

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему: **«Психологічні чинники формування емоційного інтелекту
студентів-психологів на етапі професійної підготовки»**

Студентки: Майської С.О.
Курсу: II
Групи: ТУКВ-8-24-М1ПС(2.0зс)
спеціальності : 053 «Психологія»
Керівник: к.псих.н.,доцент
Срібна О.В.

Оцінка:

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЧУТТЄВОЇ КУЛЬТУРИ.....	10
1.1. Генезис та сучасний стан вивчення внутрішньої сприйнятливості у психології.....	10
1.2. Місце чуттєвого потенціалу в системі кваліфікаційних вимог до діяльності психолога.....	20
1.3. Психологічні передумови розвитку чуттєвого потенціалу студентів-психологів під час здобуття освіти	25
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИЯВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ЧУТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
2.1. Стратегія, процедура та інструментарій констатувального етапу дослідження.....	30
2.2. Кількісно-якісна інтерпретація показників психоемоційної вправності майбутніх психологів та умов їхнього фахового зростання	35
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ СТАНОВЛЕННЯ ЧУТТЄВОЇ ОБІЗНАНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
3.1. Зміст та структура програми психокорекційного впливу, спрямованої на вдосконалення психоемоційного потенціалу молодих спеціалістів	47
3.2 Дослідження динаміки змін психоемоційного потенціалу майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я після реалізації розвивальної програми.....	51
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Обґрунтування дослідження. Сьогодні в Україні активно розвивається галузь психологічної підготовки фахівців. Це зумовлено потребою суспільства у фаховій допомозі, прагненням до зміцнення душевного здоров'я та підвищенням загальної культури взаємодії у професійній і приватній сферах. Робота в цій царині передбачає глибоке проникнення у внутрішню природу особистості, що потребує від спеціаліста не лише ґрунтовної підготовки, а й сформованих індивідуальних рис, виваженості в діях та цілісного сприйняття світу.

Діяльність психолога неможлива без здатності до співпереживання, аналізу власних станів та вміння продуктивно працювати з почуттями оточуючих. Такі характеристики нерозривно пов'язані з рівнем емоційної обізнаності, яка допомагає краще орієнтуватися у власних спонуканнях, легше пристосовуватися до змін та конструктивно діяти у складних обставинах. Саме це стає підґрунтям для вдосконалення особистості та успішного входження у професію.

Вагому роль індивідуальних якостей у структурі фахової майстерності відзначають у своїх наукових доробках О. Амплєєва, В. Зарицька, Н. Коврига, Е. Носенко, М. Шпак, О. Могиляста, Ж. Вірна, Є. Карпенко, М. Стасюк та інші. Автори зауважують, що результативність майбутньої практики безпосередньо залежить від вміння володіти собою та чутливості до емоційного стану іншого.

З огляду на це, вивчення чинників, що впливають на становлення емоційної сфери майбутніх консультантів, є нагальним питанням. Отримані дані дозволять покращити якість навчання та оновити підходи до виховання чуттєвої культури під час підготовки у вищій школі.

Об'єкт дослідження – особливості емоційної сфери як цілісної структури у здобувачів спеціальності «Психологія».

Предмет дослідження – внутрішні та зовнішні передумови становлення емоційної культури студентів, зокрема прояви емпатійності, ціннісні орієнтири у професії та загальна атмосфера освітнього простору.

Ціль роботи полягає у виявленні внутрішніх і зовнішніх передумов, що стимулюють становлення емоційної культури у майбутніх фахівців, а також у практичному вивченні ступеня вираженості її ключових складників.

Припущення дослідження: ми вважаємо, що вдосконалення емоційної сфери майбутніх психологів забезпечується комплексом чинників. Провідне місце серед них посідають розвинена здатність до співпереживання, сприятлива атмосфера в освітньому просторі та особиста зацікавленість у професійному становленні. Взаємодія цих компонентів забезпечує вищий рівень емоційної обізнаності, що стає запорукою особистісної вираженості та фахової успішності.

Етапи та кроки дослідження:

1. Опрацювати наукові джерела щодо природи емоційної обізнаності, розглянути її будову та значення у сучасних психологічних концепціях.
2. Охарактеризувати вплив чуттєвої сфери на ефективність роботи майбутнього спеціаліста ще під час здобуття освіти.
3. Виокремити та розглянути умови, які найбільше впливають на зміну показників емоційної зрілості у студентів.
4. Провести практичне замірювання рівнів емоційної чутливості, здатності до емпатії та оцінити загальний настрій у студентському середовищі.
5. Застосувати методи математичної статистики для встановлення залежностей між емоційною обізнаністю, прагненням до самореалізації у професії та умовами навчання.
6. Створити та перевірити на практиці систему вправ і занять, спрямовану на підвищення рівня володіння власними почуттями у майбутніх фахівців.

7. Співставити результати групи до початку занять та після їх завершення, щоб зробити висновок про дієвість впровадженої методики.

Теоретичний фундамент та інструментарій роботи

Наукову основу дослідження формують ключові ідеї сучасних теорій емоційної обізнаності, представлені у світовій та вітчизняній науковій думці. Засадничі принципи вивчення цієї сфери були закладені Дж. Майєром і П. Саловеем, які розглядали дану властивість як особливий вид соціальної чутливості, що дозволяє ідентифікувати, усвідомлювати та контролювати почуття. Згодом Д. Гоулман доповнив цю концепцію, акцентувавши увагу на чотирьох складниках: внутрішньому самосприйнятті, здатності до самовладання, співпереживанні та вмінні налагоджувати зв'язки. У межах моделі Р. Бар-Она цей феномен трактується як комплекс неінтелектуальних ресурсів, що забезпечують успішну адаптацію та психологічну витривалість людини.

В українському науковому просторі питання емоційної зрілості досліджували (Е. Носенко, Н. Коврига, Л. Карамушка, І. Амплєєва, О. Могиляста, С. Дерев'янка, М. Шпак, Ж. Вірна, Є. Карпенко та інші). Зокрема, (Е. Носенко та Н. Коврига) вказують на інтегративну природу цієї характеристики, яка є запорукою самоконтролю та стійкості до перевантажень. О. Могиляста представляє цей конструкт як структуру, що охоплює самопізнання, внутрішнє керування, розуміння соціального контексту та майстерність у спілкуванні.

Синтез цих поглядів дає змогу визначити емоційну обізнаність як гнучку систему, що об'єднує розумові, почуттєві та суспільні аспекти, сприяючи цілісному зростанню особистості та успіху в обраній професії. Методологія роботи базується на принципах єдності мислення і почуттів, зв'язку особистості з її діяльністю, а також на комплексному аналізі психічних явищ.

Для досягнення мети було застосовано поєднання різних дослідницьких підходів:

Теоретичний блок: використання методів аналізу, поєднання та впорядкування наукової інформації. Це дозволило встановити концептуальні межі явища, описати його будову, роль та передумови формування у студентів.

Практичний блок: застосування комплексу діагностичного інструментарію, орієнтованого на виявлення рівнів та специфіки розвитку емоційної сфери майбутніх консультантів.

Статистичний блок: методи математичної обробки даних для підтвердження вірогідності отриманих результатів.

Інструментарій та процедура дослідження

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи:

1. **Опитувальник емоційної обізнаності Н. Холла** — залучений для встановлення ступеня сформованості чуттєвого потенціалу та його структурних елементів (здатності до самоврядування, ідентифікації почуттів, співпереживання та внутрішнього спонукання до дії).
2. **Методика вивчення емоційної чутливості А. Меграбяна та Н. Епштейна** (у вітчизняній адаптації О. М. Іваницької) — спрямована на оцінювання схильності до відгуку на стани оточуючих, розуміння чужих переживань та загальної сприйнятливості.
3. **Розроблена нами анкета «Передумови становлення чуттєвої сфери майбутніх консультантів»** — призначена для пошуку освітніх і суспільно-психологічних обставин, що допомагають або заважають зростанню професійної майстерності майбутніх спеціалістів.

Математико-статистичний апарат охоплював чисельний аналіз (обчислення типових значень та відсоткових частот), а також метод лінійної кореляції (коефіцієнт r -Пірсона). Це дозволило встановити стійкі залежності між рівнем внутрішньої зрілості, чуйністю та чинниками їхнього формування. Усі розрахунки виконано з використанням статистичного пакету Jamovi.

Опис групи досліджуваних. Експериментальна робота здійснювалася протягом 2025 року в Київському інституті сучасної психології та психотерапії на базі профільного факультету. До вивчення було залучено 40 осіб — молодих людей, які здобувають освіту за напрямом «Психологія» (1–2 курси). Вибір цієї категорії учасників пояснюється тим, що саме на старті навчання закладаються базові принципи професійної етики, навички самоаналізу та вміння емоційно орієнтуватися у взаємодії з іншими.

Наукова новизна роботи полягає у розширенні теоретичних уявлень про значення емоційної культури для становлення майбутнього спеціаліста. Вперше було проведено комплексне узагальнення поглядів на будову внутрішньої обізнаності через призму готовності до фахової діяльності. Практично доведено, що цей процес визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх умов (здатністю до співпереживання, навичками самоврядування, схильністю до аналізу власних станів, прагненням до самовдосконалення, а також доброзичливою атмосферою та взаємодопомогою в освітньому колективі).

Теоретична значущість дослідження виявляється в уточненні сутності емоційної обізнаності як складника професійної зрілості студентів та систематизації наукових поглядів на цю проблему. У роботі впорядковано положення щодо впливу чуттєвої сфери на формування професійно важливих рис майбутнього психолога. Сформульовані висновки доповнюють знання про емоційну сферу як ключовий фактор розвитку майстерності фахівця.

Практична цінність отриманих результатів полягає у створенні та апробації авторської системи занять, орієнтованої на розвиток здатності керувати почуттями у здобувачів вищої освіти. Запропонований комплекс тренінгових вправ та методів оцінки може бути залучений до навчального процесу, а також використаний викладачами й практиками для виховання саморефлексії та стійкості у студентів. Напрацювання можуть стати базою для майбутніх наукових пошуків та модернізації навчальних планів із психології.

Композиція роботи. Магістерська праця містить вступну частину, три розділи з підсумками до кожного з них, загальні висновки, перелік використаної літератури (70 позицій) та додатки. Повний обсяг тексту становить 105 сторінок, з яких 67 сторінок припадає на основну частину. У роботі представлено 10 таблиць та 2 графічні ілюстрації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЧУТТЄВОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Генезис та сучасний стан вивчення внутрішньої сприйнятливості у психології

За останні кілька десятиліть вивчення емоційної обізнаності (ЕО) перетворилося на один із провідних векторів у психологічній науці. Попри розбіжності в думках учених — від певних сумнівів до визнання цього явища базовою основою людського життя — більшість сучасних фахівців сприймають ЕО як складне об'єднувальне поняття. Воно демонструє, як тісно переплітаються наші мисленнєві процеси та світ почуттів.

Питання про те, як пов'язані переживання та інтелект, цікавило людство ще в античну епоху. Давні філософи відзначали спроможність людини керувати своїм внутрішнім станом за допомогою сили думки. Згодом, у XVIII столітті, Ж.-Ж. Руссо вказував на особливу роль настрою в освіті, стверджуючи, що без приємних вражень якісне навчання є нездійсненним. Ч. Дарвін у своїх роботах кінця XIX століття описував почуття як корисне пристосування, що допомагає живим істотам виживати та краще розуміти одне одного. А на початку XX століття З. Фрейд, досліджуючи вплив несвідомих поривів на розум, створив умови для розуміння того, як емоції зливаються з інтелектом.

Фундамент для виникнення самого терміна «емоційна обізнаність» заклали ще у 1930-х роках, коли вчені почали активно вивчати соціальну кмітливість особистості (Е. Торндайк, 1937). Пізніше, у 1960-х роках, дослідники С. Шехтер та Дж. Сінгер висунули ідею, згідно з якою будь-яке почуття виникає як суміш тілесної реакції та усвідомленого сприйняття обставин. Це стало вагомим кроком до сучасного розуміння єдності серця та розуму.

Фундатори концепції емоційної обізнаності Дж. Майєр та П. Селовей розглядали це явище як складник суспільної обдарованості. У їхньому розумінні воно полягає у вмінні ідентифікувати власні почуття та стани оточуючих, диференціювати їх та спиратися на отримані дані для керування власними роздумами й вчинками. Дослідники стверджували, що такий вид обізнаності не свідчить про домінування раціонального над почуттєвим, а навпаки — демонструє гармонійне поєднання пізнавальних процесів і чуттєвої сфери, що дозволяє людині продуктивно долати життєві виклики [68, с. 3-10].

Ці погляди дістали продовження у працях Д. Карузо. Вчений підкреслював, що інтелектуальна та емоційна системи не суперечать одна одній. Згідно з його висновками, емоційна зрілість базується на їхній взаємодії та безпосередньо впливає на те, наскільки успішно особистість реалізує себе у житті [52, с. 107-110].

У межах своєї концепції Дж. Майєр та П. Селовей визначили чотири ключові складники цього феномену. Відповідно до їхньої оновленої теорії, чуттєві реакції слугують джерелом інформації про зв'язки індивіда з навколишнім світом. Відтак, здатність до розуміння емоцій трактується як уміння опрацьовувати ці сигнали для глибшого усвідомлення власної природи та мотивів поведінки інших людей.



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

На схемі 1.1 відображено ієрархічну побудову емоційної обізнаності за концепцією Дж. Майєра та П. Селовея. Ця структура охоплює чотири ключові вектори (або «гілки») розвитку:

1. Ідентифікація почуттів — здатність зчитувати емоційні сигнали у власному стані, а також розпізнавати їх через невербальні прояви інших (жести, інтонації, вираз обличчя).
2. Залучення емоцій у діяльність — уміння використовувати чуттєві реакції як ресурс для стимуляції інтелектуальних процесів, вибору правильних рішень та пошуку творчих ідей.
3. Тлумачення емоційних станів — майстерність у поясненні природи виникнення переживань, розумінні їхніх причинно-наслідкових зв'язків та передбаченні того, як почуття можуть трансформуватися з часом.
4. Самоврядування та вплив — цілеспрямоване коригування особистого фону та коректна дія на емоції оточуючих задля досягнення порозуміння та результативності у спілкуванні.

Дана концепція акцентує увагу на тому, що емоційна сфера є рухливою системою опрацювання даних, яка гарантує успішну адаптацію людини до суспільного життя [69, с. 197-200].

Починаючи з кінця минулого століття, вчення про емоційну обізнаність стрімко прогресує: оновлюються теоретичні погляди, з'являються практично підтверджені схеми та розробляються перевірені діагностичні інструменти. У 2002 році Дж. Майєр, П. Селовея та Д. Карузо презентували опитувальник MSCEIT V2.0, який донині є ключовим у наукових проектах Єльського університету. Цей метод став еталоном для визначення рівня чуттєвої грамотності, зосереджуючись на вмінні сприймати, аналізувати та контролювати емоційний досвід.

Варто зауважити, що хоча наукове обґрунтування терміну належить Дж. Майєру та П. Селовею, світове визнання він здобув завдяки праці Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» (1995). Через резонанс цієї книжки Гоулмана часто помилково вважають творцем поняття. У своєму дослідженні

він доводив, що емоційна зрілість відіграє вирішальну роль у життєвих досягненнях, а навички самоконтролю, чуйності та суспільної адаптивності є не менш значущими за традиційні показники інтелекту. Попри певну критику його поглядів через брак вимірювальної бази на той час, саме ця робота стала потужним поштовхом до масштабного вивчення цього явища.

Відповідно до поглядів Д. Гоулмана, система внутрішньої обізнаності має багаторівневу будову, яка початково базувалася на п'яти елементах: ідентифікації та вербалізації власних переживань, здатності до саморегуляції, створенні сприятливого психологічного фону для досягнення цілей, чутливості до станів оточуючих та вмінні налагоджувати конструктивні зв'язки. Згодом автор модернізував свою концепцію, зосередивши увагу на чотирьох фундаментальних складниках: самопізнанні, самовладанні, емпатійності та комунікативній вправності. Саме ці якості гарантують продуктивну співпрацю з людьми та стають рушієм для кар'єрного поступу й самовдосконалення [65, с. 35-37].

У свою чергу, ізраїльський дослідник Р. Бар-Он презентував власний погляд на чуттєву обдарованість, визначаючи її як комплекс «неінтелектуальних умінь, знань та якостей», що дають змогу особистості успішно пристосовуватися до життєвих умов. На підґрунті цієї теорії він створив опитувальник EQ-і, що містить 133 пункти й став одним із дебютних еталонних засобів діагностики емоційної зрілості. Сильною стороною даної моделі є можливість аналізувати кожну грань психоемоційного потенціалу як значущий чинник людської активності. Концепція Бар-Она включає п'ять векторів фаховості — здатність до саморозуміння, навички соціальної взаємодії, гнучкість, стресостійкість та загальне світосприйняття. У своїй єдності ці показники ілюструють ступінь соціально-психологічної сформованості індивіда [62, с. 13-25].



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

Доповнюючи теорію чуттєвої компетентності, дослідник Р. Купер розробив власну багаторівневу структуру, що охоплює кілька взаємозалежних сфер: актуальне середовище (рівень життєвих навантажень та відчуття задоволеності), усвідомлення власних почуттів, практичні вміння (адаптивність, творчий підхід, майстерність спілкування), ціннісні орієнтири (співпереживання, інтуїтивне відчуття, моральна цілісність), а також кінцеві здобутки (загальний стан здоров'я, якість побуту та продуктивність соціальних зв'язків). Ця концепція наочно ілюструє глибоку кореляцію між психоемоційною зрілістю особистості та її загальним добробутом у суспільстві [63, с. 127-130].

Еволюція поглядів на емоційну культуру продемонструвала зміщення наукових акцентів: від вивчення виключно пізнавальних чи соціальних факторів дослідники перейшли до аналізу глибинних властивостей характеру, що визначають її прояви. Інтенсифікація пошуків у цьому напрямі

дозволила конкретизувати сутність внутрішньої сприйнятливості та сформувати різнобічні методологічні підходи до її висвітлення.

