



2. Zaichykova T.V. (2005) Sotsialno-psykholohichni determinanty syndromu "profesiinoho vyhorannia" u vchyteliv [Socio-psychological determinants of teachers' burnout syndrome in teachers]: *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
3. Petrusenko O.I., Aliexsieienko S.D. (2013) Determinanty syndromu "profesiinoho vyhorannia" u pedahohichnykh pratsivnykiv v aspekti psykholohichnoho zdorovia [Determinants of "professional burnout" syndrome in pedagogical workers in the aspect of psychological health]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriya "Pedahohika i psykholohiia" – Bulletin of Dnipropetrovsk University. Pedagogy and Psychology Series*. 19, 117–123 [in Ukrainian].
4. Ostrovska K.O. (2012) Zasady kompleksnoi psykholoho-pedahohichnoi dopomohy ditiam z autyzmom: Monohrafiia [Principles of comprehensive psychological and pedagogical assistance to children with autism: The monograph.]. Lviv: Triadaplus [in Ukrainian].
5. Skrypnyk T.V. (2010) Fenomenolohiia autyzmu: Monohrafiia [The Phenomenology of Autism: The monograph.]. Kyiv: Feniks [in Ukrainian].
6. Il'in E.P. (2001) Jemocii i chuvstva [Emotions and feelings]. St Petersburg: Piter [in Russian].
7. Luk'janova V.V., Podsadnogo S.A. (2007) Problemy issledovaniia sindroma "vygoraniia" i puti ego korrekcii u specialistov "pomogajushhih" professij (v medicinskoj, psihologicheskoi i pedagogicheskoi praktike) [Problems of research of the "burnout" syndrome and ways of its correction in specialists of "helping" professions (in medical, psychological and pedagogical practice)]. *Collection of scientific articles of Kursk State University*. Kursk: KGU [in Russian].
8. Vodop'janova N.E., Starchenkova E.S. (2008) Sindrom vygoraniia: diagnostika i profilaktika. 2-e izd [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention. 2 edition]. St Petersburg: Piter [in Russian].
9. Freundberger H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 30, 159–166 [in English].
10. Maslach C.M., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 52, 397–422 [in English].
11. Richard A. Parker, Louis M. Rea (2014). *Designing and Conducting Survey Research: A Comprehensive Guide*. 4-th Edition. Jossey-Bass [in English].

Стаття надійшла до редакції 05.03.2020.
The article was received 05 March 2020.

УДК 159.9.01
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-3>

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Колчигіна Анна Валеріївна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Українська інженерно-педагогічна академія

annakolchyhina@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-5354-9791>

Вербовата Валерія Мустаджабівна,

студентка факультету міжнародних освітніх програм

Українська інженерно-педагогічної академія

valeriiaverbovata@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0002-0550-9274>

У статті розглянуто особливості розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. Визначено поняття емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях. Більшість дослідників під поняттям «емоційний інтелект» розуміє здатність до впізнання, розуміння емоцій та управління ними, це власні емоції суб'єкта та емоції інших людей. Проаналізовано основні підходи до вивчення емоційного інтелекту: модель здібностей Майєра і Саловея, емоційно-соціальний інтелект (ЕСІ) Р. Бар-Она, емоційний інтелект як модель емоційних компетенцій.

Відокремлено мету дослідження, що полягає у вивченні особливостей розвитку емоційного інтелекту в студентів-психологів.

Використовувалися такі методи: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження; опитувальники; метод математичної статистики (критерій Мана-Уїтні, t-критерій Вілкоксона). Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета математико-статистичної програми Statistica 7.0.

Результати. За результатами досліджено рівень емоційного інтелекту студентів, на основі отриманих даних досліджувані розподілені на контрольну й експериментальну групи. Виявлено,

що досліджувані отримали найменші показники за шкалами розуміння власних емоцій та управління ними, самомотивації. Задля підвищення загального рівня емоційного інтелекту й деяких його компонентів нами розроблений соціально-психологічний тренінг. В експериментальній групі після проходження тренінгу підвищилися середні показники за всіма шкалами, а також встановлено, що такі компоненти, як емпатія та управління емоціями інших, значно підвищилися після тренінгу. У контрольній групі значних змін не виявлено.

Зроблено **висновки**, що тренінгові заняття можуть впливати на рівень емоційного інтелекту й застосовуватися як засіб його підвищення. Визначено перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: емоційний інтелект, розвиток емоційного інтелекту, самомотивація, соціально-психологічний тренінг, юнацький вік.

