюють як внутрішньо-особистісні аспекти, так і міжособистісні навички, здатність до адаптації, управління стресом і загальний рівень емоційного функціонування [43, с. 24]:

- навичками управління своїми емоціями [43, с. 24];
- міжособистісними стосунками і стресом [43, с. 24];

- здібностями до адаптації і загального настрою [43, с. 24].

У своїй одній з ключових праць Р. Бар-Он об'єднує емоційну та соціальну компетентність у єдину концептуальну модель, у якій виділяє структуру, що поділяється на внутрішньоособистісний та міжособистісний рівні. До внутрішньоособистісного компонента належать риси, як-от самоповага, усвідомлення власних емоцій, упевненість у власних можливостях, здатність до автономного функціонування та прагнення до самореалізації. Міжособистісний компонент охоплює емпатію, навички соціальної взаємодії, здатність протистояти стресу, пристосовуваність до нових умов і загальний позитивний емоційний настрій [43, с. 24].

У своїх розробках, що стосуються емоційної компетентності, К. Саарні сформулювала концепцію, де розглядає її як багатогранний комплекс, що складається з восьми різних здібностей та навичок. [48]. Ці категорії охоплюють [39]:

- усвідомлення власних емоційних станів [39];
- здатність відрізняти емоції інших осіб [39];
- вміння користуватися мовою емоцій та формами їх вираження, що прийнятні у конкретній культурі [39];
- здібність до співчуття та емпатії, які дозволяють відчувати та розуміти емоції інших осіб [39];
- розуміння, що внутрішні емоційні стани не завжди відображаються у зовнішньому вираженні, як у самих осіб, так і в інших [39];
- вміння ефективно керувати негативними переживаннями [39];
- усвідомлення, що структура та характер взаємовідносин в значній мірі визначаються тим, як емоції виявляються у спілкуванні [39];
- здатність до емоційної адекватності, тобто прийняття власних емоцій, незалежно від їх унікальності чи культурних впливів [39].

Українські дослідники, зокрема О. Власова, Н. Коврига, І. Аршава, С. Дерев'янка та інші, приділяють значну увагу вивченню феномена емоційної компетентності. У їхніх наукових працях цей феномен розглядається як одна з

провідних умов успішного функціонування особистості в різних сферах життя. Високий рівень емоційної компетентності, за їхнім твердженням, проявляється у здатності людини усвідомлювати, контролювати та ефективно регулювати власні емоційні стани [3; 8; 13; 25].

Загальносистемний аналіз цих теоретичних концепцій дозволяє стверджувати, що особа з високим рівнем емоційної компетентності та емоційного інтелекту демонструє розвинені здібності щодо розуміння як власних емоцій, так і почуттів інших, а також контролю над своєю емоційною сферою. Ця компетентність значною мірою сприяє психологічній адаптивності та продуктивності у взаємодії з оточуючими.

Отже, узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що емоційний інтелект і емоційна компетентність є вагомими чинниками психологічного добробуту особистості, які суттєво впливають на різні аспекти її життєдіяльності. Багатоманітність підходів до їхнього визначення та структурної побудови засвідчує, що ці феномени можуть аналізуватися крізь призму численних проявів людської поведінки, пізнання та емоційної регуляції. Подальші наукові дослідження у цій сфері мають потенціал поглибити розуміння механізмів розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності, а також сприяти створенню ефективних методик їх формування як на індивідуальному, так і на колективному рівнях.

особливості розвитку емоційної сфери молоді

Емоційний інтелект і емоційна компетентність становлять важливі складові психологічної структури особистості, особливо у підготовці майбутніх практичних психологів. В умовах сучасного суспільства, де емоційні стани та міжособистісні взаємини визначають ефективність спілкування й професійного успіху, розвиток цих якостей набуває особливої актуальності. У професійній

діяльності психолога ключового значення набуває здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні прояви інших та адекватно реагувати на них. Емоційний інтелект сприяє формуванню емпатії, глибшому розумінню потреб і переживань клієнтів, що є основою для встановлення довірливих стосунків і забезпечення ефективності психологічної допомоги. Відтак, усвідомлення особливостей розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності є необхідною умовою професійного становлення психолога.

У контексті емоційного розвитку підлітків, особливо тих, хто здобуває освіту за фахом практичного психолога, необхідно зосередити увагу на їхніх індивідуальних вікових особливостях. Саме тому ми вважаємо за доцільне акцентувати важливість формування емоційної сфери у студентському віці, що збігається з періодом завершення юнацького віку.

Емоційна сфера індивіда становить один із ключових компонентів, що впливає на регуляцію його поведінки та пізнавальні функції. Вона охоплює різноманітні прояви, такі як емоції, афективні стани, настрої, реакції на стрес та почуття [7, с. 105]. Саме тому ефективність процесу розвитку емоційної сфери студентської молоді у контексті вищої освіти щільно пов'язана з врахуванням педагогічних аспектів, що стосуються вікових особливостей студентів.

У психології хронологічні межі юнацького віку мають різні визначення: рання юність охоплює 16-18 років, пізня юність – 18-23 роки, а період ранньої дорослості розглядається у рамках 19-30 років. Зазвичай, саме в ці періоди молодь здобуває освіту у вищих навчальних закладах. Фактично, ці вікові обмеження не є суворими, оскільки соціальні та особистісні завдання, пов'язані з процесом дорослішання, охоплюють весь проміжок від 16 до 30 років. У цей час інтенсивно формується пізнавальний та професійний інтерес, який має чітке емоційне забарвлення, пов'язане з майбутніми планами та очікуваннями молодих людей. Професійне самовизначення стає центральним видом діяльності, а відкриття власного "Я" відбувається особливо інтенсивно, що призводить до відчуття індивідуальної цілісності та унікальності. Цей період також характеризується орієнтацією на майбутнє та підвищеною емоційною

чутливістю до навколишньої дійсності, де більшість дій та вчинків людей зумовлені вираженням емоційним відгуком [19].

Отже, не менш важливим є дослідження особливостей емоційного розвитку та їхнього взаємозв'язку з когнітивними процесами. За твердженням В. Зарицької, цей період вирізняється низкою ключових аспектів, що потребують вивчення, зокрема досягнення ідентичності та близькості. Під ідентичністю мається на увазі емоційно-когнітивна цілісність уявлень особи про себе, її позицію у світі та систему міжособистісних стосунків. Близькість же визначається як глибокі взаємини, що передбачають взаємне розуміння та стабільний позитивний емоційний зв'язок. Молодій людині, коли вона входить у доросле життя, доводиться вирішувати низку значущих питань, включно з вибором професійного напрямку, створенням сім'ї та народженням дітей. У контексті нашого дослідження ми зосереджені на аналізі особливостей функціонування, розвитку та вияву емоцій під час студентського періоду навчання. Слід зазначити, що вибір професійного шляху на початку ранньої дорослості є лише початковим етапом цього процесу, тому його також називають періодом починань [20].

Чимало дослідників емоційної сфери особистості у своїх працях також наголошують на значущості юнацького віку для її розвитку, характеризуючи його як "критичний період". У цей час закладаються базові елементи емоційного життя, які згодом сформулюють фундамент для розвитку емоційності у дорослому віці. Згідно з певними поглядами, юність можна визначити як період підвищеної емоційної чутливості, що виявляється у високій сприйнятливості до подій та ситуацій, значному рівні тривожності, побоюванні нових обставин, подій та різноманітних випробувань [38].

В умовах сучасного періоду спостерігається інтенсивне розкриття та успішний розвиток емоційного потенціалу, що закладений у природі людини. Найбільш виразно ці можливості проявляються наприкінці шкільного навчання та упродовж студентського етапу життя. Як зазначає М. Заброцький [19], саме в цей час емоційна сфера молоді істотно збагачується та урізноманітнюється за

рахунок глибших внутрішніх переживань. Молоді люди демонструють підвищену відкритість до емоційного впливу, виявляючи зростаючу чутливість і здатність до співпереживання. Паралельно формується спектр загальних почуттів, до яких належать естетичне сприйняття прекрасного, переживання трагічного, почуття гумору тощо. Згодом ці почуття набувають форми стійких переконань особистості. У цей період також формується відчуття дорослості, що характеризується не як загальне уявлення про дорослість, а як усвідомлення себе як чоловіка або жінки [19].

У процесі нашого дослідження було виявлено, що в юнацькому віці однакові за змістом емоційні стани можуть мати різну значущість для окремих осіб. У зв'язку з цим у психологічній науці була сформульована концепція загальної емоційної спрямованості. Поняття емоційної спрямованості трактується як оцінка, що не тотожна моральній цінності [26]. Зазначена загальна спрямованість особистості виявляється в процесі вибору нею професійної чи іншої діяльнісної сфери.

Б. Додонов [17] пропонує класифікувати загальну емоційну спрямованість людини на 10 типів:

- альтруїстичний (спрямований на надання допомоги та користь іншим);
- комунікативний (акцент на спілкуванні);
- практичний (прагнення досягти конкретної мети);
- гностичний (прагнення вирішувати складні пізнавальні або інтелектуальні завдання);
- романтичний (бажання досягнути незвичайного, захопливого або екзотичного);
- пугничний (орієнтація на боротьбу з ризиками і небезпеками);
- естетичний (насолодження від прекрасного);
- глоричний (прагнення до слави);
- акизитивний (збирання та накопичення матеріальних цінностей);
- гедонічний (прагнення до духовного та фізичного комфорту) [17].

Відповідно до висновків, зроблених Б. Додоновим, тип емоційної спрямованості індивіда істотно впливає на його сприйняття зовнішнього світу. Цей чинник також відіграє ключову роль у визначенні професійного напрямку, побудові соціального середовища, організації життєвого простору та формуванні індивідуальної концепції щастя [17].

Саме в цей період активно закладаються фундаменти емоційної культури. Дослідження свідчать, що гендерні відмінності щодо інтегральних показників емоційного інтелекту не є значними, проявляючись лише в окремих його складових, які, втім, здатні компенсуватися іншими елементами. Отже, емоційна культура охоплює такі основні аспекти [20]:

датність до емоційного відгуку на різноманітні прояви суспільного життя, мистецтва, творчого вираження та моральних цінностей.

озвинене вміння розуміти, цінувати й поважати почуття інших, демонструючи до них належну увагу.

датність до емпатії, що виражається у співпереживанні почуттям інших людей, а також у вмінні занурюватися у світ переживань персонажів художніх творів та витворів мистецтва.

авичка ділитися особистими емоціями з близьким оточенням.

свідомлення відповідальності за власні емоції як перед собою, так і перед іншими.

Значущість формування емоційної сфери у майбутніх фахівців у процесі здобуття ними професійної освіти у вищих навчальних установах обумовлена її тісною взаємозалежністю з розвитком інших складових особистості. Для майбутніх практичних психологів розвиток емоційної сфери становить необхідну складову їхньої професійної підготовки, оскільки в цей період, паралельно з оволодінням фаховими знаннями, відбувається становлення психологічних якостей та формування позитивної установки на майбутню професійну діяльність. Вирішальне значення в цьому контексті належить розвитку емоційного інтелекту, який, будучи складовою соціального інтелекту, забезпечує студентам можливість ідентифікації власних емоцій та почуттів

інших, їх диференціації та ефективного застосування отриманих відомостей для регуляції власної пізнавальної діяльності й поведінкових реакцій [45].

У структурі емоційного інтелекту зазвичай виділяють чотири основні групи навичок: здатність розпізнавати емоції, використання емоцій з метою оптимізації мислення, розуміння емоцій та управління ними [44]. Формування цих умінь є важливим елементом професійної підготовки фахівців. Прихильники так званого «змішаного підходу» інтерпретують емоційний інтелект як інтегрований комплекс, що включає як когнітивні здібності, так і особистісні характеристики, притаманні окремому індивіду. До типових компонентів цього комплексу відносять здатність до самомотивації, витривалість до розчарувань, контроль емоційних реакцій, уміння відкладати негайне задоволення, управління власним емоційним станом, протидію впливу емоцій на когнітивну діяльність, а також емпатійність і здатність зберігати надію [1].

До числа компонентів, що зазвичай вирізняються у структурі емоційної сфери студента, який готується до майбутньої кар'єри психолога, належать такі якості, як мобільність, поведінкова гнучкість, емпатія (тобто вміння співпереживати та розуміти інших), емоційна і соціальна зрілість, емоційна витривалість, волюва стійкість, здатність до саморегуляції поведінки, а також інші релевантні характеристики [23, с. 13].

