

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Взаємозв'язок емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями
когнітивно-поведінкових психотерапевтів**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія», заочна
форма навчання)

Боярчук Вікторії Святославівни

Науковий керівник:

завідувачка та професор кафедри
психодіагностики та клінічної психології

Крупельницька Людмила Францівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №

Протокол № _____ від _____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПАТОПСИХОЛОГІЧНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ.....	9
1.1. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень.....	9
1.2. Патопсихологічні кореляти емоційного інтелекту.....	18
1.3. Взаємозв'язки емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями психотерапевтів.....	28
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПАТОПСИХОЛОГІЧНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ.....	38
2.1. Концептуальна модель емпіричного дослідження.....	38
2.2. Психодіагностичні інструменти для оцінки емоційного інтелекту та патопсихологічних корелятів.	41
2.3. Організація та процедура емпіричного дослідження	47
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПАТОПСИХОЛОГІЧНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ	53
3.1. Описові показники емоційного інтелекту, тривожності, депресивності та особистісних рис у вибірці.....	53
3.2. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту та патопсихологічних станів у когнітивно-поведінкових психотерапевтів і студентів-психологів.....	56

3.3. Кореляційні зв'язки емоційного інтелекту з тривожністю, депресивністю та особистісними рисами.....	62
Висновки до 3 розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	81

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

КПТ	Когнітивно-поведінкова терапія
GAD	Generalized Anxiety Disorder; Шкала для оцінки генералізованого тривожного розладу
PHQ	Patient Health Questionnaire; Шкала самооцінки депресії
EI	Емоційний інтелект

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційний інтелект та рівень тривожності – два поняття, які межують одне з одним. У сучасному світі, коли рівень психологічного навантаження постійно зростає, від психотерапевта вимагають не тільки високий рівень теоретичних знань, а й особистісних якостей, зокрема емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Особливо це стосується фахівців, які працюють у напрямку когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), адже їх діяльність тісно пов'язана з емоційною взаємодією з клієнтами, які переживають тривожні, депресивні та інші психоемоційні стани. Тому дедалі більше зростає інтерес до вивчення таких характеристик у психотерапевтів, як емоційний інтелект та рівень тривожності, адже за допомогою цих показників можливо визначити психічне благополуччя фахівців, а також їх вплив на ефективність професійної діяльності.

Емоційний інтелект є доволі новим поняттям у психологічній науці. Воно розглядається як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей. У психотерапевтичному розумінні ця здатність відіграє важливу роль, адже допомагає терапевту підтримувати професійну дистанцію, будувати довірливі відносини з клієнтом та приймати емоційно зважені рішення. Важливо розуміти, що високий рівень тривожності може негативно впливати на професійне функціонування, спричиняючи емоційне вигорання, труднощі в комунікації з іншими та зниження ефективності терапевтичного процесу в цілому. Дослідженням емоційного інтелекту у різних напрямках займалися такі науковці як З. Мартович [50], Є. Карпенко [32; 33; 34; 35; 36; 37], Д. Баррет [7], Д. Гоулман [21], М. Шпак [70], Н. Буркало [15], О. Лящ [48; 49], С. Могиляста [52], Л. Колісник [41], Л. Щетініна [71], О. Амплєєва [1; 2; 3], С. Дерев'янка [23; 24], В. Ровенська [62], О. Хитра [68], З. Огороднійчук [55], Т. Перепелюк [57], С. Подофєй [59], Л. Заграй [28], О. Логвись [46], Л. Хуртенко [49], Л. Борисенко [13], Н. Подоляк [58], Р. Кириченко [38], В. Мицканюк [51], М. Рева [61], В. Вінс [16], Ю. Коробко

[43], О. Ічанська [31], О. Бабяк [5], Т. Гудзь [22], Ж. Стельмашук [65], Н. Трофименко [67] та ін.

Не дивлячись на те, що досліджень емоційного інтелекту та тривожності окремо є велика кількість, питання взаємозв'язку цих двох понять у межах однієї професійної діяльності – когнітивно-поведінкові терапевти – досліджено недостатньо. Саме це обумовило вибір теми нашого дослідження: **«Взаємозв'язок емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями когнітивно-поведінкових психотерапевтів».**

Мета дослідження: виявити взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та патопсихологічними тенденціями когнітивно поведінкових психотерапевтів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту та його патопсихологічних корелятив у контексті професійної діяльності психотерапевтів.

2. Визначити рівень емоційного інтелекту, тривожності та депресивності когнітивно-поведінкових психотерапевтів.

3. Проаналізувати взаємозв'язки між емоційним інтелектом і патопсихологічними тенденціями (тривожністю, депресивністю та іншими релевантними індикаторами) когнітивно-поведінкових психотерапевтів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект когнітивно-поведінкових психотерапевтів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями когнітивно-поведінкових психотерапевтів.

Методи дослідження:

- **теоретичні методи:** аналіз та синтез наукової літератури з метою визначення сутності понять дослідження, узагальнення для формулювання висновків з теоретичних джерел та результатів емпіричних досліджень;

- **емпіричні методи:** для вимірювання емоційного інтелекту та рівня тривожності ми використовували такі методики: «Опитувальник з

генералізованої тривоги – GAD-7», «Опитувальник з депресії PHQ-9», «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)», Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької».

- **статистичні методи** – аналіз даних з використанням методів математичної статистики, кількісна та якісна обробка даних з метою аналізу взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривожності.

Дослідницька вибірка: у дослідженні взяло участь 60 осіб віком від 18 до 47 років, а саме: практикуючі когнітивно-поведінкові психотерапевти, у кількості 28 осіб, та студенти-психологи, які проходять навчання у КПТ, у кількості 32 осіб. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google-forms.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

вперше:

- на українській вибірці когнітивно-поведінкових психотерапевтів встановлено негативний зв'язок між емоційним інтелектом та тривожністю і депресивністю;

набуло подальшого розвитку положення про:

- негативний взаємозв'язок емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями когнітивно-поведінкових психотерапевтів (тривожністю та депресивністю).

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосувати отримані результати дослідження психологами та психотерапевтами у роботі зі студентами-психологами, які проходять навчання у КПТ та практикуючими КПТ-психотерапевтами.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечено обґрунтованою методологічною концепцією дослідження та теоретичною основою для сформульованих гіпотез; репрезентативністю вибірки та використанням валідного і надійного психодіагностичного інструментарію, що узгоджується з метою і завданнями дослідження; сучасними методами

математичної статистики для якісного та кількісного аналізу здобутих емпіричних даних; підкріпленням отриманих результатів дослідження теоретичним обґрунтуванням.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 86 найменувань, з них – 14 іноземною мовою, та 2 додатків. Дослідження містить 19 таблиць та 1 рисунок. Основний обсяг роботи становить 80 сторінок комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПАТОПСИХОЛОГІЧНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

1.1. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень

На сьогодні у сучасній психологічній науці зростає інтерес до вивчення феномену емоційного інтелекту як чинника, який впливає на міжособистісну взаємодію, прийняття рішень та загальний психологічний стан людини. Від початку 1990-х років, коли таке поняття як «емоційний інтелект» було чітко сформоване та введене у науку, воно стало предметом численних досліджень у різних галузях психології. За допомогою вивчення емоційного інтелекту можна краще зрозуміти роль емоцій у поведінці людини, розвитку особистості, пізнавальних процесів.

Звернемося до історії виникнення поняття «емоційний інтелект». Спочатку вчені розглядали здатність вступати в контакт з іншими людьми та контролювати свої емоції як «соціальний інтелект», тобто здатність ладнати з іншими людьми (Е. Торндайк). Трохи пізніше Д. Векслер висунув гіпотезу, що емоційні компоненти інтелекту можуть бути вирішальними для успіху в житті. Психологи, такі як А. Маслоу, описували, як люди можуть розвивати емоційну силу. У 1975 році Г. Гарднер опублікував свою працю «Руйнування розуму», в якій ввів поняття множинної інтелігентності. Уже в 1990 році П. Саловей і Дж. Майер опублікували свою фундаментальну статтю «Емоційний інтелект», яка сформулила сучасне розуміння емоційного інтелекту. На початку 21 століття розвиток концепції емоційного інтелекту продовжився, з'явилося і продовжує з'являтися багато нових публікацій. В даний час проводиться безліч практичних досліджень, результати яких публікуються в наукових працях і науково-популярних виданнях [30].

Варто виділити етапи розвитку та становлення уявлень про «емоційний інтелект» у зарубіжній психологічній літературі (рис. 1.1.):

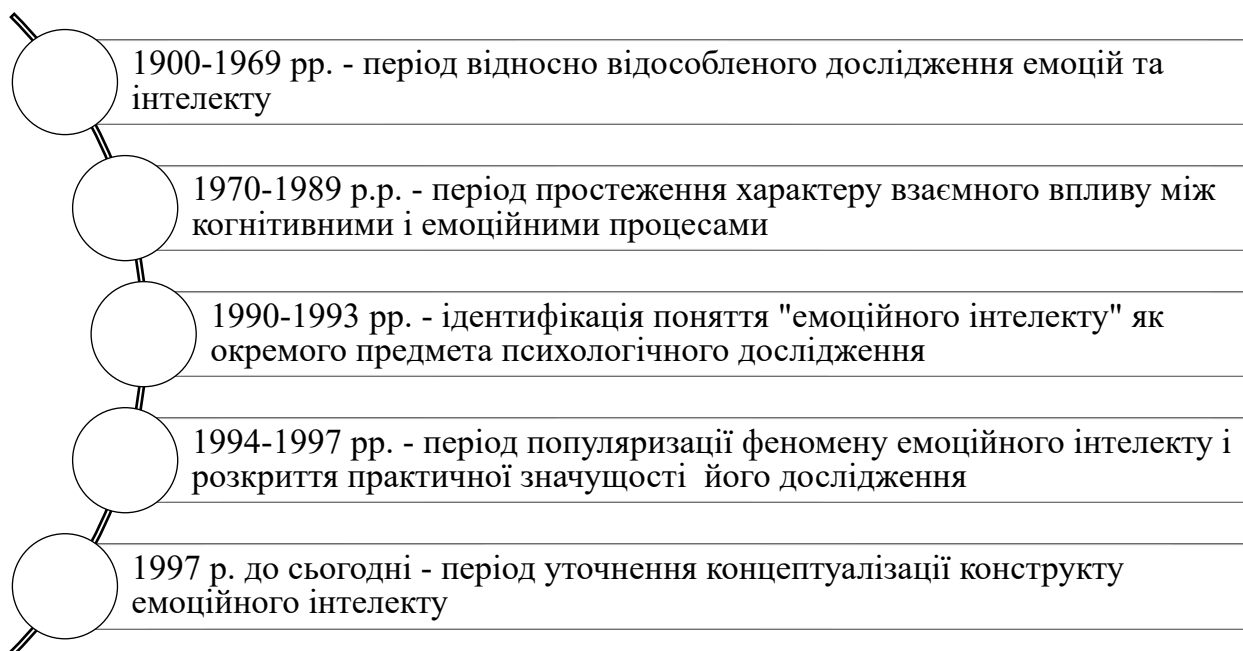


Рис. 1.1. Етапи розвитку та становлення уявлень про «емоційний інтелект». Складено на основі джерела [54, с. 12].

Хоча феномен емоційного інтелекту вперше був концептуалізований Дж. Майером і П. Саловеем в рамках моделі компетентності, розширення поняття через його визначення як системи емоційних компетенцій Д. Гоулманом у його монографії «Емоційний інтелект» (1995) швидко призвело до того, що його монографія стала бестселером. Автор не тільки визначив значення емоційного інтелекту як провідного чинника, що визначає успіх людини в житті, але й запропонував шляхи цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту на відміну від когнітивного інтелекту, а саме шляхом формування таких рис особистості, як: самоконтроль; наполегливість; самотивування на діяльність; розуміння власних емоцій та емоцій інших людей [54, с. 3].

До сьогоднішнього дня багато людей цікавляться теоріями емоційного інтелекту. Теоретичні та практичні дослідження в цій галузі тривають і досі. Важливо розрізняти та розуміти, які теорії емоційного інтелекту існували та

існують. Розглянемо теорію множинних інтелектів Г. Гарднера. Розвиваючи ідею множинних форм інтелекту, висунуту Л. Терстоуном, Г. Гарднер запропонував класифікацію більшості підтипів інтелекту. У 1983 році вчений висунув гіпотезу, що можуть існувати різні інтелектуальні здібності, серед яких внутрішньоособистісні та міжособистісні здібності. Вчений виділив сім різних форм інтелекту:

- просторовий
- музичний
- лінгвістичний
- логіко-математичний
- тілесно-кінетичний;
- міжособистісний
- внутрішньоособистісний [54, с. 18].

Однією з існуючих теорій, яка намагається пояснити структуру інтелекту, є теорія тріархічного інтелекту Роберта Дж. Стернберга. Теорія тричастинного інтелекту Стернберга ґрунтується на припущенні, що традиційні та ієрархічні моделі інтелекту є неповними, оскільки вони обмежуються описом природи та функціонування інтелекту, не досліджуючи, як він застосовується на практиці. Зокрема, ці моделі фокусуються лише на одному аспекту інтелектуальних здібностей, ігноруючи інші важливі компоненти, які разом формують когнітивний потенціал людини. Підсумовуючи, Стернберг наголошує, що недостатньо лише знати, що робиться; важливо також розуміти, як і чому це здійснюється.

Р. Стернберг розробив концепцію «практичного інтелекту», який він визначав як здатність пристосовуватися до ситуацій, змінювати їх або переосмислювати в умовах реального життя. Основою тріархічної теорії є положення про інтелект як форму розумової саморегуляції – здатності керувати своїм життям конструктивно та цілеспрямовано. Розумова саморегуляція включає три ключові компоненти:

- адаптацію до існуючого середовища;
- вибір середовища, що відповідає індивідуальним потребам;
- змінювання навколишнього середовища для оптимального співвідношення з власними цілями та ресурсами [54].

Важливо відмітити ще модель за Д. Гоулманом. Її також визначають як «змішана модель». Відповідно до неї емоційний інтелект складається з п'яти компонентів:

- самопізнання – уміння усвідомлювати власні емоції та мотивацію при прийнятті рішень, аналізувати свої сильні й слабкі сторони, визначати життєві цінності та цілі.
- саморегуляція – здатність контролювати власні емоції та стримувати імпульсивні реакції.
- соціальні навички – вміння ефективно будувати взаємини з іншими людьми.
- емпатія – здатність враховувати почуття інших під час прийняття рішень і проявляти співпереживання.
- мотивація – прагнення досягати поставлених цілей, керуючись самим процесом їх досягнення та результатом [30].

Варто зауважити, що на основі моделі Гоулмана було створено три тести-опитувальники: Emotional Competency Inventory (ECI), Emotional and Social Competency Inventory (ESCI), Emotional and Social Competency – University Edition (ESCI-U) [30].