У той час як у світовому науковому просторі вивчення чуттєвого потенціалу виокремилося в незалежну психологічну галузь, у вітчизняній науці цей феномен тривалий час аналізували крізь призму дотичних напрямів: психологічного супроводу, педагогіки, культури спілкування та фахової підготовки. Проте в останні десятиліття спостерігається оформлення українських розвідок щодо емоційної обізнаності як самостійної наукової проблеми, що об'єднує інтелектуальні, почуттєві та суспільно-психологічні чинники зростання індивіда.

Вітчизняна науковиця Л. Колісник, аналізуючи існуючі теоретичні схеми емоційної зрілості, виділяє три базові категорії: концепції здібностей, підходи з позиції особистісних рис та комбіновані моделі. Дослідниця зауважує, що прихильники першої групи розглядають психоемоційну обдарованість як точку перетину почуттів і мислення, тобто як інтелектуальну спроможність. Водночас представники змішаних концепцій бачать у ній складне ментальне утворення, яке поєднує в собі як пізнавальні процеси, так і стійкі характеристики характеру [22, с. 82-90].

За висновками С. Могилястої, актуальне сприйняття природи внутрішньої сприйнятливості спирається на три головні західні школи: концепцію здібностей (П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо), теорію індивідуальних властивостей (К. Петридіс, Е. Фернхем) та інтегративну модель (Р. Бар-Он, Д. Гоулман). Науковиця зазначає, що сучасні дослідження переважно адаптують ці ідеї, розвиваючи їх у річищі власних наукових традицій [33, с. 67].

Підсумовуючи розмаїття поглядів, можна стверджувати, що побудова системи емоційної компетентності залежить від таких чинників:

- обраного теоретичного базису (розгляд її як навички чи як комплексної властивості);

- способу оцінювання (використання об'єктивних тестів-завдань або опитувальників самозвіту);
- наявності чи відсутності в її складі рис темпераменту та характеру особистості.

Додатково О. Лящ зауважує, що велика кількість теоретичних побудов свідчить не лише про складність явища, а й про певну концептуальну неоднозначність внутрішньої сприйнятливості. Це пояснюється тим, що різні школи пропонують власні наукові пріоритети, теоретичні акценти та специфічні інструменти практичного вимірювання [29, с. 347-349].

Отже, розмаїття поглядів підтверджує багатовимірну природу емоційної зрілості, яка інтегрує в собі вольові якості, пізнавальні процеси та навички суспільної взаємодії. Попри значний масив наукових праць, питання внутрішньої побудови, передумов формування та особливостей змін чуттєвого потенціалу залишається актуальним і потребує детальнішого вивчення.

Емоційна компетентність, володіючи потужним прикладним ресурсом, стає фундаментальним фактором успішної самореалізації людини в навчанні, праці та приватному житті. Саме це спричиняє посилення уваги до вивчення ролі психоемоційної обізнаності у межах фахової практики психолога, що буде детально розглянуто в наступній частині роботи.

На сучасному етапі емоційна обдарованість має подвійне сприйняття: як чітка наукова категорія, обґрунтована Дж. Майєром і П. Селовеєм, та як широко відома концепція, що вийшла за межі суто академічних кіл. На тлі відходу від трактування класичного інтелекту як єдиного критерію людських спроможностей, цей напрям постає як інноваційний підхід. Він гармонізує раціональну та почуттєву сфери, відкриваючи нові горизонти для пояснення мотивів і логіки людських вчинків.

Посилення уваги до явища чуттєвої обдарованості в українській науці загалом відповідає глобальним тенденціям, хоча й має певні часові особливості. Вітчизняна психологічна школа послідовно впроваджує

актуальні погляди на природу цього феномену, узгоджуючи їх із соціокультурними реаліями та усталеними академічними традиціями. З моменту впровадження даної категорії українські вчені спрямовують зусилля на розкриття змістовного наповнення, внутрішньої будови та практичної цінності емоційної обізнаності.

Значущу роль у розробці теоретичного підґрунтя відіграли праці О. Саннікової, яка вивчала значення емоційної сфери в загальній структурі індивідуальності та її вплив на результативність праці. Базуючись на аналізі фундаментальних переживань (радості, гніву, суму та страху), науковиця обґрунтувала категорію «психологічної проникливості». Ця властивість трактується як регулятивний механізм вчинків, визначальний чинник продуктивності та стабільна ознака динамічних характеристик психіки [45, с. 357-365].

Вагомі результати у вивченні цієї проблеми презентували також О. Чебикін та І. Павлова. У їхніх роботах почуття розглядаються як один із ключових рівнів управління інтелектуальною активністю, що діє в єдності з мотиваційною сферою. Дослідники акцентують увагу на тому, що здатність до саморегуляції забезпечує баланс між раціональними та чуттєвими процесами, виступаючи необхідною умовою для підтримки високої пізнавальної залученості людини [54, с. 19-23].

Отже, українські розвідки в галузі внутрішньої сприйнятливості формують унікальну наукову платформу. Вона спрямована на вивчення цілісної взаємодії емоційної зрілості, пізнавальної діяльності та професійного успіху особистості.

Помітне місце серед вітчизняних дослідників психоемоційної зрілості посідає Е. Носенко. Науковиця стверджує, що про розвиненість цієї властивості свідчать такі індивідуальні риси, як стійкість до емоційних коливань, готовність до сприйняття нового, прихильність у спілкуванні та активна життєва позиція. Згідно з її поглядами, високий ступінь чуттєвої компетентності виявляється через гармонійне поєднання трьох

модальностей: «ХОЧУ» (спонукання до дії), «МОЖУ» (емоційна врівноваженість) та «БУДУ» (соціальна відповідальність) [40, с. 95-109].

У спільних працях з Н. Ковригою Е. Носенко аналізує детермінанти, що впливають на становлення внутрішньої сприйнятливості. Автори виокремлюють низку внутрішніх чинників, серед яких особливе значення мають рівень самоповаги, результативність у справах, схильність до хвилювань та здатність протистояти життєвим труднощам [38, с. 45].

Актуальний етап вітчизняних розвідок у сфері емоційної обізнаності характеризується зміцненням теоретичної бази та прагненням до синтезу різних методологій. У сучасному українському науковому просторі це явище вивчається досить інтенсивно, що підтверджується великою кількістю авторських поглядів та визначень.

Зокрема, М. Стасюк описує емоційну зрілість як цілісну здатність людини відчувати, ідентифікувати та вербалізувати почуття, а також здійснювати контроль над ними через механізми самоаналізу [47, с. 223-225]. М. Журавльова, застосовуючи структурно-інтеграційний метод, розглядає чуттєвий інтелект як специфічний спосіб впорядкування індивідуальних переживань. Вона зазначає, що це виявляється у формуванні особливих внутрішніх образів та структур, які створюють унікальний емоційний світ людини [13, с. 57-61].

За визначенням А. Четверик-Бурчак, психоемоційний потенціал є комплексною рисою особистості. Вона поєднує в собі схильність до певних реакцій (диспозиції), навички міжособистісної та внутрішньої взаємодії, а також спроможність до ефективної обробки інформації чуттєвого характеру [56].

Значний внесок у розвиток вітчизняної думки зробив Є. Карпенко. Дослідник зазначає, що українська психологія орієнтується на провідні світові парадигми: концепції здібностей, диспозиційні та інтегративні схеми. Вчений трактує внутрішню сприйнятливість як уміння свідомо опановувати

власні почуття, спрямовуючи їх на успішну соціальну взаємодію та вдосконалення у професійній царині [20, с. 60-72].

Водночас М. Шпак розглядає емоційну зрілість як комплексну індивідуальну характеристику. Вона забезпечує збалансоване поєднання почуттєвих, пізнавальних та спонукальних елементів психіки, що працюють задля ефективного самовладання [60].

Ж. Вірна, вивчаючи цей феномен крізь призму мотивації досягнення, зауважує, що чуттєва компетентність допомагає індивіду усвідомлювати свій стан, коригувати вчинки, виявляти чуйність та розуміти переживання інших. Саме ці здатності складають каркас її внутрішньої структури [7, с. 104-112].

Таким чином, вітчизняні науковці аналізують природу психоемоційного потенціалу з різних методологічних позицій, визначаючи його як:

- спроможність до осмислення та контролю над своїми й чужими почуттями на основі інтелектуального аналізу [19, с. 74-85];
- особливу активність, що виступає системою внутрішнього впорядкування поведінки [57, с. 25-35];
- здатність до сприйняття, визнання та корекції власних станів [14, с. 57-61].

Попри розмаїття поглядів, більшість українських та іноземних фахівців погоджуються, що емоційна обізнаність — це фундаментальне наукове явище, яке потребує глибшого вивчення та впровадження у практику. Вона є не просто запорукою успіху, а й підґрунтям для ментального здоров'я, продуктивного спілкування та гармонійного існування людини в суспільстві. Підсумовуючи наукові концепції, можна констатувати, що чуттєвий інтелект є багатогранною структурою, яка об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові складники особистості.

1.2. Місце чуттєвого потенціалу в системі кваліфікаційних вимог до діяльності психолога

Діяльність психолога відносять до особливої категорії фахів, де головним засобом реалізації робочих завдань виступає індивідуальність самого експерта. Саме тому, поряд із засвоєнням теоретичної бази та практичних методик, фундаментальним складником навчання студентів є стимулювання їхнього внутрішнього зростання в усій багатогранності цього процесу. Формування майбутнього спеціаліста в умовах вищої школи має включати свідому побудову його ціннісно-сенсової структури (людиноцентрованість, орієнтація на етичні ідеали, моральність), а також вдосконалення вольових якостей та навичок взаємодії.

Потреба у ґрунтовному фаховому та індивідуальному розвитку продиктована суворими критеріями до якості ділової комунікації. Оскільки практикуючий фахівець використовує діалог як основний інструмент впливу на душевний стан людини, він повинен демонструвати глибоку чуйність, чуттєву обізнаність, високий ступінь самоконтролю, майстерність у читанні чужих переживань та володіти внутрішніми ресурсами для збереження продуктивності в умовах сильного психологічного напруження.

Зазначені риси складають особистісний ресурс фахівця і, відповідно до концепції Н. Холла, є структурними одиницями емоційної компетентності. Цей особливий ментальний конструкт визначає спроможність людини ідентифікувати, аналізувати та впорядковувати як свій внутрішній стан, так і настрої оточуючих.

У наукових працях останнього часу (Ж. Стельмашук, А. Ваклюк) акцентується на важливості свідомого формування чуттєвого потенціалу під час навчання майбутніх консультантів. Ця якість розглядається як універсальна навичка особистості, що становить фундамент для продуктивного спілкування та фахового співробітництва [48, с. 259-262].

У практичній роботі психолога емоційна зрілість відіграє роль основного засобу взаємодії з клієнтом, а також виступає гарантом

збереження власного ментального здоров'я. Вона дає змогу експерту підтримувати душевний баланс, коректно відгукуватися на переживання оточуючих та впорядковувати свій внутрішній стан.

Психоемоційна обізнаність фахівця трактується як поєднання чуттєвих спроможностей та соціальних навичок, що викристалізовується в ході академічної освіти та реальної практики. Як стверджують В. Федорчук і Л. Комарницька, дефіцит емоційної грамотності у спеціаліста суттєво погіршує якість його роботи. За таких умов контакт із клієнтом втрачає глибину та щире розуміння, перетворюючись на суто технічне виконання професійних ролей [51, с. 107-114].

Уміння психолога панувати над своїми почуттями допомагає стримувати деструктивні пориви, підсилює витримку в непередбачуваних обставинах та зміцнює віру у власну фахову спроможність. Емоційно виважений експерт зберігає спокій під час стресу, демонструючи при цьому щиру увагу та чуйність, не порушуючи при цьому меж професійної етики.

Внутрішня сприйнятливість виступає невід'ємною частиною фахової майстерності майбутніх експертів, оскільки забезпечує єдність почуттєвої та інтелектуальної сфер, що гарантує цілісну роботу психіки та успішну комунікацію з оточенням. Формування цієї якості є особливо значущим на етапі академічної підготовки, адже робота психолога вимагає високої контактності, чуйності, володіння техніками саморегуляції, здатності до самоаналізу та витривалості в складних умовах. Вміння критично оцінювати власні вчинки та розбирати логіку фахової поведінки закладає підґрунтя для побудови результативної стратегії спілкування.

Згідно з поглядами Е. Носенко, психоемоційна обізнаність — це комплексна характеристика індивіда, що базується на розвиненій саморефлексії та оптимістичному світосприйнятті. Вона охоплює не лише навички ідентифікації та контролю станів, а й систему ціннісних пріоритетів, що відображає ступінь особистісного зростання та внутрішній ресурс фахівця. Становлення чуттєвого потенціалу підкріплюється специфікою

навчального простору, який стимулює розвиток етичних орієнтирів, адекватного сприйняття себе та конструктивної самооцінки. Значний рівень емоційної зрілості забезпечує відчуття гармонії з життям, ментальну виваженість та успішне утвердження у професії [41, с. 116].

Розвинена емоційна грамотність дозволяє майбутньому спеціалісту не просто якісно виконувати робочі завдання, а й бути для клієнта взірцем внутрішнього благополуччя. Процес самодослідження та глибоке розуміння своєї почуттєвої сфери стають фундаментом для специфічного фахового мислення, яке вибудовується шляхом переосмислення індивідуального досвіду та його впровадження у реальну практику.

Вагомий внесок у вивчення будови чуттєвого потенціалу зробила О. Могиляста, яка розробила авторську систему, що складається з чотирьох ключових елементів. Дослідниця розглядає внутрішню обізнаність майбутнього фахівця як складне ментальне явище, що охоплює такі складники [35, с. 176-179]:

1. Почуттєво-пізнавальний — спроможність ідентифікувати особисті переживання та розшифровувати емоційний стан оточуючих.
2. Почуттєво-корекційний — майстерність у володінні власним настроєм, вміння нівелювати психологічний тиск та підтримувати душевну рівновагу.
3. Спонукальний — прагнення до індивідуального вдосконалення та зростання у професії, а також доброзичливе сприйняття себе та інших людей.
4. Чуйно-комунікативний — здатність до глибокого співпереживання, тонке відчуття настрою співрозмовника та навички результативного діалогу.

Отже, під час фахового навчання становлення емоційної зрілості відбувається завдяки синтезу інтелектуальних, регулятивних та емпатійних процесів, які утворюють єдину систему фахової поведінки. Згідно з поглядами О. Могилястої, успіх цього розвитку залежить від певних чинників: сприятливої атмосфери в академічному оточенні, інтенсивного

аналізу власних почуттів та накопичення досвіду взаємодії у змодельованих робочих обставинах. Саме ці передумови гарантують формування психоемоційної компетентності, що є обов'язковим елементом фахової зрілості майбутніх психологів.

Дослідження В. Зарицької показали, що рівень емоційного інтелекту впливає на когнітивну, емоційну й комунікативну сфери студентів. Високий ЕІ сприяє узгодженому сприйняттю себе та інших, емоційній стабільності й стійкості до стресу, а також забезпечує соціальну адаптованість і підтримання міжособистісних зв'язків, попри можливе зниження популярності через надмірну емоційну рефлексивність.[15,с.13-24]

Ідентифікація власних переживань та усвідомлення їхнього впливу на фахову практику дає змогу майбутньому консультанту налагоджувати продуктивний зв'язок із клієнтом, уникаючи при цьому суб'єктивних викривлень та переносів. За твердженням Л. Мороз та О. Кобинець, чуттєва грамотність відіграє роль сполучної ланки, яка гармонізує раціональні та емоційні пласти особистості, що стає запорукою успішної комунікації та зростання у професії [36, с. 87-90].

Праця в галузі психології вимагає значного рівня відповідальності, витримки та досконалого володіння собою. Результативність спеціаліста базується на майстерності зчитувати настрої оточуючих, зберігаючи при цьому душевний спокій. Фундаментальними складниками психоемоційної зрілості виступають саморозуміння, самоврядування, суспільна чутливість та мистецтво керування контактами — саме ці властивості гарантують збалансовану взаємодію та високу фахову продуктивність [49, с. 207-210].

О. Амплєєва акцентує увагу на тому, що оскільки діяльність психолога здебільшого реалізується через безпосередній діалог, наявність розвиненого емоційного потенціалу є критично важливою. Він сприяє формуванню довірливих стосунків, проявам щирого співпереживання та наданню підтримки. Крім того, у межах групової роботи чи тренінгових занять

внутрішня сприйнятливість необхідна для створення конструктивного мікроклімату та злагодженої роботи колективу [1, с. 3-7].

Підсумовуючи роздуми дослідників, можна стверджувати, що чуттєвий інтелект сприймається як складна система, яка поєднує в собі ментальні, почуттєві та діяльнісні виміри життєтворчості людини. Попри певні розбіжності в теоріях, наукова спільнота одностайна в тому, що базисом емоційної компетентності є вміння ідентифікувати власні стани, опановувати їх, бути чуйним до інших та вибудовувати якісні взаємини.

Отже, ми можемо трактувати психоемоційну обізнаність як цілісний синтез інтелекту, афекту та поведінки. Така побудова максимально повно ілюструє процеси становлення фахової майстерності майбутніх психологів, для яких майстерне володіння емоційним інструментарієм є першочерговою вимогою для професійного самоствердження.

1.3. Психологічні передумови розвитку чуттєвого потенціалу студентів-психологів під час здобуття освіти

Становлення чуттєвого потенціалу майбутніх консультантів обумовлене синергією внутрішніх (індивідуальних) та зовнішніх (соціально-просторових) детермінант, що гарантують оформлення емоційної зрілості як фундаментального елемента професійної придатності. Ступінь розвиненості психоемоційної обізнаності безпосередньо впливає на спроможність спеціаліста ідентифікувати переживання оточуючих, коректно поводитися у процесі спілкування, опановувати власні настрої та зберігати ментальне здоров'я під час інтенсивної праці.