Емоції мають вагоме значення у процесі постановки навчальних цілей студентами. Згідно з науковими доказами О. Грицука, емоційні стани чинять вплив на динамічні параметри пізнавальних процесів молоді, яка навчається. Емоційна сфера сприяє впорядкуванню мислення студентів і прямо впливає на рівень їх освітньої активності. Результати досліджень вченого засвідчують, що мислення і почуття становлять нерозривну єдність, формуючи цілісну інтегровану систему [10, с. 139].

У численних наукових дослідженнях підкреслюється, що формування емоційної сфери відбувається як систематичний процес. Згідно з концепцією О. Лазуренка, ця система цілей охоплює кілька ключових напрямків. Це, зокрема, розвиток навичок оцінювання результатів власної діяльності, а також

удосконалення вмінь аналізувати емоційні стани. Важливою складовою є вивчення методів емоційної саморегуляції та визначення чинників, що впливають на особистий емоційний розвиток.

Система цілей, яка відображає становлення професійно значущих аспектів емоційної сфери у студентів, передбачає низку завдань. Вона включає розвиток навичок аналізу професійної діяльності та вміння передбачати можливі емоційні стани у пацієнтів. Також важливим є формування адекватного розуміння особистих особливостей емоційної сфери під час їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності. Окрім того, ця система спрямована на покращення навичок спостереження, емпатії, емоційної стабільності, рефлексії та інших значущих аспектів емоційної сфери. Нарешті, вона передбачає формування вмінь розробляти ефективні стратегії емоційного самовдосконалення та інші подібні аспекти [28, с. 127].

Розвиток емоційного інтелекту протягом студентського періоду є надзвичайно важливим і доречним. Ця актуальність зумовлена низкою об'єктивних причин, які Н. Коврига та Е. Носенко узагальнюють таким чином [33]:

Першим важливим чинником виступає значне покращення методології дослідження емоцій, що спостерігалось впродовж останніх десяти років. Сучасні наукові підходи до вивчення емоцій базуються на використанні передових технологій, зокрема магнітно-резонансної томографії та інших інноваційних інструментів. Фахівці, які займаються дослідженням емоційного інтелекту, досягли помітних результатів у з'ясуванні впливу емоцій на особистість, її уявлення, цілі та інтенсивність переживань, що проявляються у вигляді сліз, гніву або радості. Поглиблене розуміння механізмів емоційного реагування відкриває перспективи для створення ефективних підходів до подолання емоційних криз як на індивідуальному, так і на глобальному рівнях. У минулому емоції не отримували достатньої уваги в межах психологічних досліджень, залишаючись малодослідженими у межах наукової парадигми. Водночас сучасна

психологія вже здатна надавати переконливі відповіді на складні запитання, пов'язані з природою емоцій та шляхами їх усвідомленого контролю [33].

Другим вагомим чинником є наявність у вітчизняній психологічній науці достатньої теоретичної бази, що дає змогу аналізувати складну обумовленість психічної діяльності особистості через призму емоційного інтелекту. Українські науковці у сфері емоційного інтелекту активно спираються на концептуальні підходи та наукові моделі, розроблені провідними дослідниками, що дозволяє глибше досліджувати сучасний рівень розвитку цієї сфери та виявляти специфіку процесів її формування [33].

У межах аналізу емоційної компетентності майбутніх практичних психологів в аспекті соціокультурного контексту слід акцентувати, що вона включає комплекс ключових умінь, зокрема здатність до саморегуляції, вміння результативно впливати на емоційний стан інших, а також здатність до усвідомлення як власних емоційних переживань, так і почуттів людей навколо.

У межах цього аналізу можна окреслити ключові складові емоційної компетентності фахівців, що діють у соціокультурному контексті. Серед них виокремлюють: усвідомлення власних прагнень; здатність чітко визначати власний емоційний стан у конкретний момент; уміння ідентифікувати базові емоції, що лежать в основі складніших переживань; контроль за емоційними реакціями, включно з їх інтенсивністю та вмінням замінювати одні емоції іншими; розуміння причин та мотивів власних і чужих емоцій; вміння розпізнавати емоційні прояви інших – як вербальні, так і невербальні; а також навички впливу на емоційний стан інших людей і вміння чітко виражати власні емоції [34].

Слід підкреслити, що формування емоційної компетентності відбувається шляхом цілеспрямованого навчання, практичного тренування та накопичення життєвого й професійного досвіду. Такий розвиток є ефективним засобом профілактики емоційного виснаження і професійного вигорання, а також сприяє підвищенню рівня стресостійкості спеціалістів, які працюють у соціокультурному середовищі. Ресурси, необхідні для розвитку емоційної

компетентності, доступні на всіх етапах життя, однак ключову роль відіграють відповідні методики та стратегії, що дозволяють професіоналам цілеспрямовано й усвідомлено застосовувати ці можливості у своїй практиці [34].

У процесі аналізу складових емоційної компетентності більшість дослідників акцентує увагу на самосвідомості як на ключовому її компоненті. Згідно з їхнім підходом, індивід із високим рівнем самосвідомості здатний усвідомлювати свої переваги та недоліки, а також контролювати власні емоційні стани. Подальші елементи, зокрема самоконтроль або саморегуляція, розглядаються як похідні від сформованої самосвідомості. Емпатія та здатність до ефективної комунікації, у свою чергу, відображають можливість людини будувати та підтримувати якісні міжособистісні взаємини [32, с. 112].

Таким чином, емоційна компетентність виступає як багатогранна характеристика особистості, що формується на основі реалізації її емоційного інтелекту та проявляється через навички рефлексії, самоконтролю, емпатії й ефективної соціальної взаємодії. Вона охоплює здатність своєчасно розпізнавати та свідомо осмислювати власні емоції, розуміти емоційні стани та потреби інших із чутливістю й емпатією, а також відповідно реагувати, сприяючи конструктивному спілкуванню. Вона включає вміння керувати як власними емоціями, так і емоційними реакціями оточення, що дозволяє підтримувати баланс у міжособистісних відносинах, уникаючи деструктивних форм поведінки та замінюючи їх доречними емоційними відповідями.

1.3. Роль емоційного інтелекту та емоційної компетентності у професійній діяльності практичних психологів

Формування професійної компетентності індивіда значною мірою визначається не лише ступенем засвоєння знань, умінь та загального рівня ерудиції, але й рівнем розвитку аналітичного і синтетичного мислення, що є

індикатором загального інтелектуального потенціалу. Водночас, високий інтелектуальний рівень сам по собі не є гарантією професійного успіху. Серед детермінант, які забезпечують інтеграцію пізнавальних та емоційних процесів, особливої уваги заслуговує емоційний інтелект. У межах професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології розвиток емоційної компетентності набуває особливої важливості, адже саме вона слугує основою ефективної міжособистісної взаємодії в професійній діяльності [41]

У широкому розумінні емоційний інтелект охоплює здатність особистості до результативної міжособистісної комунікації, що ґрунтується на усвідомленні емоційного стану інших та вмінні відповідним чином адаптуватися до проявів цих емоцій. Така компетентність у саморегуляції та побудові взаємодії є особливо важливою в професійній діяльності, де ключову роль відіграє спілкування, зокрема у психологічній практиці. Високий рівень емоційного інтелекту істотно підвищує шанси на успішну реалізацію як у професії, так і в особистому житті.

Слід підкреслити, що науковці Н. Коврига та Е. Носенко звертають увагу на відсутність цілісних науково обґрунтованих підходів у педагогічній практиці щодо систематичного розвитку емоційної грамотності. Зокрема, йдеться про недостатню інтеграцію результатів експериментальних досліджень емоційних станів, процесів та сталих особистісних характеристик у структуру навчального та виховного процесу [33].

Однією з ключових особливостей емоційної компетентності в освітньому контексті є її визначення не через абстрактні когнітивні або логічні механізми загального характеру, а через конкретні практичні вміння й навички, що мають значення для людини незалежно від її професійної приналежності чи вікових особливостей.

Відповідно до новітніх наукових досліджень, емоційний інтелект виступає ключовим елементом у процесі підготовки фахівців різноманітних напрямів, з особливим акцентом на професійну діяльність у сфері психології. Це пояснюється тим, що рівень розвитку емоційного інтелекту прямо впливає на

ступінь сформованості емоційної компетентності, яка, у свою чергу, є критично важливою для професійної ефективності. Так, В. Зарицька трактує емоційний інтелект як інтегральну особистісну характеристику, що охоплює здатність до розпізнавання, усвідомлення, керування й регулювання як власних емоцій, так і емоцій оточення, із подальшим використанням цих навичок для досягнення значущих життєвих цілей [20, с. 53].

У своїй концептуальній розробці В. Зарицька не лише трактує емоційний інтелект як комплекс особистісних характеристик, але й надає розгорнутий опис кожного з його складників, об'єднавши їх у чотири базові категорії здібностей індивіда: здатність до усвідомлення власних емоційних переживань, уміння здійснювати самоконтроль та емоційну саморегуляцію, розуміння емоційних станів інших людей, а також вміння застосовувати емоції у процесі професійної діяльності та міжособистісної комунікації [20, с. 79].

Беручи до уваги, що емоційний інтелект є двокомпонентною системою, яка включає внутрішньо-особистісний елемент (усвідомлення та регуляція особистих емоцій) і міжособистісний (розуміння та управління емоційними станами інших осіб), важливою задачею є виявлення зазначених складників уже на етапі професійної підготовки у вищому навчальному закладі. Відтак, процес формування та вдосконалення емоційного інтелекту має розпочинатися з початку навчальної діяльності, передбачаючи цілеспрямовані педагогічні заходи, орієнтовані на розвиток обох зазначених аспектів [21; 46].

Оцінювання рівня усвідомлення власних емоцій здійснюється за такими критеріями: уміння визначати власні емоції, здатність оцінювати власний емоційний стан, встановлювати причини виникнення емоцій, пояснювати їхнє значення, а також відкрито сприймати зовнішні оцінки щодо прояву своїх емоцій. Для вимірювання рівня самоконтролю та саморегуляції емоцій використовуються наступні показники: здатність до стримування емоцій, відповідне до ситуації їх виявлення, збереження емоційної врівноваженості у складних обставинах, уміння контролювати та регулювати емоційні реакції.

Зазначені індивідуальні риси та здатності позитивно позначаються на професійній результативності психолога, що підтверджує думку про те, що формування емоційного інтелекту в межах професійної освіти майбутніх спеціалістів у галузі психології є суттєвим чинником зростання їхньої конкурентоспроможності. [35].

Поділяємо позицію Т. Щербак і А. Щерби щодо визначального впливу емоційного інтелекту на процес професійної підготовки майбутніх фахівців [41]. Важливо підкреслити, що цей вплив найбільш виразно проявляється у трьох основних вимірах: когнітивному – який охоплює усвідомлення власних і чужих емоцій; емоційному – що відображає рівень емоційного благополуччя особистості; та поведінковому – який характеризує особливості комунікативної взаємодії, що особливо помітно серед студентської молоді. Проведений аналіз свідчить, що в аспекті емоційного самопочуття емоційний інтелект виконує регулятивну функцію: у стресових ситуаціях студенти з високим його рівнем виявляють більшу емоційну стійкість і внутрішню гармонію.

У контексті комунікативної поведінки вплив емоційного інтелекту має суперечливий характер. З одного боку, глибоке усвідомлення власних емоцій може іноді призводити до зниження рівня соціальної популярності серед однолітків. З іншого боку, результати емпіричних досліджень засвідчують, що підвищення загального рівня емоційного інтелекту сприяє зростанню соціального статусу особистості в студентському середовищі та забезпечує стабільність і гармонійність міжособистісних взаємин [41].

У складі професійної компетентності психолога вагому роль відіграє емоційна компетентність, оскільки саме емоційний компонент пронизує усі рівні професійної взаємодії та визначає якість і результативність виконання психологічних функцій. Існують підстави вважати, що емоційна компетентність як інтегративна особистісна характеристика може слугувати зв'язувальною ланкою, що прямо впливає як на інтелектуальний потенціал, так і на професійну майстерність психолога, виступаючи при цьому ключовим чинником його фахової успішності.

У межах свого дослідження В. Федорчук зосереджує увагу на розкритті змісту терміна «емоційна компетентність психолога» шляхом аналізу таких понять, як емоційна сфера, емоційна компетентність, межі емоційної компетентності, емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, емпатія, а також уявлення про ідеального спеціаліста. У структурі емоційної сфери особистості автор надає пріоритет емпатії та емоційній компетентності, розглядаючи останню як інтегральну і професійно значущу рису. На думку автора, відсутність емоційної компетентності у психолога зумовлює перетворення взаємодії з клієнтом на певну рольову модель, у якій домінують припущення, а не автентичне емоційне переживання клієнтських станів. Водночас дослідник не пропонує чіткого тлумачення чи структурного аналізу емоційної компетентності саме у площині психологічної професії, хоча акцентує на її визначальному значенні для професійної результативності [40, с. 624].

