

УДК 159.962.5: 923.35

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.34>

Джулай Анастасія Ігорівна,

здобувачка PhD

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0002-6110-8512

ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

ON THE RESULTS OF THE EMPIRICAL RESEARCH OF THE FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

У статті презентовано основні результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Зазначається, що емоційний інтелект практичних психологів – це складне інтегративне утворення, яке визначається здатністю усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоційні стани, емоції та почуття інших у процесі міжособистісної взаємодії, що зумовлює успішність їхньої майбутньої професійної діяльності. Як з'ясувалось, найбільший вплив на розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів, окрім гармонійного співвідношення його компонентів (ідентифікації емоції, емоційної фасилітації, розуміння емоцій та управління емоціями), мають такі показники як ситуативна рефлексія та емпатія. Розвиток окремих його компонентів має свої особливості. Ідентифікація емоцій та їхнє розуміння обстежуваними залежить більшою мірою від ситуативної рефлексії та емпатії, а емоційна фасилітація й управління емоціями – від емоційної зрівноваженості. Такі взаємозв'язки доводять, що осмислення власних емоцій і почуттів та глибоке розуміння складних емоційних комплексів інших людей пов'язане з уважністю до емоційних виявів та схильністю до співпереживання, а вміння свідомо впливати на власний емоційний стан і викликати певні почуття у оточуючих – із можливістю ефективно нейтралізувати вплив негативних емоцій. Завдяки результатам дослідження можна визначити, що для активізації розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів необхідно особливу увагу звернути на навчання їх навичкам управління емоціями, як власними, так і чужими, глибокого аналізу минулих ситуацій та планування майбутніх подій, розв'язанні конфліктів на основі партнерських відносин, фокусування на першочерговому вирішенні проблем і використанні емоційної підтримки оточуючих як ефективного ресурсу подолання різноманітних труднощів.

Ключові слова: розвиток; емоційний інтелект; майбутні психологи; емоції та почуття; схильність до співпереживання; управління емоціями.

The article presents the main results of an empirical study of the features of the development of emotional intelligence of future psychologists. It is noted that the emotional intelligence of practical psychologists is a complex integrative education, which is determined by the ability to realize, understand and control one's own emotional states, emotions and feelings of others in the process of interpersonal interaction, which determines the success of their future professional activities. As it turned out, the greatest influence on the development of emotional intelligence of future psychologists, in addition to the harmonious ratio of its components (identification of emotion, emotional facilitation, understanding of emotions and management of emotions), has such indicators as situational reflection and empathy. The development of its individual components has its own characteristics. Identification of emotions and their understanding by the examinees depends to a greater extent on situational reflection and empathy, and emotional facilitation and management of emotions – on emotional balance. Such relationships prove that the understanding of one's own emotions and feelings and a deep understanding of the complex emotional complexes of other people is connected with attentiveness to emotional manifestations and a tendency to empathize, and the ability to consciously influence one's own emotional state and evoke certain feelings in others – with the possibility effectively neutralize the impact of negative emotions. Thanks to the results of the study, it can be determined that in order to activate the development of emotional intelligence of future psychologists, special attention should be paid to training them in the skills of managing emotions, both their own and those of others, in-depth analysis of past situations and planning future events, conflict resolution based on partnership relations, focusing on solving problems first and using the emotional support of others as an effective resource for overcoming various difficulties.

Key words: development; emotional intelligence; future psychologists; emotions and feelings; tendency to empathize; management of emotions.

Вступ. Емоційний інтелект розглядається як здатність особистості визначати емоції, інтерпретувати їхнє значення, а також продуктивно використовувати їх для раціонального мислення і вирішення проблем. Популярність та визнана важливість цього конструкту для ефективності професійної діяльності фахівця, і зокрема, практичного психолога імперативно диктує необхідність подальшого наукового вивчення ролі емоційного інтелекту у регуляції цієї діяльності, а також характеру та особливостей забезпечення її ефективності за рахунок ресурсів емоційного інтелекту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На цей час усе різноманіття теорій і концепцій емоційного інтелекту зводиться до двох основних: до змішаних моделей (R. Bar-On, D. Goleman, R. Boyatzis, K. Petrides, A. Furnham та ін.) та моделі здібностей (J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso). Значний внесок у розвиток уявлень про зазначений психологічний конструкт внесли І. Андрєєва, Б. Додонов, Л. Журавльова, В. Зарицька, К. Ізард, Е. Ільїн, В.Л. абунська, Д. Люсин, В. Моргун, Е. Носенко, А. Петровська, Т. Рібо, О. Тихомиров, В. Шадріков, П. Екман та ін.).