Однією з найвідоміших і загальновизнаних моделей емоційного інтелекту є концепція Р. Варона, який визначав його як сукупність некогнітивних здібностей, знань і компетенцій, що дозволяють людині успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Автор виділяє п'ять основних сфер компетенцій, у кожній із яких розвиваються специфічні навички, що сприяють досягненню успіху:

- пізнання власної особистості – усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність;
- міжособистісне спілкування – ефективні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання;
- адаптація – вирішення проблем, оцінка реальності, здатність пристосовуватися до умов середовища;
- управління стресовими ситуаціями – стійкість до стресу, контроль імпульсивних реакцій;
- переважаючий настрій – оптимізм, відчуття щастя [82].

О. Ляц зазначає, що аналіз концепцій емоційного інтелекту показав, що спільним для більшості підходів є визначення цього конструкта як здатності розпізнавати, розуміти та регулювати емоції як у внутрішньоособистісному, так і в міжособистісному контексті. Формування емоційного інтелекту значною мірою залежить як від індивідуально-особистісних характеристик людини, так і від впливу її соціального та життєвого середовища [50].

Щоб краще зрозуміти поняття «емоційного інтелекту», слід пояснити складові емоційного інтелекту. Вчені, такі як Дж. Майер, П. Саловей і Д. Карузо, визначають емоційний інтелект як здатність сприймати емоції, викликати їх і змінювати спосіб мислення шляхом корекції власних емоцій. За твердженнями вищезгаданих вчених, емоційний інтелект складається з чотирьох структурних елементів:

1. Здібність сприйняття емоцій.
2. Використання власних або чужих емоцій.
3. Розуміння емоцій.
4. Здібність керувати емоціями [74].

Р. Бар-он створив спеціалізований опитувальник, в свою чергу він детально розкриває наступні особливості емоційного інтелекту:

- інтраперсональні навички – емоційна усвідомленість, самовираження, незалежність, самоактуалізація, самореалізація тощо.

- інтерперсональні навички – емпатія, соціальна відповідальність, ефективні міжособистісні стосунки та інші.
- управління стресом – здатність адаптуватися до стресових ситуацій, контроль імпульсивних реакцій.
- адаптивність – перевірка реальності, психологічна лабільність, спокійне та послідовне вирішення проблем.
- оцінка загального благополуччя – реалізм, оптимізм, відчуття щастя, вміння керувати власним настроєм [73].

К. Луца визначає такі складові компоненти емоційного інтелекту:

1. Когнітивна складова – ключовий елемент, що дозволяє людині ідентифікувати власні емоції через фізичні відчуття, усвідомлювати свої почуття та думки.
2. Афективний елемент – структурна основа емоційного інтелекту, його невід’ємна частина, що проявляється у фасилітації мислення, тобто здатності людини викликати або регулювати власні емоції.
3. Концептуальний (конативний) компонент – виконує регуляторно-приймальну та мотиваційно-стимулюючу функції, сприяючи свідомому управлінню емоційними процесами [47].

Варто також визначити ознаки емоційного інтелекту, які поділяються на чотири групи:

- онтологічні внутрішні ознаки – фактори особистості, що відображаються через модель «Великої П’ятірки».
- феноменологічні внутрішні ознаки – показники его-контролю та его-пластичності, а також рівень толерантності до невизначеності.
- ознаки чутливості до емоціогенних стимулів – індикатори психологічного благополуччя, ситуативної та особистісної тривожності.
- ознаки суб’єктивного сприйняття успішності життєдіяльності – власне оцінка індивідом ефективності та задоволеності своїм життям. [54, с. 43-44].

Розглянемо дослідження сучасних науковців щодо емоційного інтелекту. М. Зінченко говорить про те, що емоційний інтелект формується протягом життя людини і на нього впливає цілий ряд факторів:

1. когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації);
2. уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації про самого себе і про інших людей і т. п.);
3. особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість і т.п.) [29].

В. Москаленко та К. Максом зазначають, що феномен емоційного інтелекту відображає єдність афективних і когнітивних процесів, тому його визначення залежить від наукових підходів до розуміння інтелекту та емоцій. Існує кілька концепцій терміну «емоційний інтелект», які відрізняються залежно від того, як дослідники трактують емоції (як особливий вид знань) та інтелект (як сукупність взаємопов'язаних розумових здібностей). У загальному вигляді емоційний інтелект визначається як: здатність усвідомлено керувати власним внутрішнім світом, почуттями та бажаннями; уміння розуміти емоційні прояви інших людей та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу; здатність ефективно регулювати емоції та використовувати їх для покращення процесів мислення; сукупність емоційних, особистісних і соціальних здібностей, що визначають ефективність адаптації до вимог і тиску навколишнього середовища; емоційно-інтелектуальна діяльність, спрямована на досягнення гармонії між внутрішнім станом та зовнішніми обставинами.

За І. Боковець, емоційний інтелект виконує важливі функції регуляції стресу та адаптації. Інтенсивність і частота проявів стресу, реакція людини на складні життєві ситуації, здатність організму до перебудови та ефективної адаптації до стресових факторів значною мірою залежать від рівня розвитку емоційного інтелекту [12, с. 5].

Емоційний інтелект часто порівнюють із когнітивним інтелектом, оскільки він інтегрує емоційні функції в процеси мислення та прийняття рішень. На відміну від когнітивного та соціального інтелекту, емоційний інтелект розглядається як латентна здатність, яка може проявлятися або не проявлятися в повсякденній поведінці особи. Ця здатність створює потенціал для досягнення, а її реалізація залежить від вибору особи [75].

Розуміння емоцій є ключовою складовою емоційного інтелекту. Воно включає здатність розпізнавати, усвідомлювати та аналізувати власні та чужі емоції, а також ефективно використовувати отриману інформацію. Розуміння складних емоцій і переходів між ними передбачає сприйняття того, як емоційні стани змінюються від одного до іншого. Ця навичка також передбачає аналіз ситуацій, що викликають емоції, і усвідомлення того, як емоційні реакції впливають на прийняття рішень та міжособистісні відносини. Використання емоційних знань дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими, враховуючи як їхні, так і власні емоції [75].

На думку С. Дерев'янка, роль емоційного інтелекту проявляється у виборі між прийняттям (усвідомленням) та уникненням (витісненням) емоційних переживань, які супроводжують стресові ситуації в міжособистісній взаємодії. Дослідниця дійшла висновку, що саме усвідомлення неприємних емоцій сприяє їх ефективнішому подоланню, оскільки дозволяє запобігти повторенню подібних переживань. Ігнорування або витіснення неприємних емоцій призводить до їх накопичення, що в умовах стресових ситуацій може спричинити виникнення кризових станів [24, с. 12].

І. Боковець говорить про те, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у регулюванні психоемоційних станів, адекватній ідентифікації та вираженні внутрішніх емоцій і психічних процесів, а також у встановленні їх зв'язку з конкретними ситуаціями. Він спрямовує поведінку людини на переживання позитивних емоцій і контроль негативних станів. Високий рівень емоційної інтелігентності допомагає знаходити баланс між розумом і

почуттями, запобігає необдуманим діям під впливом емоцій і знижує ризик маніпуляцій з боку оточення [12].

Самосвідомість і самоконтроль визначають, наскільки людина усвідомлює себе, здатна керувати власними емоціями та регулювати поведінку. Соціальна чуйність і вміння управляти стосунками відображають здатність розпізнавати емоції інших, впливати на них і на цій основі будувати ефективні міжособистісні взаємодії. У кожен момент через вербальні та невербальні канали комунікації ми обмінюємося інформацією про свій психологічний стан, одночасно відстежуючи реакції оточуючих. Це допомагає глибше розуміти їхні почуття, точніше інтерпретувати думки та погляди і, як наслідок, адекватно оцінювати соціальне середовище та вибирати оптимальні способи реагування. Емоційне спілкування дозволяє безпосередньо сприймати переживання інших, без спотворень, що можуть виникати через соціальні стереотипи чи суб'єктивні уявлення, що надає йому особливої значущості [77].

Справедливою є думка дослідників К. Петрідеса та Е. Фьорнхема (2000), які зазначали, що емоційний інтелект (ЕІ) як риса особистості пов'язаний із оцінкою стабільності поведінки в різних ситуаціях, тому для його вимірювання можуть застосовуватися класичні опитувальники. Вимірювання уявлень людини про свій ЕІ не лише надає цінну інформацію про особистість, але й непрямо вказує на реальний рівень емоційного інтелекту. Дослідження показують, що уявлення про власну ефективність корелюють із реальною продуктивністю діяльності. Отже, сприйняття людиною свого ЕІ, її впевненість чи невпевненість у власній компетентності в цій сфері певною мірою відображають її справжній рівень емоційного інтелекту [86].

Отже, емоційний інтелект є багатограним психологічним явищем, що охоплює здатність людини розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно застосовувати ці знання у взаємодії, комунікації та прийнятті рішень. Аналіз основних наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту свідчить про його важливу роль у соціальному

функціонуванні особистості, емоційній адаптації, професійному успіху та ментальному здоров'ї. На основі проаналізованих визначених сутності понять, ми визначаємо емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати й інтерпретувати емоційні сигнали, управляти емоціями у стресових ситуаціях, підтримувати емоційний баланс та будувати гармонійні міжособистісні стосунки на основі емпатії, саморегуляції та емоційної обізнаності.

1.2. Патопсихологічні кореляти емоційного інтелекту

Вивчення емоційного інтелекту у контексті патопсихології є актуальним питанням у зв'язку з потребою глибшого розуміння механізмів порушення емоційної функції, що може супроводжувати різні психічні розлади. Емоційний інтелект є інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує адекватне сприйняття, розуміння, вираження власних емоцій, а також ефективну взаємодію із соціальним середовищем. Порушення емоційного інтелекту часто стають важливим діагностичним показником у структурі патопсихологічних синдромів.

Емоційний інтелект все більше розглядається як одна з ключових складових психологічного благополуччя та професійної ефективності, особливо у сферах, що передбачають тісну міжособистісну взаємодію. У зв'язку з цим зростає інтерес до вивчення його взаємозв'язків з іншими психологічними характеристиками, так званими корелятами. Аналіз таких корелятів дозволяє глибше зрозуміти структуру емоційного інтелекту, його функціонування в різних життєвих контекстах та потенційний вплив на поведінку й самопочуття особистості. Загальновідомо, що до числа основних корелятів емоційного інтелекту науковці відносять рівень тривожності, емпатію, стресостійкість, самооцінку, соціальну компетентність, агресивність, настрій, професійне вигорання та інші характеристики, що пов'язані з емоційною регуляцією, міжособистісною взаємодією та адаптаційними можливостями людини. Залежно від контексту, ці зв'язки можуть бути як позитивними, так і негативними.

Не менш важливим є вивчення патопсихологічних корелятивів емоційного інтелекту в контексті професійної діяльності психологів і психотерапевтів, де здатність управляти емоціями й адекватно реагувати на емоційні сигнали клієнтів безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги. Як говорить М. Савчук, потенційним фактором життєвого успіху є феномен емоційного інтелекту. Сьогодні проблема дослідження емоційного інтелекту показує, що вона належить до широко обговорюваних тем, в яких висвітлюються вимоги до оптимального функціонування людини, такі як емоційна компетентність, емоційна зрілість, емоційна культура, емоційна креативність тощо. Тема емоційного інтелекту має практичне значення, але до сьогоднішнього дня вона недостатньо досліджена як з теоретичної, так і з експериментальної точки зору і потребує ґрунтового наукового обґрунтування. Нова парадигма освіти вимагає знайти збалансоване співвідношення між мисленням і емоціями та створити гармонію між розумом і навколишнім середовищем [63].

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, розпізнавати та контролювати власні емоції, мотивацію, думки та поведінку, регулювати власний емоційний стан, а також контролювати емоційний стан інших людей, розпізнавати їхні поточні потреби, співчувати їм та розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свою емоційну інтелігенцію, людина стає більш уважною до себе, своїх почуттів, бажань і потреб, а також краще розуміє інших людей, їхні потреби, мотиви та поведінку [63].

П. Саловей, досліджуючи емоційний інтелект, виділяв п'ять основних базових складових ЕІ: усвідомлювати свої емоції; управляти своїми емоціями; самомотивація; емпатія, розпізнавання емоцій інших людей; управління стосунками [73].

Емоційний інтелект є ключовим компонентом психічного здоров'я та загального благополуччя людини. Розвиток самосвідомості, самоконтролю, мотивації, емпатії та соціальних навичок сприяє досягненню гармонії в особистому житті та успіху в професійній діяльності. Усвідомлене ставлення

до власних емоцій і постійна робота над собою створюють умови для щасливого та ефективного життя [26].

Т. Цюпенко зазначає, що емоційний інтелект розглядається як важливий психологічний ресурс особистості, який підвищує її працездатність, сприяє розумінню та регулюванню власних емоцій, а також покращує взаємодію з соціальним оточенням завдяки усвідомленню емоцій інших людей. Він виступає засобом психологічної стійкості у відповідь на сучасні виклики, зокрема пов'язані з війною, що дозволяє ефективніше регулювати власну поведінку та протидіяти стресовим факторам. Наукові дослідження підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту для особистості в умовах кризових ситуацій. Висновок полягає в тому, що високий рівень емоційної інтелігентності підвищує ефективність використання внутрішніх ресурсів, сприяє розвитку психологічної стійкості та збереженню психічного й фізичного здоров'я [69].

С. Подофей у своїх дослідженнях говорить про те, що емоції показують ставлення людини до себе, а також до різних сфер життя, а інтелект допомагає зрозуміти це ставлення. Таким чином, емоції можуть стати об'єктом інтелектуальних операцій, які реалізуються через вербалізацію емоцій на основі їх усвідомлення та диференціації. Відповідно, емоційний інтелект визначається як здатність розуміти ставлення людини, що проявляється у емоціях, та керувати емоційною сферою шляхом інтелектуального аналізу і синтезу. Особливості процесу розпізнавання емоцій тісно пов'язані з контекстом реального міжособистісного спілкування [59].

В психологічній науці емоційний інтелект розглядається як складний інтегративний конструкт, що об'єднує емоційні та когнітивні процеси й виконує важливу роль у адаптації особистості до змін у соціальному середовищі. На відміну від раціонального, логічно-аналітичного мислення, емоційний інтелект забезпечує не лише глибоке усвідомлення власних емоцій, але й здатність співпереживати іншим, підтримувати їх, регулювати внутрішні стани та приймати ефективні рішення в умовах емоційного стресу [39].

Функціональні аспекти емоційного інтелекту пов'язані з його здатністю впливати на життєдіяльність особистості через регулювання емоційного досвіду. Серед ключових функцій емоційного інтелекту виділяють:

1. Оцінювальна – забезпечує суб'єктивну інтерпретацію подій через емоційне сприйняття.
2. Сигнальна – інформує про зміни у внутрішньому стані особистості або в соціальному середовищі.
3. Стимулююча – активізує внутрішні ресурси особистості для досягнення поставлених цілей.
4. Мотиваційна – формує емоційно забарвлену цілеспрямованість дій.
5. Адаптивна – сприяє гнучкому пристосуванню до умов навколишнього середовища [19].