У своєму дослідженні автор надає вагоме значення емпатії та емоційній компетентності, розглядаючи їх як провідні професійно важливі характеристики психолога. Він наголошує, що за відсутності емоційної компетентності взаємодія між психологом і клієнтом втрачає автентичність і перетворюється на рольову імпровізацію, де психолог більше покладається на власні припущення, ніж на здатність відчувати та розуміти емоційні переживання співрозмовника [40].

У межах психологічного дослідження І. Матійків визначено два рівні емоційної компетентності – високий і низький, які віддзеркалюють якісний зміст її структурних компонентів і охоплюють конкретні психологічні ознаки. Високий рівень емоційної компетентності на внутрішньоособистісному рівні виражається в автентичності, що проявляється в здатності особистості встановлювати контакт із власним «Я», усвідомлювати емоційні переживання та прагнення, а також у наявності відчуття щастя й життєвого задоволення. Щодо міжособистісного рівня, то високий рівень передбачає наявність адаптивності – вміння узгоджувати особисті наміри з умовами навколишнього середовища й підтримувати гармонійні соціальні взаємини. У свою чергу, низький рівень емоційної компетентності пов'язаний з проявами особистісної неконгруентності,

що відображається в наявності внутрішніх конфліктів, втраті емоційного контакту із власними почуттями й бажаннями, труднощах або неадекватності в самовираженні, а також у відсутності психологічного благополуччя, стані дезадаптації та порушеннях у соціальних зв'язках [30].

У рамках свого наукового дослідження І. Войціх, ґрунтуючись на існуючих теоретичних підходах до розуміння компетентності, визначила п'ять основних складових структури емоційної компетентності майбутнього фахівця в галузі психології: когнітивну, діяльнісну, особистісну, соціальну та мотиваційну компоненти. Зокрема, когнітивний компонент включає засвоєння науково-теоретичних і практично орієнтованих знань, що мають відношення до емоційної, комунікативної та соціальної взаємодії. Цей компонент відіграє ключову роль у здатності ефективно реалізовувати здобуті знання, уміння та навички в умовах професійного спілкування, зокрема в процесі налагодження результативної міжособистісної комунікації [9, с. 56].

Формування когнітивного компонента емоційної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів здійснюється шляхом опанування системи теоретичних і практикоорієнтованих дисциплін, що викладаються у закладах вищої освіти на психологічних факультетах. У цьому контексті ключовою особливістю когнітивного компонента виступає здатність студента до самостійного засвоєння знань, критичного осмислення отриманої інформації та організації власної освітньої діяльності [9, с. 57].

Діяльнісний компонент емоційної компетентності трактується як сукупність практичних умінь і навичок, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію. Цей елемент має особливе значення у професійній діяльності психолога, зокрема під час надання психологічного супроводу, прийняття рішень і реагування на емоційно насичені ситуації. Високий рівень розвитку діяльнісного компонента сприяє професійній гнучкості фахівця, забезпечуючи інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь у процесі інтерпретації як зовнішніх, так і внутрішніх емоційних проявів під час психологічної практики [9, с. 57].

Особистісний компонент займає провідне місце у структурі емоційної компетентності, оскільки охоплює комплекс індивідуально-психологічних характеристик, необхідних для ефективного виконання професійних завдань майбутніми психологами. До ключових характеристик цього компонента належать особистісна та емоційна зрілість, що забезпечують здатність до глибокого самопізнання, усвідомленого ставлення до професійної діяльності та адекватної регуляції емоційних станів як власних, так і клієнтів [14]. Важливими складовими є також високий рівень емоційного інтелекту, сформованість емоційної пам'яті, емоційного слуху [6] і розвинена комунікативна компетентність [9].

Соціальний компонент емоційної компетентності майбутніх фахівців-психологів охоплює здатність до емпатійного сприйняття, розвиток соціальних умінь, формування соціального інтелекту та загального рівня соціальної компетентності. Даний компонент забезпечує результативну міжособистісну комунікацію, сприяє формуванню взаємодовірчих відносин із клієнтами та професійним середовищем, а також дозволяє ефективно орієнтуватися у соціальному просторі, враховувати емоційні передумови поведінки інших та реалізовувати продуктивну взаємодію [9].

Варто підкреслити, що емпатія включає як інтелектуальні, так і емоційні компоненти. У цьому зв'язку важливо зазначити, що емоційні переживання однієї людини можуть істотно відрізнятися від почуттів іншої, навіть якщо обидві перебувають в однакових умовах [9].

У підході Д. Гоулмана соціальні навички, що входять до структури емоційної компетентності, охоплюють уміння спричиняти в інших бажані емоційні відгуки. До таких умінь відносять здатність переконувати, здійснювати ефективну комунікацію, розв'язувати конфліктні ситуації, виявляти лідерські якості, стимулювати зміни, встановлювати та підтримувати продуктивні міжособистісні стосунки, працювати у взаємодії з іншими та ефективно функціонувати в колективі [11].

Соціальний інтелект проявляється у вмінні цілеспрямовано мислити з метою ефективного розв'язання задач, що виникають у контексті міжособистісних стосунків у різних соціальних обставинах. Його основними елементами виступають здатність до розуміння та інтерпретації поведінкових проявів інших осіб, їхніх емоцій, намірів і переконань, а також чітке усвідомлення власної участі та поведінки під час соціальної взаємодії [9]

Поняття «соціальна компетентність» охоплює низку взаємопов'язаних аспектів, серед яких особливе місце посідає здатність людини ідентифікувати, інтерпретувати й усвідомлювати емоційні, когнітивні та поведінкові прояви як власні, так і оточуючих. Вона також передбачає уміння адекватно реагувати на соціальні сигнали та будувати поведінку відповідно до них. Як зазначає Л. Копець, соціальна компетентність є проявом соціального інтелекту, який забезпечує людині можливість усвідомлювати власні труднощі та опановувати систему навичок, необхідних для ефективної соціальної взаємодії [26].

Мотиваційний компонент емоційної компетентності базується на мотиваційно-ціннісній структурі особистості майбутнього психолога, що передбачає позитивне ставлення до професійної діяльності, прагнення надавати психологічну допомогу та прийняття як себе, так і інших людей. Важливою особистісною характеристикою в межах цього рівня є діалогічність, яка виявляється у відкритості до спілкування, безумовному прийнятті співрозмовника, наявності сформованої системи смислів, орієнтації на досягнення взаєморозуміння та здатності до саморефлексії [18].

Висновки до першого розділу

У межах даного розділу здійснено всебічний аналіз понять емоційного інтелекту та емоційної компетентності, з акцентом на їхню провідну роль у процесі підготовки майбутніх спеціалістів у сфері психології. Емоційний інтелект було представлено як багатовимірну структуру, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики індивіда, які сприяють ефективному управлінню власним емоційним станом і розумінню почуттів інших. З'ясовано,

що емоційна компетентність виступає практичним виявом емоційного інтелекту, проявляючись у здатності свідомо й адаптивно регулювати емоційні реакції у міжособистісній та професійній взаємодії.

Особливу увагу було приділено аналізу основних теоретичних моделей емоційного інтелекту, запропонованих П. Саловеєм, Дж. Маєром, Д. Гоулманом та Р. Бар-Оном. Визначено спільні та відмінні риси між їх підходами, а також встановлено поступову еволюцію поглядів від переважно когнітивного трактування емоційного інтелекту до інтеграції особистісних, мотиваційних та соціальних аспектів. Також проаналізовано поняття емоційної компетентності в контексті професійної діяльності психолога, зокрема через призму її структурних компонентів: когнітивного, діяльнісного, особистісного, соціального та мотиваційного.

Було обґрунтовано, що емоційна компетентність психолога є однією з базових професійно значущих якостей, яка забезпечує не лише ефективність у роботі з клієнтами, а й стійкість до стресів, зниження ризику емоційного вигорання та збереження психологічного благополуччя. Акцентовано, що розвиток емоційної компетентності розпочинається вже під час навчання у вищому навчальному закладі та потребує систематичного підходу, зокрема включення у навчальні програми дисциплін, спрямованих на розвиток самосвідомості, емпатії, емоційної саморегуляції, комунікативної ефективності.

Окрему увагу приділено соціальній компетентності як різновиду емоційної компетентності, що має особливе значення в професійному контексті. Саме соціальна компетентність забезпечує ефективну взаємодію фахівця з клієнтами, колегами та іншими учасниками професійного середовища, сприяючи налагодженню конструктивних комунікативних зв'язків і підтриманню позитивного соціально-психологічного клімату.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дали змогу узагальнити сучасні підходи до розуміння феноменів емоційного інтелекту та емоційної компетентності, визначити їхню структуру, функціональні особливості та механізми розвитку у майбутніх психологів. Отримані висновки формують

наукове підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і створення ефективних освітніх технологій, спрямованих на формування емоційної компетентності як невід’ємної складової професійної компетентності психолога.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Організація, етапи та методи дослідження розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетенції у молоді

Теоретичне підґрунтя ключових положень нашого дослідження, викладених у першому розділі, надало можливість визначити стратегію проведення емпіричного дослідження щодо розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності серед молодіжної аудиторії. У цьому контексті було сформовано план емпіричного дослідження, який охоплював такі послідовні етапи:

- Теоретико-аналітичний етап: на цьому етапі було окреслено мету та завдання дослідження шляхом аналізу сучасного стану проблематики у психологічній науці.

- Організаційний етап: передбачав підготовку необхідних інструментів і матеріалів для здійснення емпіричної частини дослідження.

- Етап проведення емпіричного дослідження: охоплював психодіагностичне обстеження досліджуваних осіб, підготовку методичних бланків для збору емпіричних даних, інструктаж респондентів і безпосереднє здійснення тестування.

- Підсумковий етап: здійснено опрацювання, систематизацію та інтерпретацію зібраних результатів, сформульовано основні висновки й підготовлено наукову працю, базовану на отриманих емпіричних показниках.

Дослідження було проведено на початку лютого 2025 року на базі факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Емпіричну основу становила вибірка зі студентів першого курсу цього

факультету, які брали участь у виконанні психодіагностичних методик, підібраних відповідно до мети дослідження. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб віком 17–18 років, що відповідає віковим параметрам цільової групи.

Вибір такої вибірки був зумовлений необхідністю аналізу особливостей становлення емоційного інтелекту та емоційної компетентності саме у майбутніх практичних психологів. Отримані емпіричні дані мають практичну значущість як для психологів-практиків, так і для викладачів, які працюють із молоддю, адже вони можуть бути використані для вдосконалення навчального процесу та підготовки фахівців. Результати дослідження також створюють основу для подальших теоретичних і прикладних розробок, спрямованих на ефективну підтримку розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності майбутніх психологів і сприяють їх успішній соціальній адаптації та професійній інтеграції.

Для досягнення визначеної мети та вирішення поставлених завдань під час дослідження ми використовували наступні методики:

е

етодика «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б. Додонова).

етодика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (за В. Бойком).

ист незакінчених речень.

к Зазначені методики можуть бути застосовані у роботі зі студентами, які вступили до професійної діяльності у сфері практичної психології, оскільки у супровідній документації до методик їхніми авторами чітко вказано віковий діапазон, у межах якого допустиме їх використання.

ц **1. Методика оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом**

і Тестова методика «Діагностика емоційного інтелекту» за авторством Н. Холла спрямована на ідентифікацію когнітивних особливостей індивіда у контексті розуміння міжособистісної взаємодії та вираження емоційних реакцій. Інструментарій містить 30 тверджень, кожне з яких передбачає вибір одного з

а

н

н

я

п'яти варіантів відповіді, які оцінюються за шкалою, що охоплює значення від -3 до +3 балів (-3, -2, -1, +1, +2, +3 бали).

Методика включає п'ять основних шкал оцінювання:

1. емоційна обізнаність (ЕО) – відображає рівень знань особистості щодо емоційних проявів
2. управління власними емоціями (УЕ) – характеризує здатність індивіда до регуляції власних емоційних станів
3. самотивація – визначає рівень здатності особистості свідомо керувати своїми емоціями з метою досягнення поставлених цілей
4. емпатія (Е) – показує здатність особи до співпереживання та розуміння емоцій інших людей
5. розпізнавання емоцій інших людей (РЕ) – відображає уміння ідентифікувати емоційні стани оточуючих та впливати на них.