Розвиток емоційного інтелекту залежить від здатності до самооб'єктивізації особистістю власних емоційних переживань, що здійснюється за рахунок рефлексії. Рефлексія відображає певні аспекти емоційного інтелекту, а саме усвідомлення справжніх мотивів діяльності, вміння відрізнити власні труднощі від чужих, оцінку дій інших, а також здатність до децентрації та емпатії. Завдяки рефлексії особистість набуває здатності орієнтуватись у способах організації виконуваної діяльності на основі не лише здобутих знань, але й відповідно до емоційних переживань, що виникають під час здійснення цієї діяльності, що робить останню креативною та дослідницькою. Рефлексію можна вважати базовою особистісною властивістю, яка забезпечує усвідомлення і регуляцію особистістю власної діяльності, що сприяє її ефективній взаємодії зі світом. Як зазначає Л.П. Журавльова, здатність особистості порівнювати себе, свій стан чи поведінку з іншими формує механізм ідентифікації, вищою формою розвитку якого є емпатія як емоційний відгук індивіда на переживання чи міміку іншого, що виникає незалежно та до усвідомлення джерела та змісту цих переживань [3].

Одним з найважливіших механізмів розвитку емоційного інтелекту, на думку Д.Голмана, є саморегуляція, яка полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих на активізацію, стабілізацію чи гальмування емоційних процесів, залежно від

ситуації [2]. К.Ізард наголошує, що розвинена саморегуляція дозволяє людині не лише ефективніше управляти власним емоційним станом, але й адекватно поводитися у стресогенних умовах, керуючись при цьому прийнятими у суспільстві морально-етичними нормами [5]. За твердженням В. Гаврилькевич, найвищий рівень розвитку саморегуляції, а саме її свідомо-сміслова форма має на меті усунення причин емоційного дискомфорту, що стає можливим за рахунок осмислення та переосмислення власних потреб та цінностей [1].

Метою статті є презентація основних результатів емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект практичних психологів – це складне інтегративне утворення, яке визначається здатністю усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоційні стани, емоції та почуття інших у процесі міжособистісної взаємодії, що зумовлює успішність їхньої майбутньої професійної діяльності.

У першу чергу досліджувались особливості розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів за допомогою методики MSCEIT V2.0 (авт. Дж. Мейер, П. Селовеї і Д. Карузо, адапт. Є. Сергієнко, І. Ветрова), яка дозволяє визначити загальний рівень цього особистісного утворення, а також такі його компоненти, як здатність до виявлення та оцінки емоцій, вміння застосовувати емоції з метою покращення ефективності мислення і діяльності, схильність до аналізу емоційної інформації, свідомо саморегуляція емоцій.

Як з'ясувалось, майже третина (31,70%) респондентів продемонстрували *високий рівень* ідентифікації емоцій, що вказує на їхню розвинену здібність точно виявляти емоції та потреби, що з ними пов'язані. Вони здатні розпізнати щирі та нещирі емоції. Такі обстежувані можуть легко ідентифікувати емоції та почуття інших людей на фото та картинках, а також за допомогою аналізу різноманітних невербальних виявів: інтонацій, пози, поведінкових особливостей тощо.

У переважній більшості (67,32%) обстежуваних констатовано *середній рівень* сприйняття, оцінки та вияву емоцій. Зазвичай вони правильно розпізнають емоційний стан людей на зображеннях, однак відчують труднощі щодо розуміння емоційних відтінків на картинах без живих істот, особливо абстрактного характеру. Найкраще їм вдається ідентифікувати такі емоції та почуття як страх, відраза й злість, а складніше – щастя, сум і подив.