RESEARCH OF FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

Kolchyhina Anna Valeriivna,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Practical Psychology
Ukrainian Engineering-Pedagogics Academy

annakolchyhina@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0001-5354-9791>

Verbovata Valeriia Mustadzhabivna,

Student of the Faculty International Educational Programs
Ukrainian Engineering-Pedagogics Academy

valeriiaverbovata@outlook.com
<https://orcid.org/0000-0002-0550-9274>

Research of features of emotional intelligence students-psychologists are considered in the article. The concept of emotional intelligence in psychological research is defined. The vast majority of researchers understand the concept of emotional intelligence as ability to recognize, understand and control emotions, meaning both own subject's emotions and emotions of other people. The basic approaches to the study of emotional intelligence were analyzed: the Mayer and Saloveys' model of abilities, emotional-social intelligence (ESI) of R. Bar-On, emotional intelligence as a model of emotional competences.

The **aim** of the research is to study the development features of emotional intelligence students-psychologists.

The following **methods** were used: theoretical and methodological analysis of scientific sources, systematization and generalization of psychological data on the problem of research; questionnaires; method of mathematical statistics (Mann-Whitney test, Wilcoxon t-test). Mathematical data processing was carried out using the package Statistica 7.0.

After investigating the **results** about the level of students' emotional intellect the participants of the research were divided into control and experimental groups. It was found out that students have the lowest scores on the scales of understanding and managing their emotions, self-motivation. In order to increase the overall level of emotional intelligence and some of its components, we have developed a social and psychological training. The experimental group's average on all scales increased after the training, and it was also found out that components such as empathy and control of others' emotions increased significantly after the training. No significant changes were detected in the control group.

It is **concluded** that training sessions can affect the level of emotional intelligence and can be used as a means of increasing it. The prospects for further research in this direction have been identified.

Key words: emotional intelligence, development of emotional intelligence, self-motivation, social-psychological training, adolescence.

Вступ

У наш час бурхливого розвитку технологій люди все менше надають перевагу міжособистісному спілкуванню. Через тотальну комп'ютеризацію основне спілкування розвивається засобами мережі інтернет, що призводить до зниження розуміння та контролю власних емоцій, емоційної обізнаності в міжособистісних відносинах. Загальновідомо, що емоційний інтелект – важли-

вий складник людської особистості, адже завдяки йому ми здатні розуміти й контролювати власні емоції, правильно інтерпретувати емоції людей, що нас оточують. Для психолога, як спеціаліста, обізнаність в емоційній сфері – важливий елемент професійного успіху та розвитку. Ці знання знадобляться як у повсякденному житті, так, безперечно, і коли справа торкнеться психологічного консультування, роботи



з персоналом, роботи в дитячих садках і школах. Необхідно підвищувати емоційну обізнаність майбутніх професіоналів, починаючи з перших сходинок навчання задля більш якісного навчання та роботи. Майбутнім психологам передусім необхідно розуміти власні емоції та управляти ними, щоб під час роботи в майбутньому спеціалісти не проектували на клієнта свої невіршені емоційні проблеми. Також важливо вміти ставити правильні цілі й уміти мотивувати себе на їх досягнення. Саме тому є актуальним розроблення тренінгу, що спрямований на підвищення таких складників емоційного інтелекту, як сприйняття власних емоцій і самомотивація.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Передумови виникнення поняття емоційного інтелекту пов'язують із теорією Г. Гарднера про множинний інтелект. Г. Гарднер виділив основні, на його думку, види інтелекту: лінгвістичний інтелект, музичний інтелект, логіко-математичний інтелект, просторовий інтелект, тілесно-кінестетичний інтелект, особистісні інтелекти. За словником, інтелект (від лат. *Intellectus* – розуміння, осягнення) – відносно стійка структура розумових здатностей індивіда.

Також виділяються внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелекти (Гарднер, 2007).

Теорією множинного інтелекту також займалася Д. Стайн, яка виділила такі види інтелекту: емоційний інтелект, вербальний інтелект, візуальний інтелект, логічний інтелект, творчий інтелект, фізичний інтелект. Д. Стайн чітко виділяє, на відміну від Д. Гарднера, емоційний інтелект у своїй моделі, ставить його на перше місце серед усіх видів, вважаючи, що емоційний інтелект торкається кожного аспекту людської життєдіяльності (Стайн, 2006).