Інтерпретація результатів за методикою Н. Холла проводиться на основі шестипунктової шкали. За кожною з п'яти шкал емоційного інтелекту визначаються три рівні:

- низький рівень – 7 балів і менше,
- середній рівень – від 8 до 13 балів,
- високий рівень – 14 балів і більше.

Інтегральний показник емоційного інтелекту, з урахуванням переважного знака відповідей, класифікується наступним чином:

- високий рівень – 70 балів і вище,
- середній рівень – від 40 до 69 балів,
- низький рівень – 39 балів і менше.

2. Методика «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б. Додонова)

Метод діагностики емоційної спрямованості, розроблений Б. Додоновим, передбачає виявлення типів загальної емоційної орієнтації особистості залежно від домінуючих переживань. Зокрема, альтруїстичні емоції пов'язані з внутрішньою потребою підтримувати інших і надавати їм допомогу.

Комунікативні емоції виникають на основі прагнення до спілкування. Глоричні емоції відображають потребу в самоповазі та визнанні з боку оточення. Практичні емоції формуються під впливом діяльності та змін, що відбуваються в її процесі. Пугнічні емоції характеризуються зацікавленістю в подоланні небезпеки та участі в боротьбі. Романтичні емоції вказують на прагнення до незвичайного, очікування позитивного та таємничого. Гностичні емоції проявляються через інтерес до пізнання та здобуття нових знань. Естетичні емоції пов'язані зі сприйняттям краси й гармонії. Гедоністичні емоції асоціюються із задоволенням від фізичного й душевного комфорту. Акізитивні емоції стосуються прагнення до накопичення матеріальних чи нематеріальних благ і володіння ними [15].

3. Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (за В. Бойком)

З метою оцінювання емпатійного аспекту емоційної компетентності у студентів, які здобувають освіту за спеціальністю практична психологія, було використано метод діагностики, запропонований В. Бойком. Цей підхід дозволяє визначити рівень емпатійних якостей у респондентів. У межах концепції В. Бойка емпатія трактується як процес раціонального, емоційного та інтуїтивного сприйняття іншої особистості, який сприяє подоланню її внутрішніх бар'єрів і дає змогу проаналізувати як мотивацію, так і наслідки її поведінки. Для вивчення цієї складової емпатії застосовується опитувальник, що містить 36 тверджень і оцінюється за принципом дихотомічного вибору.

Під час аналізу та опрацювання отриманих результатів здійснюється підрахунок кількості відповідей, що відповідають кожному з шести параметрів, після чого визначається сумарне значення балів. До зазначених параметрів входять: раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії, установки, які сприяють прояву емпатії, здатність до глибокого проникнення в емоційний стан іншого, а також ідентифікаційні механізми в емпатійній взаємодії.

Кожен із параметрів оцінюється за шкалою від нуля до шести балів, що дозволяє визначити рівень прояву конкретного аспекту емпатійної здатності.

Методика дає змогу встановити загальний рівень розвитку емпатії, який може коливатися від дуже низького до дуже високого, залежно від підсумкової суми балів, отриманих за всіма параметрами. Зазначене свідчить про те, що однаковий інтегральний рівень емпатії у різних осіб може формуватися завдяки різному співвідношенню складових емпатійної структури, що, своєю чергою, дозволяє аналізувати характер зв'язків між її елементами.

4. Тест незакінчених речень.

Разом з тим, одним із завдань нашого дослідження було виявлення міжособистісних взаємин у колективах між молоддю, вивчення вміння комунікувати між собою. З цією метою було запропоновано ***тест незакінчених речень (у авторській редакції)***.

Доцільним є застосування математичних способів обробки одержаних результатів, оскільки це сприяє порівнянню показників у майбутніх дослідженнях і полегшує процес обчислень. Отримані дані можуть бути використані як показники ступеня розвитку емоційного інтелекту.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, у межах якого використовувалися психодіагностичні інструменти для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності молоді, дало змогу зібрати значний емпіричний матеріал. Отримані дані мають суттєве значення для подальшого особистісного становлення майбутніх практичних психологів, сприяючи їх психологічному розвитку та вдосконаленню навичок комунікації у процесі професійної підготовки.

Розшифрування та ґрунтовний аналіз результатів, отриманих за методикою оцінювання емоційного інтелекту, розробленою Н. Холлом [1], сприяли глибшому розумінню рівня розвитку цього інтелектуального компонента в

обстежуваних осіб. Крім того, це дозволило ідентифікувати окремі сфери, які можуть потребувати подальшої роботи та цілеспрямованого вдосконалення.

У результаті проведення дослідження із застосуванням відповідної методики було отримано такі кількісні результати. Високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 18,33 % респондентів (11 осіб), що свідчить про добре розвинені вміння в сфері усвідомлення, контролю та регуляції власних емоцій, а також про здатність до емпатії й розуміння емоційних станів інших людей. Середній рівень емоційного інтелекту виявлено у 46,67 % учасників (28 осіб), що характеризується наявністю базових навичок емоційної саморегуляції та певною здатністю до співпереживання. Натомість низький рівень емоційного інтелекту визначено у 35 % респондентів (21 особа), що свідчить про труднощі у сфері розпізнавання, розуміння та контролю власних емоцій, а також про недостатню розвиненість емпатійних здібностей.

Таким чином, результати дослідження показали, що серед студентів першого курсу факультету психології переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту – 46,67 % (28 осіб) від загальної кількості учасників вибірки (див. рис. 2.1).

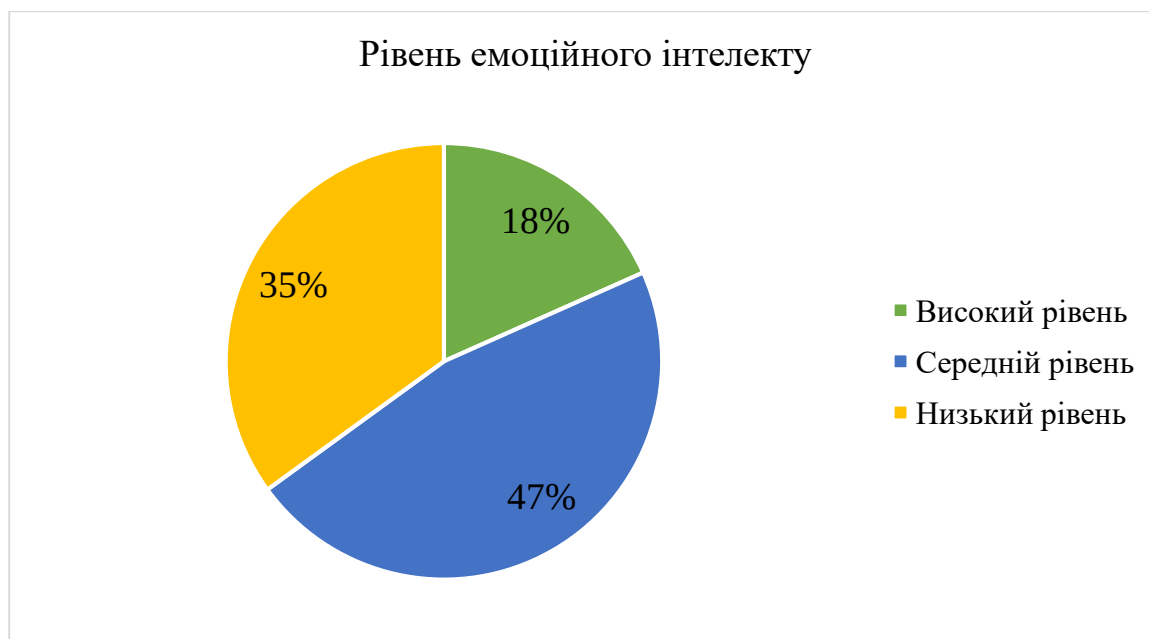


Рис. 2.1. Кількісне співвідношення отриманих результатів за результатами методики оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом, %

У процесі розрахунку середніх значень вираженості п'яти компонентів емоційного інтелекту для всієї вибірки була побудована гістограма (див. рис. 2.2). Отримані результати свідчать, що за шкалою «емоційна обізнаність» значна частина студентів демонструє сформовані вміння у цій сфері: 44,53 % респондентів володіють базовими навичками розпізнавання емоцій. Це означає, що помітна частина опитаних здатна адекватно усвідомлювати власні емоційні стани, визначати їхню природу, а також здійснювати вербалізацію та інтерпретацію емоційних переживань.

Разом з тим, у 38,12 % учасників виявлено низький рівень емоційної обізнаності, що свідчить про наявність труднощів у диференціації власних емоційних станів і недостатній рівень розвитку саморефлексії. Респонденти із середніми показниками демонструють певну позитивну тенденцію у формуванні здатності до самопізнання та розпізнавання різноманітних емоційних проявів. Високий рівень емоційної обізнаності зафіксовано у 21 % опитаних, що свідчить про добре сформовану здатність точно визначати інтенсивність емоцій, класифікувати їх за видами та усвідомлювати їхній вплив на власну поведінку.

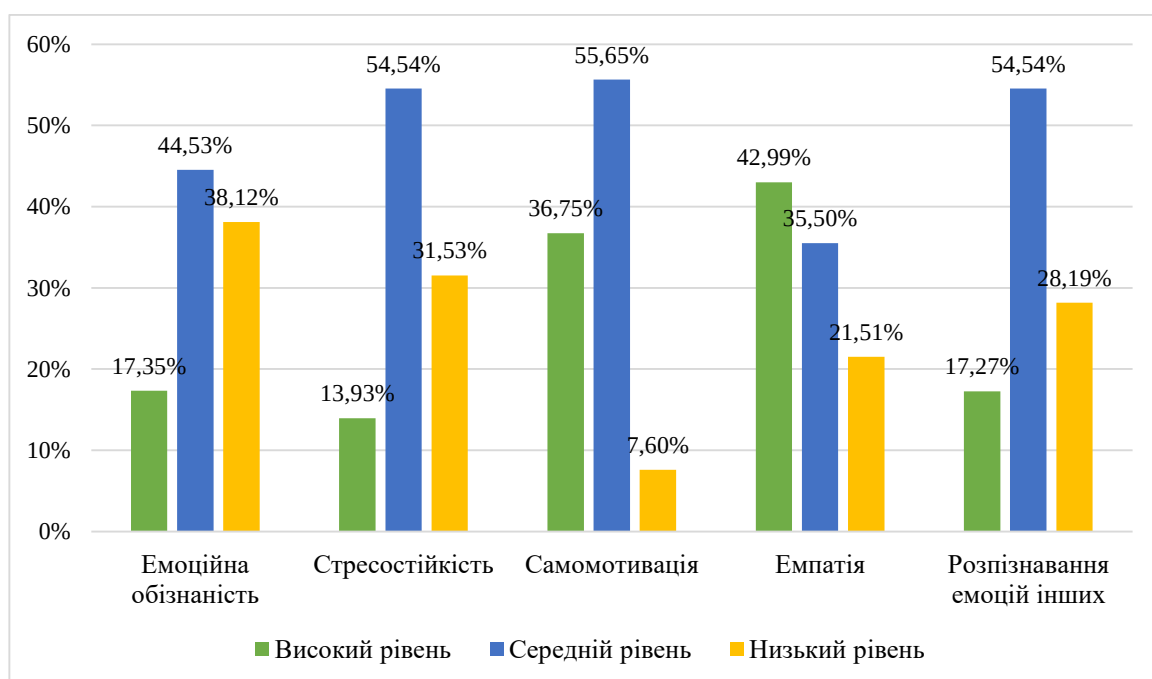


Рис. 2.2 Відсоткове співвідношення шкал емоційного інтелекту за методикою оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом, %

На основі результатів, отриманих за шкалою «стресостійкість», встановлено, що більшість респондентів володіють базовими навичками контролю небажаних емоційних реакцій. Зокрема, 54,54 % учасників продемонстрували здатність утримувати емоційний баланс і керувати власними почуттями, хоча у стресових ситуаціях їм іноді складно швидко відновити внутрішню рівновагу. У 31,53 % студентів зафіксовано низький рівень уміння регулювати емоційний стан, що свідчить про труднощі у сфері емоційної саморегуляції. Водночас 13,93 % опитаних показали високий рівень стресостійкості, що вказує на добре розвинений внутрішньоособистісний інтелект. Такі респонденти характеризуються здатністю зберігати спокій, мислити раціонально в напружених умовах і ефективно долати конфліктні або проблемні ситуації.

