Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Коваленко Володимир Володимирович

Особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри _____ А.В. Вознюк

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП ……...…..3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ……..7

1.1. Історичні передумови виникнення теорій емоційного інтелекту…….……..7

1.2. Специфіка розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку……..17

1.3. Система чинників які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку …….27

РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ……...….35

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку …….…..….35

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку та чинників, які впливають на нього…...45

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку …….53

ВИСНОВКИ …….….56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….…….59

ДОДАТКИ ……..65

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство стикається з зростаючою увагою до питань розвитку та психологічного благополуччя дорослих людей. Розвиток емоційного інтелекту є одним з ключових аспектів, що впливають на якість життя та успішність в різних сферах діяльності. «Особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку» обумовлена її важливістю для розуміння та підтримки психічного здоров'я дорослих, що має прямий зв'язок із соціальними проблемами. [3; 9]

Дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) охоплюють різні аспекти цього феномену. Д. Гоулман [9] визначив п'ять елементів ЕІ: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, наголошуючи на їхній важливості для лідерства та ефективного управління. П. Саловей та Д. Меєр [63, 64] розділили ЕІ на чотири гілки: сприйняття, використання, розуміння та управління емоціями.

Українські вчені також активно вивчають ЕІ. О. І. Власова [8] досліджувала емоційну компетентність, яка включає здатність розуміти, управляти та використовувати емоції в різних життєвих ситуаціях. О. Є. Чуфаровський [43] – досліджував аспекти емоційної саморегуляції та її значення у психологічному здоров'ї та адаптації. В. В. Бойко [3] – вивчав психологічні механізми емоційного вигорання та шляхи його подолання, акцентуючи увагу на ролі емоційного інтелекту. Клименко Володимир Васильович [21] – досліджував вплив емоційного інтелекту на лідерські якості та управлінську діяльність. С. А.Соколов [38] – розглядає емоційний інтелект у контексті міжособистісної комунікації та конфліктології, особливо його роль у розв'язанні конфліктів.

Аналіз літератури, зокрема таких авторів, як Д. Маєр і П. Саловей [70] та Д. Гоулмана [9], свідчить, що дослідження емоційного інтелекту зосереджувалися на вивченні його впливу на міжособистісні стосунки, професійну діяльність та загальне благополуччя. Однак, деякі аспекти цієї

проблеми залишаються недостатньо дослідженими, особливо в контексті розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку». Робота має на меті ретельне обґрунтування та дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку, що дозволить заповнити прогалини в дослідженні цієї проблеми і сприятиме подальшому розвитку психологічної науки та практики.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект у людей середнього віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку**.**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку та розробити психологічні рекомендації щодо його розвитку.

У відповідності до мети роботи поставлено наступні **завдання дослідження:**

1. Розкрити історичні передумови виникнення теорій емоційного інтелекту.

2. Проаналізувати специфіку розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

3. Визначити систему чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у людей середнього віку.

4. Дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження**, зокрема: *теоретичні* (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод

моделювання) дедуктивні та індуктивні методи дослідження; *емпіричні методи* (тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у: розкритті історичних передумов виникнення теорій емоційного інтелекту; аналізі специфіки розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку; визначенні системи чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Коваленко В. В. Чинники, які впливають на прояв емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 68–71.

2. Коваленко В. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення (матеріали ІІ Всеукраїнського наукового семінару 23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 106–108.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 73 найменувань, із них 28 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінку. Робота містить 8 таблиць, та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Історичні передумови виникнення теорій емоційного інтелекту

Потенційним чинником успішного життя є феномен емоційного інтелекту. На сьогоднішній день дослідження емоційного інтелекту свідчать про його значущість серед широко обговорюваних тем, що включають вимоги до оптимального функціонування людини, такі як прояви емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури, та емоційної креативності.

За останні десятиліття в науковій літературі з'явилися нові дослідження, присвячені цій проблемі; однією з найважливіших серед них сучасні дослідники вважають теорію емоційного інтелекту [55, 73]. Поняття емоційного інтелекту було введено Джоном Меєром і Пітером Саловеєм у 1990 році, а ця ідея набула популярності завдяки книзі журналіста і психолога Даніеля Гоулмана, опублікованій у 1995 році. Автори однієї з новітніх монографій на цю тему [73] зазначають, що серед психічних явищ, виявлених наприкінці XX століття, важко знайти такий феномен, який би привернув до себе стільки уваги науковців і представників практичних галузей досліджень, як емоційний інтелект.

Перші уявлення про емоційний інтелект як чинник гармонізації особистості сягають часів Античності, коли питання взаємозв'язку розуму і почуттів розглядалися у філософському контексті. Античні філософи запропонували концепцію поділу душі на три складники – жаданий, пристрасний та розумовий. Платон вважав розумові задоволення і страждання чистими та вищими, які не пов'язані з нижчими, що виникають із задоволення фізіологічних потреб [11; 12]. Таким чином, з давніх часів спостерігається розрив між розумовою, емоційною та мотиваційною сферами людини.

Етапи і моменти, важливі для розуміння формування та розвитку теорії емоційного інтелекту, представлені у таблиці 1.1. [8].

Таблиця 1.1

Етапи формування розуміння емоційного інтелекту

Етапи	***Формування розуміння емоційного інтелекту***
Античність: період історії (800 рік до н. е. – 600 роки н. е.)	Стародавні філософи досліджували питання взаємозв'язку між раціональним мисленням і чуттєвим досвідом. Аристотель, зокрема, трактував емоції як такі, що змінюють стан людини настільки сильно, що це може впливати на її здатність до логічного мислення й супроводжуватися як приємними, так і болісними переживаннями. Стародавні мислителі активно досліджували інтеграцію інтелектуального пізнання та відчуттєвого сприйняття. Так, Аристотель підкреслював, що процес пошуку чистої теоретичної істини, незалежний від практичних мотивів, є джерелом потужних емоційних переживань.
Епоха Просвітництва: (друга половина XVII—XVIII ст.)	Під час епохи Просвітництва питання взаємозв'язку почуттів і розумового пізнання набуло центрального значення у наукових пошуках. З'явилися два основні підходи: емпіризм, який наголошував, що істинне знання формується лише через безпосередній досвід, та раціоналізм, що підкреслював пріоритет логіки і розуму як основних критеріїв істинності. Ірраціоналісти того періоду зосереджувалися на розробці інноваційних емоційно-моральних принципів для покращення взаєморозуміння та гармонійних міжособистісних стосунків. Вчені активно шукали нові рішення.

Продовж. табл. 1.1

Філософія життя: XIX – початок XX ст.	З часом ірраціональні погляди набирали вагу. Представники філософії життя (А. Бергсон, В. Дільтей, Г. Зіммель) визначали реальність через досвід життя, розглядаючи його як переживання, поза яким досвід не існує. Вони вважали, що життєвий досвід є ірраціональним і не зводиться до розуму [45].
Теорія Соціального інтелекту: XX ст.	Питання співвідношення раціонального та ірраціонального в інтелектуальній діяльності залишалося актуальним і у XX столітті. Теорія соціального інтелекту, що виникла у XX столітті, стала важливою передумовою та основою для розвитку теорії емоційного інтелекту. [45]
Роберт Торндайком (1937р.)	Усвідомлюючи важливість міжособистісного спілкування, особливо для керівників організацій, вперше було введено термін «соціальний інтелект» для позначення «далекоглядності в міжособистісних відносинах». У своїх публікаціях вчений визначає цей феномен як загальну здатність розуміти інших людей і діяти відповідно, ґрунтуючись на цьому розумінні. Соціальний інтелект він представляв як сукупність ментальних здібностей, що пов'язані з обробкою соціальної інформації та сприяють успішній міжособистісній взаємодії. Р. Торндайк виділяє три види інтелекту: Абстрактний інтелект: відповідає за здатність розуміти абстрактні символи, такі як математичні, і виконувати з ними певні дії. Конкретний інтелект: дозволяє розуміти матеріальні речі та виконувати дії щодо них. Соціальний інтелект: це здатність розуміти інших людей і

Продовж. табл. 1.1

	взаємодіяти з ними. Теорія соціального інтелекту була розвинена в подальших працях Г. Аллпорта [45], Дж. Гілфорда. Гілфорд запропонував модель структури інтелекту, де соціальний інтелект розглядався як окремий фактор, що включає когнітивні процеси, пов'язані з міжособистісним сприйняттям. Аллпорт наголошував на ролі соціального інтелекту у формуванні особистості та його зв'язку з рисами характеру та соціальною адаптацією.
Г.Оллпорт, (1937р.ік)	Емоційний інтелект, за переконаннями Г. Алпорта [45]: «особливий «соціальний дар», що забезпечує гладкість у відносинах з людьми, продуктом якого є «соціальне пристосування, а не глибина розуміння». З цією думкою погоджується і Г. Айзенк: «соціальний інтелект проявляється у використанні IQ для соціальної адаптації» [58].
Дж. Гілфорд, (1967рік)	Дж. Гілфорд розглядав соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, які не залежать від загального інтелекту і, переважно, пов'язані з розумінням поведінкової інформації. Він ідентифікує шість чинників цієї здатності Пізнання елементів поведінки – здатність виокремлювати вербальну та невербальну експресію поведінки з контексту. Пізнання класів поведінки – здатність розпізнавати загальні властивості в потоці поведінкової інформації. Пізнання відносин поведінки – здатність розуміти взаємозв'язки. Пізнання систем поведінки – здатність розуміти логіку розвитку цілих ситуацій взаємодії людей та сенс їхньої

Кінець таблиці 1.1

	поведінки в цих ситуаціях. Пізнання перетворень поведінки – здатність розуміти зміну значення подібної поведінки (вербальної та невербальної) в різних ситуаційних контекстах. Пізнання результатів поведінки – здатність передбачати наслідки поведінки, використовуючи наявну інформацію. Ці здібності прямо відносяться до складових концепції емоційного інтелекту, яка була подальше розроблена Дж. Меєром, П. Саловеєм [63]. і Д. Карузо [58].

Теорія Г. Гарднера про інтелектуальні та неінтелектуальні компоненти, як частини його теорії множинного інтелекту [59]. Гарднер вважав, що внутрішньо особистісний та міжособистісний інтелект мають таку саму вагу, як загальний інтелект, вимірюваний IQ–тестами. Це особливо стосується сфер, пов’язаних з постійним міжособистісним спілкуванням і вимагають високої відповідальності, яка характерна для людей у керівних посадах. Такий розвинений міжособистісний інтелект, який передбачає ефективність у комунікаційних процесах, є критичним як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

У XX столітті уявлення про співвідношення емоцій і розуму пройшло довгий розвиток в рамках соціальних, психологічних, економічних та філософських наук. Завдяки цим дослідженням, було сформульовано теорію соціального інтелекту, яка визнавала важливість поєднання розуму і афекту для адаптації до змін у навколишньому середовищі та міжособистісній взаємодії. Подальший розвиток цієї теорії сприяв утвердженню ідеї мультиплікативного інтелекту, який включає різноманітні здібності. Зокрема, виявлення Г. Гарднера в міжособистісному інтелекті, що передбачає спостереження за почуттями інших і прогнозування їх поведінки, згодом знайшло втілення в теорії емоційного інтелекту [59].

За Г. Гарднером, інтелект – це «здатність вирішувати проблеми або створювати продукти, які є важливими в одній або більше культурних чи соціальних контекстах» [59].

При вивчені співвідношення емоційних та пізнавальних процесів у західному науковому світі з'явився термін – «емоційний інтелект».

На перетині XX–XXI століть Дж. Меєр виділяє п'ять періодів вивчення емоційного інтелекту. (табл. 1.2.) [70].

Таблиця 1.2

Періоди становлення та вивчення емоційного інтелекту (за Дж. Меєром)

Період	Назва та особливості
1–ий період. (1900–1969рр.)	**Відособлене дослідження емоцій та інтелекту** – Початок вивчення соціального інтелекту. Психолог Г. Меєр виділяє «емоційне», де на перший план виходять потреби почуттів і волі. Він наголошував на важливості взаємозв'язку між емоціями та когнітивними процесами у формуванні поведінкових реакцій. – Е. Торндайк у 1920 році створює загальні основи поняття емоційного інтелекту, виокремлюючи соціальний інтелект як компонент загального інтелекту. – Психолог Д. Векслер першим припустив існування різних видів мислення, які є складниками загального інтелекту, але відрізняються від традиційного коефіцієнта інтелекту. – Когнітивно-фізіологічна теорія емоцій була розроблена С. Шехтером у співпраці з Дж. Сінгером. Вони довели, що емоційний стан залежить від фізіологічного збудження та його когнітивної інтерпретації.