Як зазначають В. Федорчук, Л. Комарницька, Л. Карамушка, О. Могиляста та С. Дерев'янка, вдосконалення емоційної грамотності у представників соціономічних професій реалізується в межах академічного простору. Саме освітнє середовище забезпечує необхідні умови для поглиблення самоаналізу, розвитку чуйності, технік самовладання та суспільної вправності [51; 17; 34; 11].

О. Могиляста розробила модель внутрішньої сприйнятливості, що базується на чотирьох складниках: пізнавальному, почуттєвому, пристосувальному та контролюючому. Така побудова враховує особливості зростання майбутніх психологів, оскільки об'єднує теоретичну базу щодо природи почуттів із практичним умінням використовувати цей ресурс у робочих ситуаціях. Відповідно, якісна трансформація кожного з цих елементів потребує створення специфічних психологічних передумов [34, с. 104-112].

Суб'єктивні (внутрішні) передумови становлення емоційного інтелекту:

- Прагнення до професійної досконалості — внутрішня налаштованість на безперервний саморозвиток, що спонукає студента відточувати свої навички взаємодії та емоційну чутливість.

- Психоемоційна резильєнтність — здатність зберігати самовладання та «холодний розум» навіть у стресових чи неоднозначних ситуаціях, що виникають під час практики.
- Аналітична саморефлексія — активне дослідження власних внутрішніх станів, що дозволяє чітко розрізняти відтінки почуттів та усвідомлено корегувати свою поведінку.
- Професійна емпатійність — розвиток глибокої чуйності, яка є робочим інструментом психолога та дозволяє «зчитувати» емоційне тло іншої людини.
- Методи самодирекції та контролю — сформовані механізми управління афектами, що дають змогу панувати над імпульсивними реакціями.

Об'єктивні (зовнішні) чинники формування:

- Дидактична архітектура навчання — застосування практико-орієнтованих методів (імітаційні ігри, розбір клінічних випадків, супервізійний супровід), які формують реальний досвід переживання професійних ролей [33].
- Екологічність освітнього простору — підтримка здорової психологічної атмосфери в закладі, де панує довіра, відсутність осуду та готовність до взаємодопомоги [17, с. 161].
- Інтенсивні тренінгові технології — використання спеціалізованих програм, націлених на розширення діапазону емоційного реагування та глибинне самопізнання [11, с. 74-79].

Отже, ефективна трансформація емоційного профілю майбутнього спеціаліста можлива лише за умови інтеграції індивідуальних зусиль студента та цілеспрямованого впливу освітнього середовища. Це створює надійний фундамент для перетворення теоретичних знань про почуття на реальну професійну майстерність.

На думку Л. Карамушки, створення емоційно захищеного освітнього простору, що заохочує до самодослідження та солідарності, виступає однією

з фундаментальних умов для становлення високого ступеня чуттєвої грамотності майбутніх експертів у сфері психології [17, с. 165-168].

У цьому річищі особливий інтерес викликає концепція Г. Кошонько. Дослідниця трактує процес удосконалення психоемоційної обізнаності студентів-психологів як динамічну черговість кроків, що демонструють поетапне визрівання фахової вправності [23, с. 341-348]:

1. Пізнавально-аналітична фаза — засвоєння теоретичного базису про походження емоцій, закономірності їхнього виникнення та значення у майбутній роботі.
2. Рефлексивна фаза — поглиблення розуміння ролі почуттів у персональному житті, відпрацювання вмінь самоаналізу та технік самовладання.
3. Діяльнісно-комунікативна фаза — апробація здобутих навичок у межах практичних студій, тренінгових занять, рольового моделювання та супервізійного супроводу.
4. Фахово-спрямована фаза — остаточне впровадження емоційно доцільних стратегій поведінки у практичну площину, вихід на рівень повної готовності до безпосередньої взаємодії з клієнтами.

Аналіз наукових джерел дозволяє дійти висновку, що формування емоційної зрілості студентів-психологів є цілісним процесом, успіх якого гарантується поєднанням індивідуального потенціалу (рефлексії, емпатії, мотивації) та професійно орієнтованого навчального середовища. Лише через проходження всіх етапів — від теорії до практики — майбутній фахівець набуває здатності перетворювати свої почуття на дієвий робочий інструмент. Академічне навчання є визначальним фактором у вдосконаленні психоемоційної обізнаності, оскільки воно забезпечує системний вплив на розвиток чуттєво-аналітичних якостей індивіда. У межах навчального процесу студенти послідовно опановують методики емоційного впорядкування, поглиблюють здатність до співпереживання та відточують мистецтво активної уваги.

Практична складова підготовки дозволяє апробувати теоретичні положення у безпечних умовах, сприяючи зміцненню навичок самовладання, усвідомленості та витримки. Використання методів релаксації допомагає майбутнім фахівцям зберігати внутрішню гармонію, тоді як імітаційне моделювання комунікативних актів відтворює реальні робочі сценарії, розвиваючи чуйність та вміння надавати конструктивну емоційну відповідь. Під час проходження практики та супервізійних зустрічей студенти синтезують отриманий досвід, формуючи психологічну зрілість, необхідну для безпосередньої взаємодії з людьми. Як підкреслює Г. Кошонько, ступінь розвитку емоційної компетентності безпосередньо корелює з якістю фахової реалізації, продуктивністю спілкування, креативністю та прагненням до постійного саморозвитку.

Висновки до розділу 1

За результатами проведеного теоретичного аналізу встановлено, що чуттєва обізнаність постає як комплексне ментальне утворення, яке інтегрує пізнавальні, почуттєві та спонукальні елементи людської психіки. Становлення цього поняття в науковій думці відбулося завдяки фундаментальним розвідкам Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Гоулмана та Р. Бар-Она, чії праці визначили вектор сучасних досліджень. Узагальнено, цей феномен трактується як спроможність ідентифікувати, осмислювати та впорядковувати як власні переживання, так і настрої інших, спрямовуючи внутрішній ресурс на розв'язання життєвих завдань, побуду конструктивних взаємин та підтримку душевного балансу.

Розвиток наукових поглядів на природу психоемоційного потенціалу зумовив появу трьох ключових парадигм: концепції здібностей, теорії індивідуальних рис та інтегрованого підходу. Ці моделі по-різному визначають ступінь взаємодії інтелекту та почуттів. У вітчизняному науковому просторі (Е. Носенко, Н. Коврига, С. Могиляста, М. Шпак, Ж. Вірна, Є. Карпенко, М. Стасюк та ін.) емоційна зрілість розглядається як цілісна характеристика, що нерозривно пов'язана з емпатійністю, навичками самовладання, рефлексивністю, стійкістю до викликів та соціальною вправністю.

Систематизація наукових поглядів підтверджує, що цей феномен є багатогранною структурою, де поєднуються когнітивні, афективні та вольові складники. Велика кількість дефініцій та теоретичних схем у світовій та українській психології пояснюється розбіжностями у методології та способах вимірювання цієї якості. Проте більшість авторів погоджуються, що емоційна компетентність є фундаментальною властивістю, яка забезпечує гармонійний зв'язок між мисленням і почуттями, виступаючи запорукою успішної адаптації, кар'єрного зростання та загального відчуття життєвого благополуччя.

У межах фахової практики психолога емоційна зрілість виступає як фундаментальна професійна характеристика, що визначає продуктивність консультативних, діагностичних та корекційних заходів. Здатність до самовладання, чітке ідентифікування власних переживань та зчитування настроїв клієнта створюють підґрунтя для формування щирої емпатії, витримки, самоаналізу та навичок конструктивного діалогу. Високий ступінь розвитку психоемоційного потенціалу гарантує спеціалісту внутрішню стійкість, мінімізує загрозу професійного вигорання та сприяє зміцненню терапевтичного зв'язку.

Вивчення наукового доробку підтвердило, що психологічні детермінанти вдосконалення емоційної обізнаності студентів охоплюють комплекс суб'єктивних та середовищних чинників, які стимулюють розвиток міжособистісної чутливості. До ключових передумов належать: забезпечення психологічної безпеки в освітньому просторі, впровадження активних освітніх форматів (практикумів, сценарного моделювання, технік самодослідження), а також культивування чуйності та рефлексивної позиції. Не менш вагомими є індивідуальна зрілість майбутнього фахівця, активне прагнення до самовдосконалення та конструктивна підтримка з боку педагогів і студентської спільноти.

Отже, чуттєвий інтелект можна трактувати як інтегративний фактор професійного генезу майбутнього психолога, що забезпечує гармонійне поєднання емоційної, пізнавальної та діяльнісної сфер індивіда. Його становлення є обов'язковою вимогою для оформлення фахової майстерності, етичної відповідальності та здатності до глибокого аналізу власної роботи, що зрештою веде до особистого благополуччя та успішного утвердження у професії.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИЯВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ЧУТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Стратегія, процедура та інструментарій констатувального етапу дослідження

Практичний етап наукового пошуку було реалізовано протягом 2025 року в стінах факультету психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії. Досліджувану групу сформували 40 представників першого та другого курсів, які навчаються за напрямом «Психологія». Диференціація респондентів за статевими, віковими чи груповими ознаками не проводилася, адже робота має характер кореляційного опису та фокусується на пошуку зв'язків між показниками чуттєвого інтелекту, рівнем емпатичності та специфікою академічного простору. Вибір на користь студентів-початківців пояснюється тим, що саме в цей період закладається фундамент професійної емоційної культури, активізуються процеси самоаналізу та розвивається вміння інтерпретувати почуття оточуючих.

Оскільки саме ця категорія здобувачів освіти становить основу майбутньої професійної спільноти в галузі соціально-психологічної допомоги, їхній досвід формування емоційної грамотності є репрезентативним для розуміння того, як виникають і закріплюються ключові фахові навички.

Крізь призму діяльнісного підходу, студенти-психологи в межах навчання реалізують різноманітні соціальні ролі, що вимагають інтенсивного спілкування, координації зусиль та глибинної взаємодії. Це дає підстави вважати здобуті дані певною моделлю, актуальною для ширшого кола молоді, яка опановує психологічний фах. Отже, результати дослідження мають подвійну вартість: прикладну (для вдосконалення підготовки) та

теоретичну — як спосіб виявлення закономірностей у розвитку емоційної чутливості та пошуку оптимальних умов для її зростання.

Науковий пошук реалізовувався через низку послідовних стадій, кожна з яких відзначалася конкретною метою, змістовним наповненням та інструментарієм. Такий алгоритм дій дозволив забезпечити цілісність, логічну послідовність та доказовість отриманих висновків.

I етап — Теоретико-проектувальний.

Ця стадія була присвячена концептуалізації дослідження: формулюванню мети, завдань та робочої гіпотези. Було окреслено об'єкт та предмет наукового інтересу, здійснено ретельний огляд літературних джерел, сформовано групу респондентів та організовано взаємодію із ними, що включало отримання офіційної згоди на участь в експерименті.

II етап — Констатувально-діагностичний.

На цій фазі було проведено первинний зріз із використанням валідизованого інструментарію:

- Тест-опитувальник для оцінки профілю емоційної зрілості (за Н. Холлом).— для аналізу загального рівня та специфіки внутрішньої структури емоційної сфери;
- Методика вимірювання схильності до афективного резонансу та чуйності (А. Меграбян, Н. Епштейн).— для оцінки схильності до співпереживання та когнітивного розуміння станів інших осіб;
- Опитувальник структурних компонентів та середовищних факторів розвитку психоемоційної вправності (Авторська розробка)— авторська розробка для виявлення академічних та міжособистісних факторів, що впливають на фахове становлення.

III етап — Кількісно-узагальнюючий.

Після збору даних було здійснено їхню математико-статистичну обробку (розрахунок середніх значень, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за Пірсоном) та якісну інтерпретацію. Пріоритетним завданням було

встановлення прихованих залежностей між рівнем внутрішньої обізнаності, емпатичністю та зовнішніми умовами навчання.

IV етап — Перетворювально-корекційний.

Заключна стадія передбачала створення та впровадження розвивальної програми, спрямованої на трансформацію психоемоційного профілю майбутніх фахівців. Курс базувався на синтезі тренінгових технологій, арттерапевтичних практик та когнітивно-біхевіоральних вправ, що були інтегровані у практичну підготовку. Порівняльний аналіз даних до та після впливу дозволив верифікувати ефективність запропонованих умов та підтвердити початкові припущення.

Для досягнення поставлених орієнтирів було обрано систему емпіричних засобів, що дозволяють комплексно оцінити структуру та динаміку емоційного потенціалу. Вибір діагностичного інструментарію ґрунтувався на сучасних поглядах щодо багатогранності цього феномену, що забезпечило високу точність результатів.

Аналітична частина роботи базувалася на поєднанні кількісної обробки (обчислення середніх арифметичних значень та відсоткового співвідношення за рівнями) та математико-статистичного методу — **кореляційного аналізу за К. Пірсоном**. Це дало змогу не лише систематизувати отримані цифри, а й виявити приховані статистичні залежності між показниками психоемоційної обізнаності, глибиною емпатичного відгуку та специфічними факторами професійного навчання.

Нижче представлено докладний огляд кожного обраного інструментарію. Опис містить цільове призначення методик, їхню внутрішню побудову, а також ключові критерії, за якими здійснювалося тлумачення емпіричних даних.

Характеристика психодіагностичних засобів

1. Тест-опитувальник архітектури емоційного потенціалу (за Н. Холлом)

Цей діагностичний засіб орієнтований на вивчення здатності респондента до продуктивного використання емоцій у життєдіяльності. Оцінюються такі параметри, як ідентифікація власних станів, керування настроєм, самомотивація, вміння розпізнавати чужі почуття (емпатія) та здатність до емоційного впливу на оточуючих. Результати дозволяють диференціювати рівень інтегративного показника від низького до високого.

2. Шкала вимірювання афективного резонансу та чуйності (А. Меграбян, Н. Епштейн)

Методика спрямована на виявлення ступеня «емоційної відкритості» особистості. Вона допомагає з'ясувати, наскільки глибоко майбутній психолог може співпереживати іншому, чи схильний він до ідентифікації з почуттями клієнта та як швидко виникає емоційний відгук на стан партнерів по спілкуванню.

3. Авторська діагностична анкета «Детермінанти становлення фахової чутливості»

Розроблена для фіксації суб'єктивного бачення студентами тих умов, що безпосередньо впливають на їхній розвиток. Анкета фокусується на оцінці освітніх методів (тренінгів, ігор), атмосфери в групі та особистої мотивації до опанування психоемоційних навичок.

1. Тест-опитувальник архітектури емоційного потенціалу Н. Холла (Hall Emotional Intelligence Test)

Для ґрунтового аналізу рівневих характеристик та внутрішньої побудови **психоемоційної обізнаності** було обрано методику Н. Холла. Цей інструментарій фокусується на здатності індивіда до ідентифікації власних переживань, їх вольового регулювання, механізмах самомотивації, а також на вмінні розкодувати емоційні сигнали оточуючих для побудови ефективної соціальної взаємодії.

У вітчизняному науковому просторі найбільш затребуваною є адаптація даного опитувальника, здійснена О. С. Міхайловою (2001). У дослідженні використано саме цей варіант, що складається з 20 тверджень,

які пройшли перевірку на валідність для студентської аудиторії. Респонденти оцінюють кожне судження за шкалою Лайкерта, визначаючи міру своєї згоди з наведеними тезами.

Структурно методика дозволяє діагностувати такі складники:

- Чуттєве самоусвідомлення — глибина розуміння власних станів;
- Емоційна саморегуляція — здатність панувати над афектами;
- Співпереживання (емпатія) — сприйнятливість до почуттів інших;
- Емоційна експресія — вміння адекватно виражати внутрішній стан.

Система інтерпретації та кількісні показники:

Оцінка результатів здійснюється шляхом підрахунку загального бала, який корелює з одним із трьох рівнів розвитку досліджуваної якості:

- 0–66 балів (Низький рівень): Свідчить про труднощі в ідентифікації емоцій та слабкий контроль над імпульсивними реакціями.
- 67–133 бали (Середній рівень): Відображає помірну здатність до розуміння себе та оточуючих, проте з періодичною нестабільністю в стресових умовах.
- 134–200 балів (Високий рівень): Вказує на розвинену емоційну культуру, здатність до глибокої рефлексії та майстерність у керуванні міжособистісним кліматом.

Методика є класичним інструментом у психолого-педагогічній практиці, оскільки дозволяє точно зафіксувати динаміку змін у комунікативному та емоційному профілі майбутніх фахівців. Турісал-тези опитувальника спрямовані на виявлення самовладання в напружених ситуаціях та точності соціальної перцепції.

2. Методика діагностики афективного резонансу та чуйності (А. Меграбян, Н. Епштейн)

Для вивчення глибини співпереживання та точності інтерпретації внутрішніх станів оточуючих було застосовано шкалу емоційної емпатії, створену А. Меграбяном та Н. Епштейном. У дослідженні використано україномовну адаптацію О. М. Іваницької, яка дозволяє комплексно оцінити не лише

загальну схильність до емпатії, а й її структурні грані: сензитивність до чужих настроїв, здатність до ідентифікації з партнером по спілкуванню, а також щирю готовність надати психологічну підтримку.

Структура та процедура вимірювання:

Інструментарій складається з 33 діагностичних суджень. Респонденти виражають ступінь своєї згоди з кожною тезою за допомогою п'ятибальної шкали Лайкерта (від «абсолютно не характерно» до «повністю відповідає дійсності»). Сумарний бал дозволяє зафіксувати рівень емоційного відгуку, який є ключовим індикатором фахової придатності майбутнього психолога та важливою складовою його інтегральної емоційної вправності.