На основі проаналізованих джерел можна виокремити такі структурно-функціональні характеристики емоційного інтелекту:

Таблиця 1.1.

Структурно-функціональні характеристики емоційного інтелекту

Чинники емоційного інтелекту	Складові емоційного інтелекту	Функції емоційного інтелекту
<i>Когнітивні</i>	Самоусвідомлення, саморегуляція	Оцінювальна, сигнальна
<i>Емоційні</i>	Мотивація, емпатія	Стимулююча, мотиваційна
<i>Соціальні</i>	Соціальні навички	Адаптивна

Кожен фактор включає низку психологічних характеристик, що виконують певні функції у процесах емоційної реакції, саморегуляції та соціальної взаємодії. Зокрема, когнітивний фактор відповідає за обробку емоційної інформації, включаючи розпізнавання, інтерпретацію та рефлексію емоційних станів. Цей компонент забезпечує свідоме ставлення до власних і

чужих емоцій та сприяє інтеграції емоційного досвіду у загальну когнітивну структуру особистості [4, 8].

Емоційний фактор відіграє ключову роль у підтриманні внутрішньої емоційної стабільності, розвитку емпатії до оточення та формуванні активної мотивації для досягнення важливих особистих цілей. Він охоплює процеси емоційної саморегуляції, підтримку позитивного емоційного стану та ефективне управління афективними переживаннями [6, 14].

Соціальний фактор включає здатність людини ефективно взаємодіяти, будувати стосунки, вирішувати конфлікти та підтримувати гармонійні міжособистісні відносини. Цей аспект емоційного інтелекту є ключовим для соціальної адаптації та успішної інтеграції особистості в різні соціальні контексти [19].

Цікавим фактом є те, що серед відомих особистостей є ті, які мали високий та низький емоційний інтелект, зокрема до особистостей, які мають високий емоційний інтелект, є Д. Лама, М. Обама, В. Джонсон та ін. Так само люди мають й низький емоційний інтелект – Д. Трамп, Дж. Маккей, М. Антуанетта та ін. [60]

Завдяки аналізу корелятивів емоційного інтелекту нами засвідчено, що він тісно пов'язаний із широким спектром психологічних, соціальних та поведінкових характеристик особистості. Найбільш вираженими є зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та розвитком комунікативних умінь, емпатії, стресостійкості й здатності до саморегуляції. Водночас встановлюється його асоціація з успішністю професійної діяльності, міжособистісною адаптацією та загальним психоемоційним благополуччям. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий ресурс особистісного зростання, що сприяє ефективній взаємодії з оточенням і підвищує рівень життєвої задоволеності.

Патопсихологічні кореляти емоційного інтелекту відображають взаємозв'язок між особливостями емоційної регуляції, когнітивних процесів і особистісних властивостей людини за наявності психічних або емоційно-особистісних порушень. Дослідження патопсихологічних корелятивів

емоційного інтелекту є важливим для розуміння психологічної структури емоційних порушень, розроблення та підбір психодіагностичних інструментів і побудови ефективної корекційних, психотерапевтичних програм.

Згідно з «Фармацевтичною енциклопедією», емоційні розлади - це психічні розлади, що характеризуються невідповідною емоційною реакцією на зовнішні події та/або порушенням настрою. Найпоширенішими видами емоційних реакційних розладів є підвищена збудливість та емоційна лабільність [27].

С. Власенко підкреслює, що порушення емоцій слід розглядати як неадекватну реакцію на зовнішні події чи явища, а також як порушення настрою. До найбільш поширених порушень емоційної сфери особистості належать:

- патологічне підсилення емоцій – манія, депресія;
- патологічне послаблення емоцій – апатія, емоційна тупість;
- порушення рухливості емоцій – лабільність, інертність;
- порушення адекватності емоцій – дисфорія, амбівалентність, немотивовані страхи [17, с.40-41].

А. Терещук виділяє таку структуру емоційних порушень:

- нестійкий фон настрою з тенденцією до його зниження, стани апатії;
- страхи, пов'язані з пережитими психотравмуючими подіями;
- несподівані спогади про психотравмуючі події протягом дня;
- залежність настрою від різних зовнішніх факторів, спогадів та переживань;
- страх смерті;
- немотивована агресія, роздратованість, негативне ставлення до оточуючих;
- відсутність зацікавленості до реальних подій та загалом до життя. [66, с.147].

Емоційна лабільність – це психологічний термін, що описує надмірну мінливість емоційних станів, яка характеризується частими, різкими і часом невідповідними перепадами настрою. Це явище проявляється в емоційній нестабільності, коли людина без очевидних зовнішніх причин може легко переходити від одного емоційного стану до іншого, наприклад, від радості до смутку або від роздратування до спокою. Емоційна лабільність найчастіше зустрічається у людей з певними психічними або неврологічними розладами, такими як депресія, тривожність, біполярний афективний розлад, пограничний розлад особистості або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Однак цей стан може також виникати у людей, які перебувають у стані сильного стресу або виснаження [25].

На думку Г. Страколист, О. Бессарабової, І. Фербей, підаищена емоційна лабільність – це порушення інтенсивності афективних переживань. Вона зникає при дисбалансі процесів збудження та гальмування в нервовій системі з переважним зсувом у бік гіперактивності. Поведінкові прояви гіперактивності виявляються в тому, що людина уникає складних ситуацій, має порушення сну та добового ритму, обмежує своє соціальне оточення та інтереси, виявляє апатію до життя та втрачає позитивні емоції. Людина стає емоційно нестабільною, конфліктною, втрачає впевненість у собі та у виборі професії. Без психологічної корекції емоційно нестабільні люди страждають від постійної психічної напруги та втоми і провокують конфлікти з оточенням. Найчастіше такий стан призводить до депресії, суїцидальних думок та ізоляції від суспільства [10, с. 125].

Н. Радчук та З. Крижановська стверджують, що одним із найпоширеніших емоційних розладів є депресія, яка безпосередньо впливає на мислення, почуття та поведінку людини. Причини її виникнення можуть бути різноманітними: генетичними, біологічними, екологічними та психологічними. Серед основних ознак депресії науковці виділяють: постійний поганий настрій, відчуття втоми та зниження енергетичного тону;

труднощі з концентрацією уваги та прийняттям рішень; підвищену чутливість і надмірне співчуття; зміни апетиту та порушення сну [44, с.73].

Одним із патопсихологічних корелятивів, який впливає на формування емоційного інтелекту є тривожність. Згідно з теорією Карен Хорні, німецько-американської психоаналітикині та психіатрині, основними джерелами тривоги є не конфлікти між біологічними потягами та соціальними заборонами, а неправильні взаємини людей. На думку Хорні, тривога здебільшого виникає через відчуття невпевненості та загрози, що можуть з'являтися внаслідок неадекватних стосунків у сім'ї або соціальному середовищі. К. Хорні підкреслювала, що негативний досвід у дитинстві, зокрема нестача любові та підтримки, може призводити до розвитку неправильних стратегій взаємодії з оточенням. Це, у свою чергу, сприяє виникненню тривожності та психічних труднощів. Її теорія додає соціальний вимір до розуміння джерел тривоги та акцентує важливість міжособистісних стосунків для формування психічного благополуччя [83].

За її поглядами, існує низка невротичних потреб, через які особистість намагається позбутися тривоги. До них належать: прагнення до схвалення, бажання бути приємним і подобатися іншим; прагнення до влади над іншими; потреба в соціальному престижі або визнанні; незалежність і самозадоволення; обмеження себе вузькими рамками життя; потреба в партнері та страх самотності; прагнення до переваги і недосяжності; потреба в любові тощо. Проте, оскільки повністю задовольнити ці потреби неможливо, усунути тривогу повністю також не вдається [83].

Г. Салліван підкреслював, що емпатія відіграє визначальну роль у передачі тривоги. Емпатія розглядається як здатність відчувати та розуміти почуття й думки іншої людини. За його теорією, діти можуть засвоювати тривогу через емоційний контакт із батьками та іншими близькими особами. Основна ідея полягає в тому, що взаємодія з оточенням, особливо з батьками, істотно впливає на формування тривоги у дитинстві, а емпатія виступає ключовим механізмом цього процесу. Тривожність розглядається як складний

емоційний стан, що формується внаслідок взаємодії різних базових емоцій. До таких емоцій належать страх, гнів, провина та інтерес-збудження. Тривожність виникає як результат поєднання цих емоцій у різних ситуаціях і під впливом різноманітних стимулів. Це дозволяє зрозуміти, як емоційні процеси взаємодіють і впливають на психічний стан людини під час стресових або напружених умов [19].

Тривожність проявляється по-різному залежно від конкретної ситуації. У деяких випадках люди відчують тривогу постійно й у будь-якому середовищі, тоді як в інших вона виникає лише періодично, реагуючи на певні обставини. Ситуативно-стійка тривожність розглядається як особистісна риса, що характеризується стабільним рівнем тривоги в конкретних умовах. Вона визначається не лише сприйняттям ситуацій як загрозливих, а й особливостями індивідуальної реакції на них. Людина з такою тривожністю здатна демонструвати її у різноманітних обставинах, зберігаючи певну стабільність своїх реакцій, як поведінкових, так і емоційних [78].

Загальна характеристика ситуативно-стійкої тривожності полягає у тому, що вона відображає не лише відповідь на негативні впливи, а й сталість цієї відповіді в подібних ситуаціях. Ситуативно-мінлива тривожність є емоційною реакцією на стресову ситуацію і проявляється у вигляді занепокоєння, напруження, нервозності та розгубленості. Вона виникає у відповідь на конкретні обставини та проявляється на тлі суб'єктивно переживаних емоцій. Інтенсивність і динаміка ситуативної тривожності можуть змінюватися в часі залежно від конкретних ситуацій [78].

Згідно з концепцією стресу Г. Сельє, тривожність виступає як перша фаза стресової реакції. Вона активізує всі ресурси організму – біохімічні та фізіологічні – що сприяють формуванню захисної реакції, відомої як «боротьба або втеча». Наявність певного рівня тривожності є природною та необхідною умовою ефективної діяльності людини. Кожна особа має свій оптимальний, «легальний» рівень тривожності, при якому вона здатна

оцінювати свій стан і застосовувати самовиховання та самоконтроль. За Сельє, підвищений рівень тривожності свідчить про суб'єктивне відчуття.

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і тривожністю досліджується в психології як один із ключових факторів психоемоційного благополуччя. Його можна описати наступним чином: 1) регуляція емоцій і зниження тривожності – люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще усвідомлюють свої емоції, розпізнають джерела тривоги та ефективно їх регулюють. Це дозволяє зменшувати інтенсивність тривожних реакцій та запобігати розвитку хронічної тривожності; 2) психологічна саморегуляція – емоційний інтелект сприяє контролю імпульсів, стриманості у відповідях на стресові ситуації та збереженню внутрішньої рівноваги. Люди, які вміють управляти своїми емоціями, менш схильні до панічних реакцій і надмірного занепокоєння; 3) адаптивність до стресових факторів – високий емоційний інтелект пов'язаний із більш ефективною адаптацією до складних ситуацій. Це означає, що особи з розвиненою емоційною компетентністю легше справляються з невизначеністю і змінами, що знижує рівень тривоги. 4) соціальні аспекти – емоційний інтелект покращує міжособистісні стосунки, здатність до емпатії та конструктивного спілкування. Задовільні соціальні зв'язки діють як захисний фактор проти тривожності, тоді як її низький рівень часто спричиняє соціальну ізоляцію та підвищену тривогу.

У ході аналізу проблеми патопсихологічних корелятив емоційного інтелекту встановлено, що емоційний інтелект є складною інтегративною системою, яка забезпечує адекватне усвідомлення, розуміння та регуляцію власних і чужих емоцій. Порушення його компонентів часто виступають важливими індикаторами психічної дезадаптації, емоційних розладів і патологічних змін особистісної сфери. Патопсихологічні кореляти емоційного інтелекту проявляються у вигляді дефіциту емпатійності, зниження здатності до саморефлексії, труднощів у розпізнаванні емоцій, афективної ригідності або, навпаки, емоційної лабільності. Такі особливості характерні для осіб із

невротичними, афективними та психопатичними розладами, де спостерігається порушення когнітивно-емоційної регуляції поведінки.

Виявлено, що зниження рівня емоційного інтелекту корелює з підвищеною тривожністю, депресивними тенденціями, емоційною нестійкістю та низьким рівнем соціальної адаптації. Натомість розвинений емоційний інтелект сприяє збереженню психічного здоров'я, гармонізації міжособистісних стосунків і підвищенню стресостійкості. Отже, патопсихологічні аспекти емоційного інтелекту відображають взаємозв'язок між емоційною сферою, когнітивними процесами та особистісними характеристиками індивіда. Їх дослідження є важливою умовою для діагностики, профілактики та психокорекції емоційних розладів, а також для розроблення ефективних програм розвитку емоційної компетентності в різних вікових і клінічних групах.

1.3. Взаємозв'язки емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями психотерапевтів

Патопсихологічні тенденції у професійній діяльності психотерапевтів розглядаються як психологічні зміни, що виникають унаслідок тривалого емоційного навантаження, взаємодії з травматичним досвідом клієнтів та високого рівня відповідальності за результати терапії. Ці тенденції не є клінічними розладами, але свідчать про зниження адаптивних можливостей та порушення механізмів саморегуляції, що може впливати на якість професійного функціонування.

До найбільш поширених патопсихологічних проявів у психологів і психотерапевтів належать підвищена тривожність, схильність до емоційного виснаження, депресивні реакції, ригідність у прийнятті рішень, а також зниження самооцінки або надмірна самокритичність. У деяких випадках спостерігається формування емоційної залежності від клієнтів чи надмірне ототожнення з їхніми переживаннями, що ускладнює підтримання професійної дистанції.

Важливою ознакою патопсихологічних тенденцій є також порушення емоційної регуляції: зниження здатності керувати інтенсивністю власних емоцій, труднощі з їх усвідомленням або схильність до накопичення емоційної напруги. Це може призводити до зростання чутливості до стресових чинників, погіршення толерантності до невизначеності та появи імпульсивних або унікальних реакцій у професійній взаємодії

Професійна діяльність психотерапевта передбачає глибоку емоційну включеність у процес взаємодії з клієнтом, що вимагає високого рівня розвитку емоційного інтелекту. Саме здатність усвідомлювати, розпізнавати й регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей, є ключовою умовою ефективності психотерапевтичної практики. Водночас інтенсивна міжособистісна взаємодія, емоційне навантаження та тривала робота з психотравматичними переживаннями клієнтів можуть сприяти виникненню патопсихологічних тенденцій у самих психотерапевтів. Дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і патопсихологічними характеристиками фахівців допомагає глибше зрозуміти механізми професійного вигорання, емоційної втоми, розвитку внутрішніх конфліктів і порушень у сфері саморегуляції.

Високий рівень емоційного інтелекту у психолога свідчить про його здатність ефективно усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати і співпереживати емоційні стани інших людей. Такий фахівець зазвичай проявляє самоактуалізацію, демонструючи внутрішню гармонію. Він схильний до самоаналізу, тобто здатний рефлексувати над власним життєвим і професійним досвідом із глибоким опрацюванням емоційної сфери. Це дозволяє психологу ефективно працювати з клієнтами, встановлюючи високий рівень емоційного контакту та створюючи довірливі стосунки.

Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють підвищену уважність до дрібних змін власного внутрішнього стану та навколишнього середовища, вміють регулювати як власні, так і чужі емоції. Завдяки цьому

вони можуть використовувати навіть негативні емоції у власних цілях та керувати ними для досягнення поставлених завдань [3].

Емоції – це реакція на переживання та ставлення до всіх виникаючих питань або проблем, а також певний імпульс до дії, який присутній у всіх сферах життя людини. Емоції відіграють важливу роль у регулюванні та контролі психічного стану, діяльності, прийнятті рішень, особистій комунікації тощо. Багато вчених і практикуючих психологів вважають, що нездатність контролювати свої емоції може призвести до емоційної напруги, різних астенічних психоемоційних станів і навіть страждань від внутрішніх суперечностей, що негативно позначається на психічному здоров'ї людини [64].

Виокремлюються біологічні та соціальні чинники формування та розвитку емоційного інтелекту: спадкові передумови емоційних здібностей пов'язані зі здатністю людини адекватно адаптувати емоційну реакцію до конкретної ситуації. Особи з високим рівнем такої здатності, як правило, вибудовують гармонійні, конструктивні та взаємовигідні стосунки з оточенням. Натомість недостатній розвиток емоційного інтелекту часто супроводжується незрілими, неусвідомленими або недостатньо опрацьованими емоціями. У соціальному вимірі дослідниця акцентує увагу на розвитку такого складника емоційного інтелекту, як синтонія - природна схильність до емоційної взаємодії з іншими. Ця здатність має інстинктивне походження та проявляється вже на ранніх етапах онтогенезу людини [45].

Емоційному інтелекту притаманні кілька ключових характеристик. Серед них - сформованість професійних якостей і накопиченого емоційного досвіду особистості. Важливою рисою також є щира зацікавленість іншими людьми, їхніми емоціями, переживаннями та внутрішнім світом. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна впевнено орієнтуватися в соціальному середовищі та ефективно застосовувати власні емоційні й когнітивні ресурси.

Завдяки високому рівню емоційного інтелекту людина здатна ефективно взаємодіяти з оточенням, обдумувати свої дії перед тим, як реагувати, контролювати імпульси та тілесні реакції. Це дозволяє їй успішно долати труднощі як у побуті, так і в професійній сфері, конструктивно розв'язувати конфлікти, підтримувати результативну комунікацію, якісно виконувати професійні завдання, формувати стійкі взаємини та проявляти емпатію до інших.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще адаптуються до стресових ситуацій, відчують більшу задоволеність роботою та проявляють відданість організації, що позитивно впливає на їхні досягнення як на особистому, так і на організаційному рівні. Дослідження А. Еліаса та Дж. Джорджа показують, що працівники з високим емоційним інтелектом демонструють більшу задоволеність роботою. Це пояснюється їхньою здатністю розробляти ефективні стратегії подолання наслідків стресу, тоді як особи з низьким рівнем емоційного інтелекту часто не справляються зі стресовими ситуаціями. Крім того, у колективній діяльності такі працівники можуть позитивно впливати на емоційний стан інших, підвищуючи як власний моральний дух, так і настрій колег [76].

Як зазначають М. Коетзі та Н. Гаррі, емоційний інтелект відіграє важливу роль у кар'єрній поведінці, впливаючи на прийняття кар'єрних рішень, мотивацію, управління діями та виконання завдань. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до змін, ефективніше виконують когнітивні завдання та демонструють впевненість у плануванні кар'єрних кроків. Високий емоційний інтелект позитивно корелює зі здатністю до кар'єрної адаптації, самовизначенням у професійній сфері, зменшенням труднощів при прийнятті рішень та зниженням нерішучості. Люди, які краще усвідомлюють свої емоції та вміють їх регулювати, досягають кращих результатів у прийнятті рішень і адаптації до змін. Емоційний інтелект також розглядається як чинник, що сприяє життєвому успіху та досягненню

цілей. Водночас взаємозв'язок між емоційним інтелектом і здатністю до адаптації в контексті кар'єрного розвитку потребує подальшого вивчення [75].

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я характеризується станом благополуччя, за якого людина усвідомлює власні ресурси, здатна долати повсякденні стресові ситуації, ефективно працювати та брати активну участь у житті спільноти. Таким чином, психічне й емоційне здоров'я тісно пов'язані, адже емоційне благополуччя є невід'ємною складовою загального психічного стану людини. При визначенні психічного здоров'я ВООЗ наголошує на важливості емоційного компонента та визнає можливість його цілеспрямованого розвитку. Сучасні дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між емоціями та здоров'ям, який реалізується через складні біохімічні процеси в організмі. Емоційний вплив виступає не лише модератором фізичного стану, а й одним із ключових чинників покращення психічного благополуччя. В цілому, емоційний інтелект сприяє:

- ефективнішій регуляції власних емоційних станів;
- підвищенню стресостійкості та здатності долати життєві труднощі;
- покращенню якості міжособистісних взаємин;
- розвитку емпатії та здатності до соціальної взаємодії;
- формуванню позитивного емоційного клімату в професійній і соціальній сферах;
- зміцненню загального психічного здоров'я через свідоме управління емоційними процесами [48; 53].

Контроль емоцій є важливою передумовою як психічного, так і фізичного здоров'я. Попри те, що ми не завжди усвідомлюємо, яким чином стрес, смуток, нервові напруження, тривога, депресивні стани чи афективні реакції впливають на організм, їхній негативний ефект є доведеним. Саме тому здатність регулювати власні емоції, підтримувати стан внутрішнього спокою та не дозволяти емоційним реакціям руйнувати наше благополуччя має ключове значення для гармонійного функціонування людини. Певні емоційні стани тісно пов'язані з розвитком різних психічних розладів. Коли емоції

протягом тривалого часу залишаються нерегульованими, це призводить до психічного виснаження, яке, у свою чергу, може сприяти виникненню розладів психіки. Тому здатність контролювати емоційні реакції є надзвичайно важливою для підтримання психічного здоров'я. Вміння управляти власними емоціями не лише допомагає запобігати появі психічних порушень, а й сприяє своєчасному їх подоланню на ранніх етапах прояву [54].

Емоції представляють собою психічне відображення сенсу явищ через безпосереднє та часто суб'єктивне переживання і пронизують усі внутрішньоособистісні психологічні процеси. Вони відіграють важливу роль у пізнавальній діяльності, оскільки є невід'ємним елементом мислення. Емоції відіграють суттєву роль у регуляції пізнавальних процесів. Зокрема, емоційна насиченість стимулу визначає особливості мимовільної уваги та запам'ятовування, а також може модифікувати довільну регуляцію цих функцій. Емоційні стани впливають на уяву, фантазію та сприйняття: за умов невизначеного стимульного матеріалу або за надмірної емоційної напруги можливі спотворення перцептивних процесів. Крім того, емоції позначаються на мовленнєвій діяльності та здійснюють тонкий, але істотний регулятивний вплив на мислення [12].

Зв'язок емоційного інтелекту з особистісними характеристиками досліджується широко, проте результати іноземних досліджень є неоднозначними. Виявляється, що високий рівень емоційного інтелекту не завжди виступає ресурсом для адаптації та подолання стресових ситуацій: певні його компоненти сприяють успішності, тоді як інші можуть створювати перешкоди. Зокрема, Д. Гомез-Байя та Р. Мендоса встановили позитивний вплив показника «емоційне відновлення» на адаптацію: зі збільшенням цього параметра спостерігалось зростання позитивних реакцій на події та посилення оптимістичного сприйняття навколишньої дійсності. Водночас надмірна зосередженість на власних емоційних переживаннях (показник «емоційна увага») призводила до частіших негативних реакцій на події та посилення депресивних роздумів [11, с.20].

Теоретичний аналіз, який здійснив Л. Копець, виявив тісний зв'язок емоційного інтелекту з особистісними характеристиками. Зокрема, встановлено, що емоційний інтелект пов'язаний із нервово-психічною стійкістю: чим вищий рівень цієї стійкості в обстежуваних, тим ефективніше вони регулюють власні емоції, спрямовують їх на виконання діяльності, проявляють стриманість і демонструють емоційну гнучкість [42, с.458].

Дослідження свідчать, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту значно рідше проявляють високий рівень тривожності (Mikolajczak et al., 2006). Вони краще усвідомлюють причини власних емоцій, здатні свідомо їх регулювати та обирають ефективні стратегії емоційної адаптації, наприклад, когнітивну переоцінку замість уникання або емоційного витіснення (Gross, 2002). У контексті особистісної тривожності це означає, що емоційно компетентна людина рідше сприймає нейтральні або незначні стимули як загрозові, що є типовим для осіб із підвищеним рівнем тривожності [78; 85].

Тривожні особистості зазвичай демонструють низьку толерантність до невизначеності та мають тенденцію перебільшувати можливі негативні наслідки подій. Це часто поєднується з надмірною самокритичністю, униканням певних ситуацій і схильністю до нав'язливого обдумування проблем (Dugas et al., 2004). На противагу цьому, емоційний інтелект може виконувати функцію внутрішнього психологічного захисту, допомагаючи людині пом'якшувати силу емоційної реакції на ситуації, які сприймаються як потенційно загрозові [81].

У сучасному суспільстві зростає кількість людей, які страждають на неврози. Особливо виразно емоційні проблеми проявляються у людей зі зниженим рівнем самоконтролю. Коли емоції виходять з-під контролю свідомості, вони заважають реалізації намірів, погіршують міжособистісні стосунки, ускладнюють виконання службових та сімейних обов'язків, заважають відпочинку і негативно впливають на здоров'я.

Низький рівень емоційного інтелекту проявляється у переважанні автоматичних емоційних реакцій на зовнішні стимули, що нагадують

умовнорефлекторні відповіді. У таких осіб емоційна активність значною мірою визначається зовнішніми обставинами, тоді як внутрішнє усвідомлення, самоконтроль і здатність регулювати власні переживання є недостатніми. Для цього рівня характерні переважно негативні емоції, підвищена тривожність, знижене самопочуття та негативне ставлення до себе й оточення. Людям із низькими показниками ЕІ складно керувати власними емоціями у взаємодії з іншими, розпізнавати як власні, так і чужі емоційні стани, а також виявляти емпатію. Вони часто неточно оцінюють ризики у життєвих ситуаціях. До групи ризику належать особи з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, а також переважно інтровертовані індивіди [12].

Нерозуміння власних емоцій та неспроможність керувати ними призводять до тривалого переживання негативних емоцій, що згубно впливають на загальне здоров'я. У людей, схильних до хронічної тривожності, постійної внутрішньої напруги, песимістичних установок чи депресивних станів, суттєво підвищується ризик розвитку різних соматичних захворювань, наприклад: астми, артриту, головного болю, виразки шлунка, серцево-судинних проблем тощо. Отже, високий рівень емоційного інтелекту виступає захисним фактором, знижуючи ймовірність як психологічних, так і фізичних розладів [12, с.72].

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у регуляції психоемоційних станів, забезпечуючи здатність точно розпізнавати, інтерпретувати та виражати власні емоції, пов'язуючи їх із конкретними життєвими ситуаціями. Він допомагає людині свідомо спрямовувати поведінку на підтримання позитивних переживань і ефективного опрацювання негативних емоцій. Високий рівень ЕІ сприяє гармонійному поєднанню раціонального та емоційного компонентів психіки, знижує імпульсивність та захищає від емоційного впливу й маніпуляцій з боку інших. Саме тому розвиток емоційного інтелекту є важливою передумовою психологічного благополуччя та здоров'я особистості [12].

Проведений аналіз засвідчує, що емоційний інтелект є ключовим чинником, який визначає не лише якість професійної діяльності психотерапевта, а й рівень його особистісного благополуччя та психічної стійкості. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє гнучкості мислення, ефективній емоційній регуляції, емпатійному розумінню клієнта та здатності підтримувати терапевтичний альянс без надмірної особистісної залученості.

Водночас недостатня сформованість емоційного інтелекту може виступати передумовою розвитку патопсихологічних тенденцій – підвищеної тривожності, емоційного виснаження, депресивних реакцій, зниження самооцінки, ригідності у професійних ролях або проявів емоційної залежності від клієнтів. Такі порушення негативно впливають на якість психотерапевтичної взаємодії та підвищують ризик професійного вигорання.

Виявлені взаємозв'язки між емоційним інтелектом і патопсихологічними тенденціями свідчать про необхідність системного розвитку емоційної компетентності у психотерапевтів на всіх етапах їхньої професійної підготовки й практики. Формування навичок саморефлексії, емоційної усвідомленості та регуляції емоцій виступає важливою умовою збереження психічного здоров'я, профілактики професійних деформацій і забезпечення ефективності терапевтичного процесу.

Отже, емоційний інтелект психотерапевта є не лише інструментом професійної майстерності, а й важливим ресурсом особистісної рівноваги, що забезпечує гармонійне поєднання емпатійності й психологічної стабільності у допоміжній діяльності.

Висновки до 1 розділу

1. В більшості сучасних робіт, присвячених емоційному інтелекту, цей феномен розглядається як багатогранне психологічне явище, що охоплює здатність людини розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно застосовувати ці знання у взаємодії, комунікації та прийнятті рішень.

2. Аналіз джерел, присвячених вивченню кореляцій емоційного інтелекту дав нам можливість дійти до висновку, що цей феномен пов'язаний з широким спектром психологічних, соціальних та поведінкових характеристик особистості. Дослідники відзначають його роль у зниженні проявів тривожності, депресивності, емоційного виснаження та внутрішнього напруження. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язують також із кращою саморегуляцією, ефективнішим опрацюванням стресу та більш адаптивними копінг-стратегіями.