Продовж. табл. 1.2

2–ий період. (1970–1989рр.)	**Дослідження взаємного впливу когнітивних та емоційних процесів** – Підвищений інтерес до дослідження взаємодії емоцій і мислення починає зростати. Вчені висувають припущення про існування так званого «когнітивного кола», яке об'єднує настрій і судження. – Емоції розглядаються вченими як одна з підсистем свідомості. У когнітивній концепції Р. Лазаруса центральною є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Вчений розглядає когнітивне опосередкування як необхідну передумову для виявлення емоцій. – Л. Шпітц виводить твердження про те, що певний емоційний стан визначає звичайні стани свідомості і передує когнітивним процесам. – У 1973 році П. Сіфнеос вводить термін «алекситимія», трактуючи його як протилежний стан людини з розвиненим емоційним інтелектом. – У 1985 році Р. Бар–Он вводить поняття «коефіцієнт емоційності» і пропонує спосіб його вимірювання (EQ–i). – У 1986 році термін EI вперше використовується у дисертаційному дослідженні В.Л. Пейна, який формулює важливу думку, що почуття є фактами. – «Змішані моделі» EI мають передумови в концепції самоефективності А. Бандури, теорії самоактуалізації А. Маслоу та важливості емоційного життя у клієнтцентрованій терапії К. Роджерса, що наголошує на

Продовж. табл. 1.2

	значущості уміння людей усвідомлювати свої здібності та ефективно керувати своєю поведінкою відповідно до знання про сильні та слабкі сторони своєї індивідуальності
3–ій період. (1990– 1993рр.)	**Виокремлення поняття «емоційний інтелект»** – У 1990 році, за часів Дж. Меєра і П. Саловея, вперше було введено та визначено термін «емоційний інтелект» і розроблено методику його виміру (EQ). У 1909 році, американським психологом Е. Тітченером, було введено поняття «емпатія», що виражає осягнення та глибоке співчуття до сутності іншої людини, її когнітивних, фізичних і емоційних станів, переживань і світосприйняття. У 1983 році, за Г. Гарднером, було висунуто припущення про можливість існування різних видів інтелектуальних здібностей, включаючи інтрапсихічні та міжособистісні. Вчений виокремив сім різних форм інтелекту, серед яких: просторовий, музичний, лінгвістичний, логіко–математичний, тілесно–кінестетичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний, і запропонував вживати термін «множинність виявлення інтелекту» для опису поняття єдиного інтелекту. У 1993 році була опублікована книга Г. Гарднера «Множинність виявлення інтелекту», де визначено поняття «емоційний інтелект» і запропоновано розглядати його у двох формах: міжособистісній і внутрішньоособистісній. Р. Стенберг розробив концепцію «практичного інтелекту», який визначається як «здатність адаптуватися, змінювати

	або переосмислювати ситуації, що виникають у реальному житті».

Кінець таблиці 1.2

4–ий період. (1994–1997рр.)	**Період популяризації терміну «емоційний інтелект»** Розповсюдження ЕІ отримало свій старт з книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект». Сам Гоулман та його прихильники перетворили ЕІ на гасло для досліджень і публічної політики. Було розроблено численні методики для вимірювання емоційного інтелекту, і з'явилися психологічні агенції, що активно просувають розвиток ЕІ в сфері бізнесу та освіти.
5–ий період. (1998р. – до сьогодні)	**Період уточнення концептуалізації конструкту емоційного інтелекту** – Пропонуються шляхи удосконалення концепції ЕІ, включаючи впровадження нових методик його вимірювання. За словами Дж. Меєра, у сучасній літературі виділяються «два» підходи до ЕІ: один – «популярний» ЕІ, що має різноманітні визначення і швидко здобуває популярність як кращий прогностичний індикатор успіху в житті, а інший – науковий феномен.

Останнім часом спостерігається значне зростання кількості наукових досліджень, присвячених вивченню емоційності, що свідчить про підвищений інтерес наукової спільноти до цієї проблематики. Зокрема, багато дослідників, таких як Даніель Гоулман [9] та Джон Меєр [70], зосереджуються на дослідженні емоційного інтелекту, розглядаючи його як інтегративну особистісну властивість. Емоційний інтелект визначається як складна конструкція, що формується на основі динамічної єдності афекту та

інтелекту і охоплює взаємодію емоційних, когнітивних, конативних та мотиваційних компонентів.

Даніель Гоулман у своїй роботі підкреслює, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у розумінні та управлінні власними емоціями, а також у сприйнятті та розумінні емоцій інших людей [9]. Ця здатність забезпечує ефективне управління емоційним станом, сприяє підпорядкуванню емоцій раціональному мисленню та допомагає в самопізнанні та самореалізації. Джон Меєр та Пітер Саловей, які також внесли вагомий внесок у цю галузь, підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту для збагачення соціального та емоційного досвіду [70].

Емоційний інтелект включає здатність ідентифікувати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями оточуючих. Це сприяє покращенню міжособистісних стосунків, ефективному вирішенню конфліктів та досягненню професійних та особистих цілей. Важливими аспектами емоційного інтелекту є самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є важливим кроком на шляху до гармонійного самопізнання та реалізації особистості. Це підвищує здатність людини адаптуватися до змін, вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей завдяки глибшому розумінню власних емоційних реакцій та взаємодії з іншими.

Результати даного дослідження підтверджують значущість і багатогранність емоційного інтелекту в сучасному суспільстві. Було виявлено, що розвиток емоційного інтелекту сприяє не лише покращенню міжособистісних відносин, але й особистісному зростанню та професійній реалізації. Зокрема, дослідження показали, що індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу здатність до саморегуляції, ефективного управління стресом та емоційної стійкості, що позитивно впливає на їхні успіхи у різних життєвих сферах.

Дослідники, такі як Джон Меєр, Пітер Саловей [70] та Даніель Гоулман [8], зробили вагомий внесок у розуміння цього феномену, підкресливши, що емоційний інтелект є важливою складовою загальної інтелектуальної та емоційної компетентності особистості. Висновки цих досліджень акцентують увагу на необхідності подальшого вивчення даного аспекту, оскільки він має значний потенціал для покращення якості життя та підвищення ефективності у різних професійних контекстах.

Термін «емоційний інтелект» останнім часом набув значної популярності у науковій спільноті, що відображається у зростаючій кількості публікацій та досліджень на цю тему. Науковці, такі як Говард Гарднер [59] та Реувен Бар–Он [46], пропонували різні тлумачення аспектів цього поняття, сприяючи розширенню розуміння емоційної культури індивіда та суспільства. Наприклад, Ґарднер у своїй теорії множинних інтелектів наголошує на важливості інтраперсональних та інтерперсональних інтелектуальних здібностей, які тісно пов’язані з емоційним інтелектом [59].

Незважаючи на практичну значущість емоційного інтелекту, його дослідження залишається недостатньо вивченим як у теоретичному, так і в експериментальному аспектах. Це зумовлює необхідність ґрунтовного наукового обґрунтування та подальших досліджень у цій сфері. Нові освітні парадигми, запропоновані такими педагогами, як Кен Робінсон [67] підкреслює важливість інтеграції емоційного інтелекту у навчальні програми. Вони наголошують на необхідності знаходження розумного балансу між мисленням та емоціями, встановлення гармонії між інтелектуальним розвитком та емоційною грамотністю, що є критично важливим для сучасної освіти та гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, подальше вивчення емоційного інтелекту є перспективною галуззю для наукових досліджень, що має на меті вдосконалення теоретичних моделей і розробку практичних підходів до розвитку цієї важливої особистісної властивості.

1.2. Специфіка розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку

Емоційний інтелект (EI) у дорослому віці проявляється через ряд специфічних рис та особливостей, які впливають на міжособистісні стосунки, професійний успіх, а також загальний рівень життєздатності та задоволеності життям.

Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції у собі та інших. Він включає в себе декілька ключових компонентів, які є важливими для ефективного соціального функціонування та загального добробуту [64]. У людей середнього віку високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращим міжособистісним відносинам, ефективному управлінню стресом і досягненню професійних цілей. Дослідження показують, що люди з високим рівнем EI краще справляються з труднощами, мають вищу задоволеність життям і кращу психологічну адаптацію [71 – 73].

В рамках цього дослідження відповідно вікової періодизації було взято людей середнього віку. Тобто це категорія людей 35-55 років. Для людей вказаної вікової категорії емоційний інтелект є ключовим чинником особистісного і професійного розвитку, оскільки цей період життя зазвичай характеризується високими вимогами до міжособистісної взаємодії і здатності до саморегуляції [9]. Підвищений рівень емоційного інтелекту допомагає контролювати емоції, що є важливим для підтримки здорових відносин як на роботі, так і в особистому житті. За даними Гоулмана, емоційний інтелект має більший вплив на успішність особистості, ніж когнітивний інтелект [60]. На якість життя і втілення амбіцій у людей середнього віку великий вплив мають наступні чинники.

Самооцінка в середньому віці стає більш стабільною і менш схильною до різких коливань, ніж у молодому віці, оскільки люди вже мають сформовані життєві цінності та уявлення про себе. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє здоровій самооцінці, допомагаючи краще

усвідомлювати власні емоції та ставитися до них як до важливої складової особистого розвитку [21]. Самооцінка у цьому віці може знижуватися через різні стресові фактори, але емоційний інтелект дозволяє краще справлятися з негативними емоціями та підтримувати внутрішню рівновагу [39].

У середньому віці **прокрастинація** може бути пов’язана з вигоранням, нестачею внутрішньої мотивації чи професійною втомою [13]. Однак дослідження показують, що розвинений емоційний інтелект допомагає знизити рівень прокрастинації, оскільки він сприяє усвідомленню власних емоційних потреб і мотивів. Наприклад, люди з високим рівнем саморегуляції та мотивації можуть краще контролювати відкладання завдань, вчасно визначаючи пріоритети та уникаючи перенавантаження [44].

Перфекціонізм у середньому віці часто виступає як механізм компенсації невпевненості чи прагнення до самореалізації, проте надмірна потреба в досконалості може призводити до стресу і навіть вигорання [21]. У цьому випадку емоційний інтелект може зіграти ключову роль, допомагаючи людині розпізнавати ознаки негативного впливу перфекціонізму на емоційний стан і приймати більш гнучкі підходи до завдань [61]. За даними досліджень, здатність регулювати емоції та контролювати стрес є важливими елементами у розвитку здорового ставлення до себе і досягнень [12].

Таким чином можна узагальнити, що емоційний інтелект є важливою складовою особистісного та професійного зростання людей у середньому віці, допомагаючи підтримувати здорову самооцінку, справлятися з прокрастинацією та ефективно контролювати перфекціоністські тенденції. Люди, які розвивають емоційний інтелект, виявляють більшу здатність до ефективної саморегуляції, емпатії та позитивного сприйняття труднощів, що робить їх більш стійкими і адаптивними до викликів цього періоду життя [4; 9; 21; 60].

Емоційний інтелект у середньому віці відіграє важливу роль у формуванні особистісних та професійних досягнень. Його специфіка розвитку та прояву включає кілька ключових компонентів: самоусвідомлення,

саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Розглянемо кожен з них детальніше.

На основі аналізу наукової літератури

Самоусвідомлення – це здатність усвідомлювати свої емоції та їх вплив на поведінку. Це фундаментальний компонент емоційного інтелекту, який дозволяє людині розуміти себе краще та ухвалювати обґрунтовані рішення [2; 3].

Розвиток у середньому віці:

Розуміння особистих емоційних реакцій на стресові ситуації на роботі та вдома: У середньому віці важливо вміти ідентифікувати, які емоції виникають у відповідь на стресові ситуації, та усвідомлювати їхній вплив на поведінку та рішення. Наприклад, розпізнавання гніву або тривоги дозволяє ефективніше з ними справлятися [29].

Здатність розпізнавати моменти емоційного виснаження і приймати відповідні рішення для відновлення: Дорослі з високим рівнем самоусвідомлення здатні помічати, коли вони емоційно виснажені, і приймати заходи для відновлення, такі як відпочинок або зміна діяльності [44].

Розвиток самоусвідомлення можливий і важливий протягом усього життя і може сприяти розвитку психологічної гнучкості [3].

Саморегуляція – це здатність контролювати свої емоції і поведінку, особливо у стресових або конфліктних ситуаціях. Цей компонент емоційного інтелекту допомагає підтримувати емоційну стабільність та адаптивність [17].

Прояви EI у середньому віці:

Вміння тримати себе в руках у конфліктних ситуаціях на роботі: Дорослі, які вміють саморегулюватися, здатні зберігати спокій у конфліктних ситуаціях, що сприяє більш конструктивному вирішенню проблем [28].

Використання стратегій для управління стресом та зменшення емоційних впливів: Різні техніки, такі як медитація, фізичні вправи або глибоке дихання, можуть бути ефективними для зниження рівня стресу [18].

Саморегуляція, як ключовий компонент емоційного інтелекту, відіграє важливу роль у забезпеченні емоційної стабільності та адаптивності у середньому віці, особливо в стресових або конфліктних ситуаціях. Дорослі з розвиненим рівнем саморегуляції проявляють такі навички:

Вміння тримати себе в руках у конфліктних ситуаціях на роботі: Це означає, що такі люди здатні зберігати спокій та розумно діяти навіть у складних або напружених обставинах на робочому місці. Вони уникатимуть негативних вибухів емоцій, що може допомогти у підтримці продуктивної комунікації та забезпеченні сприятливого робочого середовища.

Використання стратегій для управління стресом та зменшення емоційних впливів: Це включає в себе різноманітні техніки, такі як медитація, фізичні вправи або глибоке дихання, які допомагають знизити рівень стресу та покращити загальний емоційний стан. Дорослі з вмінням регулювати свої емоції можуть впроваджувати ці стратегії в повсякденне життя, щоб зберігати баланс та спокій у будь–яких ситуаціях.