У межах шкали «самотивація» переважна частка студентів – 55,65 % – мають середній рівень, що свідчить про наявність усвідомлення власних цілей, однак не завжди супроводжуваного активними діями для їх досягнення. Водночас 36,75 % респондентів виявили високий рівень самотивації: вони демонструють здатність до самостійного подолання перешкод і реалізації намірів, спираючись переважно на внутрішні стимули. Ці особи здатні активізовувати зусилля за допомогою власних мотиваційних ресурсів. Лише у 7,60 % респондентів зафіксовано низький рівень самотивації, що ускладнює формування цілей і перешкоджає реалізації бажаного через нестачу внутрішнього стимулу. У цієї групи не до кінця сформоване усвідомлення особистих потреб.

Аналізуючи шкалу «емпатія», встановлено, що 42,99 % студентів мають високий рівень розвитку цього аспекту емоційного інтелекту. Це вказує на здатність до точного розпізнавання емоцій інших осіб, інтерпретації їх невербальної поведінки (жестів, міміки) та виявлення щирого співчуття й розуміння. Крім того, 35,5 % учасників продемонстрували позитивні результати, що дає підстави вважати їх перспективними у якості довірених співрозмовників, емоційної опори та підтримки для близьких.

Середній рівень емпатії, зафіксований у 39,9 % опитаних, є задовільним показником і вказує на наявність здатності до емоційної взаємодії. Проте іноді ці респонденти можуть неправильно інтерпретувати емоційні сигнали інших, що ускладнює точне відтворення та розуміння почуттів співрозмовника. Натомість у 21,51 % студентів виявлено низький рівень емпатії, що вказує на слабо виражене співпереживання та орієнтацію переважно на власний емоційний досвід, з обмеженою увагою до емоційного стану інших.

Щодо останньої шкали – «управління емоціями інших» – більшість респондентів (54,54 %) продемонстрували середній рівень цієї здатності. Це свідчить про часткову успішність у спробах впливати на емоційний стан співрозмовників, наприклад, у процесі зменшення чи посилення їх емоційної напруги, залежно від контексту, типу взаємодії та особистих ресурсів. У 28,19 % респондентів ця навичка розвинена на низькому рівні, що означає труднощі в емоційній взаємодії та уникання спроб впливу на інших через недостатню впевненість у власних діях або нерозуміння механізмів емоційної регуляції. Водночас 17,27 % студентів мають високий рівень здатності до управління емоціями інших осіб, демонструючи розвинені комунікативні навички, високу чутливість до емоційного стану оточення та здатність до цілеспрямованої регуляції міжособистісної взаємодії.

Результати, отримані за допомогою методики «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (за Б. Додоновим) [15], дали змогу визначити домінуючі типи емоційної спрямованості серед студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «практична психологія». У таблиці 2.1 подано узагальнені показники рівнів загальної емоційної спрямованості респондентів, а також наведено характеристику основних її різновидів відповідно до отриманих емпіричних даних. Таким чином, результати дослідження дозволили виявити провідні типи емоційної орієнтації особистості, притаманні студентам вибірки, та окреслити специфіку їхнього емоційного ставлення до професійної діяльності й міжособистісної взаємодії.

**Рівень загальної емоційної спрямованості особистості
за методикою Б. Додінова**

Показники	Високий, осіб (%)	Середній, осіб (%)	Низький, осіб (%)
Пугнічна спрямованість	17 (27%)	18 (30%)	25 (43%)
Практична спрямованість	18 (30%)	17 (28%)	25 (42%)
Естетична спрямованість	9 (15%)	16 (27%)	35 (58%)
Гностична спрямованість	20 (38%)	25 (43%)	15 (19%)
Гедоністична спрямованість	34 (56%)	18 (30%)	8 (14%)
Альтруїстична спрямованість	15 (25%)	15 (25%)	30 (50%)
Комунікативна спрямованість	19 (31%)	21 (36%)	20 (33%)
Глорична спрямованість	13 (21%)	21 (35%)	26 (44%)
Романтична спрямованість	16 (26%)	22 (37%)	22 (37%)
Акзизитивна спрямованість	32 (53%)	25 (42%)	3 (5%)
Загальна емоційна спрямованість	19 (31%)	23 (39%)	18 (30%)

За результатами шкали «пугнічна спрямованість» були отримані такі показники: високий рівень виявлено у 27 % респондентів, середній рівень – у 30 %, а низький рівень – у 43 % від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що значна частина студентів має середній рівень пугнічної спрямованості, що виражається у періодичних відчуттях тривожності або нервозності, які, однак, не є домінантними у їхньому емоційному житті. Водночас існує група осіб з високим рівнем цієї спрямованості, схильних до частого переживання емоцій напруги, тривоги та стресу. Низький рівень, виявлений у 43 % респондентів, вказує на високу емоційну стабільність і незначну схильність до тривожних станів у більшості повсякденних ситуацій.

Щодо показників за шкалою «практична спрямованість», результати розподілилися таким чином: у 30 % респондентів виявлено високий рівень, у 28 % – середній, тоді як у 42 % осіб – низький. Такий розподіл демонструє, що певна частина студентів володіє розвиненою схильністю до ефективного вирішення прикладних завдань, що свідчить про виражену орієнтацію на практичні аспекти діяльності. Середній рівень, зафіксований у більшості учасників, свідчить про наявність здатності раціонально вирішувати життєві ситуації. Водночас суттєва частка опитаних із низьким рівнем практичної спрямованості може вказувати на слабо сформовану прагматичну орієнтацію та труднощі у реалізації прикладних дій.

За шкалою «естетична спрямованість» розподіл результатів був наступним: високий рівень виявлений у 15 % респондентів, середній – у 27 %, а низький – у 58 %. Це вказує на те, що лише незначна частина студентів активно виявляє інтерес до естетичних аспектів дійсності. Особи із середнім рівнем демонструють сприйнятливність до естетичних явищ, хоча цей інтерес не є домінуючим. Водночас велика частка студентів із низьким рівнем естетичної спрямованості свідчить про обмежену здатність до естетичного сприймання та низьку зацікавленість у питаннях краси й гармонії.

Дослідження гностичної спрямованості показало, що 38 % респондентів мають високий рівень цієї характеристики, 43 % – середній рівень, тоді як у 19

% зафіксовано низький рівень. Такий розподіл свідчить про те, що переважна частина студентів має середній рівень гностичної спрямованості, що означає здатність до аналізу, осмислення й розуміння різноманітної інформації. Високий рівень вказує на сформовані аналітичні навички та глибоку здатність до інтерпретації складних знань. Менша кількість осіб з низьким рівнем цієї спрямованості демонструє обмежену здатність до когнітивної обробки інформації.

Щодо шкали «гедоністична спрямованість», результати вказують на те, що 56 % студентів проявляють високий рівень цієї характеристики, 30 % – середній, а лише 14 % – низький. Це свідчить про переважання серед респондентів орієнтації на отримання задоволення, комфорт та емоційний добробут. Високий рівень гедоністичної спрямованості відображає прагнення максимально використовувати можливості для приємного проведення часу та пошуку джерел радості, що проявляється як у приватному, так і у соціальному житті. Середній рівень цієї спрямованості вказує на вибірковість у задоволенні потреб, тоді як низький рівень – на незначну зацікавленість у пошуку джерел насолоди або на переважання інших ціннісних орієнтацій.

Відповідно до шкали «альтруїстична спрямованість» встановлено, що високий рівень притаманний 24 % учасників, середній – 26 %, а низький – 50 %. Ці результати свідчать про наявність у половини вибірки заниженого рівня схильності до безкорисливої допомоги, підтримки інших та соціальної відповідальності. Середній рівень характеризує осіб, здатних до прояву альтруїстичної поведінки в окремих ситуаціях, але без систематичності. Лише чверть студентів демонструють високий рівень альтруїстичної спрямованості, що вказує на стабільну готовність допомагати іншим та розподіляти ресурси без очікування вигоди.

За результатами шкали «комунікативна спрямованість» встановлено, що 31 % респондентів мають високий рівень цієї характеристики, 36 % – середній рівень, а 33 % – низький. Такий розподіл свідчить про те, що більшість студентів демонструють середню здатність до міжособистісної взаємодії, комунікації та

соціального контакту. Група з високим рівнем відзначається активністю в спілкуванні, ініціативністю, наявністю розвинених навичок взаємодії з оточенням. Водночас наявність низького рівня у третини респондентів свідчить про меншу зацікавленість у комунікації або про труднощі в побудові соціальних зв'язків.

За результатами оцінювання за шкалою «глорична спрямованість» було встановлено такі показники: високий рівень – у 21 % опитаних, середній – у 35 %, а низький – у 44 %. Це свідчить, що більшість студентів характеризуються помірною мотивацією до самореалізації та прагненням до суспільного визнання. Особи з високими показниками глоричної спрямованості відзначаються вираженим прагненням до лідерства, досягнень і соціального впливу. Водночас значна частка респондентів із низьким рівнем цієї спрямованості демонструє знижений інтерес до суспільного статусу, схильність уникати конкурентних ситуацій і публічної самопрезентації.

За шкалою «романтична спрямованість» отримано такі результати: високий рівень – у 26 % студентів, середній – у 37 %, і низький – у 37 %. Це свідчить, що переважна більшість учасників мають помірну здатність до романтичного світосприйняття, яка проявляється у схильності до ідеалізації стосунків і прагненні до емоційної близькості. Студенти з високим рівнем романтичної спрямованості демонструють підвищену емоційну чутливість, прагнення до виняткових переживань і схильність до створення ідеалізованих уявлень про стосунки. Натомість респонденти з низькими показниками характеризуються більш раціональним підходом до міжособистісних взаємин і нижчим рівнем емоційного залучення у романтичну сферу.

Дослідження за шкалою «акізитивна спрямованість» продемонструвало такі результати: високий рівень цього показника зафіксовано у 53 % респондентів, середній рівень – у 42 %, а низький – лише у 5 %. Це свідчить про домінування серед опитаних схильності до накопичення матеріальних благ, що відображає орієнтацію на досягнення матеріального добробуту та прагнення до володіння. Значна частина студентів із середнім рівнем акізитивної

спрямованості демонструє більш зважений підхід до співвідношення матеріальних і духовних цінностей. Натомість низький рівень, зафіксований у незначної частини вибірки, свідчить про знижений інтерес до матеріального та акцент на нематеріальних аспектах життя.

Узагальнюючи результати дослідження, слід відзначити, що найвищі показники продемонстровано за шкалою «комунікативна спрямованість» – 84 %. Це свідчить про високий рівень розвиненості в студентів здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, емпатійного розуміння та соціальної чутливості. Натомість найнижчі показники виявлено за шкалою «естетична спрямованість» – 15 %, що вказує на відносно низький рівень зацікавленості респондентів у сфері краси, гармонії та естетичного сприйняття навколишнього світу.

У ході тестування загальної емоційної спрямованості студентів було зафіксовано такий розподіл результатів: 31 % учасників показали високий рівень, 39 % – середній, а 30 % – низький рівень розвитку цієї характеристики (див. рис. 2.3).