3. Емоційний інтелект є важливою частиною професійної стійкості психотерапевта. Коли фахівець добре розуміє свої емоції і вміє ними керувати, це допомагає йому зберігати внутрішню рівновагу і не «вигорати» під час роботи з клієнтами. Якщо ж емоційна саморегуляція розвинена слабо, у терапевта можуть виникати тривожність, виснаження, певна ригідність або надмірна емоційна залученість у проблеми клієнтів. Такі прояви ускладнюють роботу і можуть поступово призводити до професійних деформацій. Тому розвиток емоційного інтелекту є не просто додатковою навичкою, а необхідною умовою, яка підтримує якість терапевтичної роботи й особисте благополуччя самого фахівця.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПАТОПСИХОЛОГІЧНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

2.1. Концептуальна модель емпіричного дослідження

У нашому дослідженні ми розглядаємо емоційний інтелект як невід'ємну частину особистості, тобто людина усвідомлює, розуміє та керує власними емоціями. Якщо справжні емоції не відповідають тому, що демонструє людина, то це призводить до внутрішньоособистісного конфлікту. Така ситуація може порушити нормальний особистісний розвиток, викликати тривожність, агресивність або інші проблеми поведінки. Придушення емоцій може стати причиною депресії та інших порушень психологічного здоров'я, а також сприяти розвитку соматичних проблем. Вчені вважають, що певні патопсихологічні розлади та труднощі адаптації можуть бути спричинені так званими «хворобами емоційної сфери». Alexander встановив деякі захворювання, які можуть виникати як результат психофізіологічних проявів, зокрема постійного емоційного напруження. Пригнічений гнів здатен спричиняти зміни в серцево-судинній системі, а порушення функціонування шлунково-кишкового тракту можуть бути наслідком незадоволених потреб людини в залежності та отриманні допомоги [39].

У межах концептуальної моделі ми виходимо з положень основних теоретичних підходів до структури емоційного інтелекту, моделі здібностей Дж. Мейєра, П. Саловея та Д. Карузо; моделі змішаного типу Д. Гоулмена, а також моделі емоційної компетентності Р. Бар-Она. Незважаючи на відмінності у структурі цих моделей, спільною для них є ідея про те, що емоційний інтелект виконує регуляційну функцію в емоційно значущих ситуаціях та сприяє адаптивній поведінці.

Враховуючи роль емоційної регуляції та особистісних характеристик у професійній діяльності психотерапевтів, ми припускаємо, що рівень розвитку емоційного інтелекту може бути пов'язаний з вираженістю патопсихологічних тенденцій, насамперед тривожності та депресивності. Додатково до моделі включено риси особистості, які можуть виступати чинниками, що впливають на психологічний стан фахівця.

На основі теоретичного аналізу ми сформулювали три гіпотези:

1. Емоційний інтелект має негативний зв'язок із рівнем тривожності.
2. Емоційний інтелект має негативний зв'язок із рівнем депресивності.
3. Риси особистості пов'язані з рівнями тривожності та депресивності.

Певні особистісні характеристики (зокрема емоційна стабільність, доброзичливість чи нейротизм) можуть визначати індивідуальні відмінності у психологічному стані психотерапевтів. [82; 73].

В організації емпіричного дослідження ми спирались на існуючі теоретичні підходи, теорії та моделі до вивчення емоційного інтелекту:

– Дж. Мейер, П. Селовеї, Д. Карузо запропонували чотирьохкомпонентну, ієрархічну моделі емоційного інтелекту: 1) сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження; 2) фасилітація мислення; 3) розуміння емоцій; 4) управління емоціями; [7]

– заснована на ранніх уявленнях Селовея і Мейєра модель Д. Гоулмена містить окрім вище перерахованих компонентів ще й ентузіазм, наполегливість та соціальні навички. Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмена ієрархічна і включає п'ять складових: 1) ідентифікація емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і дією; 2) управління емоційним станом; 3) здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягнення успіху; 4) здатність ідентифікувати емоції інших людей, бути чутливим до них і управляти емоціями інших; 5) здатність вступати в міжособистісні відносини з іншими людьми і підтримувати їх [12];

– не менш важливою є теорія Р. Бар-Он, який також виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких складається з декількох субкомпонентів: 1) пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність; 3) здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; 4) управління стресом: стійкість до стресу, контроль імпульсивності; 5) переважний настрій: щастя, оптимізм [9].

Враховуючи вищезначені теоретичні моделі і концепції та результати досліджень, ми сформулювали декілька гіпотез, які стосуються взаємозв'язку емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями у когнітивно-поведінкових психотерапевтів:

1. Негативний взаємозв'язок емоційного інтелекту з рівнем тривожності.
2. Негативний взаємозв'язок емоційного інтелекту з рівнем депресивності.
3. Позитивний взаємозв'язок рис особистості з рівнем депресивності та тривожності.

Концептуальна модель, зображена на рис. 2.1, показує ймовірні зв'язки між ключовими змінними дослідження та допомагає зрозуміти логічну структуру емпіричного аналізу.

з генералізованої тривоги – GAD-7», «Опитувальник з депресії PHQ-9», «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)», «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької».

Проаналізуємо та охарактеризуємо кожну з методик. «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» – це стандартизований самоопитувальник, який був створений для скринінгу, діагностики та оцінки вираженості симптомів генералізованого тривожного розладу. Саме цей інструмент був розроблений групою американських дослідників під керівництвом Р. Льове, Р. Шпіцер, Дж. Вільямса, К. Кроенке, і на сьогоднішній день широко застосовується в клінічній та дослідницькій практиці.

Опитувальник є надійним для оцінювання симптомів тривожності у людини протягом останніх двох тижнів. Регулярна оцінка психоемоційного стану вчасно виявити підвищений рівень тривожності та звернутися за допомогою.

Даний опитувальник не є підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє попередньо запідозрити тривожний розлад та визначити рівень тривожності. Може застосовуватися лікарями первинної ланки, а також психологом, психотерапевтом. При використанні GAD-7 в якості скринінгового інструменту рекомендується подальша поглиблена діагностика, якщо оцінка становить 10 або більше балів (наприклад, рекомендоване структуроване інтерв'ю QuickSCID-5).

Шкала з 7 пунктів має хорошу надійність, а також критеріальну, конструктну, факторну та процедурну валідність; чутливість (89%) і специфічність (82%). Підвищення балів за шкалою було тісно пов'язане з кількома сферами функціональних порушень (усі 6 шкал короткої форми опитувальника загального стану здоров'я та дні непрацездатності). Хоча симптоми генералізованого тривожного розладу і депресії часто зустрічаються разом, факторний аналіз підтвердив, що вони є окремими вимірами. Більше

того, симптоми генералізованого тривожного розладу і депресії мали різний, але незалежний вплив на функціональні порушення.

Опитувальник складається з 7 тверджень, які відображають основні симптоми тривоги (наприклад, надмірне занепокоєння, напруженість, труднощі з концентрацією, відчуття нервозності тощо). Відповідаючи на запитання, респонденти оцінюють, як часто протягом останніх двох тижнів вони відчували зазначені стани.

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою частотності:

- 0 – зовсім не турбувало;
- 1 – декілька днів;
- 2 – більше половини днів;
- 3 – майже щодня.

Опис вираженості симптомів представлений на основі балів:

- 0 – 4 – мінімальний рівень тривожності;
- 5 – 9 – слабкий рівень тривожності;
- 10 – 14 – помірний рівень тривожності;
- 15 – 21 – високий рівень тривожності.

У первинній валідазації опитувальника автори продемонстрували високу внутрішню узгодженість (Cronbach's $\alpha = 0,89-0,92$) [Spitzer et al., 2006].

Наступним опитувальником для проведення дослідження став «Опитувальник з депресії PHQ-9». Є стандартним інструментом для діагностики та моніторингу симптомів депресії. Цей опитувальник є адаптованою версією загального опитувальника, який включає в себе ряд питань для виявлення різних психічних розладів.

Опитувальник містить 9 пунктів, які відображають основні симптоми депресії (знижений настрій, втрата інтересу, порушення сну, зміни апетиту, труднощі з концентрацією, почуття провини, суїцидальні думки тощо).

Респонденти оцінюють, як часто протягом останніх двох тижнів вони відчували ці симптоми.

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою:

- 0 – жодного разу;
- 1 – декілька днів;
- 2 – більше половини днів;
- 3 – майже щодня.

Сумарний бал коливається від 0 до 27, де:

- 0–4 – відсутність або мінімальні прояви депресії;
- 5–9 – легка депресія;
- 10–14 – помірна;
- 15–19 – виражена;
- 20–27 – тяжка депресія.

Варто зауважити, що PHQ-9 відзначається високою надійністю, простотою використання та здатністю відслідковувати зміни в стані пацієнта. Його застосовують як для первинного скринінгу, так і для моніторингу ефективності терапії. У дослідженні розробників опитувальника було отримано високий рівень внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha \approx 0,86-0,89$), що підтверджує надійність інструменту для оцінки вираженості депресивної симптоматики [Kroenke, Spitzer & Williams, 2001].

Ще однією методикою, яка була використана під час проведення дослідження стала «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)». Методика ТІРІ є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості, виокремлені в дискурсі п'ятифакторної теорії особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні,

надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості.

Стратегія розробки методики ТІРІ, на противагу традиційним підходам у формі вибору найбільш ефективних за психометричними характеристиками елементів з більш довгих опитувальників, полягає в оптимізації змісту короткого опитувальника шляхом включення в кожен із пунктів декількох дескрипторів, обраних для визначення показників Великої п'ятірки. Вибір тверджень здійснювався за п'ятьма основними принципами: 1) максимальне розширення формулювань на основі змісту структурних елементів Великої п'ятірки; 2) репрезентація у формулюваннях обидвох полюсів кожного елементу; 3) вибір формулювань, які б не оцінювались екстремально (категорично); 4) уникнення використання понять, які є просто взаємними запереченнями; 5) мінімізація дублювання дескрипторів.

ТІРІ складається з 10 тверджень, кожне з яких репрезентує одну з п'яти основних особистісних рис:

- екстраверсія,
- доброзичливість (агріабельність),
- сумлінність,
- емоційна стабільність (обернено – нейротизм),
- відкритість досвіду.

Кожна риса вимірюється двома пунктами (одним прямим і одним реверсивним). Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «категорично не згоден» до 7 – «цілком згоден»). Серед переваги застосування даного інструменту можна виділити наступні: надзвичайна компактність (заповнення займає близько 1 хвилини); зручність використання у великих вибірках і в онлайн-форматі; можливість включення до комплексних досліджень як допоміжний інструмент.

У роботі авторів оригінальної методики показники внутрішньої узгодженості варіювалися в межах (Cronbach's $\alpha = 0,40-0,73$), що є типовим для коротких особистісних інструментів.

Українська адаптація TIPI-UA підтвердила структуру п'яти факторів та задовільні показники відповідності моделі [Gosling et al., 2003; адапт. укр. версія: Тарасенко та ін., 2020].

Останньою методикою, яка була використана у ході нашого дослідження стала «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицькою». Методика, розроблена В.В. Зарицькою, призначена для вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) як інтегральної характеристики особистості. Інструмент спрямований на визначення здатності індивіда усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, регулювати їх та використовувати у процесі спілкування й діяльності.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту розроблена з урахуванням результатів, одержаних за період діагностування за 15 методиками, кожна з яких давала можливість виявити рівень розвитку окремих складників емоційного інтелекту, які включені в структуру емоційного інтелекту як домінантні компоненти, а саме: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні.

Загалом кожний респондент дає відповідь на 76 суджень. Відповідь «майже завжди» означає високий рівень і оцінюється в 4 бали, відповідь «часто» означає достатній рівень і оцінюється в 3 бали, відповідь «частково» означає середній рівень і оцінюється у 2 бали, відповідь «майже ніколи» означає низький рівень і оцінюється в 1 бал. Судження у тесті сформульовані таким чином, щоб сутність окремої здатності можна було визначити з певною точністю з допомогою ключа.

Методика В.В. Зарицької проходила психометричну перевірку в українських вибірках і показала високі показники внутрішньої узгодженості. У роботі авторки наводяться значення Cronbach's α у межах 0,78–0,91 для різних підшкал, що свідчить про достатню надійність та валідність інструменту як засобу вимірювання емоційного інтелекту [Зарицька, 2011].

2.3. Організація та процедура емпіричного дослідження

Дослідження емоційного інтелекту та рівня тривожності у когнітивно-поведінкових психотерапевтів проводилося з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між цими психічними характеристиками та порівняння їх показників у спеціалістів, які мають досвід роботи у даному напрямку психотерапії та студентів-психологів, які проходять навчання у КПТ та не мають досвіду роботи за даним напрямком.

У дослідженні взяли участь 60 осіб, серед яких: 28 осіб (46,7%) – це практикуючі КПТ-терапевти, 32 особи (53,3%) – студенти-психологи, які проходять навчання у КПТ (рис. 2.2.).

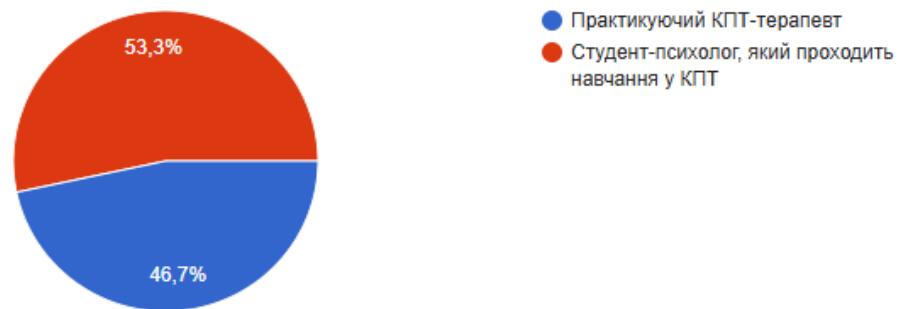


Рис. 2.2. Кількість осіб, які взяли участь у дослідженні

Аналізуючи стать осіб, які взяли участь у дослідженні ми визначили, що 46 осіб (76,7%) жіночої статі, а 14 осіб (23,3%) чоловічої статі (рис. 2.3.).

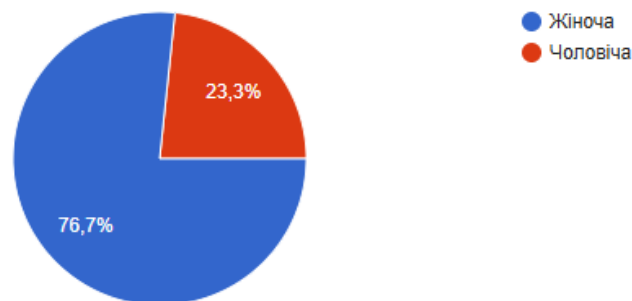


Рис. 2.3. Кількість досліджуваних осіб за кожною статтю

Також визначено вік досліджуваних осіб:

- 18 – 25 років – 20 осіб (33,3%);
- 25 – 35 років – 19 осіб (31,7%);

- 35 – 45 років – 15 осіб (25%);
- Більше 45 років – 6 осіб (10%) (рис. 2.4.).