Рівнева диференціація результатів:

- 33–66 балів — Низький рівень: Вказує на певну емоційну відстороненість, труднощі у встановленні глибокого контакту та слабку вираженість співчуття.
- 67–99 балів — Середній рівень: Характеризується вибірковою чуйністю; здатність до розуміння інших присутня, проте вона може залежати від ситуативних факторів або особистої зацікавленості.
- 100–165 балів — Високий рівень: Свідчить про надзвичайну сприйнятливість до емоційного тла спілкування, розвинену здатність «проживати» стан іншої людини та високу готовність до альтруїстичної допомоги.

Доцільність використання:

Вибір цієї методики для діагностики студентів-психологів зумовлений тим, що вона фокусується на «інструментальних» якостях фахівця допоміжної професії. Глибина емпатійного проникнення та якість міжособистісного зв'язку безпосередньо корелюють із майбутньою терапевтичною успішністю та здатністю вибудовувати довірливі стосунки з клієнтом.

3. Опитувальник структурних компонентів та середовищних факторів розвитку психоемоційної вправності (Авторська розробка)

З метою детального аналізу специфіки становлення емоційної сфери майбутніх фахівців було впроваджено авторську анкету. Пріоритетним завданням цього інструментарію стало визначення системи психологічних детермінант, які виступають каталізаторами або, навпаки, бар'єрами на шляху формування емоційного потенціалу студентів-психологів.

Теоретичне підґрунтя: Конструювання опитувальника базувалося на класичних моделях емоційного інтелекту (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр) та концептуальних поглядах на професіогенез особистості психолога, представлених у працях Л. Мітіної, О. Титаренко та Н. Чепелевої.

Внутрішня архітектура анкети:

Змістове наповнення інструментарію диференційовано за трьома ключовими векторами, що відображають фундаментальні умови професійного зростання:

- Вектор емпатійної сензитивності — фокусується на схильності до афективного резонансу та точності розпізнавання чужих переживань;
- Вектор академічного мікроклімату — відображає суб'єктивне сприйняття студентом рівня довіри, солідарності та емоційної безпеки в межах навчальної групи;
- Вектор професійної інтенції — характеризує міру усвідомленого бажання особистості працювати над власною емоційною культурою та вдосконалюватися в обраному фаху.

Процедура оцінювання та обробки: Досліджувані висловлювали ступінь згоди із запропонованими тезами за допомогою п'ятибальної системи (від «абсолютно не згоден» до «повністю поділяю думку»). Математична інтерпретація передбачала виведення середніх значень за кожним із зазначених векторів, а також розрахунок кумулятивного показника сприятливості психологічних умов.

Рівнева характеристика:

1,0–2,4 бала — Низький рівень: Вказує на дефіцит стимулюючих факторів та слабку залученість у процеси емоційного саморозвитку.

2,5–3,6 бала — Середній рівень: Свідчить про наявність певного потенціалу для зростання, проте з відчутною потребою у додатковій активізації середовищних ресурсів.

3,7–5,0 бала — Високий рівень: Демонструє оптимальне поєднання внутрішньої готовності та зовнішньої підтримки для ефективної трансформації емоційної сфери.

Використання цього методу дозволило здійснити інтегральну оцінку взаємодії особистісних якостей та особливостей освітнього середовища, що зрештою допомогло окреслити перспективні стратегії вдосконалення підготовки майбутніх психологів.

2.2. Кількісно-якісна інтерпретація показників психоемоційної вправності майбутніх психологів та умов їхнього фахового зростання

Для вивчення специфіки зростання чуттєвої обізнаності у майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я було реалізовано практичний етап наукового пошуку, спрямований на встановлення ступеня зрілості його засадничих елементів. З цією метою використано діагностичний інструментарій Н. Холла, який дає змогу проаналізувати як кумулятивний показник психоемоційного потенціалу, так і його архітекtonіку — розуміння власних переживань, вольовий контроль, внутрішнє спонукання, здатність до співпереживання та вміння налагоджувати міжособистісну взаємодію.

Статистичне опрацювання даних відбувалося шляхом кількісного аналізу, що включав розрахунок середніх значень та відсоткове розмежування учасників опитування за ступенями сформованості якостей (оптимальний, помірний, недостатній).

Інтерпретація отриманих цифр продемонструвала, що більша частина молодих спеціалістів, які опановують психологію (55%), характеризується помірним розвитком емоційної грамотності. Це підтверджує належний рівень володіння фундаментальними навичками саморегуляції, проте водночас вказує на ресурси для їхнього подальшого розширення. Такий стан є важливим етапом у фаховому зростанні, оскільки закладає підґрунтя для майбутньої професійної вправності.

Таблиця 2.2.1

**Рівні емоційного інтелекту за Шкалою емоційного інтелекту Н. Холла
(Hall Emotional Intelligence Test) , n=40**

Рівень емоційного інтелекту	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	10	25 %
Середній	22	55 %
Низький	8	20 %

Примітка: n=40, вибірка становила 40 студентів спеціальності «Психологія»

Детальна розвідка внутрішньої архітектури чуттєвої обізнаності дозволила встановити, що пікові середні значення припадають на параметри «співпереживання» (4,2 бала) та «міжособистісна взаємодія» (4,1 бала). Це вказує на витончену сензитивність майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я та їхню чітку націленість на продуктивну комунікацію з оточуючими.

Натомість найменш вираженими виявилися показники за векторами «саморегуляція» (3,7 бала) та «внутрішнє спонування» (3,6 бала). Така тенденція може бути наслідком того, що на етапі фахового зростання навички опанування власних почуттів ще перебувають у стані формування, а подолання освітніх чи особистісних перешкод викликає певні труднощі.

Оприлюднені дані підтверджують асиметричну природу розвитку психоемоційного потенціалу у молоді: зовнішні, соціально орієнтовані складники (чуйність, комунікабельність) домінують над внутрішніми механізмами (самоконтролем, мотиваційною стійкістю). Це обґрунтовує необхідність подальшого вивчення специфічних детермінант, які впливають на професійну вправність, для розробки методів цілеспрямованої корекції цих дефіцитарних зон.

Для вивчення спроможності майбутніх психологів до афективного резонансу було залучено інструментарій А. Меграбяна та Н. Епштейна (в

адаптації О. М. Іваницької). Даний діагностичний засіб фокусується на виявленні інтегральної здатності до емпатії, а також її окремих граней:

- Чуттєва сензитивність (схильність до швидкої реакції на чужий біль чи радість);
- Перцептивна ідентифікація (мисленнєве перенесення себе в обставини іншої особи);
- Дієва співучасть (активне прагнення надати допомогу та моральну підтримку);
- Емоційна солідарність (відчуття відповідальності за спільне почуттєве поле).

Зведені показники цього етапу аналізу систематизовано у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

**Рівень емпатії за Шкалою емоційної емпатії
(А. Меграбяна і Н. Епштейна), n=40**

Рівень емпатії	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	14	35 %
Середній	20	50 %
Низький	6	15 %

Примітка: n=40, вибірка становила 40 студентів спеціальності «Психологія»

Підсумки проведеної діагностики продемонстрували, що половина молодих спеціалістів, які опановують психологію (50%), мають помірний ступінь розвитку чуйності. Це вказує на задовільну здатність до афективного резонансу, хоча її інтенсивність може коливатися під впливом обставин або настрою співрозмовника. Оптимальний рівень співпереживання (35%) притаманний респондентам із загостреною сензитивністю, щирим прагненням допомагати та схильністю до безкорисливих вчинків, що створює фундамент для високої професійної вправності. Натомість недостатня вираженість емпатійного відгуку (15%) спостерігається у осіб, схильних до емоційної дистанційованості, які мають певні складнощі з декодуванням почуттів інших і віддають перевагу логічному, а не почуттєвому аналізу соціальних обставин.

Для детальнішого вивчення механізмів формування цієї якості у майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я було проведено ґрунтовний розбір її структурних одиниць. У межах обраного підходу співпереживання трактується як складний конструкт, що інтегрує афективні, пізнавальні та реактивні елементи. Зокрема, вивчено такі грані, як почуттєва вразливість, перцептивне перевтілення, дієва підтримка та солідарність за емоційний стан оточуючих. Систематизовані дані за цими параметрами відображено в таблиці 2.2.3.

Як бачимо, фахове зростання на даному етапі супроводжується високим прагненням до практичної допомоги (співучасті) та вразливістю до чужих емоцій. Проте когнітивні аспекти — здатність усвідомлено ставити себе на місце іншого (ідентифікація) та брати на себе частку відповідальності за настрій у групі — потребують додаткової уваги під час освітнього процесу для зміцнення психоемоційного потенціалу особистості.

Таблиця 2.2.3

Рівні розвитку окремих аспектів емпатії за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна (українська адаптація О. М. Іваницької)

Аспект емпатії	Середній бал (з 5)	Рівень розвитку	% респондентів із високими показниками
Емоційна чутливість	4,3	Високий	42 %
Ідентифікація	4,0	Середньо-високий	38 %
Співпереживання і співучасть	3,9	Середній	36 %
Емоційна відповідальність	3,7	Середній	33 %

Отримані дані вказують на те, що домінантним показником є почуттєва сензитивність (4,3 бала). Це підтверджує спроможність молодих спеціалістів, які опановують психологію, оперативно відгукуватися на настрої оточуючих та виявляти солідарність у міжособистісній комунікації. Дещо менш вираженими є параметри перцептивного перевтілення (4,0) та афективного

резонансу (3,9), що свідчить про помірну схильність до глибинного залучення в переживання іншої особи та раціонального осмислення її позиції. Мінімальні значення зафіксовані за вектором емоційної солідарності (3,7). Така тенденція може бути пов'язана з певною сумнівною щодо власного ресурсу впливати на почуття інших або підсвідомим намаганням тримати психологічну дистанцію задля збереження власної рівноваги.

Загалом архітектоніка чуйності у піддослідних виглядає збалансованою, проте з помітним превалюванням афективно-почуттєвого складника над вольовим контролем. Це є характерною особливістю для юнацького віку та початкових фаз фахового зростання.

Після систематизації результатів, здобутих за допомогою інструментарію діагностики емпатичного відгуку, виникла необхідність детальніше проаналізувати чинники, що зумовлюють розвиток чуттєвої обізнаності у майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я. Для цього було залучено авторську анкету, націлену на встановлення ролі академічних, суспільних та індивідуальних передумов у становленні професійної вправності. Дане опитування дозволило конкретизувати, яким чином атмосфера в закладі освіти, внутрішня інтенція до самовдосконалення та природна чутливість корелюють зі здатністю суб'єктів ідентифікувати, інтерпретувати та корегувати свій і чужий психоемоційний стан.

Підсумки, отримані завдяки використанню авторського інструментарію оцінки детермінант становлення емоційної зрілості, дозволили уточнити роль академічних та соціально-психологічних факторів у розвитку чуттєвої обізнаності піддослідних. Статистичний огляд продемонстрував, що пікове значення зафіксовано у векторі «Професійна інтенція» — 4,3 бала. Це відповідає високому рівню та підтверджує глибоку внутрішню націленість більшості молодих спеціалістів, які опановують психологію, на розширення своєї професійної вправності. Близько 65% учасників опитування висловили чітке прагнення вдосконалювати навички розуміння чужих переживань, виявили готовність до участі у корекційних програмах та засвідчили повне

розуміння того, як емоційна грамотність впливає на їхнє подальше фахове зростання.

Параметр «Емпатійна сензитивність» зафіксовано на позначці 4,1 бала, що також свідчить про високий ступінь розвитку даної якості. Понад половина респондентів ($\approx 55\%$) демонструють сталу спроможність до афективного резонансу, когнітивного осмислення почуттів партнера по комунікації та врахування почуттєвого контексту під час спілкування. Ці результати корелюють із даними, здобутими за допомогою методики А. Меграбяна та Н. Епштейна, де сумарно 85% опитаних виявили помірну або високу здатність до співпереживання.

Дещо стриманіші показники виявлено за вектором «Академічний мікроклімат» — 3,9 бала. Це вказує на переважно позитивні, проте не позбавлені суперечностей умови міжособистісного контакту в межах інституту. Приблизно 45% майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я відчують солідарність з боку колег та викладацького складу, 35% оцінюють рівень почуттєвого комфорту як мінливий або нейтральний, тоді як кожен п'ятий респондент (20%) вказав на дефіцит відкритості та підтримки в освітньому просторі. Окреслена тенденція актуалізує питання оптимізації комунікативної атмосфери в групах та посилення уваги до психоемоційних аспектів навчання для зміцнення загального психоемоційного потенціалу студентства.

Підбиваючи підсумки, можна констатувати, що психологічні передумови навчання загалом сприяють актуалізації чуттєвої обізнаності. Виражена схильність до афективного резонансу та висока професійна інтенція корелюють із переважно сприятливим, проте ще не досконалим психоемоційним фоном. Це вказує на суттєвий ресурс для подальшого зростання професійної вправності молоді через цілеспрямований вплив на групову динаміку та культуру міжособистісної солідарності.

Здобуті дані корелюють із результатами попередніх етапів діагностики: помірним ступенем розвитку психоемоційного потенціалу за Н. Холлом (у

55% респондентів) та високим рівнем чуйності у третини учасників (35%). У сукупності вони створюють цілісний профіль, згідно з яким формування емоційної грамотності у майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я визначається синергією ключових чинників — глибиною емпатійного відгуку, якістю мікроклімату в групі та стійкістю внутрішнього спонукання до саморозвитку. Саме ці характеристики стають фундаментом для наступного етапу — кореляційного аналізу, мета якого полягає у встановленні закономірних зв'язків між елементами почуттєвої сфери та обставинами їхнього визрівання під час навчання.

Для візуалізації отриманих емпіричних даних було систематизовано середні значення рівнів чуттєвої обізнаності, емпатійних реакцій та готовності до фахового вдосконалення.

На рисунку 2.2.1 відображено порівняльний аналіз, який свідчить про домінування показника прагнення до саморозвитку (4,3 бала). Водночас загальна емоційна грамотність та рівень чуйності демонструють дещо скромніші, проте цілком достатні для успішного фахового зростання результати (4,1 та 3,9 бала відповідно).

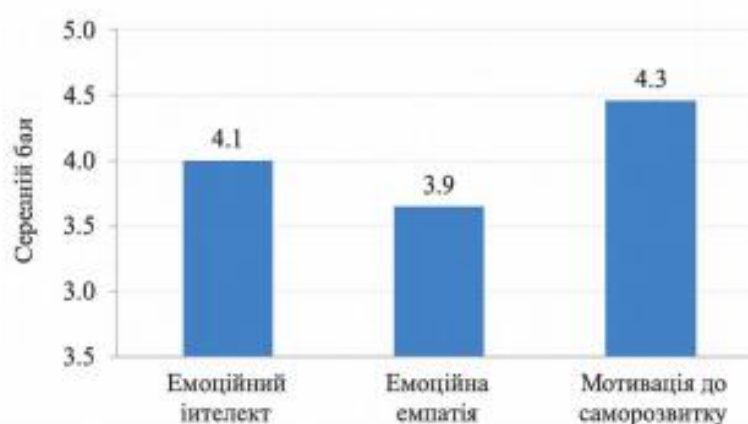


Рис. 2.2.1. Середні показники розвитку емоційного інтелекту та емпатії у студентів-психологів

Для детальнішого вивчення внутрішніх залежностей між ключовими параметрами наукової роботи — чуттєвою обізнаністю, здатністю до співпереживання та чинниками їхнього визрівання — було реалізовано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Це дозволило встановити ступінь щільності зв'язків між індикаторами психоемоційного потенціалу (за Н. Холлом), афективного резонансу (за А. Меграбяном та Н. Епштейном) та детермінантами становлення емоційної грамотності (згідно з авторським опитувальником).

1. Кореляційна залежність між рівнем чуттєвої обізнаності та емпатією. Встановлено позитивний зв'язок середньої інтенсивності ($r = 0,64$; $p < 0,01$) між показниками психоемоційного потенціалу та мірою співпереживання. Отже, майбутні фахівці у сфері ментального здоров'я, які мають схильність до глибинного розуміння станів іншої особи, демонструють вищу здатність до ідентифікації та вольової корекції власних почуттів. Таке спостереження підтверджує наукові погляди про те, що емпатія виступає фундаментом для побудови професійної вправності (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр).

2. Зв'язок між емоційною грамотністю та академічними детермінантами. Зафіксовано помірну позитивну кореляцію ($r = 0,57$; $p < 0,05$) між інтегральним рівнем чуттєвої обізнаності та якістю мікроклімату в навчальному колективі. Це засвідчує, що конструктивні міжособистісні взаємини, солідарність із викладачами та атмосфера психологічної безпеки виступають каталізаторами розвитку навичок саморегуляції у молодих спеціалістів, які опановують психологію.

3. Кореляція між психоемоційним потенціалом та професійною інтенцією. Виявлено високий рівень позитивного взаємозв'язку ($r = 0,71$; $p < 0,01$) між ступенем емоційної грамотності та силою внутрішнього спонукання до фахового самовдосконалення. Тобто, чим вищою є усвідомленість респондентів щодо значущості емоційних ресурсів у їхній майбутній діяльності, тим досконалішим є рівень їхньої професійної вправності.

4. Взаємозумовленість емпатійного відгуку та інших чинників

Здатність до афективного резонансу також позитивно корелює з професійною інтенцією ($r = 0,52$) та академічним мікрокліматом ($r = 0,48$). Це вказує на ефект взаємного зміцнення ціннісно-сміслових граней комунікації та продуктивності навчальної співпраці у процесі фахового зростання.