Низький рівень ідентифікації емоцій зафіксовано у 0,98% респондентів, що свідчить про те, що серед майбутніх психологів майже відсутні такі,

які не розуміють свої емоційні стани та емоційні вияви оточуючих, не можуть визначити щирість почуттів. Така характеристика вказує на нерозвинену соціальну адаптованість, явні непорозуміння із соціальним оточенням, часті конфлікти.

Більше чверті (25,37%) обстежуваних характеризуються *високим рівнем* емоційної фасилітації. Гнучкість їхньої емоційної сфери дозволяє респондентам за рахунок коливання настрою від оптимістичного до песимістичного й навпаки розглядати ситуації із різних боків. Вони можуть свідомо викликати у себе певні емоційні стани, що сприяють ефективності виконання різноманітних завдань, що стосуються різних видів діяльності.

Середній рівень розвитку здібності використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності продемонстрували майже три чверті обстежуваних (71,22%), які у більшості випадків вміють завдяки емоціям концентрувати свою увагу на важливих завданнях. Їхні емоції сприяють кращому засвоєнню інформації, проте у стресових умовах у них часто виникає песимістичний настрій, який не дозволяє різносторонньо сприймати значення ситуації в цілому, а також її окремих деталей.

Констатовано *низький рівень* емоційної фасилітації у 3,41% обстежуваних, які відзначили, що їхні емоції дуже часто заважають їм адекватно сприймати інформацію та виконувати продуктивну діяльність. У більшості випадків вони не можуть зрозуміти який емоційний стан сприяє ефективності виконання того чи іншого завдання, не можуть свідомо у себе його викликати.

Високий рівень здібності аналізувати емоції продемонстрували більше чверті (25,85%) респондентів. Вони не тільки розуміють емоції та здатні їх правильно назвати, а й можуть осмислювати їхні комплекси (одночасне існування протилежних емоцій, як, наприклад, любов та ненависть), правильно визначати причинно-наслідкові зв'язки неочікуваних змін емоційних станів.

Переважає більшість (68,78%) респондентів характеризуються *середнім рівнем* здатності до аналізу емоційної інформації, що вказує на їхнє правильне вербалізування простих емоційних станів і почуттів, розуміння взаємопереходу близьких за своєю сутністю емоцій. Проте вони не завжди вірно здатні розрізняти складні й змішані почуття, а також механізми їхньої мінливості.

Зафіксовано *низький рівень* розуміння емоцій у 5,37% респондентів, що свідчить про те, що їм важко правильно осмислювати та називати навіть прості почуття. Достатньо часто вони не розуміють причини їхнього виникнення і не можуть прогнозувати наслідки. Також таким обстежу-

ваним важко уявити, що у деяких ситуаціях протилежні емоції можуть змінювати один одного у короткостроковій перспективі.

П'ята частина респондентів продемонструвала *високий рівень* свідомого управління емоціями. Вони виявились відкритими як для приємних, так і неприємних почуттів. Такі респонденти володіють високорозвиненою здібністю цілеспрямовано зменшувати вплив негативних емоцій на себе та оточуючих, а також підсилювати позитивні емоційні стани, що допомагає їм будувати конструктивні взаємовідносини з іншими, вирішувати конфлікти з одночасним задоволенням потреб та інтересів обох сторін.

Середній рівень цілеспрямованого керування емоціями спостерігається у переважній більшості (71,22%) обстежуваних. Зазвичай вони здатні ефективно регулювати власний емоційний стан й відповідну йому поведінку, що сприяє особистісному та професійному зростанню, однак інколи ці респонденти не знають адекватних способів впливу на емоції інших. У стресових ситуаціях їм буває складно подолати вплив негативних емоцій, навіть якщо вони усвідомлюють, що це шкодить їхній продуктивності.