Практичне застосування цих навичок у середньому віці може виявитися в тому, як вони управляють своїми реакціями на стрес та конфлікти не лише на роботі, але й у власному особистому житті. Це допомагає покращити загальний рівень емоційного благополуччя та здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що в свою чергу сприяє покращенню якості життя та досягненню особистих та професійних цілей [3].

Розвиток саморегуляції також є важливим аспектом психологічного зростання протягом життя. Існують різноманітні методи та стратегії, які можуть сприяти підвищенню цього навичку. Наприклад, психологічні тренування, когнітивно-поведінкова терапія або навчання стратегіям регуляції емоцій можуть допомогти покращити здатність контролювати власні емоції та поведінку [18].

Мотивація – це внутрішня рушійна сила, яка допомагає досягати цілей. Вона є важливим компонентом емоційного інтелекту, що сприяє постановці та досягненню амбітних цілей [43].

Прояви EI у середньому віці:

Постановка довгострокових цілей і наполегливість у їх досягненні, незважаючи на труднощі: Люди з високим рівнем мотивації здатні ставити перед собою чіткі цілі та досягати їх, незважаючи на перепони та труднощі [13].

Здатність мотивувати себе і знаходити внутрішні ресурси для подолання перешкод: Внутрішня мотивація допомагає дорослим знаходити сили та енергію для досягнення успіху у різних сферах життя [41].

Мотивація, як внутрішня рушійна сила, відіграє значну роль у формуванні та реалізації життєвих цілей у дорослому віці. Люди з високим рівнем мотивації мають сильну внутрішню драйв та наполегливість, яка допомагає їм ставити перед собою амбітні цілі та працювати над їх досягненням, навіть у складних ситуаціях.

Практичне застосування мотивації у дорослому віці виявляється у багатьох сферах життя. Наприклад, у професійній діяльності люди з високим рівнем мотивації можуть поставити перед собою амбітні кар'єрні цілі та прикладати зусилля для досягнення успіху у своїй галузі. Вони володіють наполегливістю та вмінням працювати над собою, щоб подолати труднощі та перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей.

У сфері особистісного розвитку мотивація також грає важливу роль. Люди з високим рівнем мотивації можуть поставляти перед собою різноманітні особистісні цілі, такі як здоров'я, освіта, самовдосконалення тощо, і активно долучатися до їх досягнення. Вони здатні мобілізувати свої внутрішні ресурси та енергію, щоб розвивати себе і підтримувати високий рівень активності у різних сферах життя.

Розвиток мотивації також є ключовим елементом психологічного зростання протягом усього життя. Існують різноманітні підходи та методи, що сприяють підвищенню мотивації та підтримці постановки та досягнення цілей. Наприклад, психологічні тренування, рефлексія над цілями, а також

використання позитивного підкріплення можуть допомогти підтримувати та збільшувати рівень мотивації [13].

Отже, мотивація у середньому віці не лише допомагає поставляти перед собою цілі, але й надає енергію та наполегливість для їх досягнення незважаючи на труднощі. Це важливий компонент емоційного інтелекту, який сприяє успіху та задоволенню у різних аспектах життя.

Емпатія – це здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. Цей компонент емоційного інтелекту сприяє кращому взаєморозумінню та співпраці з іншими [9].

Прояви у середньому віці:

Вміння слухати і розуміти потреби колег, друзів, членів сім'ї: Дорослі з високим рівнем емпатії здатні уважно слухати і адекватно реагувати на емоційні потреби оточуючих, що сприяє побудові міцних відносин [25].

Прояви у середньому віці, такі як вміння слухати і розуміти потреби колег, друзів, членів сім'ї, свідчать про розвинений рівень емпатії. Дорослі з високим рівнем емпатії проявляють уважність та чутливість до емоційних станів і потреб інших людей. Вони не лише чують, але й розуміють почуття та думки інших, що дозволяє їм адекватно реагувати на ці потреби.

Практичне застосування цього навичку може бути важливим у багатьох сферах життя. Наприклад, в робочому середовищі емпатія може сприяти покращенню комунікації та співпраці між колегами. Здатність чітко розуміти потреби та почуття інших може стати ключовою у будь-якій команді або колективі, де важливо забезпечити взаєморозуміння та підтримку.

У сфері особистих відносин емпатія також грає важливу роль. Дорослі з високим рівнем емпатії можуть створювати глибокі та міцні стосунки з родиною, друзями та партнерами, оскільки вони здатні почути та зрозуміти емоційні потреби інших і відповідно реагувати на них. Це може сприяти покращенню якості взаємодії, зміцненню взаєморозуміння та створенню відчуття підтримки та об'єднання.

Здатність співпереживати та надавати підтримку у важкі моменти: Емпатичні люди можуть краще підтримувати своїх близьких у важкі часи, що позитивно впливає на емоційне здоров'я обох сторін [35].

Розвиток емпатії у дорослому віці є можливим. Хоча емпатія частково ґрунтується на вроджених нахилах, вона також може бути розвинена через свідомі зусилля та практику. І Хоча розвиток емпатії може вимагати часу і зусиль, він є можливим і може призвести до значних покращень у міжособистісних відносинах та загальному благополуччі [9].

Соціальні навички включають вміння ефективно спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми. Вони є важливими для успішного функціонування у соціальних і професійних контекстах [39].

Прояви у середньому віці:

Розвиток навичок міжособистісного спілкування, зокрема вміння вести переговори і працювати в команді: Ефективні соціальні навички дозволяють дорослим успішно взаємодіяти з іншими, що сприяє досягненню спільних цілей і вирішенню конфліктів [33].

Створення та підтримка довготривалих особистих та професійних стосунків: Люди з розвиненими соціальними навичками здатні будувати і підтримувати міцні відносини, що є ключовим фактором у досягненні особистого та професійного успіху [27].

Розвиток емоційного інтелекту у середньому віці є складним процесом, який включає ряд особливостей та специфіку порівняно з розвитком у дитинстві або підлітковому періоді. Ось докладна розгорнута відповідь з посиланнями на зазначених авторів:

Набуті знання та досвід: Досвід та набуті знання грають важливу роль у розвитку емоційного інтелекту. Згідно з дослідженням [69], емоційний інтелект може розвиватися через свідоме навчання та власний досвід. Дорослі набувають більше знань про власні емоції та їх вплив на життя, що дозволяє їм краще розуміти та регулювати свої емоції.

***Самоусвідомлення**:* У дорослих більш розвинута здатність до самоусвідомлення, яка є ключовою складовою емоційного інтелекту [44]. Здатність розуміти власні почуття, мотиви та цінності допомагає дорослим більш ефективно реагувати на емоційні ситуації та розвивати внутрішню гармонію.

***Управління стресом**:* Дорослі розвивають більш вдосконалені стратегії управління стресом [18]. Вони навчаються використовувати різні методи, такі як медитація чи фізична активність, для зниження рівня стресу та підтримки емоційного благополуччя.

Міжособистісні відносини: Емоційний інтелект також зміцнює міжособистісні відносини та підвищує соціальну компетентність. Дорослі навчаються краще розуміти почуття інших та сприймати свої власні реакції на соціальні ситуації [9]. Це дозволяє їм ефективніше взаємодіяти з іншими людьми та підтримувати здорові відносини.

Постановка та досягнення цілей: Дорослі з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай встановлюють більш адекватні та реалістичні цілі, що сприяє їх досягненню [37]. Вони використовують свою емоційну інтелігентність для керування мотивацією та подолання перешкод на шляху досягнення успіху.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту у середньому віці є складним та багатоаспектним процесом, що включає в себе набуття знань та розвиток різноманітних навичок та вмінь. Ось додаткові аспекти, які слід враховувати:

Відповідальність за власні емоції: У середньому віці люди зазнають зростаючої відповідальності за свої емоції та їх наслідки. Вони вчаться визначати, як їхні емоції впливають на їхні вчинки та взаємовідносини з іншими, і навчаються приймати обдумані рішення на основі своїх емоцій [69].

Культура та соціальні умови: Розвиток емоційного інтелекту у дорослих також значно визначається культурними та соціальними чинниками.

Рівень емоційного інтелекту може варіюватися в залежності від культурних вподобань, релігійних переконань та соціального середовища, в якому вони виростають [57].

Професійний та особистісний розвиток: Емоційний інтелект також має важливе значення для професійного успіху та особистісного зростання. Дорослі використовують емоційний інтелект для керування власною кар'єрою, управління командами та вирішення конфліктних ситуацій [66].

Навички спілкування та конфліктологія: Здатність ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та підтримувати здорові відносини є важливими аспектами емоційного інтелекту у середньому віці. Дорослі вчаться виражати свої почуття, слухати інших та шукати конструктивні шляхи вирішення конфліктів [12; 29].

Отже, розвиток емоційного інтелекту у середньому віці є багатогранним процесом, який включає в себе набуття знань, розвиток самоусвідомлення, управління стресом, розвиток міжособистісних відносин, постановку та досягнення цілей, відповідальність за власні емоції, культурні та соціальні впливи, професійний та особистісний розвиток, навички спілкування та конфліктологія.

Очевидно, що специфіка прояву емоційного інтелекту у середньому віці виявляється через розвиток таких компонентів, як самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, які можна активно розвивати. Дорослі з високим рівнем емоційного інтелекту володіють унікальним набором навичок, що допомагають їм краще розуміти себе та інших, ефективно керувати своїми емоціями, досягати поставлених цілей і будувати здорові відносини з оточуючими. Ці здібності відіграють ключову роль у професійному успіху, соціальній адаптації та загальному емоційному благополуччі дорослих.

Детальні дослідження та наукові висновки українських вчених, таких як дослідження Т. В. Гребенюк [12], Л. В. Луніної [29] та І. О. Шаповала [44], свідчить про значимість ***розвитку*** емоційного інтелекту для психологічного

благополуччя. Високий рівень емоційного інтелекту асоціюється із здатністю до кращого управління емоціями, адаптацією до стресу та побудовою здорових відносин. Такий підхід підкреслює важливість розвитку цих компетенцій для досягнення успіху в різних сферах життя та забезпечення загального психологічного благополуччя.

Отже, дослідження показують, що розвиток емоційного інтелекту у середньому віці є ключовим аспектом особистісного зростання та психологічного благополуччя, що сприяє покращенню якості життя та досягненню успіху в різних сферах людської діяльності.

1.3. Система чинників, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку

Емоційний інтелект (EI) є важливою складовою психологічного благополуччя та успіху в соціальному і професійному житті дорослих людей. Рівень прояву EI у середньому віці залежить від низки чинників, які можна систематизувати за декількома основними напрямками: особистісні характеристики, соціальні та культурні впливи, професійні та освітні фактори, а також життєвий досвід, а також – індивідуальні особливості. Розглянемо кожну з цих систем чинників детальніше. [3]

Особистісні характеристики

Особистісні характеристики відіграють ключову роль у формуванні та прояві емоційного інтелекту (EI). Вони включають темперамент, тип особистості, самосвідомість та рефлексію, що визначають, як індивід реагує на емоційні ситуації та регулює свої емоції.

Темперамент та тип особистості є фундаментальними складовими, що впливають на емоційний інтелект. Відомі теоретики, такі як Джон Меєр та Пітер Саловей [63; 70], а також Деніел Гоулман [60], підкреслюють, що темперамент визначає базовий рівень емоційної реактивності та регуляції емоцій.

***Темперамент**:* Темперамент є вродженим аспектом особистості, що визначає емоційні реакції людини. Наприклад, холерики часто мають високий рівень емоційної реактивності, що може призводити до труднощів у регулюванні емоцій, тоді як флегматики, навпаки, мають більш стабільні та контрольовані емоції. Інші типи темпераменту, такі як сангвініки та меланхоліки, також демонструють специфічні емоційні риси, що впливають на рівень ЕІ [63; 64].

***Тип особистості**:* Екстраверсія та інтроверсія є важливими характеристиками особистості, що впливають на прояв ЕІ. Екстраверти зазвичай мають вищий рівень емоційної експресивності, що полегшує їм спілкування та взаємодію з іншими людьми. Інтроверти, навпаки, можуть бути менш експресивними, але краще здатні до внутрішньої емоційної регуляції та рефлексії [66; 71].

Самосвідомість і здатність до рефлексії є критичними для розвитку емоційного інтелекту. Як зазначають Меєр і Саловей [63], самосвідомість включає здатність розпізнавати власні емоції та їхній вплив на поведінку. Це дозволяє людині краще контролювати свої реакції та адаптуватися до різних емоційних ситуацій.

***Самосвідомість**:* Висока самосвідомість дозволяє людині ідентифікувати свої емоції та зрозуміти, як вони впливають на думки і дії. Люди з високою самосвідомістю зазвичай краще розуміють свої емоційні тригери та можуть ефективніше керувати своїми емоціями [61; 69].

***Рефлексія**:* Здатність до рефлексії, тобто обдумування власних емоційних станів і реакцій, сприяє більш глибокому розумінню себе та розвитку емоційної компетентності. Люди, які займаються рефлексією, часто виявляють більшу емоційну стабільність та здатність до саморегуляції [44; 69].

Особистісні характеристики, включаючи темперамент, тип особистості, самосвідомість і здатність до рефлексії, суттєво впливають на рівень емоційного інтелекту у дорослих. Розуміння цих факторів дозволяє глибше

оцінити індивідуальні відмінності в ЕІ та розробити стратегії для його розвитку та вдосконалення.