Таблиця 2.2.4

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту, емпатії та психологічних умов його розвитку у студентів-психологів

Показники	Емоційний інтелект (Холл)	Емпатія (Меграбян–Епштейн)	Емоційний клімат (анкета)	Професійна мотивація (анкета)
Емоційний інтелект (Холл)	—	0,64**	0,57*	0,71**
Емпатія (Меграбян–Епштейн)	0,64**	—	0,48*	0,52*
Емоційний клімат	0,57*	0,48*	—	0,61****

Математична обробка даних дозволяє стверджувати, що найбільш виражена статистична залежність існує між чуттєвою обізнаністю та внутрішньою націленістю на фах ($r = 0,71$). Це підкреслює фундаментальну роль особистого прагнення молодих спеціалістів, які опановують психологію, до постійного самовдосконалення. Висока взаємопов'язаність психоемоційного потенціалу та здатності до афективного резонансу ($r = 0,64$) доводить, що вміння щиро співпереживати є невід'ємним атрибутом сформованої особистості. Помірна, проте значуща кореляція з показниками психологічного клімату ($r = 0,57$) підтверджує, що солідарна та безпечна атмосфера в групі суттєво полегшує процес набуття професійної вправності. Узагальнюючи результати, можна констатувати: розвиток емоційної грамотності у майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я забезпечується комплексом внутрішніх якостей. Провідне місце серед них посідають мотивація та чуйність, які відображають глибинний запит індивіда

на самоаналіз, самопізнання та якісну комунікацію. Виявлені зв'язки підтверджують, що розуміння почуттів іншого — це базис психологічної зрілості, а готовність до фахового зростання виступає головним двигуном цього процесу.

Таким чином, становлення чуттєвої обізнаності визначається передусім сукупністю внутрішніх чинників: рівнем розвитку чуйності, сформованістю аналітичного ставлення до власного досвіду, міцністю внутрішнього спонукання та вмінням вольовим зусиллям корегувати свій стан. Саме ці компоненти закладають фундамент для високої професійної вправності та повноцінної зрілості майбутнього спеціаліста.

Висновок до розділу 2

Підсумовуючи результати здійсненого теоретико-практичного пошуку, можна констатувати, що генезис чуттєвої обізнаності у молодих спеціалістів, які опановують психологію, є комплексним багатогранним процесом. Він зумовлений синергією індивідуально-особистісних рис та соціально-психологічних чинників академічного простору. Психоемоційний потенціал трактується як цілісна характеристика індивіда, що синтезує пізнавальні, регулятивні та спонукальні елементи, дозволяючи ідентифікувати, інтерпретувати та корегувати власні й чужі стани. Його вдосконалення прямо корелює зі спроможністю майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я до проявів чуйності, терпимості, саморозуміння та загальної професійної вправності.

Практичний етап розвідки, реалізований за участю 40 осіб, дозволив системно вивчити стан емоційної грамотності, міру співпереживання та особливості освітнього мікроклімату, що стимулюють їхнє зростання. Отримані дані засвідчили, що більшість опитаних характеризуються помірним ступенем розвитку чуттєвої обізнаності (55%). Це підтверджує володіння засадничими навичками роботи з емоціями та наявність ресурсів для подальшого фахового зростання. Пікові значення виявлено в доменах чуйності та міжособистісної взаємодії, тоді як стриманіші результати за векторами вольового контролю та внутрішнього спонукання актуалізують запит на зміцнення регулятивних механізмів особистості.

Показники здатності до афективного резонансу, згідно з інструментарієм А. Меграбяна та Н. Епштейна, у переважної частини респондентів (85%) перебувають на помірному або оптимальному рівнях. Це підтверджує сформованість стійкої чуйності та почуттєвої сензитивності — фундаменту для майбутньої професійної вправності. Детальна розвідка засвідчила превалювання почуттєвого складника над вольовим контролем, що є природною ознакою ранніх етапів фахового зростання.

Завдяки використанню авторського інструментарію оцінки детермінант становлення емоційної зрілості було конкретизовано чинники визрівання чуттєвої обізнаності. Високі бали за векторами «Професійна інтенція» (4,3 бала) та «Емпатійна сензитивність» (4,1 бала) демонструють усвідомлений вектор молодих спеціалістів, які опановують психологію, на індивідуальну трансформацію. Водночас помірні результати за параметром «Академічний мікроклімат» (3,9 бала) акцентують увагу на необхідності зміцнення солідарності та психологічної безпеки всередині колективів.

Математична обробка підтвердила існування статистично достовірних залежностей між психоемоційним потенціалом та чуйністю ($r = 0,64$; $p < 0,01$), внутрішнім спонуканням ($r = 0,71$; $p < 0,01$) та якістю взаємодії в навчальному просторі ($r = 0,57$; $p < 0,05$). Це доводить припущення про те, що генезис емоційної грамотності є результатом взаємозумовленості особистісних якостей та соціальних умов інституційного середовища.

Синтезуючи викладене, можна резюмувати: продуктивне зростання чуттєвої обізнаності забезпечується тріадою чинників — високою здатністю до співпереживання, стійкою внутрішньою інтенцією до праці та доброзичливою атмосферою навчання. Ця якість формується на перетині індивідуального ресурсу та зовнішніх, педагогічно змодельованих обставин. Прагматична цінність здобутих даних полягає в можливості їх впровадження для оптимізації вищої освіти. Результати можуть стати базою для створення почуттєво комфортного середовища та розробки програм, націлених на вдосконалення навичок вольової корекції станів, емпатійної комунікації та технік почуттєвого менеджменту у студентства.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ СТАНОВЛЕННЯ ЧУТТЄВОЇ ОБІЗНАНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Зміст та структура програми психокорекційного впливу, спрямованої на вдосконалення психоемоційного потенціалу молодих спеціалістів.

Підсумки діагностичного зрізу продемонстрували, що ступінь зрілості чуттєвої обізнаності у більшості молодих спеціалістів, які опановують психологію, відрізняється диспропорційністю окремих елементів. Найменшу вираженість мають індикатори вольового контролю станів, ідентифікації власних переживань та рівень самоаналізу, що вказує на необхідність систематичного психологічного впливу для зміцнення цих ланок. Зібрані практичні відомості стали підґрунтям для створення комплексу заходів із розширення психоемоційного потенціалу, націленого на врівноваження почуттєвої сфери особистості.

Оскільки емоційна грамотність виступає засадничою передумовою до фахової спроможності, її формування вимагає цілісного підходу, що інтегрує пізнавальний, афективний та реактивний пласти самовдосконалення. З огляду на це, було розроблено систему психокорекційної роботи, в основу якої покладено засади людиноцентрованої психології, аксіологічного підходу до навчання та методів опанування поведінкових патернів.

Побудова цієї системи ґрунтувалася на концептуальних засадах вітчизняних науковців: Н. В. Ковриги та І. В. Кузнецової (щодо внутрішньої будови чуттєвої обізнаності, її функціональних ланок — саморозуміння, вольового контролю станів, чуйності, спонування, комунікативних умінь — та детермінант їхнього визрівання в освітньому просторі); О. М. Іваницької (про здатність до співпереживання як осердя професійної вправності

майбутнього фахівця); Л. М. Карамушки (щодо плекання почуттєвої культури та опанування технік саморегуляції представниками соціономічних професій); Т. М. Титаренко (щодо самовдосконалення, внутрішньої збалансованості та життєвої стійкості індивіда як фундаменту психоемоційної рівноваги); С. Д. Максименка, Н. В. Чепелевої, О. В. Васильєвої, які інтерпретували психоемоційний потенціал, емпатійний відгук та готовність до праці як взаємозалежні грані емоційної грамотності.

Центральною інтенцією розроблених заходів є зміцнення чуттєвої обізнаності майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я через опанування методів самоконтролю, розширення чуйності, ідентифікацію почуттєвих станів та оптимізацію навичок міжособистісної взаємодії.

Ключові орієнтири програми передбачають:

1. Збагачення теоретичного базису молодих спеціалістів стосовно значущості афективної сфери в життєдіяльності та опанування традиційних і новітніх парадигм емоційної грамотності.
2. Вироблення вмінь дешифрування, осмислення та вольової корекції свого стану, а також інтерпретації переживань оточуючих.
3. Стимулювання розвитку чуйності, навичок емоційної витримки та опанування екологічних форм вираження почуттів у майбутній діяльності.

Реалізація системи передбачає закладення у майбутніх психологів цілісного комплексу знань та прикладних навичок для продуктивного функціонування в афективній площині.

Очікувані результати впровадження передбачають, що учасники зможуть:

- Орієнтуватися в базових наукових напрямках вивчення психоемоційного потенціалу, розуміти його архітекtonіку та умови трансформації.
- Диференціювати та вербалізувати свої й чужі переживання; здійснювати глибинний самоаналіз власних реакцій; стримувати деструктивні почуттєві прояви під час напруження; моделювати якісну комунікацію на основі розуміння внутрішнього світу партнера.

Побудова комплексу розвивальних заходів базується на фундаментальних психолого-педагогічних засадах:

1. Засада довіри та психологічного захисту — створює почуттєво комфортне середовище для відкритої комунікації.
2. Засада ініціативності та суб'єктності — передбачає глибоке включення молодих спеціалістів у механізми самопізнання та особистісної трансформації.
3. Засада рівноправного діалогу та синергії — стимулює зміцнення чуйності та толерантного ставлення до оточуючих.
4. Засада поваги до самобутності — гарантує увагу до індивідуальних почуттєвих особливостей кожного учасника.
5. Засада конструктивного фідбеку — надання екологічного відгуку, позбавленого критиканства та суб'єктивного оцінювання.
6. Засада анонімності та приватності — виступає гарантом щирості та безпеки під час групової взаємодії.

Формат реалізації: Програма інтегрує теоретичні блоки з практичним інструментарієм, зокрема: інтерактивні сесії, психотехнічні розминки, імітаційне моделювання, колективні обговорення, опрацювання типових фахових кейсів, а також використання технік художньої та звукової терапії. Архітектоніка занять узгоджена з етапами групової динаміки та логікою поетапного визрівання емоційної грамотності.

Часові межі: Цикл складається з 7 тематичних зустрічей тривалістю 90 хвилин кожна.

Прогнозовані ефекти:

- Зростання рівнів чуттєвої обізнаності, навичок вольового контролю та здатності до співпереживання;
- Опанування стратегій екологічної комунікації в афективно насичених ситуаціях;
- Мінімізація психоемоційного напруження та зміцнення почуття внутрішнього добробуту;

- Врівноваження ціннісно-сислової сфери та якісне посилення професійної вправності майбутніх фахівців.

Таблиця 3.1.1

Структура корекційно-розвивальної програми розвитку емоційного інтелекту студентів- психологів

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основні форми та методи роботи
1	Вступне заняття. Усвідомлення ролі емоцій у професійній діяльності психолога	Ознайомити учасників з поняттям емоційного інтелекту, його структурою та значенням у професії психолога. Створити атмосферу довіри й відкритості.	Міні-лекція; вправа-знайомство «Моє емоційне Я»; групова дискусія «Що означає бути емоційно компетентним?»; рефлексія.
2	Розпізнавання та усвідомлення власних емоцій	Розвинути здатність ідентифікувати власні емоції, усвідомлювати їх причини та наслідки.	Психогімнастика «Емоційна палітра»; вправа «Щоденник емоцій»; метод незавершених речень; індивідуальне обговорення.
3	Розпізнавання емоцій інших людей. Емпатійне розуміння	Формування навичок розпізнавання емоцій співрозмовника, розвиток емпатії та активного слухання.	Рольова гра «Зрозумій мене»; вправа «Емоції без слів»; техніка «Активне слухання»; групова дискусія.
4	Емоційна регуляція і самоконтроль	Ознайомити з техніками управління емоційними станами, розвинути навички саморегуляції.	Міні-лекція про стратегії емоційної регуляції; дихальна вправа «4–7–8»; техніка КПТ «Стоп-реакція»; релаксаційна візуалізація «Місце мого спокою».
5	Емоційна експресія та конструктивне вираження почуттів	Розвиток уміння адекватно й екологічно виражати емоції; профілактика емоційного вигорання.	Арт-терапевтична вправа «Моє емоційне дерево»; мозковий штурм «Як я виражаю емоції»; групова дискусія; техніка «Я-повідомлення».
6	Емоційна взаємодія у	Формування навичок	Аналіз професійних

Повний зміст програми представлений у Додатку Г.

3.2. Дослідження динаміки змін психоемоційного потенціалу майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я після реалізації розвивальної програми

По завершенні серії практичних занять було організовано контрольний діагностичний зріз із використанням того самого інструментарію. Проведення ретесту дозволило простежити траєкторію трансформації **чуттєвої обізнаності молодих спеціалістів** та верифікувати дієвість розробленого комплексу заходів.

Ключовим завданням фінального етапу розвідки було встановлення зрушень у здатності до самоконтролю, чуйності, внутрішнього спонукання та комунікативних умінь після проходження тренінгового циклу. Окрім того, це дозволило перевірити припущення про результативність запропонованої системи впливу на зміцнення психоемоційного потенціалу майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я.

1. Часова зміна параметрів емоційної грамотності (за опитувальником Н. Холла)

Зіставлення емпіричних даних, отриманих на початковому та завершальному етапах, демонструє стійку висхідну тенденцію розвитку чуттєвої обізнаності. Зокрема, група піддослідних із високим рівнем емоційної грамотності розширилася з 25% до 37,5%. Водночас відсоток осіб із помірними показниками скоротився з 55% до 47,5%, а кількість учасників із недостатньо сформованим рівнем зменшилася з 20% до 15%.

Зафіксовані метаморфози свідчать про інтегральне зростання професійної вправності суб'єктів дослідження, що слугує доказом продуктивності впроваджених методів психологічної корекції.

Таблиця 3.2.1

Порівняльні результати рівнів емоційного інтелекту до та після реалізації програми (за методикою Н. Холла), n = 40

Рівень емоційного інтелекту	До програми	%	Після програми	%	Динаміка, п.п.
Високий	10 осіб	25,0 %	15 осіб	37,5 %	+12,5 п.п.
Середній	22 особи	55,0 %	19 осіб	47,5 %	-7,5 п.п.
Низький	8 осіб	20,0 %	6 осіб	15,0 %	-5,0 п.п.
Усього	40 осіб	100 %	40 осіб	100 %	—

**(п.п. — процентні пункти)*

Зафіксовані зрушення вказують на інтегральний прогрес у професійній вправності респондентів: група осіб із високим рівнем чуттєвої обізнаності розширилася на 12,5 в.п., водночас сегмент із низькими показниками скоротився на 5,0 в.п.

Після завершення розвивального циклу спостерігається виражений приріст за векторами «вольова корекція» та «внутрішнє спонукання», які під час первинного зрізу були найменш сформованими. Це доводить дієвість застосованих тренінгових методик, націлених на вироблення стратегій опанування власних станів, стримування імпульсивних проявів та зміцнення особистої інтенції до саморозвитку.

Паралельно з цим відбулося зростання середніх значень за шкалою чуйності. Це засвідчує якісне поглиблення здатності до інтерпретації та релевантного відгуку на переживання оточуючих, а отже — про еволюцію почуттєвої сензитивності та комунікативної спроможності майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я. Учасники виявили вищий рівень розуміння власної емоційної природи, навчилися інтегрувати прийоми самопомоги та вибудовувати екологічну взаємодію у складних соціальних ситуаціях. Таким чином, дані підсумкового тестування верифікують результативність розробленої системи як дієвого психологічного інструменту вдосконалення емоційної грамотності молодих спеціалістів.

Оскільки чуйність виступає фундаментальним елементом почуттєвої зрілості та ключовим чинником продуктивності фахового діалогу, вагомим

складником наукової розвідки став моніторинг її стану до та після впровадження розвивального комплексу. Саме спроможність до афективного резонансу, інтерпретація переживань оточуючих та націленість на надання допомоги детермінують глибину психологічного контакту, що є базисом практичної діяльності.

Для вимірювання динаміки здатності до співпереживання було обрано Опитувальник афективного резонансу А. Меграбяна та Н. Епштейна (в адаптації О. М. Іваницької). Цей інструментарій дозволяє диференціювати як цілісний рівень чуйності, так і її окремі складові: почуттєву сензитивність, ідентифікацію зі станом іншого, емоційний відгук та морально-етичну відповідальність. Зіставлення показників, зафіксованих на різних етапах експерименту, дало можливість ретельно проаналізувати траєкторію змін та верифікувати дієвість тренінгового впливу на формування професійно значущих якостей молодих спеціалістів.

По завершенні системи заходів із підвищення емоційної грамотності було здійснено підсумковий контроль, кількісні параметри якого відображено у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

**Порівняльні показники рівнів емпатії до і після формувального етапу
(за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна, n = 40)**

Рівень емпатії	До експерименту Кількість осіб / %	Після експерименту Кількість осіб / %	Динаміка змін
Високий	14 осіб / 35 %	20 осіб / 50 %	+15 %
Середній	20 осіб / 50 %	16 осіб / 40 %	-10 %
Низький	6 осіб / 15 %	4 осіб / 10 %	-5 %

Зібрані відомості демонструють висхідну траєкторію цілісного рівня чуйності серед учасників. Питома вага респондентів із високим показником здатності до співпереживання збільшилася з 35% до 50%, що підтверджує результативність здійснюваного розвивального впливу. Скорочення чисельності молодих спеціалістів із недостатньо сформованою почуттєвою

сензитивністю (з 15% до 10%) свідчить про поетапне визрівання емоційної готовності до відгуку та сприйнятливості до переживань іншої людини.

З метою детальної інтерпретації внутрішніх складників чуйності було здійснено розгляд конкретних параметрів за окремими векторами опитувальника (табл. 3.2.3).

Таблиця 3.2.3.

Рівні розвитку окремих аспектів емпатії у студентів (до і після експерименту)

Аспект емпатії	Середній бал (до)	% високих показників (до)	Середній бал (після)	% високих показників (після)	Динаміка зміни
Емоційна чутливість	4,3	42 %	4,6	58 %	+0,3 бала / +16 %
Ідентифікація	4,0	38 %	4,4	54 %	+0,4 бала / +16 %
Співпереживання і співучасть	3,9	36 %	4,3	52 %	+0,4 бала / +16 %
Емоційна відповідальність	3,7	33 %	4,2	48 %	+0,5 бала / +15 %

Зіставлення результатів, одержаних до та після впровадження розвивального комплексу, підтвердило висхідну траєкторію вдосконалення всіх складників чуйності.