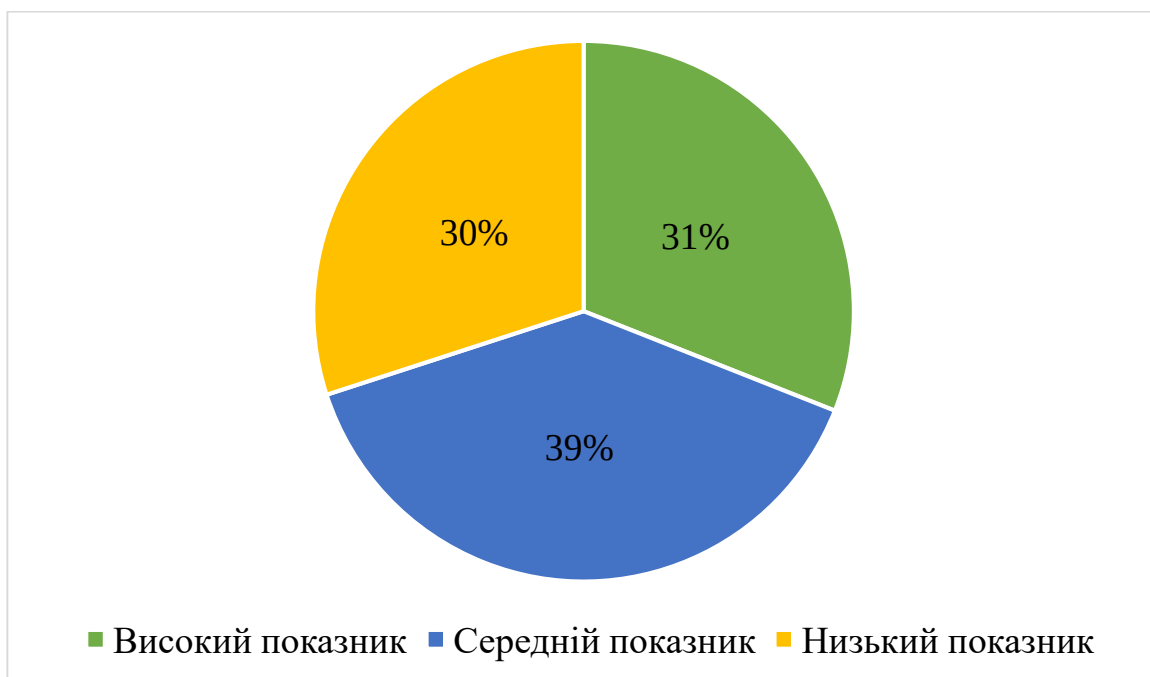


Рис. 2.3. Кількісне співвідношення отриманих результатів за результатами методики «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» за Б. Додоновим, %

Аналіз результатів дослідження дає підстави стверджувати, що серед студентської вибірки простежується певна варіативність рівнів загальної емоційної спрямованості. Високі показники свідчать про наявність у частини респондентів сформованих навичок емоційної саморегуляції, здатності до усвідомленого управління власними емоційними станами та ефективного їх використання в міжособистісній взаємодії. Студенти із середнім рівнем емоційної спрямованості володіють базовими уміннями емоційного контролю, які можуть бути розвинуті за умови цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Натомість низький рівень цього показника вказує на недостатню сформованість умінь емоційного самопізнання, самоконтролю та рефлексії, що зумовлює потребу у спеціальній роботі в межах освітнього процесу, спрямованій на розвиток емоційної сфери майбутніх фахівців [53].

Враховуючи важливу роль емпатійних здібностей у професійній діяльності психолога, було проведено поглиблене дослідження рівня емпатії серед студентської молоді з використанням методики «Діагностики рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком.

Згідно з концепцією В. Бойка, емпатія розглядається як форма раціонально-емоційно-інтуїтивного сприйняття іншої особи, що дозволяє подолати її психологічні бар'єри й отримати доступ до розуміння причин, мотивів і наслідків її емоційного реагування, властивостей і внутрішніх станів. Такий підхід трактується як високорозвинена стратегія входження у «психоенергетичне середовище» особистості іншої людини з метою її глибшого розуміння, прогнозування поведінки та можливого впливу на неї [29].

Результати за даною методикою зображені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники емпатійних виявів у практичних психологів за методикою
«Діагностики емпатійних здібностей» (В. Бойко)**

Показники емпатійних проявів	Бали (середнє значення)
Проникаюча здатність до емпатії	3,93
Емоційний канал	4,16

Продовження таблиці 2.2

Установки, які сприяють емпатії	3,53
Раціональний канал	3,3
Ідентифікація в емпатії	3,23
Інтуїтивний канал	2,85

Як видно з наведених у таблиці 2.2 даних, респонденти дослідження засвідчили підвищені результати за шкалами проникаючої здатності до емпатії та емоційного каналу емпатії, які склали відповідно 3,93 та 4,16 бала. Це вказує на сформовану у студентів здатність до глибокого емоційного реагування на переживання інших осіб та виражену емоційну чутливість до проявів зовнішнього емоційного стану оточуючих.

Здатність до проникаючої емпатії розглядається як ключова комунікативна характеристика індивіда, що сприяє встановленню атмосфери щирості, довіри й емоційної близькості у процесі взаємодії. Вона виявляється в умінні викликати позитивне ставлення з боку співрозмовника, зменшувати психологічне напруження та створювати сприятливий емоційний клімат у спілкуванні. Поведінка людини й її ставлення до інших можуть, залежно від контексту, або полегшувати процес інформаційного та емоційного обміну, або, навпаки, стримувати його. Наявність доброзичливої, спокійної атмосфери активізує емпатичне залучення, тоді як емоційна напруга, відчуття внутрішньої нестабільності або недовіри ускладнюють досягнення взаєморозуміння [29].

Сформований емоційний канал емпатії надає можливість усвідомлювати емоційні стани інших людей, ґрунтуючись на власному емоційному досвіді, що проявляється у здатності застосовувати емоційні асоціації та механізми переносу.

Разом із тим, аналіз результатів виявив, що показники інтуїтивного та раціонального аспектів емпатії є нижчими – відповідно 2,85; 3,3; 3,23 та 3,53 бали.

Інтуїтивний компонент емпатії розглядається як здатність особистості сприймати поведінку інших осіб у ситуаціях, коли інформація про них є обмеженою, і використовувати досвід, що зберігається на підсвідомому рівні. Інтуїція у сприйнятті дозволяє узагальнювати відомості про партнера на основі мінімальних стимулів і меншою мірою залежить від стереотипів, ніж усвідомлене оцінювання.

Відповідно до концепції В. Бойка, раціональний компонент емпатії проявляється через уважність до деталей, спостереження за невербальною поведінкою співрозмовника та ретельний аналіз його емоційних реакцій. Цей аспект включає аналітичне опрацювання сигналів, які одночасно надходять із різних сенсорних джерел, з метою адекватного усвідомлення емоційного стану іншої особи.

Ідентифікація в емпатії означає здатність відчувати і розуміти інших через спільність емоційного досвіду, що реалізується завдяки умінню ставити себе на місце іншої особи. Ця здатність ґрунтується на емоційній гнучкості, легкості вираження почуттів та вмінні наслідувати емоційні реакції.

Орієнтація на формування емоційного зв'язку з іншими, інтерес до їх внутрішніх переживань і потреб становить основу установок, які сприяють розвитку емпатії. Навпаки, прагнення дистанціюватися у міжособистісних контактах, відмова від прояву інтересу до емоційних станів оточення або установка на емоційну байдужість істотно звужують можливості емпатійного сприйняття.

У результаті аналізу, проведеного практичними психологами в контексті освітнього середовища, було підкреслено важливість систематичного розвитку не лише емоційного аспекту емпатії, а також інтуїтивного та раціонального її компонентів, здатності до ідентифікації й орієнтації на емпатійні установки, що в комплексі сприятиме зростанню емпатійної чутливості серед молодіжної аудиторії.

Висновки до другого розділу

Таким чином, узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що більшість респондентів продемонстрували середні або низькі показники розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності, які варіюються залежно від окремих шкал оцінювання. Отримані емпіричні дані свідчать, що значна частина студентів потенційно може відчувати труднощі у стресових ситуаціях, виявляти нестійкість емоційного стану під впливом зовнішніх факторів і мати обмежені ресурси для своєчасного подолання негативних емоційних реакцій.

Крім того, у процесі дослідження було визначено провідний тип загальної емоційної спрямованості студентів. Встановлено, що більшість респондентів мають достатній рівень усвідомлення власних емоцій, здатність до їх ідентифікації, вербалізації та інтерпретації. Водночас виявлено й осіб, для яких емоційна обізнаність залишається проблемною сферою, що свідчить про потребу в подальшому розвитку цих навичок, незважаючи на наявну позитивну динаміку у напрямку підвищення рівня саморозуміння.

Емпіричні результати також підтвердили варіативність рівнів емоційної спрямованості серед студентської молоді. Високі показники свідчать про сформованість умінь контролювати, опрацьовувати та регулювати власні емоції. Особи із середнім рівнем мають базові навички емоційної саморегуляції, які можуть бути вдосконалені за умови психолого-педагогічного супроводу. Натомість низькі результати вказують на потребу в цілеспрямованій роботі, спрямованій на розвиток емоційної рефлексії та самоконтролю.

У цілому отримані результати засвідчують домінування середнього рівня сформованості емоційного інтелекту та емоційної компетентності серед студентів-психологів. На основі зібраних емпіричних даних було розроблено психологічно-розвивальну програму, спрямовану на підвищення рівня емоційного інтелекту, удосконалення навичок емоційної регуляції та гармонізацію емоційної сфери майбутніх фахівців з практичної психології.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ

3.1. Створення та реалізація програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді

У ході проведення емпіричного дослідження було отримано цінні дані щодо особливостей формування емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молодіжному середовищі. Зокрема, встановлено переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту, наявність певних труднощів у розпізнаванні та розумінні емоційних станів інших людей, а також виражене прагнення молоді до набуття емоційного досвіду, що іноді супроводжується схильністю поступатися власними інтересами задля його отримання.

Отримані результати стали основою для розроблення програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту студентської молоді з урахуванням її вікових, соціально-психологічних та освітніх особливостей. Основна мета програми полягає в підвищенні рівня емоційної компетентності, формуванні навичок ефективної емоційної саморегуляції та поглибленні здатності до усвідомленого опрацювання власних емоційних станів.

Побудова експериментального дослідження передбачала реалізацію таких ключових завдань:

1. Створення та реалізація спеціальної програми, спрямованої на стимулювання розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності у молодіжному середовищі в рамках роботи з експериментальною групою.
2. Проведення повторного етапу діагностики серед учасників контрольної та експериментальної груп, здійснення порівняльного аналізу отриманих показників та інтерпретація результатів дослідження.

3. Формулювання практичних рекомендацій щодо подальшого формування та вдосконалення емоційного інтелекту і емоційної компетентності молоді з урахуванням емпіричних результатів.

До участі у програмі, спрямованій на розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності серед молоді, було залучено 15 студентів, у яких за результатами попереднього дослідження виявлено низькі показники зазначених характеристик. Основною метою програми визначено сприяння підвищенню рівня емоційного інтелекту та емоційної компетентності в молодіжному середовищі.

Для досягнення поставленої мети було сформовано такі основні завдання:

- загальний розвиток емоційного інтелекту;
- підвищення рівня емоційної компетентності;
- формування та поглиблення емпатійних якостей;
- удосконалення навичок самомотивації й емоційної саморегуляції;
- стабілізація та гармонізація міжособистісної взаємодії серед учасників програми.

Під час реалізації процесу формування емоційного інтелекту та емоційної компетентності в молодіжному середовищі було використано низку методів і технік, серед яких: організація бесід, залучення до групових форм взаємодії, використання арт-терапевтичних елементів, а також виконання тематично спрямованих вправ.

Програма розвитку була сформована з урахуванням специфіки емоційного становлення молоді та цілей, які передбачалося досягти. Кожне тренінгове заняття мало структуровану побудову, що включала наступні основні елементи:

Знайомство. На першому занятті відбувається знайомство учасників між собою. Наступні зустрічі варто розпочинати з активізації групової взаємодії, налаштування на позитивне сприйняття теми заняття, обміну відповідями на запитання, а також висловлення побажань щодо ефективної спільної роботи.

Основний зміст заняття. Даний етап охоплює центральну частину заняття, зміст якої, відповідно до визначеної теми, зосереджено на формуванні емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Особливий акцент робиться на розпізнаванні, контролі та управлінні емоційними станами, а також на поглибленні розуміння власних емоцій і переживань інших осіб. Основним завданням є розвиток ефективної взаємодії, що ґрунтується на емоційній усвідомленості, з використанням спеціалізованих технік і вправ, спрямованих на вдосконалення вказаних умінь.

Рефлексія. Кожне заняття супроводжується активним обміном інтелектуальними та емоційними враженнями серед учасників, що надає змогу відстежити ефективність засвоєння матеріалу та оцінити його індивідуальну значущість. Початкове заняття виконує функцію формування очікувань учасників, становлячи вихідний пункт подальшої діяльності. Заключне заняття передбачає підбиття підсумків, осмислення набутого досвіду та оцінювання загального рівня ефективності реалізованої програми.

Прощання. Фінальна фаза групової роботи охоплює прощальний ритуал, що передбачає рефлексивне осмислення заняття та аналіз його результатів. Основною метою цього етапу є виявлення емоційного стану учасників і визначення рівня завершеності групової взаємодії.

Ми вважаємо, що участь молоді в розробленій програмі сприятиме більш глибокому розвитку самосвідомості, яка полягає у здатності усвідомлювати й інтерпретувати як власні емоції, так і емоції інших осіб. Важливо підкреслити роль групової форми взаємодії, яка не лише поглиблює рівень емоційної компетентності й емпатії, а й сприяє розвитку міжособистісних комунікативних навичок, що мають ключове значення у процесі формування професійної ідентичності.