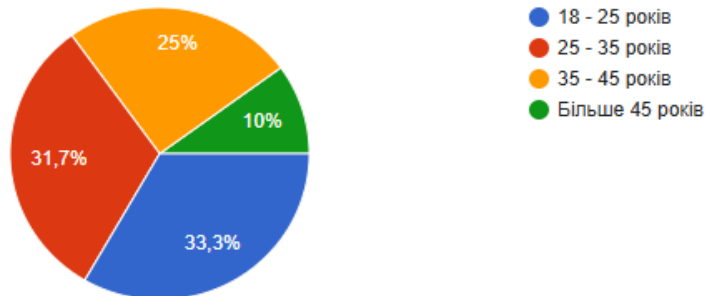


Рис. 2.4. Кількість досліджуваних осіб за віком

Критеріями включення до проведення дослідження:

- наявність базової освіти у галузі психології або проходження навчання у галузі психології;
- відсутність діагностованих психічних розладів, які можуть вплинути на результати дослідження;
- згода на участь у дослідженні.

Організація дослідження відбувалася наступним чином – дослідження проводилося у три етапи послідовності:

1. Підготовчий етап. Визначено мету, завдання та гіпотези дослідження, обрано психодіагностичні методики, підготовлено електронні форми для збору даних.

2. Діагностичний етап. Для оцінювання емоційного інтелекту використовувалася «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької». Для оцінювання патопсихологічних тенденцій нами було використано такі методики: «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7», «Опитувальник з депресії PHQ-9», «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)».

3. Аналітико-інтерпретаційний етап. На цьому етапі здійснювався змістовий аналіз отриманих статистичних результатів. Було порівняно рівні емоційного інтелекту, тривожності та депресивності між двома групами респондентів, визначено наявність та вираженість відмінностей. Окремо проводилася інтерпретація виявлених кореляційних зв'язків, зокрема взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та патопсихологічними тенденціями всередині кожної групи. Інтерпретація ґрунтувалася на теоретичних положеннях, логіці дослідження та порівнянні отриманих результатів із попередніми науковими даними.

Хочемо зазначити, що дослідження проводилося з дотриманням етичних вимог. Усі учасники отримали детальні пояснення мети нашого дослідження, мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Отже, організація дослідження дала можливість об'єктивного порівняння показників емоційного інтелекту та рівня тривожності між практикуючими КПП-терапевтами та студентами-психологами, які проходять навчання у КПП.

Процедура збору та обробки даних у даному дослідженні була побудована відповідно до принципів наукової об'єктивності та дотримання етичних норм психологічних досліджень. Вона включала кілька послідовних етапів, спрямованих на забезпечення достовірності отриманих результатів і можливості їх подальшого статистичного аналізу.

1. Етап збору емпіричних даних. Дослідження проводилося у дистанційному форматі, що дало змогу охопити учасників із різних регіонів України. Для збору інформації використовувалися онлайн-опитувальники, створені за допомогою платформи Google Forms. Перед початком тестування кожен учасник отримував короткий опис мети дослідження, інструкцію до заповнення опитувальників і, безпосередньо, форму із опитувальником. Наголошувалося на анонімності результатів, добровільній участі та можливості припинити участь у будь-який момент. Кожен респондент проходив тестування індивідуально, у зручний для себе час. Середній час заповнення всіх методик становив 25–30 хвилин. У процесі збору даних не

виникало технічних чи організаційних труднощів, що дозволило зберегти повноту вибірки.

2. Використані психодіагностичні методики. Для забезпечення комплексності дослідження було використано дві стандартизовані методики: «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7», «Опитувальник з депресії PHQ-9», «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)», «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицькою». Вибір саме цих методик зумовлений їхньою високою надійністю, а також можливістю порівняння результатів у різних групах респондентів.

3. Етап попередньої обробки даних. Після завершення тестування результати всіх учасників було перенесено в програмне забезпечення Jamovi для попереднього опрацювання. На цьому етапі здійснювалася перевірка повноти відповідей, виключення неповних або недостовірних анкет, а також формування узагальнених таблиць для кожної групи респондентів.

4. Етап статистичної обробки. Для аналізу даних застосовувалися методи параметричної та непараметричної статистики, відповідно до характеру розподілу змінних.

Щоб перевірити нормальність розподілу було використано критерій Шапіро - Уїлка.

Для порівняння двох незалежних груп ми використали критерій Манна-Уїтні, оскільки більшість показників не відповідали нормальному розподілу.

Для аналізу взаємозв'язків між змінними було використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

5. Етичні аспекти дослідження. Процедура збору даних проводилася з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди.

6. Узагальнення процедури. Ретельна організація збору та обробки даних дозволила забезпечити надійність і достовірність отриманих результатів. Використання стандартизованих методик, статистичної перевірки

гіпотез і дотримання етичних вимог забезпечило наукову обґрунтованість дослідження.

Таким чином, обрана процедура дала змогу отримати достовірні дані для подальшого аналізу особливостей емоційного інтелекту та рівня тривожності у когнітивно-поведінкових психотерапевтів і студентів, які лише опановують даний напрям психотерапії.

Висновки до 2 розділу

1. У другому розділі ми сформуваємо концептуальну основу дослідження, що поєднує емоційний інтелект із показниками психоемоційного стану та особистісними характеристиками. На основі опрацьованої літератури було визначено, що рівень емоційного інтелекту є важливим чинником, який впливає на здатність фахівця регулювати власні емоційні стани, знижувати ризик виснаження та протидіяти розвитку патопсихологічних тенденцій. Це дозволило побудувати модель взаємозв'язків між емоційним інтелектом, тривожністю, депресивністю та особистісними рисами, що стала теоретичним підґрунтям для проведення емпіричного аналізу.

2. Було визначено специфіку вибірки, що включає когнітивно-поведінкових терапевтів та студентів-психологів у КПТ підході. Такий склад респондентів дає змогу порівняти групи з різним рівнем професійного досвіду та різними умовами емоційної залученості, що є важливим для подальшого аналізу можливих відмінностей та закономірностей.

3. Для проведення дослідження підібрано відповідний інструментарій, який дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту та патопсихологічних елементів (тривожність, депресивність, особистісні риси) у респондентів. Нами було використано такі методики: «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7», «Опитувальник з депресії PHQ-9», «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)», «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької».

4. Процедура збору та обробки даних у даному дослідженні була побудована відповідно до принципів наукової об'єктивності та дотримання етичних норм психологічних досліджень. Вона включала кілька послідовних етапів: етап збору емпіричних даних; використані психодіагностичні методики; етап попередньої обробки даних; етап статистичної обробки; етичні аспекти дослідження; узагальнення процедури. Таким чином, обрана процедура дала змогу отримати достовірні дані для подальшого аналізу взаємозв'язків емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями когнітивно-поведінкових психотерапевтів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПАТОПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВИХ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

3.1. Описові показники емоційного інтелекту, тривожності, депресивності та особистісних рис у вибірці

Опрацюємо методику В.В. Зарицької по всій групі. Це дасть нам змогу зрозуміти загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у вибірці, а потім також оцінити відмінності між групами, виявити сильні та слабкі сторони емоційних компетентностей у студентів-психологів і практикуючих КПТ-психотерапевтів. Загальні результати по групі ми можемо розглянути у Табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Загальні дані групи за методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької

ЗЕІ	ЗЕІ	N	%
	Достатній	41	68,3%
	Високий	19	31,7%

Аналізуючи загальні дані за методикою на визначення емоційного інтелекту по групі, ми можемо прослідкувати, що переважно у групі респонденти мають достатній рівень емоційного інтелекту (68,3%), тоді як високий рівень спостерігається у меншості учасників (31,7%).

Для більш детального розгляду даних, що стосується емоційного інтелекту за методикою В.В. Зарицької він розділяється на 4 підшкали: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій іншого та емоційна регуляція у діяльності. Даний аналіз дозволяє нам

зрозуміти більш детально розглянути загальні дана підшкал ЗЕІ, а потім окремо виконати кореляцію частин емоційного інтелекту та інших використаних методик. Загальні дані по групі підшкал ЗЕІ можна розглянути у Табл.3.2.

Таблиця 3.2.

Розподіл респондентів за рівнями розвитку підшкал загального емоційного інтелекту

	ЗЕІ	N	%
Розуміння власних емоцій	Достатній	41	68,3%
	Високий	19	31,7%
Самоконтроль	Достатній	41	68,3%
	Високий	19	31,7%
Розуміння емоцій інших	Достатній	41	68,3%
	Високий	19	31,7%
Емоційна регуляція у діяльності	Достатній	41	68,3%
	Високий	19	31,7%

Наша вибірка складається з 60 респондентів по кожній підшкалі спостерігається однакова структура розподілу: 41 особа (68,3%) має достатній рівень, тоді як 19 осіб (31,7%) – має високий рівень підшкал емоційного інтелекту. Це стосується всіх чотирьох підшкал: розуміння власних емоцій, самоконтроль, розуміння емоцій інших та емоційна регуляція у діяльності. Більшість учасників демонструють достатній рівень компонентів емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що загалом у групи є базові навички розпізнавання і контролю емоцій, але багато хто ще не досяг високого рівня майстерності. Так як розподіл ідентичний для всіх підшкал, це може вказувати на однорідність вибірки (наприклад, подібний освітній чи професійний досвід).

Розпочнемо аналіз результатів із методики «Опитувальник генералізованої тривоги – GAD-7», оскільки вона дозволяє визначити рівень

вираженості тривожних симптомів у респондентів та є однією з найбільш валідних скринінгових методів для оцінювання генералізованої тривоги. Спершу розглянемо загальні показники за цим опитувальником, що дасть змогу отримати узагальнену характеристику вибірки та підготувати підґрунтя для подальшого аналізу результатів. Більш детально ми можемо розглянути отримані результати у Табл.3.3.

Таблиця 3.3

Загальні дані методики «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7»

	Інтерпретація за GAD-7	N	%
Бали за GAD-7	<i>Легкий</i>	19	31,7%
	<i>Високий</i>	4	6,7%
	<i>Помірний</i>	8	13,3%
	<i>Мінімальний</i>	29	48,3%

Тепер ми можемо почати загальний аналіз результатів методики «Опитувальник з депресії PHQ-9», вона дозволить нам зрозуміти та оцінити рівень вираженості депресивних симптомів у респондентів. Використання цієї методики дає змогу визначити не лише наявність депресивних проявів, а й їхню інтенсивність, що важливо для порівняння груп, виявлення тенденцій у вибірці та подальшого психологічного аналізу. Більш детально ми можемо розглянути отримані результати у Табл.3.4.

Таблиця 3.4

Загальні дані методики «Опитувальник з депресії PHQ-9»

	Інтерпретація за PHQ-9	N	%
Бали за PHQ-9	<i>Низький рівень</i>	17	28,3%
	<i>Помірний рівень</i>	6	10%
	<i>Високий рівень</i>	5	8,3%
	<i>Відсутні прояви депресія</i>	32	53,3%

Аналізуючи дану таблицю ми можемо проаналізувати відсоткове значення респондентів за методикою «Опитувальник з депресії PHQ-9». Тож, серед всіх досліджуваних 53,3% мали відсутні прояви депресії, 28,3% характеризувалися низьким рівнем депресії, 10,0% – помірним рівнем, а 8,3% – високим рівнем. Ці дані дозволяють зробити висновок, що значна частина респондентів не має значних депресивних проявів, тоді як менша частина демонструє низький та помірний рівні депресії, і лише 5 осіб має високий рівень вираженості депресивних симптомів.

Методику «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)» у цьому дослідженні буде використано для аналізу середніх значень за кожним із п'яти факторів особистості. Отримані середні показники дозволяють провести кореляційний аналіз між рисами особистості та результатами інших методик, які ми використовуємо у дослідженні. Такий підхід дасть змогу визначити, які особистісні характеристики пов'язані з рівнем емоційного інтелекту, тривожності та депресивності, що є важливим для подальшого комплексного розуміння психологічних особливостей вибірки.

Таким чином, у межах цього підрозділу було отримано загальну картину емоційного інтелекту, рівнів тривожності, депресивності та базових особистісних характеристик у вибірці. Сукупні описові показники відображають вихідний емоційно-особистісний профіль респондентів і створюють підґрунтя для подальшого порівняння груп та аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

3.2. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту та патопсихологічних станів у когнітивно-поведінкових психотерапевтів і студентів-психологів

Тепер розглянемо дані по групах (КПТ-психотерапевти та студенти психологи). Аналіз загального емоційного інтелекту по групах показав, що

переважна більшість студентів-психологів (100 %) мають достатній рівень емоційного інтелекту (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

Дані групи студентів за методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької

ЗЕІ студенти	ЗЕІ студенти	N	%
	Достатній	32	100%
	Високий	–	–

Серед КПТ-психотерапевтів більшість учасників демонструють високий рівень (60,7 %), а решта – достатній (39,3 %). Це свідчить про те, що практикуючі терапевти мають більш розвинене саморегулювання та емоційну компетентність ніж студенти, які ще перебувають на стадії формування цих навичок (табл.3.6.).

Таблиця 3.6.

Дані групи КПТ-психотерапевтів за методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької

ЗЕІ студенти	ЗЕІ студенти	N	%
	Достатній	9	39,3%
	Високий	19	60,7%

Для більш детального розгляду даних, що стосується емоційного інтелекту за методикою В.В. Зарицької він розділяється на 4 підшкали: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій іншого та емоційна регуляція у діяльності. Даний аналіз дозволяє нам зрозуміти більш детально розглянути загальні дана підшкал ЗЕІ, а потім окремо виконати кореляцію частин емоційного інтелекту та інших використаних методик. Загальні дані по групі підшкал ЗЕІ можна розглянути у Табл.3.7

Таблиця 3.7.

Розподіл КПТ-психотерапевтів за рівнями розвитку підшкал загального емоційного інтелекту

	ЗЕІ	N	%
Розуміння власних емоцій	Достатній	11	39,3%
	Високий	17	60,7%
Самоконтроль	Достатній	11	39,3%
	Високий	17	60,7%
Розуміння емоцій інших	Достатній	11	39,3%
	Високий	17	60,7%
Емоційна регуляція у діяльності	Достатній	11	39,3%
	Високий	17	60,7%

Аналізуючи отримані дані по групі вже можна виокремити те, що у групі студентів за всіма шкалами спостерігається достатній рівень. Це може вказувати на те, що більшість студентів володіють базовими емоційними навичками, такими як розуміння власних емоцій, самоконтроль, здатність розпізнавати емоції інших та регулювати власні емоційні стани у процесі діяльності. Такий розподіл свідчить про те, що професійний досвід терапевтів сприяє розвитку навичок самоконтролю, розуміння власних емоцій, емоцій інших та здатності ефективно регулювати емоції у діяльності. Це підтверджує важливість практики і професійного навчання у формуванні високого рівня емоційної компетентності.

Таблиця 3.8.

Розподіл студентів за рівнями розвитку підшкал загального емоційного інтелекту

	ЗЕІ	N	%
Розуміння власних емоцій	Достатній	32	100%
	Високий	–	–
Самоконтроль	Достатній	32	100%
	Високий	–	–
Розуміння емоцій інших	Достатній	32	100%
	Високий	–	–
Емоційна регуляція у діяльності	Достатній	32	100%
	Високий	–	–

Виконаємо аналіз отриманих даних за опитувальниками «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» і «Опитувальник з депресії PHQ-9» та проінтерпретуємо їх.