По завершенні етапу активного впливу зафіксовано приріст показників за кожним із параметрів здатності до співпереживання, що є доказом збалансованого визрівання почуттєвої сфери молодих спеціалістів. Найбільш помітна позитивна зміна стосується почуттєвої відповідальності (+0,5 бала; +15%). Це вказує на якісне зростання розуміння майбутніми фахівцями у сфері ментального здоров'я свого впливу на внутрішній стан оточуючих та їхню готовність до надання підтримки партнерам по комунікації. Суттєві зрушення також простежуються у здатності до ідентифікації та афективного резонансу, що демонструє прогрес у розумінні внутрішнього світу іншої людини та релевантному реагуванні на нього.

Рівень почуттєвої сензитивності, який і на початкових етапах мав високі значення, продемонстрував подальше зростання (\$+0,3\$ бала). Це

свідчить про підсилення пластичності емоційного відгуку та розвиток уміння зчитувати невербальну експресію.

Для верифікації дієвості розробленої системи було вдруге застосовано авторський інструментарій оцінки детермінант становлення емоційної зрілості. Це дозволило відстежити метаморфози у фундаментальних аспектах генезису чуттєвої обізнаності майбутніх психологів. Фінальний зріз охоплював ідентичні тематичні блоки: професійну інтенцію, емпатійну сензитивність та психологічну атмосферу академічного середовища.

Здобуті дані підтверджують виразну позитивну динаміку за всіма вимірюваними індикаторами, що слугує доказом результативності впровадженої моделі формування емоційної грамотності.

Таблиця 3.2.4

Порівняння середніх показників за результатами авторської анкети до і після формувального етапу (n = 40)

Показники блоки анкети	До формувального етапу (M)	Після формувального етапу (M)	Динаміка змін	Характер змін
Професійна мотивація	4,3	4,7	+0,4	Посилення внутрішньої зацікавленості у професійному розвитку, усвідомлення ролі емоційної компетентності
Емпатійна чутливість	4,1	4,6	+0,5	Поглиблення здатності розуміти емоції інших, підвищення рівня емоційного відгуку
Емоційний клімат навчального середовища	3,9	4,5	+0,6	Покращення атмосфери взаєморозуміння, доброзичливості та підтримки у групі

Зіставлення результатів вхідного та контрольного зрізів виявило стійку тенденцію до нарощення всіх показників, що засвідчує сприятливі метаморфози в афективній та соціально-психологічній площинах молодих спеціалістів.

Найбільш вагомі зрушення зафіксовано за параметром «Психологічна атмосфера академічного середовища» (+0,6). Це вказує на суттєву оптимізацію міжособистісної комунікації, зміцнення фундаменту довіри, солідарності та взаємної допомоги всередині студентського колективу. Такі

зміни є наслідком інтенсивного впровадження групових інтеракцій, тренінгових технологій та аналітичних технік, націлених на випрацювання патернів ефективного емоційного зв'язку.

Виражене зростання індикатора «Емпатійна сензитивність» (+0,5) підтверджує еволюцію спроможності учасників до афективного резонансу та глибинної інтерпретації переживань оточуючих, що виступає невід'ємним складником фахової спроможності.

Посилення вектора «Професійна інтенція» (+0,4) відображає якісніше розуміння значущості емоційної грамотності у майбутній праці, а також прагнення до індивідуального поступу та підвищення стандартів власного навчання.

Таким чином, дані підсумкового оцінювання продемонстрували суттєвий прогрес у розвитку чуттєвої обізнаності майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я за кожним із вимірюваних маркерів. Найбільш рельєфні трансформації виявлено у площинах почуттєвої сприйнятливості та внутрішньогрупового клімату. Це верифікує результативність реалізованого розвивального проєкту, сфокусованого на вдосконаленні навичок самопізнання, почуттєвої прозорості та солідарності.

Сприятлива динаміка професійного спонукання свідчить про зміцнення внутрішнього запиту студентства на оволодіння психоемоційним потенціалом як фундаментальним інструментом фахової діяльності. Зафіксовані зрушення мають комплексний характер і репрезентують системне зміцнення емоційно-комунікативного ресурсу суб'єктів експерименту.

Математико-статистична оцінка взаємозв'язків після впровадження програми

З метою детермінації трансформацій у структурі кореляційних залежностей між ключовими індикаторами розвідки після реалізації системи заходів із розвитку **чуттєвої обізнаності**, було здійснено повторний статистичний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Процедура охоплювала три засадничі виміри: інтегральний рівень **психоемоційного потенціалу** (за Н. Холлом), ступінь **чуйності** (за А. Меграбяном та Н. Епштейном) та суб'єктивну оцінку психологічних чинників визрівання емоційної сфери (**авторський інструментарій**).

Результати після завершення розвивального впливу

Здобуті дані свідчать про виразну інтенсифікацію та зміцнення архітекτονіки зв'язків між параметрами, що вивчалися. Зокрема:

1. Синхронізація чуттєвої обізнаності та здатності до співпереживання.

Зв'язок між цими векторами зміцнився з $r = 0,64$ до $r = 0,78$ ($p < 0,01$). Це вказує на суттєве зростання когерентності між навичками розуміння внутрішньої афективної природи та готовністю до емоційного резонансу. Зазначене верифікує результативність тренінгових зусиль, сфокусованих на розширенні **почуттєвої сензитивності** та аналітичного ставлення до власного досвіду.

2. Інтеграція психоемоційного ресурсу та академічного середовища.

Кореляція між рівнем **емоційної грамотності** та якістю мікроклімату в групі зросла з $r = 0,57$ до $r = 0,69$ ($p < 0,05$). Такий результат наочно ілюструє, що гармонізація стосунків, атмосфера солідарності та безпеки виступають потужним каталізатором для вдосконалення механізмів вольової корекції станів у **молодих спеціалістів**.

3. Взаємозумовленість емоційної зрілості та фахової інтенції.

Залежність між цілісним інтелектом та **професійною мотивацією** зберегла високу інтенсивність, посилившись з $r = 0,71$ до $r = 0,79$ ($p < 0,01$). Це

свідчить про те, що по завершенні програми респонденти почали глибше усвідомлювати роль **емоційної вправності** як фундаменту своєї діяльності, а сама компетентність трансформувалася у потужне внутрішнє джерело спонукання до праці.

4. Еволюція зв'язків афективного резонансу з іншими детермінантами.

Показники **чуйності** виявили щільнішу кореляцію з професійним прагненням ($r = 0,52 \text{ } 0,68$) та якістю взаємодії в колективі ($r = 0,48 \text{ } -0,61$). Це акцентує на підвищенні цілісності між ціннісно-смысловими орієнтирами та практичними формами комунікації в освітньому просторі.

Таблиця 3.2.5

Динаміка кореляційних зв'язків між основними показниками до та після формувального етапу експерименту (коефіцієнт Пірсона r , $n = 40$)

№	Показники, що корелюють	До формувального етапу	Після формувального етапу	Динаміка змін	Інтерпретація
1	Емоційний інтелект Емпатія	$r = 0,64; p < 0,01$	$r = 0,78; p < 0,01$	+0,14	Посилення взаємозв'язку між усвідомленням власних емоцій і здатністю до співпереживання
2	Емоційний інтелект Психологічні умови навчального середовища	$r = 0,57; p < 0,05$	$r = 0,69; p < 0,05$	+0,12	Поглиблення зв'язку між рівнем емоційної регуляції та сприятливістю емоційного клімату
3	Емоційний інтелект Професійна мотивація	$r = 0,71; p < 0,01$	$r = 0,79; p < 0,01$	+0,08	Зростання узгодженості між емоційною компетентністю та внутрішньою мотивацією
4	Емпатія Професійна мотивація	$r = 0,52; p < 0,05$	$r = 0,68; p < 0,05$	+0,16	Посилення взаємозв'язку між емоційною чутливістю та професійними цінностями
5	Емпатія Емоційний клімат групи	$r = 0,48; p < 0,05$	$r = 0,61; p < 0,05$	+0,13	Підвищення узгодженості між емпатійністю та атмосферою підтримки в групі

Здобуті дані верифікують, що по завершенні курсу спостерігається інтенсифікація внутрішніх кореляцій між почуттєвою, емпатійною та ціннісно-спонукальною площинами особистості молодих спеціалістів. Це слугує переконливим доказом результативності здійснюваного впливу та

свідчить про якісний поступ у становленні емоційної зрілості майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я.

Отже, впроваджена система заходів забезпечила не лише позитивні зрушення окремих індикаторів чуттєвої обізнаності, а й заклала фундамент для функціонування цілісної моделі афективної комунікації в академічному просторі. Таке системне утворення виступає засадничою передумовою успішного фахового зростання. Отримані висновки формують надійну базу для фінальної систематизації даних щодо дієвості авторського інструментарію в межах підсумкового етапу наукової розвідки.

Висновок до розділу 3

По завершенні впровадження системи заходів із розвитку чуттєвої обізнаності у молодих спеціалістів на етапі їхньої фахової підготовки було зафіксовано суттєві позитивні трансформації у структурі емоційної грамотності, зміцнення здатності до співпереживання та гармонізацію психологічної атмосфери в академічному колективі. Зіставлення результатів первинного та підсумкового оцінювання продемонструвало розширення групи респондентів із високим рівнем психоемоційного потенціалу з 25% до 37,5%. Паралельно спостерігалось скорочення частки осіб із помірними (з 55% до 47,5%) та недостатніми (з 20% до 15%) показниками. Таке кількісне зростання підтверджує результативність тренінгових технологій, орієнтованих на опанування стратегій вольової корекції станів, поглиблення самопізнання та аналітичного ставлення до власних переживань.

Аналогічна висхідна тенденція характерна і для сфери чуйності. Кількість майбутніх фахівців із високим рівнем емпатійного відгуку зросла з 35% до 50%, тоді як сегмент із низькими значеннями звузився з 15% до 10%. Це свідчить про те, що по завершенні програми учасники виявили більшу сприйнятливості до внутрішнього світу інших людей, стали чутливішими до нюансів міжособистісного діалогу та навчилися ефективніше надавати підтримку партнерам.

Деталізація компонентів здатності до співпереживання

(За інструментарієм А. Меграбяна та Н. Епштейна)

Глибокий розгляд окремих ланок чуйності засвідчив наступні зрушення:

- Почуттєва сензитивність: зростання з 4,3 до 4,6 бала (збільшення частки високих показників з 42% до 58%);
- Ідентифікація: з 4,0 до 4,4 бала (38% → 54%);
- Афективний резонанс та співучасть: з 3,9 до 4,3 бала (36% → 52%);
- Почуттєва відповідальність: з 3,7 до 4,2 бала (33% → 48%).

Ці показники є маркерами загального визрівання емоційної зрілості майбутніх психологів, їхньої готовності до екологічної взаємодії та глибинного розуміння афективних станів оточуючих.

Оцінка детермінант розвитку (за авторським опитувальником)

Результати анкетування виявили позитивні метаморфози за всіма ключовими блоками:

1. Фахова інтенція: підвищення з 4,3 до 4,7 бала свідчить про зміцнення внутрішнього запиту на самовдосконалення та усвідомлення критичної ролі емоційної вправності для майбутньої кар'єри.
2. Емпатійна сензитивність: приріст з 4,1 до 4,6 бала підтверджує формування вищого рівня відкритості до почуттів інших.
3. Психологічна атмосфера колективу: покращення з 3,9 до 4,5 бала вказує на стабілізацію довіри, солідарності та внутрішнього комфорту в студентській групі.

Математична обробка даних (кореляційний аналіз) верифікувала інтенсифікацію зв'язків між основними чинниками. Зокрема, залежності між чуттєвою обізнаністю, чуйністю, професійним спонуканням та якістю мікроклімату стали щільнішими. Це доводить, що емоційна грамотність учасників почала виконувати роль інтегрувальної сили, яка гармонійно поєднує індивідуальний розвиток із соціальними аспектами навчання.

Таким чином, результати контрольного етапу розвідки переконливо свідчать, що реалізований проєкт сприяв системному вдосконаленню психоемоційного потенціалу, розширенню меж чуйності та оптимізації клімату в колективі. Суб'єкти дослідження стали уважнішими до почуттєвої природи людини, демонструючи вищу солідарність та прозорість у комунікації.

ВИСНОВКИ

Протягом останнього часу в науковому середовищі фіксується посилення уваги до питань формування чуттєвої обізнаності як засадничого елемента фахового генезису майбутніх психологів. З огляду на зростаючу потребу суспільства в професійній допомозі, розвиток емоційної грамотності стає надзвичайно затребуваним. Спроможність молодого спеціаліста до ідентифікації, осмислення та вольового контролю власних переживань є фундаментальним підґрунтям для продуктивного діалогу, особистісної зрілості та збереження психоемоційної стабільності.

Здійснена наукова розвідка дозволила систематизувати актуальні парадигми вивчення явища психоемоційного потенціалу, практично вивчити специфіку його проявів у здобувачів вищої освіти та спроектувати систему методичних заходів для інтенсифікації цієї якості.

На основі теоретичного огляду з'ясовано, що почуттєва зрілість репрезентує собою комплексне та багатогранне психічне утворення, яке поєднує в собі інтелектуальні, афективні та спонукальні пласти. Концептуальний фундамент цього феномена базується на наукових доробках Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Гоулмана та Р. Бар-Она. Ці дослідники інтерпретували чуттєву обізнаність як талант усвідомлювати та опановувати емоційні стани (свої та оточуючих), а також як інструмент для раціонального вибору стратегій поведінки та конструювання збалансованої комунікації.

У сучасному науковому просторі виокремилися різні парадигми вивчення чуттєвої обізнаності, серед яких провідне місце посідають концепції здібностей, особистісних характеристик та комбіновані моделі. У вітчизняному психологічному дискурсі (зокрема у працях Е. Носенко, Н. Ковриги, О. Могилястої, М. Шпак, Ж. Вірної, Є. Карпенка та інших) цей феномен інтерпретується як комплексна властивість індивіда. Вона виступає фундаментом для визрівання чуйності, вольового контролю станів,

аналітичного ставлення до власного досвіду, здатності протистояти стресорам та фахової вправності.

Систематизація теоретичних розвідок доводить, що, незважаючи на варіативність дефініцій, більшість науковців схилиються до розуміння психоемоційного потенціалу як цілісної структури. Вона інтегрує когнітивний та афективний пласти життєдіяльності людини, забезпечуючи її успішну адаптацію, відчуття внутрішнього добробуту та продуктивність у праці.

У контексті діяльності майбутнього фахівця у сфері ментального здоров'я почуттєва зрілість є засадничою професійно значущою рисою. Від неї безпосередньо залежить дієвість консультативних, діагностичних та терапевтичних інтервенцій. Саме спроможність до самокорекції, ідентифікації переживань, афективного резонансу та самоаналізу гарантує внутрішню стабільність молодого спеціаліста, мінімізує загрозу деструктивного вигорання та стимулює його цілісний особистісний і кар'єрний поступ.

Систематизація здобутих даних дозволила окреслити комплекс психологічних детермінант, що детермінують поступове визрівання чуттєвої обізнаності у молодих спеціалістів. Провідне місце серед них посідають: конструювання емоційно безпечного академічного простору, впровадження інтерактивних освітніх технологій (тренінгових занять, імітаційного моделювання, технік самоаналізу), а також плекання чуйності, толерантності та аналітичного мислення. Не менш вагомим є стимулювання внутрішньої інтенції до фахового поступу. Фундаментальну роль відіграють також кураторська підтримка, гармонійний мікроклімат у студентському колективі та наявність майданчиків для апробації отриманих навичок у практичній діяльності.

Емпірична частина розвідки, здійснена за участю 40 здобувачів освіти за напрямом «Психологія», дала змогу встановити актуальний стан почуттєвої зрілості та ідентифікувати чинники її генезису. Аналіз результатів

показав, що домінуюча частина вибірки (55%) демонструє помірні показники емоційної грамотності, чверть респондентів (25%) володіють високим рівнем, а 20% — недостатньо сформованим. Такі дані обґрунтовують необхідність системного корекційно-розвивального впливу.

Найбільш рельєфні середні значення виявлено за векторами «здатність до співпереживання» (4,2 бала) та «комунікативна вправність» (4,1 бала). Це вказує на сформовану сензитивність до станів оточуючих та спроможність до продуктивного діалогу. Водночас нижчі показники за шкалами вольової корекції (3,7 бала) та внутрішнього спонукання (3,6 бала) акцентують увагу на дефіциті регулятивних механізмів, що вимагає прицільного розвитку самоконтролю в структурі фахової вправності.

Емпіричні дані, отримані за допомогою опитувальника А. Меграбяна та Н. Епштейна, засвідчили, що переважна більшість майбутніх фахівців (85%) володіють розвинутою здатністю до співпереживання на середньому та високому рівнях. Найбільш вираженим виявився параметр почуттєвої сензитивності (4,3 бала), тоді як механізми ідентифікації (4,0 бала) та безпосереднього емоційного резонансу (3,9 бала) перебувають у межах помірних значень. Найменш сформованою є почуттєва відповідальність (3,7 бала), що вказує на певні складнощі у прийнятті моральних зобов'язань за емоційні стани оточуючих.

Аналіз суб'єктивних оцінок за авторським інструментарієм дозволив виокремити ключові детермінанти становлення чуттєвої обізнаності. Провідну роль відіграють фахове спонукання (4,3 бала), емпатійна сприйнятливність (4,1 бала) та психологічна атмосфера в академічному колективі (3,9 бала). Це свідчить про те, що особистісне прагнення до вдосконалення синхронізується із соціальним схваленням у закладі освіти, створюючи цілісне середовище для визрівання емоційної грамотності.