Соціальні та культурні впливи

Соціальні і культурні чинники також суттєво впливають на рівень прояву емоційного інтелекту (ЕІ). Вони визначаються взаємодією з іншими людьми та соціальним середовищем, в якому людина живе та розвивається.

Сімейне оточення

Сімейне оточення відіграє вирішальну роль у формуванні емоційної компетентності індивіда. Дослідження показують, що підтримка і розуміння з боку родини сприяють розвитку ЕІ. Діти, які виростають у сім'ях, де емоційна підтримка є нормою, мають кращі емоційні навички та здатність до емпатії.

Підтримка з боку родини: Родина є першою соціальною групою, де індивід навчається розпізнавати, розуміти та регулювати емоції. Підтримуюче та розуміюче сімейне оточення сприяє розвитку здорових емоційних навичок, що є основою для високого рівня ЕІ у середньому віці [12; 60; 61]. Як зазначає Деніел Гоулман, діти, які мають підтримку та розуміння з боку батьків, розвивають кращі навички саморегуляції та емпатії [60].

Виховання в емоційно підтримуючому середовищі: Виховання у сім'ї, де емоційні потреби дитини визнаються і задовольняються, допомагає формувати здорові емоційні реакції та здатність до саморегуляції. Дослідження Тетяни Гребенюк показує, що емоційна підтримка в дитинстві має довгостроковий вплив на розвиток ЕІ [12].

Вплив культури

Культура, в якій виростає і живе людина, також впливає на розвиток її емоційного інтелекту. Культурні норми і цінності визначають, які емоції прийнятні для вираження і як вони повинні регулюватися.

Культурні норми*:* В різних культурах існують різні підходи до вираження емоцій. Наприклад, в культурах, де емоційне вираження є більш

пригніченим, люди можуть мати нижчий рівень емоційної експресивності, але вищу здатність до внутрішньої регуляції емоцій [64; 66].

***Соціальні очікування**:* Соціальні очікування та ролі, пов'язані з гендером, професійною діяльністю та соціальним статусом, також впливають на розвиток ЕІ. Наприклад, дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть мати різні способи вираження та регуляції емоцій через соціальні очікування щодо поведінки [61; 66].

Соціальні та культурні впливи, включаючи сімейне оточення та культурні норми, суттєво впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у дорослих. Розуміння цих факторів допомагає виявити можливості для підтримки та розвитку емоційної компетентності в різних соціальних та культурних контекстах.

Професійні та освітні фактори

Професійна діяльність і рівень освіти значно впливають на емоційний інтелект (ЕІ). Ці фактори визначають, наскільки успішно людина може розвивати та застосовувати свої емоційні навички у різних контекстах.

Професійна діяльність

Професійна діяльність є важливим чинником, що впливає на розвиток емоційного інтелекту. Робота, що вимагає високого рівня соціальної взаємодії, комунікації та управління емоціями, сприяє вдосконаленню ЕІ.

***Соціальна взаємодія на роботі**:* Багато професій вимагають постійної взаємодії з іншими людьми, що стимулює розвиток емпатії, емоційної обізнаності та навичок регуляції емоцій. Робота в команді, вирішення конфліктів та лідерство є важливими аспектами, які сприяють покращенню емоційних навичок [18; 28; 66].

Конфліктний менеджмент: Уміння ефективно управляти конфліктами є ключовим компонентом ЕІ, який часто розвивається у професійному середовищі. Дослідження показують, що працівники, які здатні ефективно справлятися з конфліктами, демонструють вищий рівень емоційної компетентності [28; 61].

Освітні фактори

Рівень освіти також впливає на розвиток емоційного інтелекту. Освіта сприяє формуванню критичного мислення, саморегуляції та здатності до емпатії.

Формальна освіта: Формальна освіта надає інструменти для розвитку емоційної грамотності, що включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями. Високий рівень освіти корелює з більш розвинутими навичками EI [37; 69].

Професійна підготовка: Спеціалізовані програми професійної підготовки, які включають навчання навичкам емоційного інтелекту, сприяють підвищенню емоційної компетентності працівників. Такі програми часто включають тренінги з управління стресом, емпатії та комунікації [28; 29; 60].

Професійні та освітні фактори відіграють вирішальну роль у розвитку емоційного інтелекту. Постійна взаємодія на робочому місці та спеціалізовані освітні програми сприяють вдосконаленню емоційних навичок, що є необхідним для успішного управління емоціями у професійному та особистому житті. Освіта та професійна діяльність не лише сприяють розвитку EI, але й допомагають інтегрувати ці навички у повсякденну діяльність.

Життєвий досвід

Особистий життєвий досвід відіграє важливу роль у формуванні емоційного інтелекту (EI). Життєві кризи та стреси, з якими стикається індивід, сприяють розвитку емоційної стійкості та здатності до емоційної регуляції.

Життєві кризи і стреси

Життєві кризи та стресові ситуації є потужними факторами, що впливають на розвиток емоційного інтелекту. Люди, які пройшли через складні життєві обставини, часто демонструють високий рівень емоційної компетентності завдяки досвіду подолання труднощів.

Подолання життєвих труднощів: Стикання з життєвими кризами, такими як втрата близької людини, фінансові труднощі або серйозні хвороби, вимагає від людини розвинених навичок емоційної регуляції. Ці ситуації змушують індивідів знаходити способи ефективного управління своїми емоціями, що сприяє розвитку емоційної стійкості. Дослідження показують, що люди, які здатні адаптуватися до стресових ситуацій, демонструють кращі показники ЕІ [4; 57; 61].

Емоційна стійкість: Люди, які пережили стресові події, часто розвивають високу емоційну стійкість, що є важливим компонентом емоційного інтелекту. Вони здатні швидше відновлюватися після емоційних потрясінь та зберігати позитивний настрій у складних обставинах. Як зазначають Гоулман та інші дослідники, емоційна стійкість допомагає ефективніше справлятися з труднощами та підтримувати психічне здоров'я [4; 60; 61].

Життєвий досвід, особливо в контексті подолання криз і стресів, суттєво впливає на розвиток емоційного інтелекту. Люди, які здатні ефективно справлятися з життєвими труднощами, демонструють високий рівень емоційної стійкості та регуляції, що є основою для високого рівня ЕІ. Цей досвід допомагає розвинути навички, необхідні для успішного управління емоціями у різних життєвих ситуаціях.

Професійна діяльність і рівень освіти значно впливають на емоційний інтелект (ЕІ). Ці фактори визначають, наскільки успішно людина може розвивати та застосовувати свої емоційні навички у різних контекстах.

Професійна діяльність

Професійна діяльність є важливим чинником, що впливає на розвиток емоційного інтелекту. Робота, що вимагає високого рівня соціальної взаємодії, комунікації та управління емоціями, сприяє вдосконаленню ЕІ.

Соціальна взаємодія на роботі: Багато професій вимагають постійної взаємодії з іншими людьми, що стимулює розвиток емпатії, емоційної обізнаності та навичок регуляції емоцій. Робота в команді, вирішення

конфліктів та лідерство є важливими аспектами, які сприяють покращенню емоційних навичок [18; 28; 55].

Конфліктний менеджмент: Уміння ефективно управляти конфліктами є ключовим компонентом ЕІ, який часто розвивається у професійному середовищі. Дослідження показують, що працівники, які здатні ефективно справлятися з конфліктами, демонструють вищий рівень емоційної компетентності [28; 61].

Лідерство та менеджмент: Успішні лідери часто мають високий рівень емоційного інтелекту, який допомагає їм мотивувати співробітників, управляти стресом у колективі та створювати позитивну робочу атмосферу. Лідерські позиції вимагають розвинених навичок емпатії, саморегуляції та соціальної обізнаності [62; 66].

Рівень освіти також впливає на розвиток емоційного інтелекту. Освіта сприяє формуванню критичного мислення, саморегуляції та здатності до емпатії.

Формальна освіта: Формальна освіта надає інструменти для розвитку емоційної грамотності, що включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями. Високий рівень освіти корелює з більш розвинутими навичками ЕІ [37; 69].

Професійна підготовка: Спеціалізовані програми професійної підготовки, які включають навчання навичкам емоційного інтелекту, сприяють підвищенню емоційної компетентності працівників. Такі програми часто включають тренінги з управління стресом, емпатії та комунікації [28; 29; 60].

Безперервне навчання та розвиток: Постійний розвиток професійних та емоційних навичок через участь у семінарах, тренінгах та курсах підвищення кваліфікації сприяє підвищенню рівня ЕІ. Важливим є також самонавчання та здатність до рефлексії, що дозволяє постійно вдосконалювати свої емоційні компетенції [41].

Серед індивідуальних особливостей прояву і розвитку ЕІ чи не найважливіше місце займає емпатія.

Емпатія – це здатність розуміти та відчувати емоції інших людей, що є ключовим аспектом емоційного інтелекту. Для дорослих людей емпатія особливо важлива, оскільки вона сприяє глибокому розумінню та підтримці міжособистісних стосунків [31]. Високий рівень емпатії допомагає дорослим ефективніше реагувати на емоційні потреби оточуючих, що позитивно впливає на професійні та особисті взаємини.

Емпатія безпосередньо впливає на *комунікабельність,* оскільки здатність розуміти та відчувати емоції інших сприяє кращому взаєморозумінню та ефективнішому спілкуванню. Люди з високим рівнем емпатії зазвичай є більш комунікабельними, оскільки вони здатні підтримувати діалог, враховувати почуття співрозмовника та відповідати на них адекватно [6]. Це створює сприятливу атмосферу для взаємодії та спілкування.

Емпатія може знижувати *рівень тривожності* як у самого індивіда, так і в його оточенні. Коли людина здатна розуміти емоційні стани інших, вона менш схильна до конфліктів і непорозумінь, що знижує загальний рівень стресу та тривожності [40]. Крім того, емпатичні особистості легше знаходять підтримку в соціальних контактах, що також сприяє зменшенню тривожних станів.

Емпатія має значний вплив на *рівень агресії*, знижуючи її прояви. Здатність розуміти та враховувати почуття інших людей сприяє більш толерантному та терпимому ставленню до них. Люди з високим рівнем емпатії рідше виявляють агресивну поведінку, оскільки вони краще розуміють причини та наслідки своїх дій [8]. Емпатія допомагає уникати конфліктів та знаходити мирні шляхи вирішення суперечок.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження [5].

Емпіричне дослідження проходить у ***три етапи***.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей рівня розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Практичний етап охоплював основне тестування працівників коледжу.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку та визначити чинники, які впливають на рівень розвитку даного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку

3. Встановити кореляційних зв’язків між рівнем розвитку емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його прояв у людей середнього віку.

Проаналізувавши ***методичний інструментарій*** [4; 37; 56], для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають

можливість встановити рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку та визначити чинники, які впливають на рівень його розвитку.

Так, для ***виконання першого завдання (встановити рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку)*** нами було *опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»* [9].

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн».

Метою опитувальника є оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних осіб, а саме:

- визначення здатності розпізнавати власні емоції та емоції інших людей;

- ідентифікація умінь розуміти причини й наслідки емоцій;

- аналіз навичок управління емоціями, включно з контролем інтенсивності, зовнішніх проявів, а також свідомого виклику необхідних емоцій;

- оцінка рівня розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів емоційного інтелекту.

Це дозволяє дослідити, наскільки добре досліджувані справляються з емоційними завданнями в особистісному та соціальному контекстах.

Опис методики: Опитувальник базується на концепції емоційного інтелекту як здатності розуміти власні та чужі емоції, а також управляти ними.

Розуміння емоцій передбачає, що людина здатна:

- розпізнавати емоції, тобто визначати наявність емоційного стану у себе або в інших;

- ідентифікувати емоції, розуміючи, яку саме емоцію вона чи інша людина переживає, і знаходити для цього словесне вираження;

- аналізувати причини виникнення емоцій і передбачати їхні можливі наслідки.

Управління емоціями означає здатність:

- контролювати інтенсивність емоцій, зокрема зменшувати вплив надто сильних емоцій;

- регулювати зовнішні прояви емоцій;

- за потреби свідомо викликати певні емоції.

Розуміння і управління емоціями можуть бути спрямовані як на власні емоційні стани, так і на емоції інших людей. Таким чином, можна говорити про ***внутрішньоособистісний*** та ***міжособистісний*** емоційний інтелект.

Ці дві складові передбачають застосування різних когнітивних процесів і навичок, проте вони є взаємопов'язаними. У структурі емоційного інтелекту виділяють два ключові виміри, перетин яких формує чотири типи EI.

Інструкція до тесту:

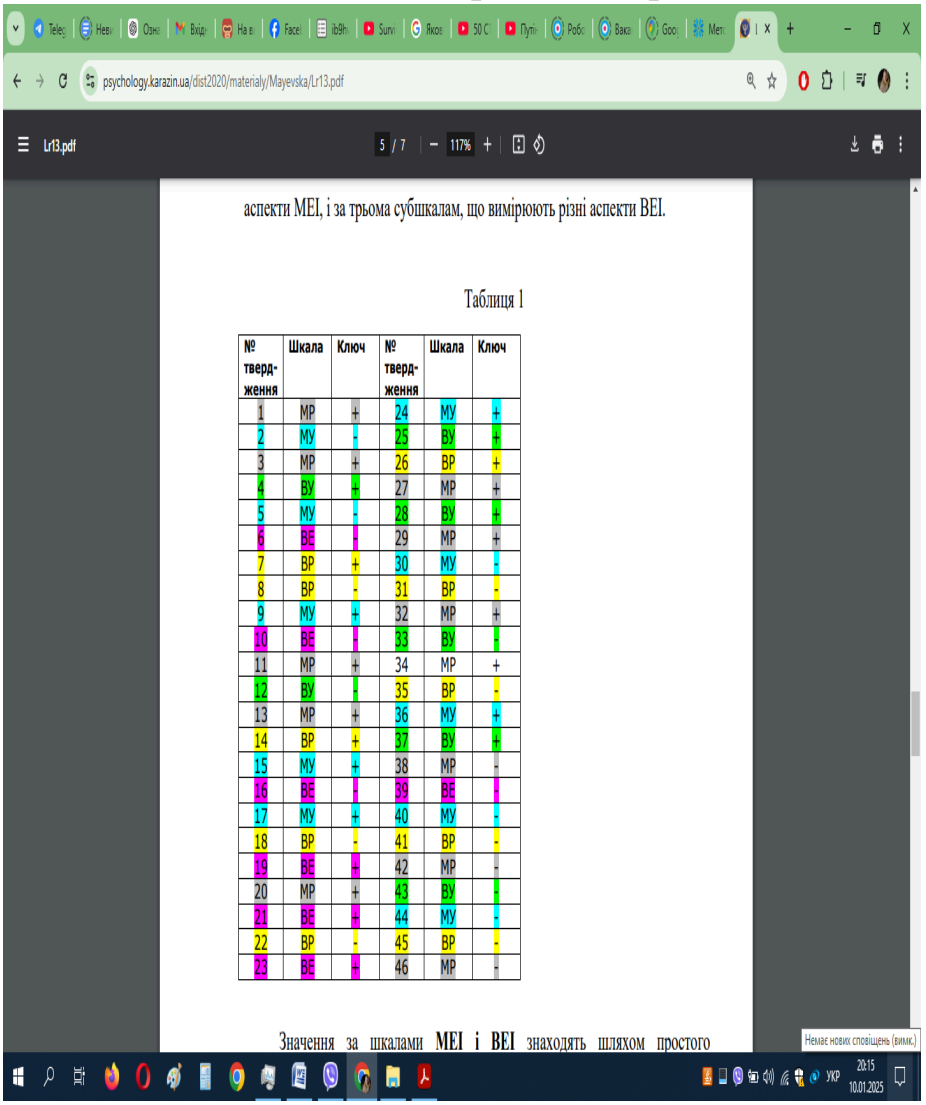
Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень.

Уважно читайте кожне твердження та ставте хрестик (або галочку) у тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку [9].

Обробка та інтерпретація результатів тесту у структурі EI виділяється міжособистісний EI (MEI) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний EI (BEI) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ). Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (таблиця 2.1). Опитувальник ЕмІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти MEI, і за трьома субшкалам, що вимірюють різні аспекти BEI.

Таблиця 2.1

Таблиця прямої і зворотної шкал



psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Mayevska/Lr13.pdf

Lr13.pdf 5 / 7 117%

аспекти MEI, і за трьома субшкалам, що вимірюють різні аспекти BEI.

Таблиця 1

№ тверд-ження	Шкала	Ключ	№ тверд-ження	Шкала	Ключ
1	МР	+	24	МУ	+
2	МУ	-	25	ВУ	+
3	МР	+	26	ВР	+
4	ВУ	+	27	МР	+
5	МУ	-	28	ВУ	+
6	ВЕ	-	29	МР	+
7	ВР	+	30	МУ	-
8	ВР	-	31	ВР	-
9	МУ	+	32	МР	+
10	ВЕ	-	33	ВУ	-
11	МР	+	34	МР	+
12	ВУ	-	35	ВР	-
13	МР	+	36	МУ	+
14	ВР	+	37	ВУ	+
15	МУ	+	38	МР	-
16	ВЕ	-	39	ВЕ	-
17	МУ	+	40	МУ	-
18	ВР	-	41	ВР	-
19	ВЕ	+	42	МР	-
20	МР	+	43	ВУ	-
21	ВЕ	+	44	МУ	-
22	ВР	-	45	ВР	-
23	ВЕ	+	46	МР	-

Значення за шкалами MEI і BEI знаходять шляхом простого

Немає нових сповіщень (вимк.)

Значення за шкалами MEI і BEI знаходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто

MEI = MP + МУ; BEI = ВР + ВУ + ВЕ.

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - РЕ і УЕ:

РЕ = МР + ВР; УЕ=МУ + ВУ + ВЕ.

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ.

ЗЕІ = МП + МУ + ВР + ВУ + ВЕ

Слід мати на увазі, однак, що інтерпретація окремих шкал більш інформативна, тому що вони відносно незалежні (кореляція між MEI і BEI становить 0, 447, кореляція між ПЕ і УЕ становить 0, 529)

Міжособистісний ЕІ

Шкала МР. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Шкала МУ. Управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Внутрішньособистісний ЕІ

Шкала ВР. Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

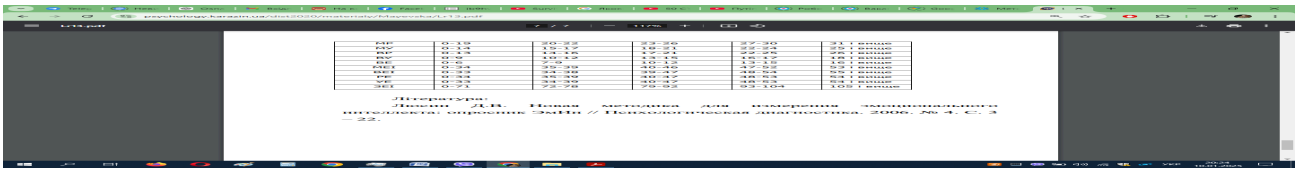
Шкала ВУ. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Шкала ВЕ. Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Норми Наведені нижче норми виведені за 479 випробуваними. Принцип їх побудови: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення - від 91 до 100% [6].

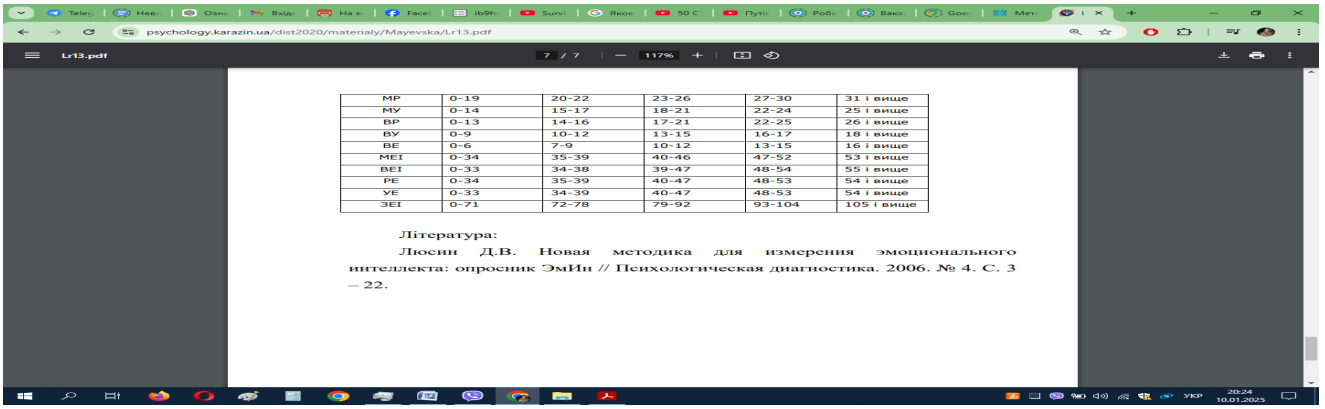
Таблиця 2.2

Таблиця значень шкал

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення



Продовж. таблиця 2.2



МР	0-19	20-22	23-26	27-30	31 і вище
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 і вище
ВР	0-13	14-16	17-21	22-25	26 і вище
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 і вище
ВЕ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 і вище
МЕІ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 і вище
ВЕІ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище
РЕ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
УЕ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ЗЕІ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище

Література:

Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

З метою виконання другого завдання (**визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту у людей середнього віку**) нами було підібрано наступні опитувальники:

1. Опитувальник діагностики рівня емпатії [3];

2. Опитувальник Холмса-Раге на визначення стресостійкісті [44];

3. Опитувальник ситуаційної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера [56].

Опитувальник діагностики рівня емпатії [3].

Метою опитувальника є оцінка рівня емпатії як здатності людини усвідомлювати, розуміти та емоційно відгукуватися на переживання, почуття й емоції інших людей. Він допомагає визначити, наскільки розвинені у людини емпатичні здібності, як вона реагує на емоційний стан оточуючих і чи здатна впливати на їхній емоційний фон.

Розрізняють три види емпатії: емоційну емпатію, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини; когнітивну емпатію, що базується на інтелектуальних процесах, предикативну емпатію, що виявляється як здатність людини передбачати реакції іншого в конкретних ситуаціях [33].

Обробка даних. Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;

2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;

3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;

4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

5. Здатність до емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,

6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів: Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емапатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпа-туючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими – співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв’язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Ідентифікаційний канал. Відображає вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29 – 22 середній; 21 – 15 - низький; менше 14 балів – дуже низький [33].

Опитувальник Холмса-Раге на визначення стресостійкісті.

Мета опитувальника – оцінити кількість і значущість життєвих змін, які відбулися у житті респондента за останній рік, та їхній кумулятивний ефект на рівень стресу. Опитувальник спрямований на виявлення подій, що можуть впливати на адаптаційні можливості людини та загальний рівень її стресового навантаження.

Інструкція. Уважно ознайомтеся з переліком життєвих подій, які можуть викликати стрес. Кожна подія має відповідне числове значення, яке відображає її вплив на рівень стресу. Перегляньте список ще раз, визначте події, що відбулися з вами протягом останнього року, і додайте їхні числові значення для підрахунку загального результату [44].

Обробка та інтерпретація результатів: Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія [44].

Таблиця 2.3

Показники рівнів

Загальна сума балів	**Міра здатності опиратися стресу**
150-199 200-299 300 і більше	Високий Пороговий Низький (вразливість)

Опитувальник ситуаційної та особистісної тривожності Спілберга.

Метою опитувальника є оцінити рівень ситуативної (реакція на стресову ситуацію) та особистісної (індивідуальна схильність до переживання тривоги) тривожності. Опитувальник використовується для визначення інтенсивності тривожних станів у момент дослідження, а також для виявлення загальної схильності до тривожності, що може бути основою для подальшої психокорекції або психотерапевтичної роботи.

Інструкція. Опитувальник містить 40 питань, поділених на дві частини. Перша частина (питання 1–20) використовується для оцінки реактивної тривожності та відповідає на запитання «Як ви себе почуваєте зараз?». Друга частина (питання 21–40) спрямована на визначення особистісної тривожності з фокусом на запитання «Як ви зазвичай почуваєтеся?». Варіанти відповідей для реактивної тривожності вказують на рівень інтенсивності відчуттів (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно), тоді як для особистісної тривожності вони відображають частоту переживань (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) [56].

Питання в опитувальнику розділені на два типи. У прямі запитання відповідь (1) свідчить про відсутність або низький рівень тривожності. У шкалі реактивної тривожності до таких запитань належать: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23, 24, 25, 28, 29,

31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. У зворотних запитаннях ситуація протилежна: відповідь (1) вказує на високий рівень тривожності, а (4) – на низький. У шкалі реактивної тривожності це питання № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, тоді як у шкалі особистісної тривожності – № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Таблиця 2.4

Опитувальник рівня ситуативної тривожності

Варіанти відповіді	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
Кількість балів	1	2	3	4

Таблиця 2.5

Опитувальник рівня особистісної тривожності

Варіанти відповіді	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
Кількість балів	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів.

Ситуативна тривожність визначається таким чином: З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

СТ = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) +50=

Особистісна тривожність визначається так: З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =

Рівень тривожності за шкалами оцінюється так: до 30 балів – низький, 31–45 балів – середній, понад 46 балів – високий. Ситуативна тривожність є реакцією на стрес, що проявляється через занепокоєння, напругу та нервозність. Інтенсивність такого стану варіюється залежно від ситуації.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати широкий спектр подій як загрозливі, особливо ті, що стосуються

самооцінки. Високотривожні особи частіше переживають стани тривоги, особливо в ситуаціях, пов'язаних із оцінкою їхньої компетенції чи статусу.

Наведена методика є унікальною, оскільки дозволяє одночасно оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність, чого не забезпечують інші методи.

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних. Нами було використано кореляційний аналіз. Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням [43].

Характеристика виборки за *організаційно-професійним компонентом* – за статтю: 13% чоловіки, 87% жінки (рис.2.1).