Структура програми включає два основні блоки: «розвиток емоційного інтелекту» та «розвиток емоційної компетентності», кожен із яких містить по три заняття. Ці блоки формують взаємопов'язану систему вправ і технік,

спрямовану на розвиток навичок ідентифікації, регуляції та використання емоцій у повсякденному та професійному житті.

Заняття проходять у форматі групової взаємодії, розрахованої на 15 учасників. Тривалість кожного заняття становить від 35 до 45 хвилин, що забезпечує оптимальне поєднання інтенсивності та ефективності роботи.

Тематичний план проведення занять наведений у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми для майбутніх практичних психологів

№	Тема заняття	Методи та вправи
	Блок 1 Розвиток емоційного інтелекту	
1.	Значущість емоцій у трудовій сфері та приватному житті	Завдання: «Самоопис/ Ознайомлення з собою», «Розпізнай емоцію», «Скарбничка емоцій» Щоденне спостереження: «Виявлення та аналіз емоцій»
2.	Усвідомлення емоційних станів як власної особистості, так і оточуючих	Завдання: «Установки щодо емоцій», «Оповідь із трьома емоційними станами», «Емоційна погода» Щоденне ведення записів: «Емоційна підтримка мислення» Анкетування: «Контроль і регуляція емоцій»
3.	Способи контролю та корекції індивідуальних емоцій. Емоційний аспект формування міжособистісних взаємин	Завдання: «Цикл малюнків», «Емоційна карта» Щоденне ведення записів: «Усвідомлення та прийняття емоцій оточуючих»
Рефлексія «Тут і Тепер»		
БЛОК 2 Розвиток емоційної компетентності		
4.	Емоційна компетентність як важливий ресурс у життєдіяльності	Завдання: «Образ особи з розвиненою емоційною компетентністю», «Оцінювання власної емоційної компетентності», «Фактори, що формують мою емоційну компетентність»

Продовження таблиці 3.1

5.	Уміння, пов'язані з позитивним мисленням. Саморегуляція на інтелектуальному рівні	Завдання: «Сприйняття ситуацій крізь призму позитиву та негативу», «Збереження рівноваги між позитивними та негативними аспектами», «Використання позитивної лексики»
6.	Гармонія у взаєминах між людьми. Демонстрація асертивної поведінки	Завдання: «Усвідомлення та підтримка особистих психологічних меж», «Асертивне формулювання згоди та відмови», «Шлях до емоційного прозріння»
Загальна рефлексія		

До вступного етапу програми під назвою «Розвиток емоційного інтелекту» включено три навчальні модулі, спрямовані на ознайомлення учасників із ключовими концепціями, завданнями та можливостями тренінгової роботи.

Перший модуль має на меті формування базових уявлень про природу емоцій і сутність емоційного інтелекту, а також виявлення типових помилкових уявлень і стереотипів, що стосуються емоційного сприйняття.

Другий модуль присвячено дослідженню власного емоційного світу учасників, удосконаленню навичок розпізнавання, усвідомлення та розуміння як власних емоційних станів, так і емоційних проявів інших людей. Особлива увага приділяється інтерпретації емоційних сигналів і виробленню адекватних реакцій у процесі міжособистісної комунікації.

Третій модуль спрямований на розвиток умінь емоційної регуляції, аналіз причин виникнення негативних емоцій, формування здатності впливати на емоційний стан співрозмовників і виявлення бар'єрів у процесі емоційної взаємодії. Учасники опановують принципи ефективного емоційного спілкування та конструктивного вираження почуттів.

Після завершення вступного блоку передбачено проведення рефлексивної сесії, метою якої є узагальнення, осмислення та закріплення здобутих знань і практичних навичок [55].

Після виконання завдань першого етапу програми здійснюється перехід до другого блоку – «Розвиток емоційної компетентності». Основною метою цього етапу є вдосконалення емоційної компетентності учасників, формування здатності до гнучкого управління власними емоціями та ефективного впливу на емоційні стани інших людей.

Четвертий модуль передбачає проведення самодіагностики рівня емоційної компетентності та створення моделі особистості з високим її рівнем. Це сприяє усвідомленню учасниками сутності досліджуваного феномену та визначенню індивідуальних шляхів його розвитку.

П'ятий модуль зосереджено на усвідомленні взаємозв'язку між емоційною компетентністю, особистісною ефективністю та позитивним мисленням. Його метою є формування здатності бачити конструктивні сторони навіть у складних життєвих ситуаціях і підтримувати внутрішній емоційний баланс.

Шостий модуль спрямований на розвиток асертивної поведінки, розширення емоційного репертуару, удосконалення навичок вибору адекватної емоційної реакції, а також зміцнення вмінь захищати власні психологічні межі й відкрито висловлювати свою позицію.

Після завершення двох основних тематичних блоків програми проводиться підсумкова рефлексія, під час якої учасники мають змогу обговорити свої враження, усвідомлені зміни, нові знання та особистісні відкриття, отримані в ході тренінгу.

Наступним етапом передбачається практичне впровадження тренінгової програми у навчально-професійну діяльність із подальшим моніторингом динаміки показників, які виступатимуть критеріями ефективності її реалізації в контексті розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх фахівців із практичної психології.

3.2. Аналіз результативності програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у молоді

З метою оцінювання ефективності впровадженої програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності було застосовано метод зіставлення якісних і кількісних показників. Після завершення тренінгової програми, спрямованої на формування відповідних умінь і навичок, серед учасників проведено повторне діагностичне обстеження. Результати повторного тестування засвідчили наявність позитивної динаміки у зміні показників, що підлягали аналізу відповідно до використаних у дослідженні психодіагностичних методик.

Подібно до попереднього етапу діагностики, учасники молодіжної вибірки повторно проходили тестування за методикою визначення рівня «емоційного інтелекту» Н. Холла. Отримані результати виявили позитивні тенденції у вигляді загального підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту серед студентів, а також збільшення кількості осіб, які продемонстрували високі показники за даним критерієм. Узагальнені результати, отримані до та після реалізації програми розвитку, наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати за методикою оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом до та після формувального експерименту

Рівні емоційного інтелекту	Кількісні показники (у %)	
	До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Низький	35	29,19
Середній	46,67	49,34
Високий	18,33	21,47

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що в учасників досліджуваної вибірки спостерігається виражена позитивна динаміка у розвитку

емоційного інтелекту. Як показано в таблиці 3.2, частка респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту зросла на 3,14 %, що свідчить про покращення їхніх умінь розуміти, усвідомлювати та ефективно регулювати власні емоції. Водночас відбулося збільшення кількості осіб із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту на 2,67 %, що може вказувати на вдосконалення здатності до адекватного вираження та сприймання емоцій у межах міжособистісної взаємодії. Кількість респондентів із низьким рівнем показників зменшилася на 5,81 %, що є свідченням покращення навичок емоційної саморегуляції, розпізнавання та контролю емоцій серед осіб із початково недостатньо сформованою емоційною компетентністю.

Додатково, відповідно до методики Н. Холла, було проведено аналіз змін за окремими шкалами емоційного інтелекту (див. таблицю 3.3) [54]. Отримані результати демонструють позитивну динаміку показників за всіма шкалами, що свідчить про якісне зростання рівня емоційного інтелекту серед майбутніх психологів. Зокрема, після реалізації програми розвитку учасники виявили покращення у здатності розуміти причини виникнення емоцій – як власних, так і чужих, у вмінні виражати емоції вербально та невербально, а також у підвищенні чутливості до емоційних станів інших людей.

Таблиця 3.3

**Результати шкал емоційного інтелекту за методикою оцінювання
«емоційного інтелекту» за Н. Холлом до та після
формульовального експерименту**

Шкала	Рівень (у %)					
	До формульовального експерименту			Після формульовального експерименту		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Емоційна обізнаність	17,35	44,53	38,12	19,46	47,68	32,86
Стресостійкість	13,93	54,54	31,53	16,03	58,32	25,65
Самотивація	36,75	55,65	7,60	38,24	57,19	4,57

Продовження таблиці 3.3

Емпатія	42,99	35,5	21,51	43,71	39,4	18,89
Розпізнавання емоцій інших	17,27	54,54	28,19	20,62	56,45	22,93

Отже, у таблицях 3.2 і 3.3 представлено узагальнені результати, отримані за методикою оцінювання рівня «емоційного інтелекту», розробленою Н. Холлом, до та після проведення формувального експерименту. Порівняльний аналіз показав, що після завершення програми розвитку частка респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту зростає до 49,34 %, а з високим – до 21,47 %. Це свідчить про позитивну динаміку в розвитку емоційного інтелекту студентів, які готуються до професійної діяльності у сфері практичної психології. Високі показники засвідчують активну участь учасників у реалізації тренінгової програми, їхню зацікавленість у вдосконаленні власних емоційних умінь, відповідальне ставлення до виконання індивідуальних завдань і прагнення до особистісного зростання.

Результати, отримані за методикою Б. Додонова, що була спрямована на визначення домінуючих типів емоційної спрямованості (див. табл. 3.4), також засвідчили наявність певних змін у структурі емоційної орієнтації студентів після проходження програми розвитку, що підтверджує її ефективність у контексті формування емоційної зрілості та розширення емоційного досвіду учасників.

Таблиця 3.4

**Рівень загальної емоційної спрямованості особистості за методикою
Б. Додонова до та після формувального експерименту**

Шкала	Рівень (у %)					
	До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Пугнічна спрямованість	27%	30%	43%	30%	35%	35%

Продовження таблиці 3.4

Практична спрямованість	30%	28%	42%	44%	33%	23%
Естетична спрямованість	15%	27%	58%	17%	30%	53%
Гностична спрямованість	38%	43%	19%	43%	43%	14%
Гедоністична спрямованість	56%	30%	14%	59%	32%	9%
Альтруїстична спрямованість	25%	25%	50%	42%	38%	20%
Комунікативна спрямованість	31%	36%	33%	47%	28%	25%
Глорична спрямованість	21%	35%	44%	24%	38%	38%
Романтична спрямованість	26%	37%	37%	27%	41%	32%
Акзитивна спрямованість	53%	42%	5%	46%	41%	13%

Таким чином, на основі аналізу результатів опитування щодо загальної емоційної спрямованості особистості було визначено такі динамічні зміни у проявах емоцій студентів:

1. За шкалою «пугнічна спрямованість» (емоції, що виникають у ситуаціях небезпеки та пов'язані з прагненням до опору) спостерігається зростання високого рівня на 3 %, середнього – на 5 %, при одночасному зниженні низького рівня на 8 %.

2. За шкалою «практична спрямованість» (емоції, зумовлені процесом діяльності, її успіхом або невдачею) відзначено підвищення високого рівня на 14 %, середнього – на 5 %, тоді як низький рівень зменшився на 19 %.

3. Шкала «естетична спрямованість» (емоції, пов'язані з відчуттям прекрасного) демонструє незначне покращення: високий рівень зріс на 1 %, середній – на 2 %, а низький знизився на 3 %.

4. За шкалою «гностична спрямованість» (емоції, що виникають у процесі пізнавальної активності та прагнення до когнітивної гармонії) виявлено підвищення високого рівня на 6 %, середнього – на 1 % і зниження низького на 7 %.

5. За показником «гедоністична спрямованість» (емоції, пов'язані з прагненням до фізичного та психічного комфорту) високий рівень зріс на 3 %, середній – на 2 %, а низький зменшився на 5 %.

6. Шкала «альтруїстична спрямованість» (емоції, що виникають із потреби допомагати іншим) демонструє помітне зростання: високий рівень підвищився на 10 %, середній – на 8 %, а низький зменшився на 18 %.

7. За шкалою «комунікативна спрямованість» (емоції, зумовлені потребою у спілкуванні) відзначено підвищення високого рівня на 9 %, тоді як середній рівень знизився на 4 %, а низький – на 5 %.

8. У межах шкали «глорична спрямованість» (емоції, що відображають потребу в самовираженні) зафіксовано підвищення високого рівня на 3 %, середнього – на 3 % і зменшення низького на 6 %.

9. За шкалою «романтична спрямованість» (емоції, пов'язані з прагненням до незвичайного та натхненного) високий рівень зріс на 1 %, середній – на 4 %, а низький зменшився на 5 %.

10. Натомість шкала «акізитивна спрямованість» (емоції, що виникають у зв'язку з накопиченням матеріальних благ) демонструє спадну тенденцію: високий рівень знизився на 7 %, середній – на 1 %, тоді як низький зріс на 8 %.

Узагальнюючи результати, слід відзначити зростання кількості студентів із домінуванням комунікативної та альтруїстичної емоційної спрямованості. Така тенденція може бути зумовлена впливом групової взаємодії, яка сприяла розвитку відкритості, емпатійності та зацікавленості у внутрішньому світі інших людей. Участь у спільній діяльності стимулювала ініціативність у спілкуванні, прагнення надавати підтримку та вдосконалювати міжособистісні комунікативні навички.

Контрольний аналіз результатів підтвердив загальну позитивну динаміку особистісного розвитку студентів і підвищення рівня їхніх емпатійних здібностей, що відображено, зокрема, за методикою В. Бойка, включаючи показники загального рівня емпатії (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Рівень рівня емпатичних здібностей за методикою В. Бойка до та після
формульовального експерименту**

Шкала	Середнє значення (у балах)	
	До формульовального експерименту	Після формульовального експерименту
Проникаюча здатність до емпатії	3,93	4,04
Емоційний канал	4,16	4,37
Установки, які сприяють емпатії	3,53	3,61
Раціональний канал	3,3	3,38
Ідентифікація в емпатії	3,23	3,33
Інтуїтивний канал	2,85	3,0

У результаті порівняльного аналізу даних, отриманих до та після реалізації програми розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності, виявлено позитивну динаміку за більшістю показників. Зокрема, незначне підвищення рівня проникаючої здатності до емпатії з 3,93 до 4,04 свідчить про покращення вміння розуміти емоційні стани інших людей і співпереживати їм. Зростання емоційного каналу емпатії з 4,16 до 4,37 вказує на вдосконалення навичок емоційного вираження та регуляції власних почуттів. Підвищення показника установок, що сприяють емпатії, з 3,53 до 3,61 свідчить про посилення усвідомлення важливості емпатійної поведінки в міжособистісних стосунках. Раціональний канал емпатії та ідентифікаційний компонент також

продемонстрували позитивні зміни – відповідно з 3,3 до 3,38 і з 3,23 до 3,33, що свідчить про зростання когнітивного осмислення емоційних станів інших і здатності до емоційного співпереживання. Інтуїтивний канал емпатії зріс із 2,85 до 3,00, що відображає посилення емоційної чутливості та сприйнятливості до невербальних емоційних сигналів.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок про наявність стійких позитивних змін у розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності учасників після проходження програми. У процесі тренінгової роботи студенти усвідомили значущість розвитку емоційної сфери, відзначили роль емпатії, соціальних і комунікативних навичок у покращенні власного емоційного благополуччя та досягненні життєвих цілей. Виконання комплексу спеціально розроблених вправ сприяло глибшому самопізнанню, розвитку вмінь розуміння інших і регуляції власних емоційних реакцій. Наприкінці програми учасники висловили готовність продовжувати самостійну роботу над удосконаленням емоційного інтелекту з метою підтримання та подальшого розвитку досягнутих результатів.

Також було зафіксовано позитивну динаміку у комунікативній поведінці учасників порівняно з першим заняттям. Вони опанували навички ефективного діалогу, висловлення думок послідовно та уникнення хаосу під час обговорень. Деякі респонденти виявили більшу ініціативність, пропонували ідеї та брали на себе відповідальність під час групової діяльності. Учасники також продемонстрували здатність до активного слухання, прийняття інших, врахування різних точок зору. Вони навчилися керувати власними емоційними станами, проявляти толерантність до чужих думок та визнавати власні помилки. Також спостерігається розвиток гнучкості у поведінці, зокрема у здатності обирати з-поміж кількох варіантів реакцій, не обмежуючись одним шаблоном.

Висновки до третього розділу

Відповідно до результатів повторного дослідження, спрямованого на оцінку рівня емоційного інтелекту та емоційної компетентності серед

студентської молоді, можна зробити висновок, що розроблена програма виявилася ефективним інструментом розвитку зазначених характеристик у представників цієї професійної групи. Запропонований підхід не лише сприяв підвищенню рівня емоційного інтелекту в межах обмеженого часових рамок формувального етапу, але й забезпечив конструктивнішу та продуктивнішу взаємодію між учасниками навчально-тренінгового процесу.

Студенти, які навчаються за спеціальністю «практична психологія» та брали участь у програмі, продемонстрували суттєве підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності, поліпшили здатність до усвідомлення власних емоційних станів, а також до точнішого розуміння й інтерпретації емоцій інших людей. Крім того, в учасників сформувалися навички ефективної емоційної саморегуляції, що свідчить про зростання рівня їхньої особистісної зрілості.

Загалом, реалізація програми сприяла позитивним змінам у сфері емоційної виразності, забезпечила підвищення рівня емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх фахівців із практичної психології, що є важливою складовою їхнього професійного становлення. Безперечно, впроваджені заходи позитивно вплинули на психологічний розвиток студентської молоді, посиливши її здатність до саморефлексії, емпатії та емоційної адаптивності.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз особливостей становлення емоційного інтелекту та емоційної компетентності в молодіжному середовищі дав змогу сформулювати такі узагальнені висновки:

1. У межах дослідження здійснено аналіз основних теоретичних засад, що лежать в основі вивчення феноменів емоційного інтелекту та емоційної компетентності. У результаті систематизації наукових підходів визначено провідні трактування цих понять і з'ясовано їхнє місце в сучасній психологічній науці. Окрім цього, було окреслено структурні компоненти емоційного інтелекту й емоційної компетентності та визначено їх взаємозв'язок із загальною психологічною структурою особистості.

2. Теоретичне опрацювання наукової, навчально-методичної та психолого-педагогічної літератури дало змогу глибше розкрити зміст і значущість феноменів емоційного інтелекту та емоційної компетентності у професійному становленні майбутніх практичних психологів. Виявлено основні чинники, що впливають на формування цих якостей, і підтверджено їхню роль у розвитку особистісного потенціалу та професійної ефективності молоді.

3. Емпірична частина дослідження дала можливість визначити актуальний рівень розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності студентів психологічного профілю. Згідно з методикою Н. Холла, високий рівень емоційного інтелекту мають 18,33 % респондентів (11 осіб), середній – 46,67 % (28 осіб), а низький – 35 % (21 особа). Домінування середнього рівня свідчить про наявність у студентів базових умінь емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Для вивчення емпатійної складової емоційної компетентності було використано методику В. Бойка, за якою найвищі показники спостерігалися у проникаючій здатності до емпатії (3,93) та емоційному каналі (4,16), що підтверджує достатній рівень сформованості здатності до співпереживання й емоційного відгуку.

4. Згідно з результатами методики Б. Додонова, спрямованої на визначення загальної емоційної спрямованості, встановлено домінування комунікативної (84 %) та альтруїстичної (79 %) спрямованості, що свідчить про високий рівень соціальної орієнтації та готовності до допомоги іншим. Високі показники практичної (75 %) і пізнавальної (72 %) спрямованості вказують на здатність ефективно діяти в емоційно насичених ситуаціях і прагнення до когнітивного саморозвитку. Отримані дані підкреслюють важливість цілеспрямованого розвитку різних аспектів емоційного інтелекту в підготовці майбутніх фахівців із практичної психології.

5. Використані психодіагностичні методики дали змогу виявити рівень сформованості навичок розпізнавання, вираження та контролю емоцій, а також визначити особливості розвитку емпатійних якостей студентів. Переважання середнього рівня розвитку емоційної сфери засвідчує наявність у більшості учасників здатності точно ідентифікувати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших і відповідно реагувати на них. Крім того, відзначено виражене прагнення до емоційного спілкування та здобуття нових емоційних переживань у процесі міжособистісної взаємодії.

6. На основі теоретичного та емпіричного аналізу розроблено програму розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності для майбутніх практичних психологів. У її структурі застосовано ефективні методи психологічної роботи, зокрема групову взаємодію, рефлексивні техніки та тренінгові вправи. Порівняльні результати повторного дослідження засвідчили підвищення рівня емоційного інтелекту та емоційної компетентності, поліпшення здатності до усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей і вдосконалення навичок емоційної саморегуляції. У цілому, реалізована програма позитивно вплинула на професійне становлення студентів, сприяла розвитку емпатії, комунікативної культури та здатності до емоційно зрілої взаємодії в майбутній психологічній практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Арбеніна В. Л. Українське студентство у пошуках ідентичності: монографія. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2012. 519 с.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2006. 336с.
4. Бреус Ю. В. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти: навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2015. 2
5. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07. Київ : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ : «Центр учбової літератури», 2007. С. 523–524.
- 6 7. Винославська О. В. Психологія: навч. посіб. Київ : ІНКОС, 2005. 352 с.
8. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
- R 9. Войцях І. В. Емоційна компетентність майбутніх психологів як педагогічне явище. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна»*. 2013. № 1(7). С. 54–58.
10. Грицук О. В. Проблема зв'язку когнітивних процесів та емоційних станів студентів. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 138–141.
11. Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект лідера. Київ : Наш формат, 2019. 288 с.

13. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Vivat, 2021. 512 с.

14. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.

15. Дідик Н. М. Моделі розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 223–237.

16. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. (2010). С. 267-273.

17. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 261-271.

18. Додонов Б. І. У світі емоцій. Київ, 1987. 140 с.

19. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: Курс лекцій і практикум: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2005. 208 с.

20. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : МАУП, 1998. 92 с.

21. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. URL:

22. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. ХНПУ, 2015. Вип. 50. С. 101–113.

23. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова. Серія «Психологія»*, Т. 23, 2 (48). С. 49-57.

24. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібн. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

25. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів і факторах, які їх зумовлюють при карантинних обмеженнях. *Т*
- е* 26. Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
- р* 27. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458 с.
- т* 28. Лазуренко О. О. Аналіз передумов формування емоційної сфери та проявів емоційного потенціалу особистості студента в процесі професійної підготовки. *Молодий вчений*. 2014. № 5. С. 127–131.
- н* 29. Лазуренко О. О. Теоретичні основи дослідження категорії емоційної компетентності у сучасній психологічній науці. *Психологія в Україні та за кордоном*. 2013. № 4. С. 19-23.
- і* 30. Любіна Л. А., Борисюк А. С., Радчук В. М. Психодіагностика: навч. посіб. Чернівці, 2018. 276 с.
- п* 31. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.
- к* 32. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
- а* 33. Магдисюк Л., Патута Б. Особливості психологічного консультування підлітків із девіантною поведінкою : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 140 с.
- н* 34. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 144–153.
- п* 35. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*, 2004. С. 95-109.
- о* 36. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпро : Вид-во Інновація, 2011. 178 с.

*е**м**и*

37. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект. Концептуалізація поняття, основні функції. Київ : «Вища школа», 2003. 126 с.

38. Плещан Х. Технології формування і розвитку емоційної компетентності фахівців соціокультурного середовища. *Вісник Київського національного університету*

39. Подофєй С. О. Емоційний інтелект та особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019 Вип. 3. Т.1. С. 260-265.

40. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія. / Г. С. Дегтярьова та ін. Київ, 2012. 170 с.

41. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академія, 2011. 368 с.

42. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навч. посіб. Київ : Центр наукової літератури, 2012. 280 с.

43. Сухопара, І. Г. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки*. № 2, 2019, С. 296-301.

44. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

45. Федорчук В. М. Емоційна компетентність психолога. *Проблеми вучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2012. Ви. 17. С. 623–630.

46. Щербак Т. І ., Щерба А. П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/74.pdf>.

47. Bar-On R. Bar-On emotional quotient inventory: Technical manual. MHS, 2000. 86 p.

48. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. P. 13–25.

49. Caruso D. R., Mayer J. D., Salovey P. Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality. *Journal of Personality Assessment*. 2002. Vol. 79, no. 2. P. 306–320. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7902_12.

50. Emotional intelligence as a standard intelligence. / J. D. Mayer et al

51. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

52. Pollak L., Sloan K. Smarter, Faster, Better: Strategies for Effective, Enduring, and Fulfilled Leadership. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2007.

53. Saarni C. Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. *Nebraska Symposium on Motivation*. 1990. Vol. 36. P. 115–182.

54. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. 1990. P. 185-211.

55. Sternberg R. J., Hedlund J. Practical Intelligence, g, and Work Psychology. *Human Performance*. 2002. Vol. 15, no. 1-2. P. 143–160.

n

.

2

0

0

1

.

V

o

l

.

1

,

n

o