У 8,78% респондентів констатовано *низький рівень* управління емоціями, що свідчить про наявність у них труднощів щодо свідомого налаштування на бажаний емоційний стан, гнучкого переключення емоцій відповідно до змін ситуації та емоційного стану співбесідника. Обстежувані відзначили, що часто, навіть коли вони правильно ідентифікують почуття іншої людини і мають бажання їх покращити, не можуть підібрати правильних слів, інтонації тощо, щоб здійснити позитивний вплив на емоційний стан оточуючих і продуктивність спільної діяльності.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у більше чверті (25,85%) респондентів, які одночасно продемонстрували сформованість більшості його компонентів. За допомогою аналізу мовлення і невербальних ознак поведінки у переважній більшості випадків вони правильно розуміють навіть складні емоції й почуття оточуючих, можуть назвати причини їхнього виникнення та спрогнозувати їхній розвиток. Завдяки глибокому осмисленню власного емоційного стану, обстежувані здатні вплинути на нього з метою підвищення ефективності виконуваної діяльності. Такі фахівці є соціально адаптованими та успішними у міжособистісних взаємодіях, оскільки вміють здійснювати сприятливий вплив на оточуючих під час спілкування, мотивувати їх до покращення результатів виконання різноманітних завдань.

Майже три чверті (71,22%) обстежуваних продемонстрували *середній рівень* розвитку емоційного інтелекту. Вони є соціалізованими, у передбачуваних ситуаціях виявляють вміння аналізувати емоції і почуття, як власні, так і інших людей, можуть певний час свідомо підтримувати сприятливий для ефективної діяльності емоційний стан, розуміють взаємозв'язки різних почуттів. Проте у стресових умовах їм важко не зважати на неприємний емоційний стан та зберігати високий рівень продуктивності. Також у випадку, якщо у співбесідника одночасно виявляються протилежні емоції та почуття або відбуваються їхні стрімкі зміни, вони часто розгублюються і не знають, як їм себе поводити.

Зафіксовано *низький рівень* сформованості емоційного інтелекту у 4,39% обстежуваних, які відрізняються у багатьох випадках нерозумінням своїх та чужих почуттів, на що вказує їхня помилкова вербалізація. Такі респонденти вказали, що набагато частіше емоції здійснюють негативний вплив на ефективність виконання різноманітних завдань. Їм важко усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки певних подій та відповідних ним почуттів. У міжособистісних взаєминах у них часто виникають непорозуміння та конфлікти, що пов'язано з поганою регуляцією власного емоційного стану та поведінкових виявів.

Таким чином, переважна більшість фахівців характеризуються середнім рівнем як інтегрального показника емоційного інтелекту, так і його окремих показників. Вони володіють базовими знаннями та навичками ідентифікації емоцій, у звичних для них ситуаціях можуть викликати у себе емоційний стан, який сприяє продуктивності їхньої діяльності, здатні розуміти причинно-наслідкові зв'язки між певними подіями та емоційними реакціями на них, зазвичай успішно управляють власними емоціями під час комунікації з іншими. Однак їхня майбутня професійна діяльність потребує підвищення їхнього емоційного інтелекту за рахунок розвитку вміння чітко визначати щирі й нещирі емоції, завдяки ціленаправленому використанню власних емоцій направляти увагу на пріоритетну у конкретному випадку інформацію, розпізнавати складні комплекси почуттів і вчасно вловлювати їхні зміни, свідомо знижувати вплив негативних емоцій на себе та інших, а також викликати емоційний стан, який мотивує до позитивних змін й активних дій.

Також виявлено тенденцію незначного зниження респондентів із високим рівнем управління емоціями порівняно з іншими компонентами, особливо з ідентифікацією емоцій (на 11,70%),

а також прямо пропорційну тенденцію серед обстежуваних із низьким рівнем. Таке явище можна пояснити тим, що згідно із твердженням авторів застосованої методики, виокремлені компоненти розвиваються послідовно в онтогенезі. Тобто спочатку особистість вчиться розуміти прості емоційні вияви за допомогою міміки, інтонацій тощо, потім у процесі особистісного розвитку засвоює способи саморегуляції власного емоційного стану, далі починає більш детально диференціювати складні почуття та їхні комплекси, а вищим рівнем розвитку емоційного інтелекту є успішне управління чужими емоціями. Це означає, що багато респондентів перебувають у активній фазі становлення емоційного інтелекту.

Проаналізуємо особливості розвитку здатності до емпатії майбутніх психологів (методика «Шкала емоційного відгуку» (авт. А.Мехраб'ян, адапт. Н.Епштейна). Емпатія *високого рівня* розвитку виявлена у 29,75% обстежуваних, які глибоко переймаються емоціями і почуттями інших людей, як їхніх близьких, так і незнайомих, навіть вигаданих персонажів із літератури та кінематографа. Вони здатні помітити усі нюанси емоційного стану оточуючих, співпереживати їм за рахунок високорозвинутої здатності до ідентифікації. Хоча респонденти іноді жалкують, що за рахунок емпатії занадто сильно переживають не лише позитивні емоції, а й неприємні (розпач, горе, тривога тощо), вони схиляються до обрання професій, пов'язаних зі спілкуванням, оскільки високо оцінюють роль почуттів у житті людини та вважають за необхідне використання цілеспрямованого впливу на них з метою покращення емоційного стану інших, підвищення їхньої мотивації, результативності професійної діяльності.

Середній рівень розвитку здатності до емоційного відгуку зафіксовано у переважній більшості (62,44%) респондентів. Вони характеризуються схильністю до співчуття й альтруїзму. Хоча респонденти, завдяки аналізу мовлення, міміки, пози тощо, усвідомлюють основний емоційний стан інших, деякі його нюанси вони не здатні помітити чи пояснити. Такі обстежувані не уникають комунікативних ситуацій, однак намагаються не приймати активної участі у конфліктах.

Констатовано *низький рівень* емпатії у 7,80% респондентів, які характеризуються недостатньою адаптованістю до соціального оточення, виявами якої є часта неправильна ідентифікація емоцій та почуттів інших, роздратування щодо щирості емоційних проявів оточуючих, схильність уникати більшість міжособистісних взаємодій, небажання зрозуміти особливості емоційного

Таблиця 1
Інтеркореляційна матриця взаємозв'язків між кількісними показниками емоційного інтелекту та рівнем його розвитку у майбутніх психологів, n=205

	EI	IE	EF	RE	YE	SR	RR	PR	E	EV	S	Sp	K	Y	P	VP	PSP	YP
EI		0,70**	0,68**	0,73**	0,54**	0,45**	0,13	0,11	0,41**	0,28**	-0,16*	0,19**	0,09	0,07	0,22**	0,09	0,15*	-0,10
IE	0,70**		0,59**	0,64**	0,27**	0,38**	0,20**	0,09	0,44**	0,17*	0,08	0,06	0,11	0,08	0,16*	0,12	0,18*	0,15*
EF	0,68**	0,59**		0,27**	0,52**	0,25**	0,04	0,17*	0,10	0,35**	-0,18*	0,24**	0,14*	0,07	0,06	0,21*	0,09	-0,16*
RE	0,73**	0,64**	0,27**		0,50**	0,37**	0,14*	0,12	0,39**	0,18*	0,03	0,07	0,13	0,11	0,25**	-0,03	0,16*	0,08
YE	0,54**	0,27**	0,52**	0,50**		0,18*	0,12	0,22**	0,11	0,31**	0,01	0,27**	0,10	0,09	0,11	0,16*	0,13	-0,24**
SR	0,45**	0,38**	0,25**	0,37**	0,18*		0,29**	0,42**	0,37**	0,22**	0,05	0,09	0,17*	0,12	0,09	0,15*	0,10	-0,13*
RR	0,13	0,20**	0,04	0,14*	0,12	0,29**		0,34**	0,16*	0,11	0,10	0,08	0,05	0,20**	0,17*	0,13	0,08	-0,12
PR	0,11	0,09	0,17*	0,12	0,22**	0,42**	0,34**		0,12	0,10	0,26**	0,17*	0,12	0,11	0,07	0,25**	0,12	-0,15*
E	0,41**	0,44**	0,10	0,39**	0,11	0,37**	0,16*	0,12		-0,21**	-0,30**	0,11	0,23**	0,17*	0,27**	-0,16*	0,35**	0,14*
EV	0,28**	0,17*	0,35**	0,18*	0,31**	0,22**	0,11	0,10	-0,21**		0,23**	0,15*	0,04	0,07	0,10	0,31**	0,12	0,11
S	-0,16*	0,08	-0,18*	0,03	0,01	0,05	0,10	0,26**	-0,30**	0,23**		0,10	-0,16*	-0,31**	-0,52**	0,13	-0,21**	0,09
Sp	0,19**	0,06	0,24**	0,07	0,27**	0,09	0,08	0,17*	0,11	0,15*	0,10		0,18*	-0,13*	-0,17*	0,31**	0,15*	-0,17*
K	0,09	0,11	0,14*	0,13	0,10	0,17*	0,05	0,12	0,23**	0,04	-0,16*	0,18*		0,16*	0,13*	0,21**	0,32**	0,08
Y	0,07	0,08	0,07	0,11	0,09	0,12	0,20**	0,11	0,17*	0,07	-0,31**	-0,13*	0,16*		0,37**	-0,15*	0,24**	0,35**
P	0,22**	0,16*	0,06	0,25**	0,11	0,09	0,17*	0,07	0,27**	0,10	-0,52**	-0,17*	0,13*	0,37**		-0,08	0,14*	-0,19**
VP	0,09	0,12	0,21*	-0,03	0,16*	0,15*	0,13	0,25**	-0,16*	0,31**	0,13	0,33**	0,21**	-0,15*	-0,08		-0,18*	-0,38**
PSP	0,15*	0,18*	0,09	0,16*	0,13	0,10	0,08	0,12	0,35**	0,12	-0,21**	0,15*	0,32**	0,14*	0,14*	-0,18*		0,15*
YP	-0,17*	0,15*	-0,16*	0,08	-0,24**	-0,13*	-0,12	-0,15*	0,14*	0,11	0,09	-0,17*	0,08	0,35**	-0,19**	-0,38**	0,15*	