Статистична обробка даних за допомогою кореляційного аналізу підтвердила існування щільних і значущих зв'язків між рівнем почуттєвої зрілості та чуйністю ($r = 0,64$; $p < 0,01$), професійною інтенцією ($r = 0,71$; $p <$

0,01), а також якістю мікроклімату в групі ($r = 0,57$; $p < 0,05$). Таким чином, прогрес у розвитку психоемоційного потенціалу є результатом збалансованого поєднання трьох векторів: здатності до співпереживання, глибокої внутрішньої зацікавленості та сприятливого соціально-психологічного фону.

Дані початкового етапу розвідки засвідчили асиметричність у формуванні чуттєвої обізнаності майбутніх фахівців: найбільш виражений дефіцит спостерігається у площинах вольової корекції станів, ідентифікації власних переживань та самоаналізу. Отримані відомості стали фундаментом для проєктування розвивального комплексу, націленого на гармонізацію афективно-особистісного профілю молодих спеціалістів та зміцнення їхньої емоційної грамотності.

В основу розробленої системи покладено засади гуманістичного напрямку, концепції почуттєво-ціннісної освіти та методи когнітивно-поведінкової терапії. Науковим базисом слугували доробки вітчизняних дослідників — С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко, Л. М. Карамушки, Н. В. Чепелевої та інших, які акцентують на критичній ролі чуйності, самоконтролю та почуттєвої культури у процесі фахового визрівання.

Ключовим завданням програми є нарощення психоемоційного потенціалу майбутніх психологів через шліфування навичок саморегуляції, поглиблення емпатійного відгуку, розвиток розуміння своєї внутрішньої природи та вдосконалення комунікативної вправності. Структурно комплекс побудований за трирівневою моделлю, що інтегрує теоретичний базис, практичний інструментарій та блок самоаналізу. Змістове наповнення орієнтоване на пробудження почуттєвої свідомості та формування патернів екологічної взаємодії.

Організаційна структура передбачала проведення серії з 7 тренінгових зустрічей протягом місяця у форматі групової динаміки. Логіка занять вибудовувалася за принципом поступової еволюції: від індивідуального самодослідження до конструктивного міжособистісного діалогу.

По завершенні впровадженого курсу було зафіксовано виразну оптимізацію афективної та комунікативної площин молодих спеціалістів: респонденти почали приділяти більше уваги внутрішньому світові, підвищили точність інтерпретації почуттів оточуючих та виявили вищу прозорість у діалозі. Психологічна атмосфера в студентських колективах трансформувалася в бік солідарності, взаємної довіри та почуттєвої безпеки. Верифікація дієвості системи заходів здійснювалася через підсумковий моніторинг параметрів чуттєвої обізнаності, чуйності, фахового спонукання та мікроклімату в групі.

Зіставлення емпіричних даних підтвердило висхідну траєкторію за більшістю критеріїв. Зокрема, сегмент учасників із високим рівнем психоемоційного потенціалу розширився з 25% до 37,5%, тоді як кількість осіб із помірними (з 55% до 47,5%) та недостатніми (з 20% до 15%) показниками скоротилася. Це слугує доказом результативності тренінгових інструментів, націлених на випрацювання механізмів вольової корекції, поглиблення самопізнання та аналітичного ставлення до власних станів.

У площині здатності до співпереживання також спостерігаються сприятливі зміни: частка майбутніх фахівців із високою емпатійністю зросла з 35% до 50%, а з низькою — впала з 15% до 10%. Детальний розгляд структурних ланок (за опитувальником А. Меграбяна та Н. Епштейна) виявив зміцнення почуттєвої сензитивності (з 4,3 до 4,6 бала), ідентифікації (з 4,0 до 4,4), афективного резонансу (з 3,9 до 4,3) та морально-етичної відповідальності (з 3,7 до 4,2 бала). Зазначене вказує на якісне зростання почуттєвої зрілості та сформованість готовності до екологічного соціального діалогу.

Дані авторського інструментарію також ілюструють позитивні метаморфози за трьома стратегічними векторами: фахове спонукання зміцнилося з 4,3 до 4,7 бала, емпатійна сприйнятливність — з 4,1 до 4,6, а інтегральний клімат у групі — з 3,9 до 4,5 бала. Здобувачі освіти

продемонстрували глибший інтерес до індивідуального фахового поступу, стали більш консолідованими та щирими в міжособистісних контактах.

Математико-статистична перевірка після завершення розвивального циклу виявила зміцнення кореляційних зв'язків між чуттєвою обізнаністю, чуйністю, фаховим спонуканням та якістю мікроклімату в групі. Це слугує доказом того, що емоційна грамотність трансформувалася в інтегративну силу, яка гармонізує індивідуальний поступ та соціальну взаємодію в академічному просторі.

Таким чином, підсумки контрольного етапу розвідки переконливо засвідчують результативність впровадженого комплексу. Його логічна архітектура, безпечна психологічна атмосфера та синтез аналітичних, поведінкових і когнітивних методик забезпечили збалансований розвиток афективної сфери молодих спеціалістів. Респонденти виявили приріст у здатності до самоконтролю, афективного резонансу, ідентифікації переживань та професійної інтенції, що сприятливо позначилося на загальному психоемоційному фоні колективу.

Отже, здобуті прикладні результати верифікують виконання завдань та обґрунтованість наукового припущення. Встановлено, що генезис почуттєвої зрілості майбутніх психологів детермінується комплексом психологічних чинників, серед яких домінують глибока емпатійна сензитивність, комфортний клімат навчального середовища та стійка внутрішня спрямованість на фахове зростання. Саме конгруентність цих детермінант гарантує успішне формування інтелектуальних, регулятивних та спонукальних ланок чуттєвої обізнаності, що призводить до якісного підвищення рівня фахової спроможності майбутніх фахівців у сфері ментального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономіч них професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с. URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213/1/Breus_avtoreferat_NDL_KL.pdf
3. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
4. Васильєва М. О. Ефективність використання тренінгового методу у процесі формування професійної рефлексії майбутніх фахівців з соціальної роботи. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. К. : Гнозис, 2008. Випуск 1. С. 274-279.
5. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
6. Войціх І.В. Методичні рекомендації науково-педагогічному складу щодо формування емоційної компетентності психологів у процесі професійної підготовки. URL:<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/217454135.pdf>
7. Вірна Ж. П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. Вип. 1 (4). С. 104-112.
8. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2014. Вип. 1. С. 31–35.
9. Гуртовенко Н. В. Роль тренінгових занять у формуванні готовності студентів-майбутніх педагогів до реалізації особистісно-орієнтованого підходу. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-*

Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янецьПодільський : Аксіома, Вип. 33. 2016. С. 139–148.

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

11. Дерев'янка С. П. Емпатія як складова емоційної компетентності майбутнього психолога *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. 2021. №63. С. 74–79.

12. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47–53.

13. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. Вип. 1/2. С. 57-61.

14. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. 57-61.

15. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету. «Психологія»*. 2010. Вип. 16. Т. 15. С. 13–24. <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13973>

16. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 125 с.

17. Карамушка Л.М. Напрямки, ресурси та умови організаційного розвитку: порівняльний аналіз освітніх організацій традиційного та інноваційного типів. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]*. К. : А.С.К., 2011. Т. I Вип. 30. С. 161-168.

18. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-

Франківськ, 2020. 497 с.

19. . Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. Вип. 1 (7). С. 74–85.

20. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72

21. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278-295.

22. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії філософсько- психологічної думки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 42. С. 82-90. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_15.

23. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів / Г. А. Кошонько.Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 4. С. 341-350.

24. Кравченко Т. С. Рефлексивність як професійно значуща властивість психолога. *Редакційна колегія*. 2021. С. 145–149.

25. Кравчук С. Л. Особливості зв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощення. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2020. Вип. 19. С. 236-240. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/43.pdf>.

26. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

27. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

28. Ляц О. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії юнаків. *Наукові записки. Національного*

університету «Острозька академія». «Психологія». Острог : Видавництво національного університету «Острозька академія». 2016. Вип. 4. С. 148–161.

URL : <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7516/1/16.pdf>

29. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 458 с.

30. Матійків І.М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина – людина»: результат теоретичного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2011. Вип. 2. С. 109–121.

31. Марчук С. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія», Випуск 3, 2021. С. 20-23. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>

32. Мещерякова І.Н. Формування емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі навчання у вузі. *Вісник ТГУ*. 2010. Вип. 1. С. 157–161.

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

34. Могиляста С.М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. Вип.56. Том.І. С.104-112.

35. Могиляста С. Розвиток емоційного інтелекту старшокласників: результати дослідження міської та сільської шкіл. *Практична психологія сучасності: ресурси та перспективи: матеріали Міжнародної наук.-практ. конф., 26-27 вересня 2019 р., Луцьк: Вежа-Друк, 2019. С.176-179.*

36. Мороз Л. І., Кобинець О. В. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 87–95. URL:

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

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

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

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

41. Носенко Е. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної самосвідомості. *Вісник Дніпропетровського національного університету*. Серія: Педагогіка і психологія, Вип. 18, т. 20, № 9/1, 2012. С. 116-123.

42. Опанасюк І. В. Вплив засобів арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Дод. 2 до вип. 35, т. I (13): Тематичний вип. «Міжнародні Челпанівські психологопедагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 269–275.

43. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундєртайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 320 с.

44. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: Монографія / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с.

45. Саннікова О.П. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Наукові перспективи*. Серія «Психологія». 2022. № 9(27). С. 357–371. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9\(27\)-357-371](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9(27)-357-371).

46. Саннікова О.П. Психологічна проникливість як інструмент осягнення сутності іншої людини. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2(10). С. 19–23.

47. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. ... д-ра філос. : 053. Львів, 2020. 346 с.

48. Стельмашук Ж, Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Іноватика у вихованні*, №9, 2019. С. 259-265.

49. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 33. С. 207–223.

50. Туриніна О. Л. Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки. Серія: Управління та адміністрування. 2024. Вип. 28. С. 113-135.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2024_28_10

51. Федорчук В. М., Комарницька Л. М. «Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів». *Журнал Інклюзія і суспільство*. 2023. С.107-114. <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-1-13>

52. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 107-111. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf.

53. Хілько С. О. Дослідження впливу рефлексії на формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*. Серія «Соціальні та поведінкові науки», вип. 10(39), 2019. С. 97–119,

54. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. №1. С. 19-28.

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-3>

55. Чебикін О. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*, № 3(69), 2017. С.86-103 <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.086>.

56. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 18 с.

57. Четверик-Бурчак А. *Емоційний інтелект як чинник успішності життєдіяльності особистості*. Суми, 2017. С.25-35.

58. Чепелева Н.В. Психологічні механізми розуміння та інтерпретації особистого досвіду. Проблеми психологічної герменевтики / за ред. Н.В. Чепелевої К. : Міленіум. 2004. С. 63–71.

59. Чуйко О. В. Впровадження професійно-орієнтованих практик в освітню підготовку фахівців соціономічного профілю. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 439-445.

60. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості . Технології розвитку інтелекту. 2016. Т. 2 Вип. 3. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_11.

61. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

62. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13-25.

63. Cooper R. K., Sawaf A. *Executive JQ : Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York : Grosset Putnum, 1997. 327 p.

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

65. Goleman D. *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books, 1998. 383 p.

66. Hall N. (n.d.). Hall Emotional Intelligence Test. Retrieved from <https://brainapps.io/test/holl>
67. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 1993. Vol. 17 (4). P. 433-442.
68. Mayer J. D. Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence : Educational implications*. New York : Basic, 1997. P. 3-31.
69. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence : Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215.
70. Mehrabian A., & Epstein N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), P. 1972. P.525-543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>

ШКАЛА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (Н. Холла)

Мета методики: Діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, тобто здатності розуміти власні емоції та емоції інших, керувати ними та використовувати емоційну інформацію у міжособистісній взаємодії.

Автор: Ніколас Холл (N. Hall).

Адаптація: О. С. Михайлова, 2001.

Інструкція для досліджуваних

Ознайомтеся з кожним твердженням і оберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає вашій поведінці або уявленням про себе.

Оцініть твердження за п'ятибальною шкалою:

1 – ніколи не відповідає дійсності

2 – рідко

3 – іноді

4 – часто

5 – завжди відповідає дійсності

Твердження

1. Я легко визначаю свій настрій.
2. Мені важко зрозуміти, чому я іноді дратуюся.
3. Я добре розумію, коли інші люди роздратовані або засмучені.
4. Мені важко приховати свої емоції.
5. Я можу керувати своїм настроєм, якщо цього потребує ситуація.
6. Я часто розмірковую про свої почуття.
7. Я можу визначити, що саме відчуває людина, просто спостерігаючи за нею.
8. Коли я засмучений, мені важко змусити себе зібратися.
9. Мені легко висловити свої емоції словами.
10. Я здатен зберігати самовладання навіть у складних ситуаціях.
11. Я часто не розумію, чому люди реагують так, як реагують.
12. Я намагаюся приховати свій настрій від оточуючих.
13. Мені важко описати свої почуття.
14. Я швидко помічаю зміни в настрої інших людей.
15. Якщо я розлютився, мені складно заспокоїтися.
16. Я часто аналізую емоції інших людей.
17. Я можу викликати у себе бажаний емоційний стан.
18. Я розумію, як мої емоції впливають на інших.
19. Мені легко відновлювати гарний настрій після неприємностей.
20. Я часто використовую гумор, щоб зняти напруження.

Обробка результатів

Методика включає п'ять шкал емоційного інтелекту:

№ шкали	Назва шкали	Твердження	Зміст
1	Емоційна обізнаність (розпізнавання своїх емоцій)	1, 2, 6, 9, 13	Усвідомлення власних емоцій, розуміння внутрішніх станів
2	Управління емоціями (саморегуляція)	4, 5, 8, 10, 15	Здатність контролювати емоційні реакції
3	Самотивація	17, 19, 20	Використання емоцій для досягнення мети
4	Емпатія (розуміння емоцій інших)	3, 7, 11, 14, 16, 18	Розуміння емоцій і станів інших людей
5	Розпізнавання емоцій у взаємодії	12	Контроль вираження емоцій у соціумі

Ключ до оцінювання

- Для позитивних тверджень (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20) бали рахуються **прямо**.
- Для негативних тверджень (2, 4, 8, 11, 12, 13, 15) бали інвертуються:
 - 1 → 5
 - 2 → 4
 - 3 → 3
 - 4 → 2
 - 5 → 1

Після підрахунку складіть суму балів за кожною шкалою та визначте загальний показник емоційного інтелекту.

Інтерпретація результатів

Рівень	Діапазон балів (орієнтовно)	Характеристика
Низький	20–40	Недостатня усвідомленість емоцій, труднощі з контролем почуттів, низька емпатійність
Середній	41–70	Часткова здатність до розуміння й регуляції емоцій, залежність від ситуаційних факторів
Високий	71–100	Висока емоційна чутливість, саморегуляція, емпатійність, конструктивна взаємодія з іншими

ШКАЛА ЕМОЦІЙНОЇ ЕМПАТІЇ А. МЕГРАБЯНА І Н. ЕПШТЕЙНА
(українська адаптація О. М. Іваницької)

Мета методики: Визначення рівня розвитку емоційної емпатії, тобто здатності особистості емоційно відгукуватися на почуття інших людей, співпереживати й розуміти емоційні стани оточення.

Автори: А. Mehrabian, N. Epstein (1972).

Адаптація українською: О. М. Іваницька.

Інструкція для досліджуваних

Ознайомтеся з кожним твердженням і визначте, наскільки ви з ним **згодні або не згодні**.

Оберіть один із варіантів відповіді:

- 1 – повністю не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

Твердження

- 1. Коли я бачу, що людина плаче, мені теж хочеться плакати.
- 2. Я легко переймаю настрій людей, з якими спілкуюся.
- 3. Мене не хвилюють труднощі інших, якщо вони мене безпосередньо не стосуються.
- 4. Коли хтось поруч радіє, мені теж стає веселіше.
- 5. Я намагаюся не думати про чужі страждання.
- 6. Мене дуже засмучують сцени насильства у фільмах чи новинах.
- 7. Якщо я бачу, що людині боляче, мені важко це витримати.
- 8. Коли друзі у поганому настрої, я теж стаю похмурим.
- 9. Я байдужий до емоційних історій про чужі долі.
- 10. Коли бачу чужу радість, відчуваю піднесення.
- 11. Коли люди сваряться, я відчуваю внутрішнє напруження.
- 12. Мені складно зрозуміти, чому люди плачуть через дрібниці.
- 13. Я швидко вловлюю емоційний настрій у компанії.
- 14. Я не звертаю уваги на почуття інших, коли маю власні проблеми.
- 15. Мене хвилюють переживання навіть незнайомих людей.
- 16. Коли хтось поруч сміється, мені теж хочеться сміятися.
- 17. Мене дратує, коли хтось надто емоційно реагує.
- 18. Якщо людині погано, я завжди намагаюся допомогти.
- 19. Мені важко зберігати спокій, коли бачу чужі сльози.
- 20. Я часто переймаю на себе емоційний стан інших людей.
- 21. Якщо у когось біда, я довго переживаю це разом із ним.
- 22. Я вважаю, що кожен має сам справлятися зі своїми почуттями.

Авторська анкета «Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів»

Мета методики: Виявлення психологічних умов, що сприяють або перешкоджають розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів — зокрема рівня емоційного комфорту в навчальному середовищі, внутрішньої професійної мотивації та досвіду емпатійної взаємодії.

Теоретичне підґрунтя:

Анкета базується на сучасних підходах до розуміння емоційного інтелекту (Д. Гоулман, П. Саловей, Д. Майер), концепції емоційної компетентності особистості та положеннях про психологічні умови професійного становлення майбутніх психологів (Л. Мітіна, О. Титаренко, Н. Чепелева).

У структурі анкети враховано три блоки умов:

1 Емпатійна чутливість — здатність до співпереживання, розуміння емоцій інших людей.

2 Емоційний клімат навчального середовища — рівень підтримки, прийняття та відкритості у взаємодії.

3 Професійна мотивація — внутрішнє прагнення розвивати емоційну компетентність у контексті майбутньої професії.