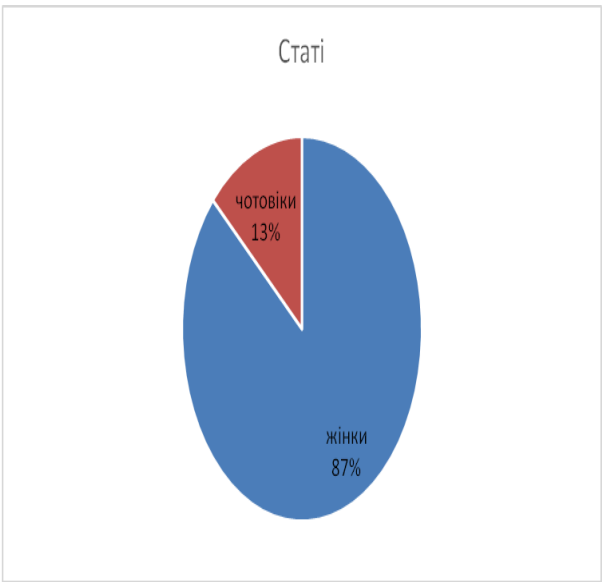


Рис. 2.1 Відсотковий розподіл респондентів за статтю

За *місцем проживання*: всі 100% респондентів – мешканці міста.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку та чинників, які впливають на нього

Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку проводилось online з використанням Google Forms,

респондентами кого були працівники колективу ВСП «Охтирський фаховий коледж Сумського національного аграрного університету» віком 35-55 років.

Аналіз розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку (35–55 років) розкрито через такі питання: визначення рівня емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн»; аналіз основних компонентів емоційного інтелекту (розпізнавання власних емоцій, розпізнавання емоцій інших, контроль над емоціями, емпатія); вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та такими чинниками, як емпатія, тривожність і стресостійкість; визначення впливу цих чинників на загальний рівень емоційної компетентності.

З метою *визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у людей* середньо*го віку* нами було проведено дослідження за методикою «ЕмІн».

За результатами опитування з використанням Google Forms проведеного серед колективу ВСП «Охтирський фаховий коледж Сумського національного аграрного університету» за методикою «ЕмІн», виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту (46%). Дуже високий (30%) рівеньрозвитку емоційного інтелекту має третина респондентів (30%). Високе значення рівня розвитку емоційного інтелекту мають 17% респондентів, а 7% мають низьке значення (Рис. 2.2).



Рис. 2.2 Відсотковий розподіл рівня розвитку емоційного інтелекту

Припущення, яке можна зробити на основі результатів тестування за методикою «ЕмІн», полягає в наступному: більшість респондентів мають

достатньо розвинений емоційний інтелект, що проявляється у середньому, високому та дуже високому рівнях (загалом 93% респондентів). Це свідчить про загальну здатність колективу ефективно розпізнавати й управляти власними емоціями, а також розуміти емоції інших. Водночас 7% респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту можуть потребувати додаткових заходів для розвитку навичок емоційної регуляції, емпатії та стресостійкості, що може позитивно вплинути на загальну ефективність роботи колективу.

Наступний крок – ***аналіз чинників, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку*** таких як: емпатія; тривожність; стресостійкість.

Досліджуючи *рівень емпатії,* ми проводили опитування за допомогою опитувальника [3]. За результатами опитування по методиці опитувальника діагностики рівня емпатії серед працівників того ж вузу, можна зробити висновок, що колектив вузу має середній (40%) і низький (37%) рівень емпатії. 23% працівників мають дуже низький рівень емпатії (Рис. 2.3).

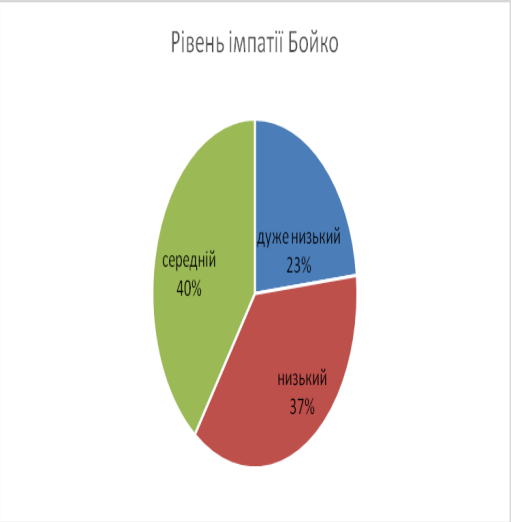


Рис.2.3 Відсотковий розподіл показників рівня емпатії у працівників коледжу

Реакційний канал емпатії: Відображає готовність людини емоційно реагувати на переживання інших.

Рівень 3 вказує на помірну здатність проявляти емоційні реакції у відповідь на чужі емоційні стани. Людина не завжди емоційно включається в ситуації співпереживання, але в окремих випадках демонструє емпатію.

Емоційний канал емпатії: Показує здатність людини переймати емоційний стан іншої людини.

Рівень 1 свідчить про низьку емоційну залученість. Людина рідко відчуває глибокі емоції у відповідь на переживання інших, що може бути наслідком раціонального підходу або емоційної закритості.

Інтуїтивний канал емпатії: Визначає здатність розуміти емоції інших інтуїтивно, без явних вербальних або невербальних сигналів.

Рівень 4 демонструє добре розвинену інтуїтивну здатність до емпатії. Людина ефективно «відчуває» стан інших, навіть якщо це не виражено явно.

Установки, які створюють емпатію: Відображає загальне бажання розуміти емоції інших.

Рівень 1 свідчить про низьку мотивацію або внутрішні установки для емпатії. Людина не завжди прагне розуміти емоційний стан інших, що може впливати на загальний рівень емпатії.

Здатність до емпатії: Показує загальний рівень емпатії та здатність розуміти й співпереживати.

Рівень 4 свідчить про високу здатність до емпатії, хоча її прояви можуть залежати від конкретного контексту або особистих відносин із людьми.

Ідентифікація в емпатії: Визначає здатність ототожнювати себе з іншими людьми або ситуаціями.

Рівень 4 вказує на розвинену здатність «ставити себе на місце іншого», що є важливим компонентом емпатії.

На основі результатів опитування [3] можна припустити, що загальний рівень емпатії респондентів є високим, про що свідчить добре розвинена здатність до інтуїтивного розуміння емоцій інших (рівень 4), висока загальна здатність до емпатії (рівень 4) та розвинена здатність ідентифікувати себе з іншими (рівень 4). Водночас помірна емоційна реакція (рівень 3) та низька

емоційна залученість (рівень 1) свідчать про певну обмеженість у спонтанному прояві співпереживання. Низька мотивація до розуміння емоцій інших (рівень 1) може вказувати на необхідність підвищення внутрішньої установки на емпатію, що допоможе краще реалізувати наявний потенціал респондентів у цьому напрямку.

Для дослідження *рівня стресу*, ми використовували опитування за допомогою опитувальника Холмса-Раге [53]. Результати показали, що 56% респондентів Мають низький рівень і є вразливими для депресивних станів. Ще 27% респондентів мають пороговий рівень, що теж наближається до категорії вразливих. Лише 17% респондентів мають високий рівень стресостійкості (Рис. 2.4).

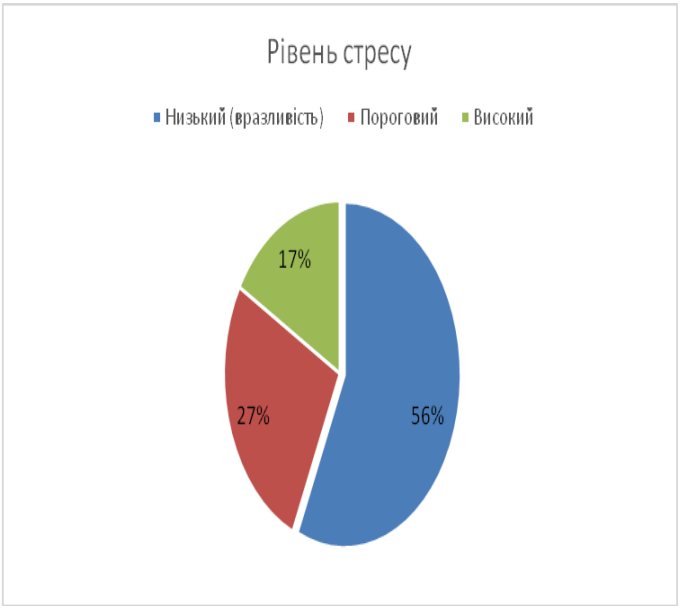


Рис. 2.4 Відсотковий розподіл показників рівня стресу у працівників коледжу

Середній результат 490 балів: Цей показник значно перевищує порогове значення у 300 балів і свідчить про високий рівень стресу. Людина пережила або продовжує переживати численні стресові події, які істотно впливають на її емоційний і фізичний стан. Також хочу зазначити випадки, коли показник стресу – надто низький. Так у одного респондента показник рівня стресу склав лише 12, а у респондента 2 – 25. Також респондент 3 набрав по шкалі 82. Можливо, респонденти 1 і 2 були не надто включеними в процес.

На основі результатів дослідження можна припустити, що більшість респондентів мають недостатній рівень стресостійкості, що може підвищувати їхню вразливість до депресивних станів та негативних наслідків стресу. Висока частка респондентів із низьким (56%) та пороговим (27%) рівнем стресостійкості свідчить про потребу впровадження заходів, спрямованих на розвиток навичок управління стресом, таких як техніки релаксації, психологічна підтримка або навчання емоційної регуляції. Це може зменшити ризик емоційного виснаження та покращити загальний психоемоційний стан групи.

Для дослідження рівня тривожності ми використовували опитування за допомогою опитувальника [3; 40]. Результати показали розбіжність між рівнем ситуативної тривожності (СТ, (Рис. 2.5)) і особистісної тривожності (ЛТ (Рис. 2.6)).

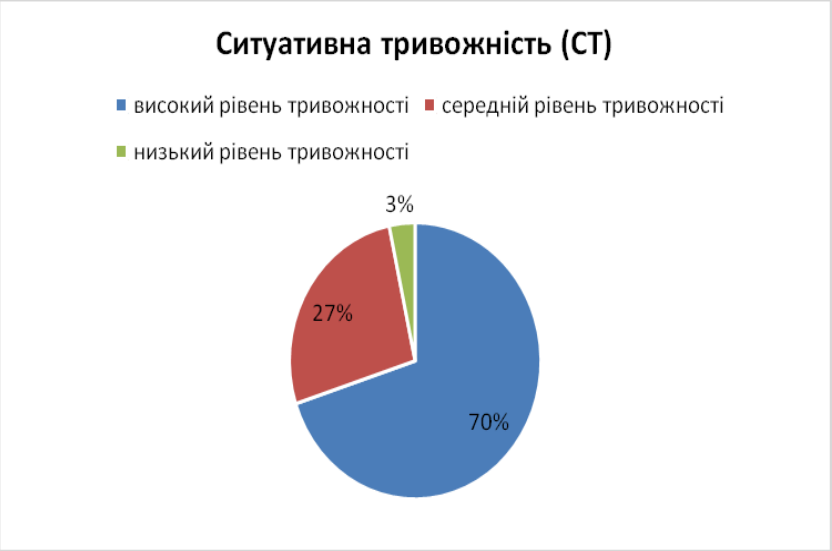


Рис. 2.5 Відсотковий розподіл рівня ситуативної тривожності у працівників коледжу



Рис. 2.6 Відсотковий розподіл рівня особистісної тривожності працівників коледжу

Так високий рівень ситуативної тривожності мають 70% респондентів. В той час, як високий рівень особистісної тривожності мають лише 10 відсотків респондентів. Середній рівень ситуативної тривожності мають 27% працівників вузу, а середній рівень особистісної тривожності складає 90% респондентів. Низький рівень ситуативної тривожності показало лише 3% респондентів. Такі результати цілком відповідають тривожній ситуації, в якій перебувають люди знаходячись не далеко від зони бойових дій. Але високий відсоток (90%) середнього рівня особистісної тривожності свідчить, що люди адаптувалися до таких умов життя і праці.

Результати тесту-опитування «Шкала реактивної та особистісної тривожності» показали, що досліджувана група має середній рівень як ситуативної (34), так і особистісної тривожності (39). Це вказує на емоційно стійку особистість, яка здатна адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу.

На основі результатів можна припустити, що високий рівень ситуативної тривожності серед більшості респондентів (70%) є природною реакцією на стресову ситуацію, зумовлену близькістю до зони бойових дій. Водночас високий відсоток середнього рівня особистісної тривожності (90%) свідчить про адаптацію людей до тривалого перебування в умовах підвищеного стресу. Це вказує на здатність більшості респондентів зберігати

емоційну рівновагу та підтримувати стійкість у складних обставинах, що є важливим ресурсом для їхнього психоемоційного стану.

З метою ***встановлення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку EI та чинниками, які впливають на його розвиток у педагогічних працівників*** ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (див. Додаток А, Б, В). Слід зазначити, що рівень прояву перфекціонізму є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву перфекціонізму та такими чинниками, як професійна спрямованість та ситуативна тривожність. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву перфекціонізму та педантизмом педагогічних працівників (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку EI та чинниками, які впливають на його розвиток

Предмет дослідження	**Чинники, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту**			
	Емпатія	**Стресостійкість**	**Тривожність**	
			Ситуативна	*Особистісна*
Рівень емоційного інтелекту	r_s = -0,235	r_s = -0,171	r_s = 0,0064	r_s = 0,086

$\boldsymbol{r_s}$ – емпіричне значення
Критичне значення для N = 30

N	P	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

Таким чином можна дійти до висновку, що зворотня кореляція відбулася тільки за чинником за методикою В. Бойка по рівню емпатії, де

значення $r_{s\ емп}$ = -0,235 () (Додаток А). Зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та іншими чинниками є статистично незначущими для цієї вибірки ($N_{0.05}$= 0.306 або $N_{0.01}$=0.449).

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку

З метою розвитку (профілактики) емоційного інтелекту нами було розроблене наступне. Розробили тренінгові заняття, описали висновки.

Розроблене тренінгові заняття рекомендовано проводити для розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку,

Структура та опис тренінгового заняття театрально-імпровізаційної гри «Play Kanto».

1. Вступ (10 хвилин)

Складається з привітання учасників, ознайомлення з метою заняття та короткого пояснення ролей: Глядач, Критик, Актор, Модератор.

Також проводиться введення до правил роботи в групі: правило прийняття та право мовчання.

2. Розминка (15 хвилин)

Мета: допомогти учасникам налаштуватися, сконцентруватися на грі та усвідомити свої відчуття.

- *Дихання.* Учасники разом роблять 5 – 15 діафрагмових глибоких вдихів і видихів, концентруючись на своїх відчуттях. Вдих через ніс, видих через рот. При видиху язик притискається до верхнього піднебіння. [16] (модифіковано автором).

Питання для зворотного зв'язку*:* «Яке ваше відчуття після дихання?».

- *Чарівна кулька.* Учасники стають у коло. Один із них уявляє кульку, наповнює її емоцією, кольором, вагою та передає іншому, використовуючи хлопок у долоні. Приймаючий приймає кульку через хлопок, намагається

відчути отриману емоцію, показує її за допомогою жестів чи міміки, а потім створює свою кульку й передає далі. Модератор нагадує про «вогонь у центрі» для трансформації негативних емоцій. [1; 29; 32; 65] (модифіковано автором).

- *Слово-емоція.* Один із учасник називає одне випадкове слово, яке спало на думку при встановлені візуальний контакту із кимось із учасників. Той, на кого подивились і назвали слово, описує свою емоцію та відчуття які викликало це слово. [29; 32; 65] (модифіковано автором).

- *Слово-речення.* Один із учасників запускає по колу слово. Інший учасник має скласти речення з названим словом. Речення складнопідрядне і місить більше трьох слів. Наступні учасники по черзі розвивають думку речення, або змінюють її, називаючи власні речення-продовження. Завдання того, хто «запустив» слово – придумати красиве завершення оповіданню, яке вийшло. [1; 32; 65] (модифіковано автором).

Після вправ обов'язково відбувається зворотній зв'язок. У цьому допомагає м'яка іграшка. Я використовую кота Темофія. Кожен учасник по черзі ділиться своїми думками, емоціями, відчуттями. Також може представитися хто він (вона). За бажанням може нічого не говорити.

Основна частина: Ігрова імпровізація (40 хвилин)

- *Ознайомлення з правилами.* Пояснюються основні ролі (хто яку роль грає вирішується шляхом витягування карток):

Глядач: спостерігає й аналізує. Завдання глядача – дозволити собі показувати свої враження та емоції, від побаченого на сцені.

Критик: може будь-якої миті зупинити дію на сцені, але мусить пояснити, чому саме це робить. Також він може будь-якої миті замінити когось із акторів, призначивши на його місце будь-кого із глядацької зали, враховуючи себе, пояснивши, чому саме зробив заміну. Також може ввести у виставу додаткового персонажа, або запропонувати власний варіант розвитку сюжету.

Актор: обирає роль, грає обрану роль, використовуючи суперсили. Завдання акторів – знайти вирішення конфлікту. У контексті гри передбачається два варіанти: або допомогти всім сторонам конфлікту домовитись, або зробити конфлікт абсурдно смішним.

Модератор: озвучує сюжет, конфлікт. Допомагає акторам «вжитися» в роль. Бере на себе функцію глядача, або критика, за потреби. Будь-якої миті актори можуть звернутися до нього по допомогу.

Гра відбувається в казках. Всі персонажі – казкові.

Головне правило: прийняття всіх дій і слів партнера.

- *Ігровий процес:* Учасники створюють казкову ситуацію, де є конфлікт.

Завдання: вирішити конфлікт або зробити його абсурдно смішним.

Використання суперсил: актори можуть самостійно обирати, як їх застосовувати.

- *Обговорення результатів гри* Кожен учасник ділиться враженнями, але говорить лише про роль (наприклад, «Глядач» або «Актор»).

Контрольні питання від ведучого:

- «Що ви відчували під час гри?»

- «Що відчуваєте зараз?».

Завершення (15 хвилин)

Підсумки тренінгу: які вправи найбільше сподобалися, що учасники дізналися нового про себе; подяка учасникам за активність.

Рефлексія у форматі відкритого мікрофона: кожен може сказати кілька слів про свої враження. [1; 29; 32; 65] (модифіковано автором).

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній (магістерській) роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку. Це дозволило сформулювати висновки, що відображають вирішення поставлених завдань відповідно до визначеної мети у різних сферах діяльності.

Нами були розглянуті теорії емоційного інтелекту (ЕІ), зокрема роботи таких авторів, як Д. Маєр і П. Саловей, а також Д. Гоулмана. Вони підкреслюють важливість здатності розпізнавати, розуміти та керувати емоціями як для особистісного розвитку, так і для успішної взаємодії з іншими. Їхні дослідження доводять, що ЕІ є ключовим фактором для досягнення високої ефективності в професійній та соціальній сферах. Українські вчені також активно займаються вивченням емоційного інтелекту. Дослідження О. І. Власової, О. Є. Чуфаровського, В. В. Клименка та С. А. Соколова показують, що емоційна компетентність, саморегуляція, а також вплив емоційного інтелекту на лідерські якості та ефективність комунікації є важливими складовими не тільки для особистісного розвитку, а й для соціальної адаптації, управлінської діяльності та розв’язання конфліктів. Таким чином, теорії емоційного інтелекту та їх практичне застосування є актуальними в українській науці, зокрема у контексті розвитку психологічних та соціальних компетенцій.

Специфіка розвитку емоційного інтелекту у середньому віці проявляється у здатності людей краще усвідомлювати свої емоції та емоції

інших, розуміти причини їх виникнення, а також ефективніше регулювати власний емоційний стан.

У роботі було проаналізовано та визначено систему чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у людей середнього віку. У роботі визначено ключові категорії та відповідні чинники, які мають значний вплив на цей процес: внутрішні чинники емпатія, тривожність та стресостійкість.

Таким чином, у роботі було встановлено, що розвиток емоційного інтелекту у людей середнього віку залежить від комплексу взаємопов'язаних чинників, які поділяються на три основні категорії: внутрішньоособистісні, соціальні та емоційно-когнітивні. Кожна з цих категорій охоплює унікальні аспекти, які впливають на процес формування емоційних компетенцій та гармонійної взаємодії з оточенням.

Проведене емпіричне дистанційне дослідження з використанням Google Forms на базі ВСП «Охтирський фаховий коледж Сумського національного аграрного університету» серед працівників дозволяє відповісти на поставлені у темі роботи запитання. Встановлено, що більшість респондентів мають достатньо розвинений емоційний інтелект, що проявляється у середньому, високому та дуже високому рівнях (загалом 93% респондентів). Це свідчить про загальну здатність колективу ефективно розпізнавати й управляти власними емоціями, а також розуміти емоції інших. Водночас 7% респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту можуть потребувати додаткових заходів для розвитку навичок емоційної регуляції, емпатії та стресостійкості, що може позитивно вплинути на загальну ефективність роботи колективу.

Загальний рівень емпатії респондентів є середнім (40%) і низький (37%) рівень емпатії. 23% працівників мають дуже низький рівень емпатії. Це свідчить про достатньо розвинену здатність до інтуїтивного розуміння емоцій інших.

Більшість респондентів (56%) мають низький рівень стресостійкості, що робить їх вразливими до депресивних станів. Ще 27% респондентів демонструють пороговий рівень стресостійкості, який також наближається до категорії вразливих. Лише 17% респондентів мають високий рівень стресостійкості, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Високий рівень ситуативної тривожності серед більшості респондентів (70%) є природною реакцією на стресову ситуацію, зумовлену близькістю до зони бойових дій. Водночас високий відсоток середнього рівня особистісної тривожності (90%) свідчить про адаптацію людей до тривалого перебування в умовах підвищеного стресу.

Розроблено психологічні рекомендації для працівників коледжу щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту.

З метою профілактики було розроблене тренінгове заняття «Театрально-імпровізаційна гра «Play Kanto»», яка включає комплекс управна на розвиток емоційної гнучкості, покращення навичок емоційного саморегулювання та взаємодії в групі. Вправи спрямовані на подолання стресових ситуацій, розвиток емпатії та здатності адаптуватися до змін, що дозволяє учасникам краще справлятися з емоційними викликами в особистому та професійному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 75 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/3013/1/Toeria%20i%20praktuka%20art-terapij.pdf

2. Бондаренко Н. М. Емоційний інтелект як фактор успішної соціалізації підлітків. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2011. № 4. С. 74–81.

3. Бойко В. В. Емоції і почуття в житті людини. М.: Владос, 2000. 478 с.

4. Бойко В. В. Саморегуляція та її роль у розвитку особистості. *Психологічний журнал.* 2010 № 1. С. 44–52.

5. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11329/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%28%D0%91%D0%BE%D1%81%D0%BD%D1%8E%D0%BA%29.pdf

6. Браун Дж. Комунікабельність і емоційний інтелект. Лондон: Пірсон, 2017. 340 с.

7. Варич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навчальний посібник. За наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.

8. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. К.: Видавничо–поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 356 с.

9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Віват, 2018. 512 с.

10. Гоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш Формат, 2010. 336 с.

11. Гончаренко О. В. Емпатія як компонент емоційного інтелекту. *Соціальна психологія.* 2019. №6. С. 99–105.

12. Гребенюк Т. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту у дорослих. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки.* 2013. №12. С. 68–75.

13. Даниленко І. І. Внутрішня мотивація і досягнення цілей у дорослому віці. *Психологічні перспективи*. 2017. № 5. С. 77–84.

14. Девід С. «Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя». Київ: Наш Формат, 2018. – 336 с.

15. Дерев'янко, С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки, 2015. Вип. 126. С. 70–74.

16. Динейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1984. 170 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Dineika_Karolis/Rukh_dykhannia_psykhofizychne_trenuvannia.pdf

17. Жданова О. Л. Психологічні особливості емоційного інтелекту у молодших школярів. *Проблеми сучасної психології.* 2010. № 1. С. 56–62.

18. Журавель В. О. Психологічні методи управління стресом у професійній діяльності. *Психологія праці та управління персоналом.* 2020. №4. С. 102–110.

19. Журавльова, Л.П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. С. 328.

20. Кириленко Т. С. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. *Наука і освіта.* 2010. No 9. С.71 – 74.

21. Клименко В. В. Психологія емоційного інтелекту. Х.: Основа, 2018. 142 с.

22. Кириленко, Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.

23. Коваленко В. В. Чинники, які впливають на прояв емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 68–71.

24. Коваленко В. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення (матеріали ІІ Всеукраїнського наукового семінару 23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 106–108.

25. Ковальчук Л. С. Психологічні аспекти емпатії у міжособистісному спілкуванні. *Психологічні студії*. 2021. №12. С. 48–55.

26. Козлова В. Технологія EQ-BOOST. Як використовувати емоційний інтелект у бізнесі та житті. Київ: Наш Формат, 2018. 224 с.

27. Колесник І. І. Розвиток соціальних навичок у контексті емоційного інтелекту. *Актуальні проблеми психології.* 2017. № 9. С. 59–66.

28. Кравченко Т. В. Емоційний інтелект та його вплив на професійний розвиток. *Освітологія.* 2019. № 3. С. 91–97.

29. Лейтц Г. Психодрама: Теорія і практика. Класична психодрама Я. К. Морено. COGITO, 380 с.

30. Луніна Л. В. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної професійної діяльності. *Психологія і суспільство.* 2016. №2. С 56–63.

31. Льовін Дж. Емпатія: Що це та як її розвивати. *Журнал психологія сьогодні*. 2014. № 3. С. 24–35.

32. Магдисюк Л. І., Хлівна О. М. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20892/1/phsy_tilesnosti.pdf

33. Марченко В. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціальних навичок у професійній діяльності. *Психологія праці та управління персоналом.* 2016. № 2. С. 85–92.

34. Мурджані А. Сила емпатів. Переваги чутливості в цьому жорстокому світі. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 208 с.

35. Петренко Н. О. Емпатія у професійному спілкуванні. *Практична психологія та соціальна робота.* 2018. № 3. С. 66–72.

36. Сапій Х. «Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегій задоволення актуальних потреб». *Кваліфікаційна робота*. Львівський державний університет внутрішніх справ Інститут управління, психології та безпеки Кафедра теоретичної психології Л., 117с.

37. Сидоренко О. В. Мотивація як складова емоційного інтелекту: теоретичні аспекти. *Психологія особистості.* 2015. № 2. С. 67–73.

38. Соколов О. А. Міжособистісна комунікація і емоційний інтелект. К.: Академія, 2016. 320 с.

39. Соколовська Н. М. Соціальні навички як важливий аспект емоційного інтелекту. *Психологія та суспільство.* 2020. № 5. С. 113–120.

40. Тейлор С. Вплив емпатії на тривожність. Журнал психосоматичних досліджень. 2016. № 4. С. 58–72.

41. Ткаченко Л. П. Роль емоційного інтелекту в особистісному зростанні. *Психологічні науки: теорія та практика.* 2014. № 8. С. 120–126.

42. Хессон Д. Кишенькова книжка емоційного інтелекту. Невеличкі вправи для інтуїтивного життя. Київ: Наш Формат, 2016. 128 с.

43. Чуфаровський О. Є. Емоційний інтелект та його розвиток. К.: Либідь, 2012. 248 с.

44. Шаповал І. О. Самоусвідомлення та саморегуляція у структурі емоційного інтелекту. *Актуальні проблеми психології.* 2019 №22. С. 85–92.

45. Allport, G. W. Personality: A Psychological Interpretation. Holt, 1937. 586 p.

46. Bar-On, R. Emotional and Social Intelligence: Theory and Practice. London: Plenum Press, 2000. 301 p.

47. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. San Diego: TalentSmart, 2009. 255 p.

48. Bray M. Comparative Education: Continuing Traditions, New Challenges, and New Paradigms. Springer, 2007. 440 p.

49. Davis M. H. Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1983. № 44(1). P. 113–126.

50. Eysenck H. J. The Structure and Measurement of Intelligence. London: Pergamon Press, 1979. 162 p.

51. Gardner H. Multiple Intelligences: The Theory in Practice. Basic Books, 1993. 320 p.

52. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995. 384 p.

53. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research. 1967. № 11(2). P. 213–218.

54. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press, 1970.

55. Bradberry T. Greaves J. Emotional intelligence 2.0. San Diego: TalentSmart, 2009. 255 p.

56. Bray M. Comparative Education: Continuing Traditions, New Challenges, and New Paradigms. Springer, 2007. 440 p.

57. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1983. № 44(1). P. 113–126.

58. Eysenck, H. J. The Structure and Measurement of Intelligence. London: Pergamon Press, 1979. 162 p.

59. Gardner H. Multiple intelligences: The theory in practice. Basic Books, 1993. 320 p.

60. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995. 384 p.

61. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. Bantam Books, 1998. 400 p.

62. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology.* 2002. № 39(3). P. 281–291.

63. Mayer J. D. & Salovey P. What is emotional intelligence? In *«Emotional development and emotional intelligence: Educational implications»* Basic Books. 1997. P. 3–31.

64. Mayer J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry. 2004. № 15(3). P. 197–215. (24)

65. Malchiodi, C. A. Handbook of Art Therapy. New York: Guilford Publications, 2011. 496 p.

66. Riggio R. E., & Reichard, R. J. The emotional and social intelligences of effective leadership: An emotional and social skill approach. *Journal of Managerial Psychology.* 2008. 23(2). P. 169–185.

67. Robinson, K. The Element: How Finding Your Passion Changes Everything. New York: Penguin Books, 2009. 288 p.

68. Robinson K. Out of Our Minds: Learning to Be Creative. Capstone, 2011. 352 p.

69. Ryan R. M., & Deci, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology.* 2000. № 25 (1). P. 54–67.

70. Salovey Peter & Mayer John D. *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality.* 1990. №9. P. 185–211.

71. Schutte N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. A meta–analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences.* 2007. № 42(6), P. 921–933.

72. Teylor S. Вплив емпатії на тривожність. *Журнал психосоматичних досліджень.* 2016. № 4. С. 58–72.

73. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. London: A Bradford book, 2009. 464 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОД РАНГОВОЇ КОРЕЛЯЦІЇ R_S СПІРМЕНА

Показники рівня розвитку емоційного інтелекту та емпатії у людей середнього віку (N=30)

№ опитаних	Стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня страху (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	130,00	29,00	17,00	9,50	19,50	380,25
2	94,00	16,50	14,00	6,00	10,50	110,25
3	94,00	16,50	10,00	1,00	15,50	240,25
4	86,00	9,50	18,00	11,00	-1,50	2,25
5	124,00	26,50	12,00	2,50	24,00	576,00
6	92,00	14,00	29,00	30,00	-16,00	256,00
7	76,00	2,50	25,00	25,50	-23,00	529,00
8	102,00	21,00	24,00	22,50	-1,50	2,25
9	86,00	9,50	12,00	2,50	7,00	49,00
10	80,00	5,00	25,00	25,50	-20,50	420,25
11	92,00	14,00	17,00	9,50	4,50	20,25
12	88,00	12,00	25,00	25,50	-13,50	182,25
13	80,00	5,00	16,00	8,00	-3,00	9,00
14	76,00	2,50	26,00	28,50	-26,00	676,00
15	124,00	26,50	21,00	17,50	9,00	81,00
16	74,00	1,00	13,00	4,50	-3,50	12,25
17	118,00	24,00	23,00	21,00	3,00	9,00
18	80,00	5,00	26,00	28,50	-23,50	552,25
19	96,00	18,50	20,00	15,00	3,50	12,25
20	98,00	20,00	15,00	7,00	13,00	169,00
21	108,00	23,00	13,00	4,50	18,50	342,25
22	128,00	28,00	19,00	12,50	15,50	240,25
23	120,00	25,00	25,00	25,50	-0,50	0,25
24	92,00	14,00	22,00	19,50	-5,50	30,25
25	134,00	30,00	20,00	15,00	15,00	225,00
26	82,00	7,00	24,00	22,50	-15,50	240,25
27	106,00	22,00	21,00	17,50	4,50	20,25
28	96,00	18,50	19,00	12,50	6,00	36,00
29	86,00	9,50	20,00	15,00	-5,50	30,25
30	86,00	9,50	22,00	19,50	-10,00	100,00

$r_{s\ емп} = 1 – (6\sum d^2) / N \times (N^2 – 1)$

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \times 5553,5) / 30 \times (30^2 – 1) = -0,235$

N	P	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

Вийшла зворотня кореляція

Додаток Б

МЕТОД РАНГОВОЇ КОРЕЛЯЦІЇ R_S СПІРМЕНА

Показники рівня розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у людей середнього віку (N=30)

№ опитаних	Стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		«Діагностика рівня стресостійкості» за Холмсом-Раге (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	130,00	29,00	490,00	23,00	6,00	36,00
2	94,00	16,50	238,00	9,00	7,50	56,25
3	94,00	16,50	452,00	22,00	-5,50	30,25
4	86,00	9,50	287,00	13,00	-3,50	12,25
5	124,00	26,50	280,00	12,00	14,50	210,25
6	92,00	14,00	564,00	28,00	-14,00	196,00
7	76,00	2,50	12,00	1,00	1,50	2,25
8	102,00	21,00	261,00	10,00	11,00	121,00
9	86,00	9,50	840,00	30,00	-20,50	420,25
10	80,00	5,00	160,00	5,00	0,00	0,00
11	92,00	14,00	419,00	19,00	-5,00	25,00
12	88,00	12,00	513,00	24,00	-12,00	144,00
13	80,00	5,00	374,00	16,00	-11,00	121,00
14	76,00	2,50	417,00	18,00	-15,50	240,25
15	124,00	26,50	551,00	27,00	-0,50	0,25
16	74,00	1,00	82,00	3,00	-2,00	4,00
17	118,00	24,00	381,00	17,00	7,00	49,00
18	80,00	5,00	25,00	2,00	3,00	9,00
19	96,00	18,50	518,00	25,00	-6,50	42,25
20	98,00	20,00	211,00	6,00	14,00	196,00
21	108,00	23,00	543,00	26,00	-3,00	9,00
22	128,00	28,00	214,00	7,00	21,00	441,00
23	120,00	25,00	236,00	8,00	17,00	289,00
24	92,00	14,00	364,00	15,00	-1,00	1,00
25	134,00	30,00	128,00	4,00	26,00	676,00
26	82,00	7,00	348,00	14,00	-7,00	49,00
27	106,00	22,00	679,00	29,00	-7,00	49,00
28	96,00	18,50	262,00	11,00	7,50	56,25
29	86,00	9,50	443,00	20,00	-10,50	110,25
30	86,00	9,50	449,00	21,00	-11,50	132,25

$r_{s\ емп} = 1 – (6\sum d^2) / N \times (N^2 – 1)$

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \times 3728) / 30 \times (30^2 – 1) = 0{,}171$

N	P	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

Додаток В

МЕТОД РАНГОВОЇ КОРЕЛЯЦІЇ R_S СПІРМЕНА

Показники рівня розвитку емоційного інтелекту та особистісної тривожності

у людей середнього віку (N=30)

№ опитаних	Стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня особистісної тривожності за Сілбергом-Ханіним (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	130,00	29,00	39	14,00	15,00	225,00
2	94,00	16,50	34	1,50	15,00	225,00
3	94,00	16,50	42	22,50	-6,00	36,00
4	86,00	9,50	45	27,00	-17,50	306,25
5	124,00	26,50	38	9,50	17,00	289,00
6	92,00	14,00	40	18,00	-4,00	16,00
7	76,00	2,50	41	20,50	-18,00	324,00
8	102,00	21,00	44	25,00	-4,00	16,00
9	86,00	9,50	41	20,50	-11,00	121,00
10	80,00	5,00	38	9,50	-4,50	20,25
11	92,00	14,00	39	14,00	0,00	0,00
12	88,00	12,00	37	5,50	6,50	42,25
13	80,00	5,00	39	14,00	-9,00	81,00
14	76,00	2,50	46	28,50	-26,00	676,00
15	124,00	26,50	39	14,00	12,50	156,25
16	74,00	1,00	38	9,50	-8,50	72,25
17	118,00	24,00	47	30,00	-6,00	36,00
18	80,00	5,00	35	3,00	2,00	4,00
19	96,00	18,50	37	5,50	13,00	169,00
20	98,00	20,00	34	1,50	18,50	342,25
21	108,00	23,00	42	22,50	0,50	0,25
22	128,00	28,00	46	28,50	-0,50	0,25
23	120,00	25,00	37	5,50	19,50	380,25
24	92,00	14,00	40	18,00	-4,00	16,00
25	134,00	30,00	44	25,00	5,00	25,00
26	82,00	7,00	44	25,00	-18,00	324,00
27	106,00	22,00	40	18,00	4,00	16,00
28	96,00	18,50	37	5,50	13,00	169,00
29	86,00	9,50	39	14,00	-4,50	20,25

30	86,00	9,50	38	9,50	0,00	0,00

$r_{s\ емп} = 1 – (6\sum d^2) / N \times (N^2 – 1)$

$r_{s\ емп} = 1 – (6x4108,5) / 30 \times (30^2 – 1) = 0,086$

N	P	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

Додаток Г

МЕТОД РАНГОВОЇ КОРЕЛЯЦІЇ R_S СПІРМЕНА

Показники рівня розвитку емоційного інтелекту та ситуативної тривожності у людей середнього віку (N=30)

№ опитаних	Стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня ситуативної тривожності за Сілбергом-Ханіним (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	130,00	29,00	34	2,00	27,00	729,00
2	94,00	16,50	46	10,50	6,00	36,00
3	94,00	16,50	64	29,00	-12,50	156,25
4	86,00	9,50	62	27,50	-18,00	324,00
5	124,00	26,50	45	9,00	17,50	306,25
6	92,00	14,00	53	20,50	-6,50	42,25
7	76,00	2,50	62	27,50	-25,00	625,00
8	102,00	21,00	50	15,50	5,50	30,25
9	86,00	9,50	54	23,00	-13,50	182,25
10	80,00	5,00	46	10,50	-5,50	30,25
11	92,00	14,00	40	4,50	9,50	90,25
12	88,00	12,00	41	6,00	6,00	36,00
13	80,00	5,00	48	12,50	-7,50	56,25
14	76,00	2,50	61	25,50	-23,00	529,00
15	124,00	26,50	39	3,00	23,50	552,25
16	74,00	1,00	26	1,00	0,00	0,00
17	118,00	24,00	72	30,00	-6,00	36,00
18	80,00	5,00	44	8,00	-3,00	9,00
19	96,00	18,50	40	4,50	14,00	196,00
20	98,00	20,00	50	15,50	4,50	20,25
21	108,00	23,00	61	25,50	-2,50	6,25
22	128,00	28,00	57	24,00	4,00	16,00
23	120,00	25,00	50	15,50	9,50	90,25
24	92,00	14,00	51	18,00	-4,00	16,00
25	134,00	30,00	53	20,50	9,50	90,25
26	82,00	7,00	50	15,50	-8,50	72,25
27	106,00	22,00	53	20,50	1,50	2,25
28	96,00	18,50	48	12,50	6,00	36,00
29	86,00	9,50	42	7,00	2,50	6,25

30	86,00	9,50	53	20,50	-11,00	121,00

$r_{s\,емп} = 1 – (6\sum d^2) / N \times (N^2 – 1)$

$r_{s\,емп} = 1 – (6x4443) / 30 \times (30^2 – 1) = 0,012$

N	P	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**