Умовні позначення матриці: EI – емоційний інтелект, IE – ідентифікація емоцій, EF – емоційна фасилітація, RE – розуміння емоцій, YE – управління емоцій, SR – ситуативна рефлексія, RR – регресивна рефлексія, E – емпатія, EV – емоційна врівноваженість, S – суперництво, Sp – співпраця, K – компроміс, Y – уникання, P – пристосування, VP – вирішення проблем, PSP – пошук соціальної підтримки, YP – уникання проблем; ** – значущість на рівні $p \leq 0,01$, * – значущість на рівні $p \leq 0,05$.

стану партнера по спілкуванню та мотивів його вчинків, а також агресивна поведінка у конфліктних ситуаціях.

Таким чином, переважна більшість обстежуваних характеризуються середнім рівнем розвитку здатності до емоційного відгуку, що вказує на їхню достатню соціальну адаптованість, готовність до осмислення особливостей емоційних проявів інших, бажання співпереживати та підтримувати оточуючих у складних ситуаціях. Хоча у такому випадку обстежувані менш схильні до емоційного вигорання за рахунок глибокого та тривалого проникнення у тяжкі емоційні стани партнерів по комунікації або незнайомих людей, які опинились у складних життєвих умовах, для успішної професійної діяльності таким психологам необхідно усвідомлювати навіть непомітні для більшості пересічних громадян особливості емоцій та почуттів клієнтів, щоб мати змогу надати своєчасну ефективну психологічну допомогу. Тому для підвищення загального рівня емоційного інтелекту та результативності професійної діяльності, таким обстежуваним доцільно підвищувати рівень емпатійності.

Наступним важливим показником розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів є емоційна врівноваженість. Досліджено здатність обстежуваних доволіно контролювати власні емоційні прояви (методика «Емоційна збудливість – врівноваженість», авт. Б.Смірнов). Майже чверть (24,88%) респондентів виявили *високий рівень* досліджуваної особистісної властивості, що вказує на їхнє вміння самостійно регулювати власні емоції, відсутність різких змін настрою без очевидної причини, адекватну реакцію на жарти та самоцінку загалом. Також, завдяки збалансованому емоційному стану, такі обстежувані ефективно регулюють власну поведінку, виконують обіцяне та не мають схильності до шкідливих звичок.

У переважній більшості (65,36%) респондентів констатовано *середній рівень* емоційної врівноваженості. Вони здатні ефективно керувати власним емоційним станом і поведінкою у більшості ситуацій, зазвичай не ображаються на жарти про себе, не страждають від неконтрольованих спадів та підйомів настрою. Проте респонденти вказали на необхідність підбадьорення та заспокоєння їх іншими у випадку невдач, оскільки відчувають розпач, з яким їм важко самостійно боротися.

Низький рівень розвитку здатності регулювати власний емоційний стан зафіксовано у 9,76% обстежуваних, що свідчить про їхню хворобливу чутливість до жартів, оцінок або критики на свою адресу, часте роздратування, що

призводить до агресивної поведінки, схильність до розповсюдження чуток та невиконання обіцянок. У стресових ситуаціях вони швидко втрачають контроль над власними емоціями, не мають навичок ефективно відновлювати саморегуляцію, вдаються до шкідливих звичок, щоб позбутися неприємних почуттів.

Отже, можна констатувати, що переважна більшість майбутніх психологів демонструють середній рівень емоційної врівноваженості, що вказує на їхню здатність регулювати власні емоції та почуття, а також поведінкові вияви, у більшості випадків. Ці вміння забезпечують їм соціальну адаптованість, послідовність поведінки, можливість будувати конструктивні відносини з іншими людьми. Проте, для успішної професійної діяльності їм необхідно бути готовими до того, що до них будуть звертатися люди у важких емоційних станах, що вимагатиме від обстежуваних особливої витримки та вміння не впадати у відчай, а підбадьорювати клієнтів. Усе це вказує на необхідність підвищувати рівень емоційного інтелекту за рахунок розвитку навичок цілеспрямованої регуляції емоцій та почуттів.

З метою виявлення значущих взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту майбутніх психологів та окремих показників його розвитку було застосовано методи математичної статистики, а саме кореляційний аналіз за формулою Пірсона ($R_{xy} = \frac{M[(X - M_x)(Y - M_y)]}{\sigma_x \cdot \sigma_y}$), оскільки цей критерій рекомендують використовувати у випадку, якщо вибірка перевищує значення 200 [4]. Виявлені зв'язки свідчать про ступінь взаємовпливу досліджуваних показників. Також, за допомогою коефіцієнта кореляції достовірності *t*-критерія Ст'юдента було перевірено статистичну значущість визначених взаємозв'язків. Результати кореляційного аналізу подано у табл. 1.

Висновки. Отже, найбільший вплив на розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів, окрім гармонійного співвідношення його компонентів (ідентифікації емоції, емоційної фасилітації, розуміння емоцій та управління емоціями), мають такі показники як ситуативна рефлексія та емпатія. Розвиток окремих його компонентів має свої особливості. Ідентифікація емоцій та їхнє розуміння обстежуваними залежить більшою мірою від ситуативної рефлексії та емпатії, а емоційна фасилітація й управління емоціями – від емоційної врівноваженості. Такі взаємозв'язки доводять, що осмислення власних емоцій і почуттів та глибоке розуміння складних емоційних комплексів інших людей пов'язане з уважністю до емоційних виявів та схильністю до співпереживання,

а вміння свідомо впливати на власний емоційний стан і викликати певні почуття у оточуючих – із можливістю ефективно нейтралізувати вплив негативних емоцій. Завдяки результатам дослідження можна визначити, що для активізації розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів необхідно особливу увагу звернути на навчання їх

навичкам управління емоціями, як власними, так і чужими, глибокого аналізу минулих ситуацій та планування майбутніх подій, розв'язанні конфліктів на основі партнерських відносин, фокусування на першочерговому вирішенні проблем і використанні емоційної підтримки оточуючих як ефективного ресурсу подолання різноманітних труднощів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Гаврилькевич В.К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ : Вид-во СХУ ім. В.Даля, 2009. № 1(21). С. 53-61.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер з англ. С.-Л. Гуменецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
3. Журавльова Л.П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. д-ра психол. наук. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, Одеса, 2008. 391 с.
4. Таблиці функцій та критичних точок розподілу. Розподіли: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології / Укладач : М.М. Горонескуль. Х.: УЦЗУ, 2009. 90 с.
5. Carroll E. Izard. Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 2, No. 3 (Sep., 2007). Pp. 260-280.