Інструкція для респондентів:

Шановні студенти!

Просимо Вас дати відповіді на запропоновані твердження.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашим особистим відчуттям або поглядам, за такою шкалою:

1 — зовсім не згоден(на)

2 — скоріше не згоден(на)

3 — важко сказати

4 — скоріше згоден(на)

5 — повністю згоден(на)

Відповіді є анонімними, результати використовуються лише для наукових цілей.

Зміст анкети

Блок 1. Емпатійна чутливість

1. Я легко розумію емоційний стан інших людей за їхньою мімікою, інтонацією чи поведінкою.

2. Мені властиво співпереживати іншим, навіть якщо їхня ситуація мені не знайома.
3. У спілкуванні я намагаюся враховувати почуття та настрої співрозмовника.
4. Мені важко залишатися байдужим до чужих переживань.
5. У конфліктних ситуаціях я прагну зрозуміти емоції обох сторін.

Блок 2. Емоційний клімат навчального середовища

6. В нашій академічній групі переважає доброзичлива атмосфера.
7. Викладачі сприяють відкритому обговоренню емоційних аспектів професійної діяльності психолога.
8. Я відчуваю підтримку з боку одногрупників у складних емоційних ситуаціях.
9. У навчальному процесі цінується взаємоповага та прийняття індивідуальних особливостей.
10. Мені комфортно виражати власні емоції в навчальному середовищі.

Блок 3. Професійна мотивація

11. Я прагну розвивати в собі здатність розуміти емоції людей, бо вважаю це важливою професійною якістю психолога.
12. Мене цікавлять тренінги або курси, що розвивають емоційний інтелект.
13. Я розумію, що розвиток емоційної компетентності підвищує ефективність роботи психолога.
14. Я вважаю, що емоційна грамотність є основою професійного успіху в психології.
15. У своїй майбутній діяльності я планую свідомо працювати над розвитком власного емоційного інтелекту.

Обробка результатів:

1. Для кожного твердження підраховується бал від 1 до 5.
2. Обчислюються середні показники за кожним із трьох блоків:

Емпатійна чутливість (питання 1–5)

Емоційний клімат середовища (питання 6–10)

Професійна мотивація (питання 11–15)

Також визначається загальний індекс психологічних умов розвитку EI — середнє арифметичне всіх відповідей.

Для інтерпретації можна використати таку шкалу:

1,0–2,4 бала — низький рівень умов;

**Зміст корекційно-розвивальної програми розвитку емоційного інтелекту
майбутніх психологів**

Заняття 1

Вступне заняття

Усвідомлення ролі емоцій у професійній діяльності психолога

Мета: ознайомити учасників з поняттям емоційного інтелекту, його структурою та значенням у професійній діяльності психолога. Сприяти створенню атмосфери довіри, відкритості та позитивного емоційного налаштування групи.

Завдання:

1. Сформувати первинне уявлення про структуру й функції емоційного інтелекту.
2. Поглибити розуміння зв'язку між емоційною компетентністю та ефективністю психологічної діяльності.
3. Створити сприятливий емоційний клімат у групі, налагодити міжособистісну взаємодію.
4. Активізувати рефлексію власного емоційного досвіду.

Тривалість заняття: 90 хвилин

Форми та методи роботи:

Міні-лекція, вправа-знайомство, групова дискусія, рефлексивне коло, вербальна самооцінка, елементи арт-терапії.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: створення доброзичливої атмосфери та налаштування учасників на роботу.

Хід:

- Вітання, коротке представлення тренера.

- Озвучення мети програми та очікуваних результатів (розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, емпатії).
- Обговорення правил групи: *добровільність, конфіденційність, активність, повага, позитивна підтримка.*
- Вправа «Очікування» — учасники записують на стікерах, чого очікують від програми, і прикріплюють на плакат «Наші очікування».

2. Вправа-знайомство «Моє емоційне Я» (20 хвилин)

Мета: допомогти учасникам представити себе через емоційний досвід, створити емоційно теплу атмосферу.

Хід: Кожен учасник називає своє ім'я та продовжує фразу: «Моє емоційне Я сьогодні — це... (метафора, образ, колір або стан)». Наприклад: *«Моє емоційне Я сьогодні — це блакитне небо після дощу»*. Тренер коротко підсумовує: емоції супроводжують нас завжди, вони є частиною нашої ідентичності.

Обговорення:

- Що допомогло вам відчувати контакт з групою?
- Які емоції виникли під час знайомства?

3. Міні-лекція «Емоційний інтелект у професійній діяльності психолога» (20 хвилин)

Мета: надати базову теоретичну інформацію.

Зміст:

Поняття емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом, П. Саловей і Дж. Майєром).

Основні компоненти емоційного інтелекту:

1. усвідомлення власних емоцій,
2. саморегуляція,
3. самотивація,
4. емпатія,
5. соціальні навички.

Роль емоційного інтелекту у роботі психолога:

- розуміння клієнта,
- емоційна стабільність,
- ефективна комунікація,
- професійне вигорання та його профілактика.

Інтерактив: запитання до групи:

- Чи можна бути хорошим психологом, не розуміючи власних емоцій?
- Як емоції впливають на процес консультування?

4. Групова дискусія «Що означає бути емоційно компетентним?» (25 хвилин)

Мета: стимулювати саморефлексію та обмін досвідом.

Хід:

Учасники об'єднуються у 3–4 підгрупи.

Кожна група отримує аркуш із запитаннями:

1. Як ви розумієте поняття *емоційна компетентність*?
2. Які емоційні якості важливі для психолога?
3. Чи можна навчитися керувати емоціями?

Обговорення в малих групах (10 хв).

Представлення результатів у загальному колі.

Висновок тренера: Емоційна компетентність — це інтеграція знань, самосвідомості, емпатії та навичок регуляції емоцій.

5. Рефлексія заняття (15 хвилин)

Мета: підбиття підсумків, закріплення нового досвіду.

Вправа «Емоційний термометр»

Учасники отримують кольорові картки (червона – сильні емоції, жовта – помірні, зелена – спокій). Кожен обирає картку, що відповідає його теперішньому стану, і коротко пояснює, чому саме так.

Запитання для рефлексії:

- Що сьогодні було для вас найцікавішим?
- Які думки чи емоції ви забираєте із заняття?

– Що допомагає вам залишатися емоційно врівноваженим?

Домашнє завдання: Вести протягом тижня короткий щоденник емоцій, записуючи найсильніші емоційні переживання, їх причини та способи реагування.

Очікувані результати:

Учасники розуміють сутність і структуру емоційного інтелекту.

Усвідомлюють значення емоцій у професійній діяльності психолога.

Встановлюється емоційно безпечна атмосфера довіри та відкритості в групі.

Розпочато процес саморефлексії власного емоційного досвіду.

Заняття 2

Розпізнавання та усвідомлення власних емоцій

Мета:

Розвинути здатність ідентифікувати власні емоції, усвідомлювати їх причини, прояви та наслідки у поведінці.

Завдання:

1. Сприяти формуванню навичок розпізнавання власних емоцій і почуттів.
2. Розвинути емоційну чутливість і здатність до внутрішнього самоспостереження.
3. Навчити аналізувати причини виникнення емоцій та їхній вплив на прийняття рішень і поведінку.
4. Активізувати рефлексію через образні та вербальні методи самовираження.

Тривалість заняття: 90 хвилин

Форми та методи роботи:

Психогімнастика, індивідуальні та групові вправи, метод незавершених речень, самоаналіз, рефлексивне обговорення.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Заняття 3

Розпізнавання емоцій інших людей. Емпатійне розуміння

Мета:

Сприяти розвитку в учасників здатності розпізнавати емоційні стани інших людей, формуванню емпатійного ставлення, удосконаленню навичок активного слухання як важливої складової професійної компетентності психолога.

Час проведення: 90 хвилин

1. Вступна частина (10 хв.)

Привітання, налаштування на роботу. Коротка бесіда про важливість уміння розуміти емоції інших людей у професійній діяльності психолога.

Міні-вправа «Віддзеркалення настрою». Учасники по черзі невербально показують свій емоційний стан за допомогою міміки чи жестів, а інші намагаються його визначити.

Обговорення: Як часто ми помічаємо емоції інших? Що допомагає або заважає нам у цьому?

2. Основна частина (70 хв.)

Вправа 1.

Рольова гра «Зрозумій мене» (25 хв.)

Мета: розвиток емпатії, уміння «ставати на місце» іншої людини.

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один розповідає коротку історію зі свого життя, пов'язану з певною емоцією (радістю, страхом, образою, розчаруванням тощо). Завдання другого – уважно слухати, намагаючись зрозуміти почуття співрозмовника, відображаючи їх у словах: «Ти, мабуть, відчував(ла)...», «Мені здається, що тобі було...», «Я розумію, що це могло викликати...». Після цього ролі змінюються.

Обговорення: Як ви почувалися, коли вас намагалися зрозуміти? Що було складно в ролі слухача?

Групова дискусія: «Що означає бути емпатійним у професії психолога?» Учасники діляться особистими відкриттями, усвідомленнями, новими інсайтами.

Рефлексія (усна або письмова):

Запропонувати відповісти на питання:

- Що нового я сьогодні зрозумів про емоції інших людей?
- Які труднощі виникли у процесі розпізнавання емоцій?
- Як я можу застосовувати ці знання у своїй професійній практиці?

Очікувані результати:

- розвиток здатності розпізнавати емоційні стани інших людей;
- формування емпатійного розуміння;
- оволодіння базовими прийомами активного слухання;
- підвищення емоційної чутливості й толерантності у міжособистісній взаємодії.

Заняття 4

Емоційна регуляція і самоконтроль

Мета: ознайомити учасників із техніками керування емоційними станами, сприяти розвитку навичок саморегуляції, усвідомленого контролю над емоційними реакціями у професійній діяльності психолога.

Завдання:

1. Поглибити знання про стратегії емоційної регуляції.
2. Сформувати навички керування власними емоціями в стресових або професійно напружених ситуаціях.
3. Освоїти практичні методики дихальної, когнітивної та візуалізаційної саморегуляції.
4. Розвинути здатність підтримувати внутрішній баланс і психологічну стабільність.

Методи і форми роботи: Міні-лекція, дихальна вправа, когнітивно-поведінкова техніка, релаксаційна візуалізація, обговорення, рефлексія.

звуки, кольори, доторки. Зробіть кілька глибоких вдихів і запам'ятайте цей стан внутрішнього спокою.»

3. Після завершення – коротка рефлексія.

4. **Обговорення:**

– Які відчуття виникали під час візуалізації?

– Як можна використовувати цей образ у реальному житті?

3. Завершальна частина (10 хв.)

Групова дискусія: «Що допомагає мені залишатися врівноваженим у стресових ситуаціях?»

Повернення до міні-вправи «Мій рівень напруги».

Учасники повторно оцінюють свій стан за шкалою 1–10 та порівнюють зміни.

Рефлексія:

– Яка техніка сьогодні була для мене найефективнішою?

– Як я можу інтегрувати ці методи у професійне життя?

Очікувані результати:

- підвищення рівня усвідомлення власних емоційних реакцій;
- засвоєння ефективних технік емоційної саморегуляції;
- розвиток здатності зберігати внутрішній баланс у складних професійних ситуаціях;
- зниження емоційної напруги та формування навичок самоконтролю.

Заняття 5

Емоційна експресія та конструктивне вираження почуттів

Мета: розвинути в учасників уміння адекватно та екологічно виражати власні емоції, формувати навички конструктивної емоційної комунікації, попереджати прояви емоційного вигорання.

Завдання:

1. Усвідомити значення відкритого, але контрольованого вираження почуттів у професійній діяльності психолога.
2. Навчитися розрізняти конструктивні та деструктивні форми емоційної експресії.
3. Опрацювати навички безпечного самовираження через творчість і комунікацію.
4. Розвинути здатність передавати емоційні стани без шкоди для себе й оточення.

Методи і форми роботи: Арт-терапія, мозковий штурм, групова дискусія, тренінгова техніка «Я-повідомлення», рефлексія.

Тривалість: 90 хвилин

1. Вступна частина (10 хв.)

- **Привітання, налаштування на заняття.** Тренер нагадує про важливість уміння виражати емоції у роботі психолога, не пригнічуючи їх, але й не вивільняючи агресивно.
- **Міні-розминка «Мімічна хвиля».** Учасники по колу демонструють певну емоцію за допомогою міміки, інші її повторюють. Мета — активізувати емоційне сприймання й налаштуватися на тему.

2. Основна частина (70 хв.)

Вправа 1. Арт-терапевтична вправа «Моє емоційне дерево» (25 хв.)

Очікувані результати:

- розвиток уміння усвідомлено й екологічно виражати власні почуття;
- зниження рівня емоційної напруги;
- формування навичок конструктивного емоційного спілкування;
- підвищення стресостійкості та профілактика емоційного вигорання;
- збагачення професійного інструментарію майбутнього психолога.

Заняття 6**Емоційна взаємодія у професійній діяльності психолога****Мета:**

Сприяти формуванню навичок ефективної міжособистісної комунікації, розвитку здатності до емоційної регуляції у взаємодії з клієнтами та колегами, удосконаленню емпатійного розуміння та професійної етики спілкування.

Завдання:

1. Розвинути навички конструктивної взаємодії в емоційно напружених професійних ситуаціях.
2. Відпрацювати вміння управляти власними емоційними реакціями у процесі спілкування.
3. Навчити прийомам надання і прийняття зворотного зв'язку без критики.
4. Формувати емоційно грамотну поведінку у конфліктних ситуаціях.

Методи і форми роботи: Аналіз професійних ситуацій, рольові ігри, групова дискусія, техніка надання конструктивного зворотного зв'язку, рефлексія.

Тривалість: 90 хвилин

1. Вступна частина (10 хв.)

- **Привітання, налаштування на роботу.** Тренер наголошує на значенні емоційної регуляції у професійній взаємодії психолога з клієнтом — як умові довіри, емпатії та професійної ефективності.
- **Міні-вправа «Емоційна готовність до спілкування».** Учасники обирають метафоричну картку, яка відповідає їхньому стану на початку заняття, і коротко пояснюють свій вибір.

2. Основна частина (70 хв.)

Вправа 1. Аналіз професійних ситуацій (20 хв.)

Мета: усвідомити типові труднощі емоційної взаємодії у професійній діяльності психолога.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам кілька реалістичних кейсів (наприклад):

клієнт демонструє агресію чи опір;

клієнт надмірно емоційно залежний;

клієнт викликає у психолога антипатію або співпереживання, що заважає об'єктивності.

Учасники обговорюють у групі:

– Які емоції викликає ситуація?

– Які реакції можуть бути професійно неадекватними?

– Як зберегти емоційну рівновагу і професійну позицію?

Обговорення:

Виділення ключових принципів емоційної саморегуляції під час роботи з клієнтами.

Вправа 2. Рольова гра «Конфлікт – шлях до розуміння» (25 хв.)

Мета: навчитися конструктивно взаємодіяти в умовах конфліктної або емоційно напруженої ситуації.

змін у процесі проходження тренінгу, закріпити позитивний емоційний досвід і підвищити мотивацію до подальшого розвитку емоційного інтелекту.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню учасниками власних досягнень і трансформацій.
2. Закріпити отримані знання та навички з розвитку емоційного інтелекту.
3. Підтримати атмосферу довіри, взаємоповаги та прийняття.
4. Підвести підсумки тренінгу та сформулювати готовність до самостійного застосування отриманого досвіду.

Методи та форми роботи:

Вправи, групова дискусія; анкетування-зворотний зв'язок; релаксаційна вправа.

Хід заняття (приблизно 90 хв)

1. Вступна частина (10 хв)

- Привітання учасників, створення спокійної та довірливої атмосфери.
- Налаштування групи на підсумкове обговорення.
- Коротке нагадування про тематику попередніх занять.

2. Вправа «Мій емоційний шлях» (25 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити особистий розвиток і зміни, що відбулися під час тренінгу.

Інструкція:

Кожен учасник отримує аркуш паперу та малює лінію свого «емоційного шляху» — від першого заняття до сьомого, позначаючи ключові емоції, відкриття, труднощі, нові вміння. Після завершення малюнку учасники (за бажанням) діляться своїми враженнями в колі.

Обговорення:

- Що було найціннішим у цьому процесі?
- Які зміни ви помічаєте у собі?
- Які якості емоційного інтелекту стали більш розвиненими?

4. Групова дискусія «Що змінилося в мені?» (20 хв)

Мета: сприяти усвідомленню особистих трансформацій і професійного зростання.

Питання для обговорення:

- Як тренінг вплинув на ваше ставлення до власних емоцій?
- Які навички стали для вас найкориснішими у професійній діяльності?
- Як змінилася ваша взаємодія з іншими людьми.

Анкетування-зворотний зв'язок (15 хв)

Мета: оцінити ефективність тренінгу та отримати пропозиції учасників.

Приклад запитань:

Що вам найбільше сподобалося у програмі?

Які навички ви плануєте застосовувати в роботі психолога?

Що б ви хотіли вдосконалити у подібних програмах?

Релаксаційне завершення «Мій ресурс» (10 хв)

Інструкція: Учасники розміщуються зручно, закривають очі. Ведучий проводить коротку візуалізацію:

«Згадайте момент, коли ви відчували спокій, впевненість, гармонію. Відчуйте цей стан тілом, запам'ятайте його тепло і спокій... Це ваш внутрішній ресурс, який ви завжди можете викликати у собі...». Після вправи учасники діляться відчуттями, дякують один одному за спільний шлях.

6. Завершальне коло довіри (10 хв) Кожен учасник висловлює побажання групі або одне слово, яке символізує його стан після тренінгу (наприклад: «спокій», «впевненість», «натхнення»).

Рефлексія:

Учасники усвідомлюють власний прогрес у розвитку емоційного інтелекту, помічають зміни у сприйнятті емоцій, у професійній взаємодії та самоусвідомленні.

Очікувані результати: