

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ РЕСПОНДЕНТІВ ЗА МЕТОДИКОЮ Д. ГОУЛМАНА ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Шевченко Олександр

Головною ідеєю емпіричного нашого дослідження є виявлення взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю майбутніх психологів, з'ясування особливостей саморегуляції та стресостійкості, рівня розвитку емпатії, соціальної підтримки, самоусвідомлення та адаптації до складних умов, мотивацію та прагнення до розвитку професійної спрямованості і смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх психологів та чинників її розвитку.

Метою тези є обґрунтування аналізу результатів дослідження щодо рівня емоційного інтелекту респондентів за методикою Д. Гоулмана та їх інтерпретація.

Ми припускаємо, що між високим рівнем розвитку емоційного інтелекту і психологічною стійкістю існує взаємозв'язок: чим вище рівень розвитку емоційного інтелекту, тим більш психологічно стійким є майбутній психолог. У процесі емпіричного дослідження перевірялися дві гіпотези:

H_0 : не існує взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю.

В найбільш загальному визначенні, емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні емоції, уміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати й розуміти емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з оточуючими. Психологічна стійкість включає розвиток і підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук сенсу в складних подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та оволодіння різними психотехніками, які допомагають особистості розвиватися та ефективно долати негативні наслідки після стресу. На перший погляд, емоційний інтелект має співвідношення з емоційною стійкістю як здатністю керувати своїми емоціями, але емоційна стійкість є однією із складових психологічної стійкості. Виходячі з вище зазначеного ми передбачаємо, спираючись

на дослідження Д. Гоулмена щодо структурних компонентів емоційного інтелекту [1, 4], що між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю існує взаємозв'язок.

H_1 : існує позитивна кореляція між рівнем емоційного інтелекту і психологічною стійкістю: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень психологічної стійкості.

Аналіз наукових праць показує, що для перевірки гіпотез дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю майбутніх психологів, можна використовувати тест на емоційний інтелект Д. Гоулмана». Тест спрямований на вивчення рівня емоційного інтелекту, допомагає вивчити здібності людини щодо контролю і управління своїми емоціями і емоціями інших. Досліджуваному пропонується 40 тверджень, на які потрібно обрати відповіді, які найбільше відповідають вашім уявленням: «вірно», «скоріше вірно», «скоріше так», «невірно» [1, 3].

Результати підраховувалися за допомогою ключа, і визначається сумарний бал за сумою всіх відповідей у діапазоні від 40 до 168 балів. Це і є загальний емоційний коефіцієнт (EQ), який є показником того, як особистість використовує емоції у своєму житті. Інтерпретація результатів здійснюється за наступними шкалами.

1. Шкала «Знання власних емоцій, що охоплюють процеси ідентифікації і найменування емоційних станів, розуміння взаємозв'язків, що виникають між емоціями, мисленням і діями» (1, 4).

2. Шкала «Мотивація – як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху» 8, 10.

3. Шкала «Здатність розпізнавати емоції в інших людей, бути чутливим до них (Відношення до інших – соціальний емоційний інтелект, або емоції, що спрямовані на розуміння інших)» 2, 9.

4. Шкала «Управління емоціями – контроль над емоціями і заміна небажаних емоційних станів адекватними». 3, 6.

5. *Шкала Підтримка стосунків, здатність вступати в міжособистісні стосунки з іншими людьми і підтримувати їх: 5, 7.*

Результати підраховуються за допомогою ключа, і визначається сумарний бал за сумою всіх відповідей у діапазоні від 42 до 168 балів. Це і є загальний емоційний коефіцієнт (EQ), який є показником того, як особистість використовує емоції у своєму житті. *Високий рівень емоційного інтелекту (121-168 балів).* Людина з високим емоційним інтелектом вміє розуміти себе як на тілесному так і на інтуїтивному рівні, що дозволяє краще пристосовуватися до будь-якої ситуації. Добре володіє собою, є врівноваженою, переважаючим є позитивний настрій. Стосунки у такої людини з іншими людьми є змістовніми, емоції та інтуїцію вона використовує для того, щоб зрозуміти себе і навколишній світ. *Середній рівень емоційного інтелекту (81-120 балів).* Людина з таким рівнем емоційного інтелекту добре розуміє інших, вміє керувати своїми емоціями, але може робити це не завжди. Людям із середнім рівнем емоційного інтелекту потрібно працювати над своїми емоціями, звертати увагу на свої емоційні реакції, контролювати їх, вміти корегувати свій настрій. *Низький рівень емоційного інтелекту (42-80 балів).* Людина з таким рівнем емоційного інтелекту часто демонструє нестриманість, імпульсивність, роздратованість в спілкуванні з іншими. В результаті виникає напруженість у стосунках з іншими і незадоволеність самим собою. Такій людині потрібно навчитися розпізнавати і розуміти свої емоції та правильно їх використовувати [2, 4].

Вибірка формувалася на основі критерію репрезентативності. Підбір контрольних та експериментальних груп визначався метою та завданнями дослідження. Проведене дослідження:

- 1) відповідало поставленим завданням;
- 2) здійснювалося з урахуванням вимог щодо організації та планування психологічного дослідження;
- 3) проводилось на базі консультативної клініки «Balance» Міжнародного

інституту вивчення травми, що працює на базі кафедри психології та соціальної роботи факультету педагогіки, психології та професійної освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

В дослідженні брали участь 80 здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів спеціальності 053 «Психологія», які зверталися до клініки. Дослідження було реалізоване за принципом добровільної участі, що сприяло зниженню ризиків мотиваційних викривлень. Всім учасникам експерименту було гарантовано збереження конфіденційності та надання зворотного зв'язку (за необхідності). Під час заповнення тестів та опитувальників учасники дослідження зберігали анонімність.

Проводилося дослідження відповідно до поставлених завдань протягом травня-серпня 2025 року і включало три етапи: підготовчий, основний та заключний. Було підібрано пакет із 5 методик, спрямованих на діагностику особливостей емоційного інтелекту, рівня розвитку психологічної стійкості, особистісних якостей що сприяють її розвитку, а також тести на толерантність до невизначених ситуацій і життєстійкість, яка з точки зору багатьох сучасних дослідників, є синонімом психологічної стійкості.

До комплексу психодіагностичних засобів увійшов Аналіз даних за шкалою «знання власних емоцій» показав, що 25% респондентів мають високі показники за цією шкалою. Такі показники можуть свідчити про вміння людини розуміти себе, здатність диференціювати негативні, неприємні почуття, бажання аналізувати причини їх виникнення та вживання відповідних заходів щодо їх корекції. Середній рівень за цією шкалою було виявлено у більшості респондентів(70%). І це є показником того, що важливим для професійної діяльності майбутніх психологів є вміння розуміти і контролювати свої емоційні реакції в більшості ситуацій. Вміння прислухатися до своїх емоцій, що дозволяє контролювати свій емоційний стан в багатьох непередбачуваних випадках. Низький рівень виявлено у 5% респондентів.

Для таких осіб притаманне погане розуміння власних почуттів, їх ігнорування або уникнення. Це може говорити про те, що майбутні психологи намагаються пригнічувати або заперечувати їх.

Аналіз результатів за шкалами, що характеризуються ставленням до інших (здатність розпізнавати емоції в інших людей, підтримка стосунків) показав, що у респондентів найбільш вираженими є середні показники. Тобто такі респонденти вміють доцільно використовувати і проявляти емоції та почуття у стосунках з іншими людьми, будувати соціальну взаємодію, розуміти свою поведінку та поведінку іншої людини, діяти відповідно до ситуації що є важливим для професії психолога. Низький рівень є показником того що така особа не є здатною до продуктивного використання емоції в процесі взаємодії. Вона може демонструвати як і агресивність, так і надмірну покірність, власні емоції можуть заважають прислухатися до інших, виражати себе.

Аналіз даних за шкалою «мотивація як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, показав, що у 32% було виявлено високий рівень. Отримані дані свідчать про те, що респонденти знаходяться в контакті з власними сенсами та цінностями буття, намагаються розвивати життєві пріоритети, інтенцію бути автентичним та розвивати свою життєтворчу позицію. Середній рівень виражено у 44% респондентів. Отримані результати можуть свідчити про те, що більшість майбутніх психологів орієнтовані на самопізнання і саморозвиток. Вони вміють розрізняти та розуміти свої інтереси, почуття, діяти усвідомлено, що робить життя цікавим і насиченим. Низький рівень у 24% респондентів нашої вибірки. Є показником того що така особа схильна жертвувати власними почуттями на користь всього іншого, не вміє сприймати і поважати свої емоційні почуття і потреби, що може призводити до уразливості перед стресом, сприяти виникненню нервових зривів, апатії і втоми.

Таким чином, у ході вивчення емоційного інтелекту у майбутніх психологів було виявлено, що у цієї групи респондентів найбільш вираженими є середні

показники за всіма шкалами емоційного інтелекту.

Опрацювавши результати отримані за «П'ятифакторною методикою «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC)», можемо здійснити розподіл результатів за загальним рівнем психологічної стійкості респондентів в умовах невизначеності за наступною градацією: низький – 0-33; середній – 34-67; високий – 68-100. У 28% респондентів виявлено високий загальний рівень психологічної стійкості, 52% опитуваних мають середній рівень психологічної стійкості. Низький результат загального рівня психологічної стійкості є вираженим у 20% досліджуваних. Це дає можливість стверджувати, що більшість майбутніх психологів змогли адаптуватися до умов невизначеності. Інтерпретація виявлених результатів загального рівня психологічної стійкості відображена на рисунку 1.

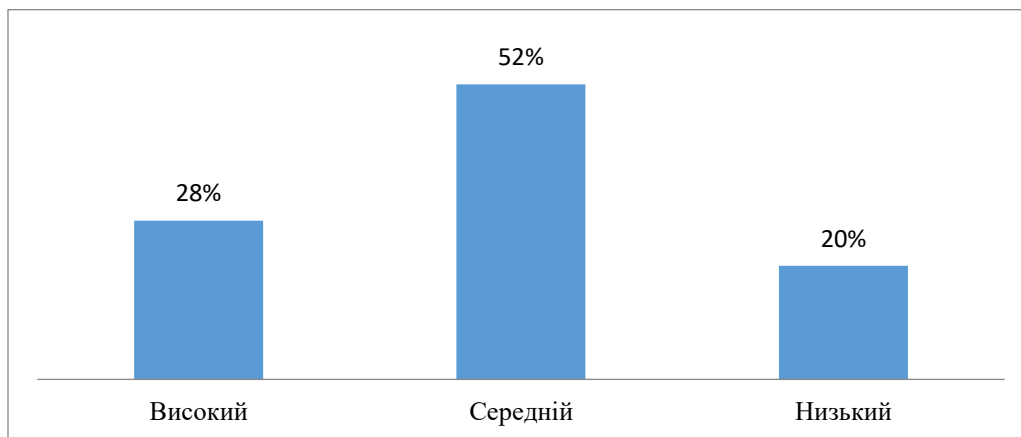


Рис. 1. Рівні психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах визначеності

У зв'язку із тим, що даний опитувальник був обраний нами саме через можливість дослідити визначені фактори, що складають загальний рівень психологічної стійкості, то опишемо отримані результати: перший фактор відображає переконання у власній компетентності, високі стандарти і наполегливість. Згідно нашого уявлення про модель психологічної стійкості, яка описана в теоретичній частині дослідження, даний фактор відображає когнітивний компонент психологічної стійкості (табл.1.)

Таблиця 1

**Рівні розвитку когнітивного компоненту психологічної стійкості
майбутніх психологів**

№	Рівні когнітивного компоненту психологічної стійкості	Показники(%)
1.	низький	22%
2.	середній	55%
3.	високий	25%

За результатами, більшість респондентів мають середні і високі показники. Можемо інтерпретувати це як хороші показники когнітивної гнучкості та оптимізму, вміння зберегти позитивні переконання у кризових ситуаціях, здатність до збереження позитивної самооцінки, що є важливим для майбутніх психологів. Наступні фактори відносимо до поведінкового компоненту психологічної стійкості – рівень інтуїтивності, толерантності до негативного афекту, зміцнюючий вплив стресу (табл. 2).

Таблиця 2

**Рівні розвитку поведінкового компоненту психологічної стійкості
майбутніх психологів**

№	Рівні поведінкового компоненту (інтуїтивність, толерантність до афекту, вплив стресу)	Показники(%)
1.	низький	15%
2.	середній	44,8 %
3.	високий	40,1%

Виявлено, що більшість респондентів має середній рівень інтуїтивності, толерантності до афекту та потенційно зміцнюючого впливу стресу. Умови невизначеності, кризові ситуації не сприяють впевненості в майбутньому, передбачаємо що не у всіх респондентів відбулась когнітивна переоцінка негативних подій сучасності. Високий рівень є показником зміцнюючого впливу стресу на респондентів, їх толерантності до афекту що є показником їх резильєнтності до ситуацій невизначеності.

Результати дослідження по третьому фактору, який відображає усвідомлено позитивне прийняття змін та розширення близьких стосунків. За даним фактором респоненти розділились за рівнями, які відображено в таблиці 4. Оскільки, теоретично ми передбачали що потужним зовнішнім ресурсом переживання кризових ситуацій виступають близькі стосунки, спілкування з рідними і друзями, то високі результати отримані респондентами це підтверджують.

Таблиця 4

Рівні розвитку «Позитивного прийняття змін та розширення близьких стосунків» як компоненту психологічної стійкості майбутніх психологів

№	Рівні розвитку позитивного прийняття змін та близькі стосунки.	Показники(%)
1.	низький	11%
2.	середній	44,8 %
3.	високий	34,1%

Більшість респондентів, підкреслили позитивний вплив спілкування, необхідність збільшення взаємодії з найближчим оточенням.

Четвертий фактор пов'язаний з особистим контролем. За цим фактором отримано наступний розподіл відповідей респондентів, які відображено в таблиці 5. Контроль над своїм життям та відчуття сенсу у власних діях є притаманним для більшості респондентів що мають середній і високий рівень. Більшість майбутніх психологів усвідомлюють себе, як діючих та приймаючих рішення індивідів в ситуаціях невизначеності, пов'язаних з війною.

Таблиця 5

Рівні розвитку «Контролю над своїм життям та відчуття сенсу у власних діях» як компоненту психологічної стійкості майбутніх психологів

№	Рівні розвитку особистісного контролю	Показники(%)
1.	низький	9%
2.	середній	49,8 %
3.	високий	41,1%

Проте, виявлено і низький рівень особистісного контролю у невеликої частки респондентів, які ще неготові до відповідальності за прийняття рішень та їх наслідків. П'ятий фактор пов'язаний з духовним впливом безсумнівно відноситься до екзистенційного компоненту нашої структурної моделі психологічної стійкості. Опрацьовані дані опитуваних розділились за рівнями які відображені в таблиці 6.

Таблиця 6

**Рівні розвитку екзистенційного компоненту психологічної стійкості
майбутніх психологів**

№	Рівні екзистенційного компоненту психологічної стійкості	Показники(%)
1.	низький	19%
2.	середній	49,8 %
3.	високий	31,1%

Із отриманих емпіричних результатів бачимо, що переважає середній і високий рівні. Пояснити це можна як підвищення розуміння екзистенційних смислів і цінностей.

«Тест на емоційний інтелект Д. Гоулмана». У своєму дослідженні ми припускаємо, що між високим рівнем емоційного інтелекту і психологічною стійкістю існує позитивна кореляція: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень психологічної стійкості.

Для реалізації поставленої мети ми дослідили рівень емоційного інтелекту респондентів за методикою Д. Гоулмана. Результати дослідження, були підсумовані, занесені в таблицю і розподілені за наступними шкалами емоційного інтелекту: знання власних емоцій, мотивація як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, здатність розпізнавати емоції в інших людей, управління емоціями, підтримка стосунків, загальний рівень EQ (табл. 7).

Таблиця 7

**Розподіл результатів за рівнем розвитку емоційного інтелекту
(за методикою Д. Гоулмана)**

Шкали	Рівні		
	високий	середній	низький
Знання власних емоцій	25%	70%	5%
Мотивація (здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху)	32%	44%	24%
Здатність розпізнавати емоції в інших людей	14%	65%	21%
Управління емоціями	18%	58%	24%
Підтримка стосунків	23%	57%	20%
EQ	34%	53%	13%

Таким чином За результатами дослідження високий загальний емоційний інтелект виявлено у 34% майбутніх психологів, середній – у 53%, низький – у 13%, що свідчить про наявність більшості респондентів, які уміють розпізнавати та частково регулювати власні й чужі емоції, однак соматичні реакції на переживання нерідко ігноруються, що може накопичувати напругу; невеликій групі з низькими показниками потрібен цілеспрямований розвиток навичок емоційного усвідомлення. Загалом у вибірці переважають середні показники за шкалами емоційного інтелекту, а рівні психологічної стійкості здебільшого середні або високі: студенти здатні адаптуватися до невизначеності й відновлюватися після стресу, хоча інколи ресурси виснажуються і потрібен час на відновлення. Також найбільш вираженою є толерантність до складних проблем, тоді як до нових і «нерозв'язних» – нижча.

Список використаних джерел

1. Goleman D. Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ. London: Bloomsbury, 2020. 352 p.
2. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. 352 p.
3. Goleman, D. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1998. 383 p.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.