Після загального аналізу групи за даними опитувальниками ми можемо переглянути статистику по групах. Маючи КПТ-психотерапевтів та студентів, буде доцільно порівняти результати цих груп за обома методиками. Таке порівняння дозволяє виявити відмінності в рівні тривожності та депресивних проявів між професійно підготовленими психотерапевтами та студентами, а також зробити висновки щодо специфіки психологічного стану кожної групи для подальшого детального аналізу. Детально результати КПТ-психотерапевтів ми можемо розглянути у Табл.3.9 та Табл.3.10, а результати студентів у Табл.3.11 та Табл.3.12.

Таблиця 3.9

Дані психотерапевтів за «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7»

	Інтерпретація за GAD-7	N	%
Бали за GAD-7	<i>Помірний</i>	1	3,6%
	<i>Мінімальний</i>	22	78,6%
	<i>Легкий</i>	5	17,9%

За «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7», ми можемо проаналізувати, що серед психотерапевтів більшість респондентів (78,6%) мають мінімальний рівень тривожності, 17,9% характеризуються легким рівнем тривожності, і лише 3,6% демонструють помірний рівень. Це свідчить про те, що переважна частина психотерапевтів не має значних проявів генералізованої тривоги, що може бути пов'язано з їхньою професійною підготовкою та досвідом у сфері психотерапії.

Таблиця 3.10

Дані терапевтів за «Опитувальник з депресії PHQ-9»

	Інтерпретація за PHQ-9	N	%
Бали за PHQ-9	<i>Низький</i>	6	21,4%
	<i>Відсутні прояви</i>	22	75,0%
	<i>Високий</i>	1	3,6%

В «Опитувальник з депресії PHQ-9» видно, що серед КПТ-психотерапевтів більшість респондентів (75,0%) не мають прояви депресивних проявів, 21,4% характеризуються низьким рівнем депресії, і лише 3,6% демонструють високий рівень депресії. Це свідчить про те, що значна частина фахівців не має клінічно значущих симптомів депресії. Тобто ця група скоріше в силу своїх професійних навичок та наявного досвіду у сфері психотерапії не виявляє виражених симптомів тривожності та депресії, що свідчить про високий рівень емоційної стійкості та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Аналізуючи Табл.3.11 ми можемо охарактеризувати групу студентів за двома методиками – GAD-7 та PHQ-9. За GAD-7 переважна частина студентів має легкий (39,5%) або мінімальний (28,9%) рівень тривожності, тоді як помірний та високий рівні спостерігаються у менших частин вибірки – 21,1% та 10,5% відповідно.

Таблиця 3.11

**Дані студентів методики «Опитувальник з генералізованої тривоги
– GAD-7»**

	Інтерпретація за GAD-7	N	%
Бали за GAD-7	<i>Легкий</i>	15	39,5%
	<i>Високий</i>	4	10,5%
	<i>Помірний</i>	8	21,1%
	<i>Мінімальний</i>	11	28,9%

Відповідно до Табл. 3.12., за PHQ-9 найбільша частка студентів не має проявів депресії (42,1%), близько однієї третьої частини групи характеризуються низьким рівнем депресії (31,6%), тоді як помірні та високі рівні прояву депресивних симптомів зустрічаються у 15,8% та 10,5% студентів відповідно. Це свідчить про те, що серед студентів спостерігається помірний рівень тривожності та депресії, при цьому значна частина респондентів не має проявів депресії або має низький рівень депресії.

Для обробки отриманих відповідей було використано інструменти статистичного аналізу, доступні у програмі Jamovi. Були розроблені чіткі алгоритми підрахунку балів за кожним з опитувальників, враховуючи шкали оцінювання та ключі до відповідей. Цей процес включав автоматизоване обчислення групових показників, що стало основою для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Таблиця 3.12.

Порівняльний аналіз вибірок за критерії Манна Уїтні

		Статистика	p
Бали за PHQ-9	Манна-Уїтні U	209,0	<0,001
ЗЕІ	Манна-Уїтні U	42,0	1,000
GAD-7	Манна-Уїтні U	145,0	<0,001
Примітка. H_a μ Студенти-психологи > μ КПТ-терапевти			

За результатами U-критерій Манна-Уїтні ми можемо прослідкувати, що студенти-психологи мають помітно вищий рівень тривожності та

депресивності (це може бути зумовлено їх незрілістю та недостатнім досвідом), ніж практикуючі КПТ-психотерапевти. Це може свідчити про зв'язок професійного досвіду та навичок саморегуляції у терапевтів на зниження рівня негативних емоційних проявів. При цьому рівень емоційного інтелекту (ЗЕІ) не відрізняється між групами, що вказує на приблизно однаковий рівень емоційних компетенцій, незалежно від досвіду роботи в психотерапії.

3.3 Кореляційні зв'язки емоційного інтелекту з тривожністю, депресивністю та особистісними рисами

Спочатку ми перевіримо дані на нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро–Уїлка. На основі отриманих результатів буде обрано відповідний тип кореляційного аналізу: параметричний (коефіцієнт Пірсона) або непараметричний (коефіцієнт Спірмена). Це дозволить коректно визначити взаємозв'язки між показниками методик, Таб.3.13

Таблиця 3.13.

Описова статистика та оцінка нормальності розподілу TPI-UA та методики В.В. Зарицької

	N	Середнє	SD	Шапіро-Уїлк	
				W	p
Середні дані	15	5,31	0,482	0,985	0,991
ЗЕІ	60	179,15	25.647	0,946	0,0

Аналіз застосування критерію Шапіро-Уїлка до даних, представлених у вищезазначених таблицях, виявив, що не всі досліджувані змінні відповідають вимогам нормального розподілу. Тобто, значення $p < 0,05$ для методики для методики В.В. Зарицької свідчить про те, що розподіл є статистично ненормальним. Показник методики TPI-UA ($p = 0,991$) значно перевищує рівень значущості 0,05, можна стверджувати, що дані мають нормальний

розподіл. За отриманими результатами нормальності розподілу критерію Шапіро-Уїлка для подальшого кореляційного аналізу буде використано використано непараметричний критерій Спірмена, оскільки дані за методикою В.В. Зарицької мають статистично значуще відхилення від нормального розподілу (Табл.3.14).

Таблиця 3.14.

Кореляційні зв'язки між ЗЕІ та середніми показниками ТІРІ-UA

		ЗЕІ	Середні дані
ЗЕІ	Спірмен ρ (rho)	–	
	df (ступенів свободи)	–	
	p-значення	–	–
Середні дані	Спірмен ρ (rho)	0,277	–
	df (ступенів свободи)	13	–
	p-значення	0,318	—

Проаналізувавши отриману кореляційну матрицю між середніми показниками методики ТІРІ-UA та загальним рівнем емоційного інтелекту за методикою В.В. Зарицької було отримано коефіцієнт Спірмена $\rho = 0,277$, це свідчить що між ними є слабкий позитивний зв'язок. Показник статистичної значущості ($p = 0,318$) показав, що кореляція не є важливою.

Тож, між ТІРІ-UA та методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької немає статистично значущого взаємозв'язку. Це нам дає змогу зрозуміти, що між особистісними рисами та рівнем емоційного інтелекту немає значущого зв'язку, але ми не можемо стверджувати повну його відсутність.

Таблиця 3.15

Описова статистика та оцінка нормальності розподілу складових тривожності та депресії

				Шапіро-Уїлк	
	Середнє	Медіана	SD	W	
GAD-7	5,53	5,00	4,58	0,904	GAD-7
PHQ-9	5,68	4,00	4,88	0,912	PHQ-9

За отриманими результатами нормальності розподілу критерію Шапіро-Уїлка для подальшого кореляційного аналізу буде використано непараметричний метод, а саме критерій Спірмена. Ми виконаємо кореляційний аналіз для всієї вибірки, щоб визначити, наскільки результати методик GAD-7 та PHQ-9 взаємопов'язані, та чи існує між ними статистично значуща кореляція. Ми виконуємо даний аналіз аби зрозуміти загальний зв'язок між тривожністю (GAD-7) і депресивністю (PHQ-9) та визначити силу та напрямок кореляції. Детальніше розглянути кореляційну матрицю ми можемо у Табл.3.16

Таблиця 3.16

Кореляційна матриця групи за методиками «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» і «Опитувальник з депресії PHQ-9»

		Бали за PHQ-9	Бали за GAD-7
Бали за PHQ-9	Спірмен ρ (rho)	–	
	df (ступенів свободи)	–	
	p-значення	–	–
Бали за GAD-7	Спірмен ρ (rho)	0,630	–
	df (ступенів свободи)	58	–
	p-значення	<0,001	–

Проаналізувавши отриману кореляційну матрицю, ми можемо визначити, що результати методик GAD-7 і PHQ-9 істотно корелюють між собою. Коефіцієнт Спірмена $\rho = 0,630$ свідчить про помірно-високу кореляцію. Точніше кажучи вони мають позитивний кореляційний взаємозв'язок: чим вищий рівень тривожності, тим вищий рівень депресивності. Кореляція є статистично значущою ($p < 0,001$), ймовірність того, що зв'язок випадковий, менше 0,1%.

Тож, проаналізувавши дані за методиками «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» та «Опитувальник з депресії PHQ-9», можемо визначити, що дані цих методик мають значущу позитивну кореляцію. Це свідчить про те, що рівень тривожності та депресії взаємопов'язані. Після порівняння груп ми можемо визначити, що студенти-психологи демонструють значно вищі рівні тривожності та депресивності за методиками GAD-7 і PHQ-9 порівняно з КПТ-терапевтами.

Визначимо кореляцію по групі між емоційним інтелектом, депресією, тривожністю та особистісними рисами, що допоможе зрозуміти, чи є між ними взаємозв'язок, а також дізнатися його характер.

Ми вже дослідили, що більшість критеріїв не відповідають нормальному розподілу, тому для визначення рівня кореляції ми будемо використовувати непараметричний критерій Спірмена. Детально розглянути кореляційну матрицю цих феноменів можна у Табл. 3.17.

Таблиця 3.17.

**Кореляційна матриця взаємозв'язків між емоційним інтелектом,
середніми показниками ТІРІ-UA, рівнем тривожності (GAD-7) та
депресивності (PHQ-9)**

		ЗЕІ	Середні бали	Бали за GAD-7	Бали за PHQ-9
ЗЕІ	Спірмен ρ (rho)	–			
	df(ступенів свободи)	–			
	p-значення	–			
Середні значення	Спірмен ρ (rho)	0,277	–		
	df (ступенів свободи)	13	–		
	p-значення	0,318	–		
Бали за GAD-7	Спірмен ρ (rho)	-0,517	-0,049	–	
	df (ступенів свободи)	58	13	–	
	p-значення	<0,001	0,863	–	
Бали за PHQ-9	Спірмен ρ (rho)	-0,324	-0,378	0,630	–
	df (ступенів свободи)	58	13	58	–
	p-значення	0,012	0,164	<0,001	–

Аналізуючи кореляційну матрицю взаємозв'язків між емоційним інтелектом, середніми показниками ТІРІ-UA, рівнем тривожності (GAD-7) та депресивності (PHQ-9), ми можемо прослідкувати, що між загальним емоційним інтелектом та балами тривожності за GAD-7 виявлено обернений кореляційний зв'язок ($\rho = -0,517$), який є статистично значущим ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту має особа тим нижчим є її рівень тривожності.

Кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та рівнем депресії спостерігається слабкий обернений кореляційний зв'язок ($\rho = -0,324$), який також є статистично значущим ($p = 0,012$). Це означає, що вищий рівень емоційного інтелекту частково пов'язаний зі зниженими проявами депресивності.

Кореляції між середніми показниками ТІРІ-UA та GAD-7 ($\rho = -0,049$, $p = 0,863$) та PHQ-9 ($\rho = -0,378$, $p = 0,164$) не є статистично значущими. Це свідчить про відсутність достовірних зв'язків між середніми даними рис особистості та рівнем тривожності чи депресії у вибірці.

Підсумовуючи можна визначити, що за даними кореляційного аналізу емоційний інтелект є деяким профілактичним фактором від тривожності та депресивності, тоді як середні показники рис особистості ТІРІ-UA не демонструють значущих асоціацій із цими психічними станами.

Висновки до 3 розділу

1. Було виконано статистичний аналіз даних за допомогою інструментів статистичного аналізу, доступних у програмі Jamovi. Проведено кореляційний аналіз рівня тривожності, депресії, емоційного інтелекту та особистісних рис. Даний аналіз показав, що лише між емоційним інтелектом, тривожністю та депресією є негативний статистично значущий зв'язок. Це свідчить про те, що чим більший рівень емоційного інтелекту, тим менші рівні тривожності та депресії має особа. Кореляції між середніми показниками ТІРІ-UA, GAD-7 та PHQ-9 не є статистично значущими. Це свідчить про відсутність достовірних зв'язків між середніми даними рис особистості та рівнем тривожності чи депресії у вибірці.

2. Після кореляційного аналізу був використаний U-критерій Манна-Уїтні, за яким ми порівняли дві отриманих вибірки досліджуваних, а саме студентів-психологів та КПТ-психотерапевтів. Нам вдалося визначити, що показники методик «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» і «Опитувальник з депресії PHQ-9» у студентів є вищими, ніж у терапевтів.

3. Вищий рівень тривожності у студентів може пояснюватися впливом різних факторів, які можна умовно поділити на соціальні та біологічні. Соціальні чинники включають стресові ситуації, характерні для студентського життя: високі навчальні навантаження, конкуренція між студентами, тиск зі сторони викладачів та батьків, невпевненість у власних

академічних здібностях. Перехід до самостійного життя, фінансові труднощі та невизначеність майбутньої професійної кар'єри також значно підсилюють відчуття тривоги. Біологічні чинники включають спадкову схильність до тривожних розладів, а також у період студентської молодості починається кризовий стан. Цей стан викликає дисбаланс між бажанням побути умовно кажучи ще «Дитиною» та бажанням відокремитись від батьків та стати самостійною та незалежною особою.

4. Ми визначили, що різниця рівня емоційного інтелекту в групах не є статистично значущою. Це може бути зумовлено тим, що обидві групи володіють приблизно однаковими знаннями та методами підвищення емоційної компетентності.

ВИСНОВКИ

В роботі представлено аналіз наукових підходів до особливостей взаємозв'язків емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями у когнітивно-поведінкових психотерапевтів. Виконавши завдання нашого дослідження, ми можемо зробити такі висновки.

1. Завдяки аналізу та науково-психологічної літератури, ми проаналізували та визначили теоретичні основи нашого дослідження. Більшість дослідників визначають емоційний інтелект як багатогранне психологічне явище, що охоплює здатність людини розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно застосовувати ці знання у взаємодії, комунікації та прийнятті рішень. Аналіз основних наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту свідчить про його важливу роль у соціальному функціонуванні особистості, емоційній адаптації, професійному успіху та ментальному здоров'ї. За допомогою аналізу корелятивів емоційного інтелекту ми дійшли висновку, що він тісно пов'язаний із широким спектром психологічних, соціальних та поведінкових характеристик особистості. Найбільш вираженими є зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та розвитком комунікативних умінь, емпатії, стресостійкості й здатності до саморегуляції.

2. Нами був проведений аналіз методологічних засад дослідження емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями у когнітивно-поведінкових психотерапевтів, який дав змогу визначити теоретичні орієнтири, на яких ґрунтується подальше емпіричне дослідження. Нами було з'ясовано, що дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями потребує комплексного підходу, що поєднує психодіагностичні, статистичні та аналітичні методи. Для проведення дослідження ми підібрали відповідний інструментарій, який дозволяє виявити взаємозв'язки емоційного інтелекту та тривожності, депресивності й рис особистості у респондентів. Для вимірювання емоційного інтелекту, тривожності, депресивності та рис особистості ми використовували такі

методики: «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7», «Опитувальник з депресії PHQ-9», «Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)», «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької».

3. На основі результатів використаних методик, було виконано статистичний аналіз даних за допомогою інструментів статистичного аналізу, доступних у програмі Jamovi. Проведено кореляційний аналіз рівня тривожності, депресії, емоційного інтелекту та особистісних рис. Даний аналіз показав, щоміж емоційним інтелектом і тривожністю, емоційним інтелектом і депресивністю існує негативний взаємозв'язок, що вказує на таку тенденцію – чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчий рівень тривожності та депресивності. Після кореляційного аналізу був використаний U-критерій Манна-Уїтні, за яким ми порівняли дві отриманих вибірки досліджуваних, а саме студентів-психологів та КПТ-терапевтів. Нам вдалося визначити, що показники методик «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» і «Опитувальник з депресії PHQ-9» у студентів є вищими, ніж у терапевтів.

4. Вищий рівень тривожності у студентів може пояснюватися впливом різних факторів, які можна умовно поділити на соціальні та біологічні. Соціальні чинники включають стресові ситуації, характерні для студентського життя: високі навчальні навантаження, конкуренція між студентами, тиск зі сторони викладачів та батьків, невпевненість у власних академічних здібностях. Перехід до самостійного життя, фінансові труднощі та невизначеність майбутньої професійної кар'єри також значно підсилюють відчуття тривоги. Біологічні чинники включають спадкову схильність до тривожних розладів, а також у період студентської молодості починається кризовий стан. Цей стан викликає дисбаланс між бажанням побути умовно кажучи ще «дитиною» та бажанням відокремитись від батьків та стати самостійною та незалежною особою. Ми визначили, що різниця рівня емоційного інтелекту в групах не є статистично значущою. Це може бути

зумовлено тим, що обидві групи володіють приблизно однаковими знаннями та методами підвищення емоційної компетентності.

Обмеження та перспективи дослідження.

Наше дослідження має низку обмежень. Ми залишили поза увагою інші фактори, які можуть впливати на взаємозв'язок емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями, наприклад, ідентифікація власних емоцій та емоцій інших, керування власними емоціями та емоціями інших, когнітивно-афективні та соматичні/фізичні симптоми депресії тощо. Окрім того, група студентів та група КПТ-психотерапевтів в дослідженні представлені невеликою кількістю осіб та є нерівномірним за обсягом, що могло вплинути на результати. Перспективним є подальші дослідження взаємозв'язків емоційного інтелекту з патопсихологічними тенденціями у когнітивно-поведінкових психотерапевтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. Аналіз дослідження емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 11-16.
2. Амплєєва О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 145-149.
3. Амплєєва О. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
4. Аршава І. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... дра психол. наук : 19.00.02. Київ, 2007. 436 с.
5. Бабяк О. Проблема емоційного інтелекту в психологічній науці. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. № 16. С. 29-43.
6. Бар-Он Р. Емоційний та соціальний інтелект: аналіз та застосування. *Психологія: журнал досліджень та практики*. 2006. № 1. С. 13–25.
7. Баррет Л. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
8. Барчі Б., Чуричканич А. Психологічні особливості Я-концепції особистості. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф.*, 16–17 травня 2019 р. Мукачєво : МДУ, 2019. С. 656.
9. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2022. № 20. С. 20–23.
10. Бессарабова О., Фербей І. Емоційні порушення в практиці фізичного терапевта. *Scientific trends in the development of science and education*. 2024. 245 р.

11. Білецький О. Мотивація учіння як чинник розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2013. С. 20.
12. Боковець О. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №37. С. 68-75.
13. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. С. 5-10.
14. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55–59.
15. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological journal*. 2019. № 5. С. 34-49.
16. Вінс В., Кобільнік С. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 5. С. 53-57.
17. Власенко С. Особливості когнітивно-поведінкової терапії емоційних порушень у працівників правоохоронних органів. *Габітус*. 2023. № 46. С. 39-43.
18. Галієва О. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. С. 32–48.
19. Гільман А. Терапевтичний випадок: короткострокова психологічна допомога при тривожному стані клієнта з вираженими психосоматичними скаргами. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник УМСА*. 2020. № 20. С. 218–222.
20. Гільман А., Кулеша Н. Упровадження навчально-терапевтичної програми «Психосоматика» в практичну діяльність психолога. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2019. № 9. С. 85–90.

21. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
22. Гудзь Т. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство. 2020. С. 21-24.
23. Дерев'янка С. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2009. 20 с.
24. Дерев'янка С., Примак Ю., Ющенко І. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномен сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2020. № 11. С. 115–119.
25. Емоційна лабільність. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%86%D0%B5> (дата звернення: 11.09.2025).
26. Емоційний інтелект: які якості психічно здорової людини? URL: <https://dovira.online/articles/emocijnij-intelekt-yaki-yakosti-psihichno-zdorovoi-lyudini> (дата звернення: 10.09.2025).
27. Емоційні порушення. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2345/emocijni-porushennya> (дата звернення: 11.09.2025).
28. Заграй Л. Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. 2021. № 32(6). С. 47-54.
29. Зінченко М. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019.

30. Історія розвитку дослідження емоційного інтелекту. URL: <https://www.empatia.pro/istoriya-vynyknennya-ei-ta-empatiyi/> (дата звернення: 01.09.2025).
31. Ічанська О., Закревська А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. № 9. С. 272-276.
32. Карпенко Є. В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 67–73.
33. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
34. Карпенко Є. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. № 66. С. 23–27.
35. Карпенко Є. Репрезентація аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту в працях українських учених. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3 (50). С. 127–143.
36. Карпенко Є. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1 (7). С. 74–85.
37. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. №1. С. 60-72.
38. Кириченко Р., Дуброва Н., Овсієнко Р. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. С. 306-314.
39. Кляпець О., Лазоренко Б., Лепіхова Л., Савінов В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

40. Книш А. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник; за заг. ред. О. Романовського, С. Калашникової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
41. Колісник Л. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2014. №26. С. 278-295.
42. Копець Л.В. Психологія особистості. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. С. 458.
43. Коробко Ю., Тройніна С., Остапко Л., Годзь Т. Емоційний інтелект у ХХІ столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*. 2023. № 24.
44. Крижановська З. Емоційні розлади як кореляти порушення якості психічного здоров'я в студентському віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 72–75.
45. Кудлай О., Макарчук А., Білоусова Н. Теорія множинного інтелекту Г.Гарднера у дидактичному контексті. *Психологопедагогічні науки*. № 2. 2018. С.34-39.
46. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 70-77.
47. Луца К. Характеристика структурних компонентів емоційного інтелекту. *Загальна педагогіка та історія педагогіки*. 2023. № 66. С. 27-30.
48. Лящ О. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2013. №22. С. 324-335.
49. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 79-86.
50. Мартович З. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту особистості. *Маркетингові технології підприємств в сучасному науково-технічному середовищі*. 2019. 47-49.

51. Мицканюк В., Сидоренко О. Формування моделі емоційного інтелекту для спеціалістів у сфері маркетингу. *Київський економічний науковий журнал*. 2024. № 5. С. 93-100.
52. Могиляста С. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2018. № 6. С. 362-369.
53. Назарук Н. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 61–65.
54. Носенко Е. Четверик-Бурчак А. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія*. 2014. №20 С.89–97.
55. Огороднійчук З. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 22 (67). С. 70-78.
56. Олійник І. Роль емоційного інтелекту в ефективному лідерстві. *Таврійський науковий вісник*. 2023. №16. С. 222-228.
57. Перепелюк Т. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С. 98-102.
58. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 202. № 47. С. 79-89.
59. Подофей С. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 260-265.
60. Потєєв Д. Що таке емоційний інтелект і як його розвивати? URL: <https://sistem-life.com/ua/blog/how-to-develop-emotional-intelligence> (дата звернення: 11.09.2025).

61. Рева М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 143-153.
62. Ровенська В., Кліндух Г., Ракитянська Н. Емоційна компетенція керівників як один з інструментів управління трудовим потенціалом підприємства. *Економічний вісник Донбасу*. 2018. № 1 (51).
63. Савчук М. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608> (дата звернення: 10.09.2025).
64. Сердюк Л. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 17. С. 124-133.
65. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. № 9. С. 259-265.
66. Терещук А. Особливості емоційних порушень в умовах надзвичайних ситуаціях. *Вжити дитині у світі, де дорослі «з'їхали з глузду?»*. 2022. С. 146.
67. Трофименко Н. Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика*. 2023. С. 155-157.
68. Хитра О., Бендасюк М. Роль емоційної складової в управлінні командами. *Причорноморські економічні студії : екон. наук.-практ. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій*. 2018. № 28 (2). С. 67–74.
69. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 109–115.
70. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282-288.
71. Щетініна Л., Рудакова С., Заєць А. Емоційний інтелект в управлінні персоналом: підходи до розуміння та його розвиток. *Бізнес Інформ*. 2019. № 3. С. 385–393.

72. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emoczijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/> (дата звернення: 10.09.2025).
73. Averill J., Chon K., Haan D. Emotions and creativity, East and West. Asian Journal of Social Psychology [Electronic resource]. 2001. №4. p. 165-83. Mode of access: <http://people.umass.edu/jra/studiesofemotion/articles/creativity/index.html>
74. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ – i). Technical Manual. Toronto, Canada: MultiHealth Systems, 1997. 564 p.
75. Coetzee M., Harry N. Emotional intelligence as a predictor of employees' career adaptability. Journal of Vocational Behavior, 2014. URL: https://www.academia.edu/download/66310956/Emotional_20intelligence_20as_20a_20predictor_20of_20employees1.pdf
76. Ealias A., George J. Emotional intelligence and job satisfaction: A correlational study. Research Journal of Commerce and Behavioral Sciences, 2012.
77. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y. Bantam Books, 1995. P. 352.
78. Gross J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 2002. 281–291.
79. Hamzah M. Language Anxiety among First Year Malay Students of the International Islamic College: An Investigation of L2 skills, Sources of anxiety, and L2 performance. A Master Dissertation in Human Science, IIUM. Malaysia, 2007.
80. Karing C. Prevalence and predictors of anxiety, depression and stress among university students during the period of the first lockdown in Germany, *Journal of Affective Disorders Reports*, 2021. №5. pp.100-174.
81. Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. Emotional intelligence: Science and myth. MIT Press. 2006.
82. Mayer J., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. № 54. PP. 772 - 781.

83. Mayer J., Salovey P. Emotional intelligence [Electronic resource]. 2005. Mode of access: [http://www.unh.edu/emotional intelligence/](http://www.unh.edu/emotional%20intelligence/)
84. Mayer J., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. *Emotion*. 2001. 432 p.
85. Mikolajczak M., Luminet O., & Menil C. Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18, 2006. 79–88.
86. Petrides K., Furnham. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established traits taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. 15. pp. 425-448.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7

General Anxiety Disorder (Генералізований тривожний розлад 7 (GAD-7)) – це коротке опитування для оцінювання симптомів тривожності у людини протягом останніх двох тижнів, яке включає в себе 7 запитань, кожне з яких оцінює тяжкість симптомів за вказаний період згідно бальної системи: варіант відповіді «Ніколи» – 0 балів, «Кілька днів» – 1 бал, «Понад половину часу» – 2 бали, «Майже щодня» – 3 бали. Загальна оцінка GAD-7 для семи пунктів коливається від 0 до 21 балу, де результат у 0–4 бали – без симптомів, 5–9 балів – легкі симптоми, 10–14 балів – помірні симптоми, більше 15 балів – клінічно значимі симптоми.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

Опитувальник з депресії PHQ-9

Цей опитувальник використовуються для досліджень щодо тестування депресії.

Позначте відповіді, що найкраще відповідають вашій ситуації. Після проходження тесту, ви можете отримати суму балів у діапазоні від 0 до 27 балів.

Цей тест призначений тільки для ДОРΟΣЛИХ. Результати, отримані під час проходження тесту дітьми, можуть бути неточними.

1. Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

2. Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

4. Відчуття втоми або зниження енергії

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

5. Поганий апетит або переїдання

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчарувались у собі, або думали, що підвели родину

ніколи
декілька днів
більшу половину часу
майже щодня

7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

9. Думки, що було б краще, якби Ви померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

Українська адаптація скороченого опитувальника особистості на основі п'ятифакторної моделі (Ten-Item Personality Inventory)

Інструкція: нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, ніж друга.

1.Товариська:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

2. Критична, конфліктна людина:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

3. Сумлінна, дисциплінована людина:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

4. Тривожна людина, схильна перейматися:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

5. Відкрита до нового, різностороння людина:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

6.Стриманна, тиха людина:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

7.Тактовна, співчутлива, приязна людина:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

8.Неорганізована, легковажна людина:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

9.Спокійна, емоційно стабільна людина:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

10. Людина, яка не любить змін і пошуку нових рішень:

1 - абсолютно не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюся

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

Загальна кореляційна матриця

Таблиця 1

Кореляційна матриця взаємозв'язків між емоційним інтелектом, середніми показниками ТІРІ-UA, рівнем тривожності (GAD-7) та депресивності (PHQ-9)

		ЗЕІ (2)	Середні дані	Бали за GAD-7	PHQ-9 бали
ЗЕІ (2)	Спірмен ρ (rho)	—			
	df (ступенів свободи)	—			
	p-значення	—			
Середні дані	Спірмен ρ (rho)	0,277	—		
	df (ступенів свободи)	13	—		
	p-значення	0,318	—		
Бали за GAD-7	Спірмен ρ (rho)	-0,517	-0,049	—	
	df (ступенів свободи)	58	13	—	
	p-значення	<0,001	0,863	—	
PHQ-9 бали	Спірмен ρ (rho)	-0,324	-0,378	0,630	—
	df (ступенів свободи)	58	13	58	—
	p-значення	0,012	0,164	<0,001	—