Науковці визначають поняття «емоційний інтелект» так:

– здатність діяти відповідно до своїх почуттів і бажань (Гоулман, 1995);

– здатність ретельного осмислення й вираження емоцій; здатність розуміння емоцій та емоційних знань; здатність управління емоціями, що сприяє емоційному й інтелектуальному зростанню особистості (Гросс, 2001);

– І.М. Андрєєва інтерпретує емоційний інтелект як когнітивну здатність (вид інтелекту); компонент емоційної сфери особистості; метапроцесуальний феномен; сукупність некогнітивних здібностей; поєднання когнітивних здібностей та особистісних якостей (Андрєєва, 2017).

Так, більшість дослідників під поняттям «емоційний інтелект» розуміють здатність до впізнання, розуміння емоцій та управління ними, маються на увазі як власні емоції суб'єкта, так й емоції інших людей. Д. Гоулман дотримується думки, що успішність у навчанні, бізнесі неможлива без розвинутого емоційного інтелекту, і зазначає важливість його розвитку із самого дитинства. Запорукою розвинутих лідерських якостей, за Д. Гоулманом, також вважається емоційний інтелект (Гоулман, 1995).

Нині існує три основні підходи до вивчення емоційного інтелекту: модель здібностей Майєра і Саловея, емоційно-соціальний інтелект (ECI) Р. Бар-Она, емоційний інтелект як модель емоційних компетенцій (Д. Гоулман).

В.В. Зарицька розуміє емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, що виявляється в здатності контролювати, регулювати й розуміти власні емоції, емоції інших, у здатності використовувати ці властивості під час спілкування та діяльності (Зарицька, 2018).

Е.Л. Носенко й Н.В. Коврига в дослідженнях розглядають емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості та складник її внутрішнього світу, форму вираження позитивного ставлення до себе, інших людей, усього світу, це відображає велику цінність емоційного інтелекту. Визначається міжособистісний і внутрішньоособистісний аспекти емоційного інтелекту. Визначено п'ятифакторну структуру емоційного інтелекту, яка містить у собі можливість особистості налаштовувати себе на діяльність, можливість підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими.

Н.В. Коврига запропонував рівневий підхід до дослідження емоційного інтелекту, який включає нижчий, середній і найвищий рівні. Рівні мають ієрархічний зв'язок (Кузнєцов, Діомідова, 2017).

О.П. Саннікова дослідила вплив базових емоцій на успішність професійної діяльності, зокрема таких як радість, гнів, сум і страх. Учена розглядає емоційність як характеристику індивідуальності, яка є важливим складником темпераменту поряд із психічною активністю. Емоційність розглядається як детермінанта успішності професійної діяльності та її регулятор. Також емоційність трактується як системостворювальний фактор як у структурі особистості, так і в структурі властивостей.

О.І. Власова в дослідженнях показала онтологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як підсистеми соціальних здібностей. Також підкреслюється евристичний потенціал емоційного інтелекту,

який сприяє успішності соціальної взаємодії. Емоційний інтелект ототожнюється з емоційно-інтелектуальною здатністю емоційної сензитивності, здатністю управляти емоціями, емоційною обізнаністю (Кузнецов, Діомідова, 2017).

М.А. Манойлова розуміє емоційний інтелект як здатність людини до прийняття, усвідомлення й регуляції емоційних станів і почуттів, як своїх, так й інших людей. Структура емоційного інтелекту складається з двох аспектів: внутрішньоособистісний і міжособистісний, або соціальний. Емоційний інтелект розуміється як інтегроване поняття, що складається з емоцій, інтелекту й волі, у свою чергу, воля виступає як засіб, за допомогою якого емоційне підпорядковується інтелектуальному.

Важливими є фактори, що впливають на рівень емоційного інтелекту. Вони можуть бути як біологічними, так і соціальними. У час розвитку технологій також є сенс дослідження впливу інтернет-адикції на емоційний інтелект. Так, у групі із цим видом залежності спостерігався нижчий рівень емоційного інтелекту порівняно з групою, у якій відсутні проблеми із залежністю від інтернету. Це пояснюється відсутністю достатнього рівня живого спілкування. В інтернет-залежних найбільш інтенсивне зниження відбувається за шкалою управління собою та самомотивації. Через постійне проведення часу в інтернеті пріоритети людини змінюються з, наприклад, походу на роботу на пошук нових сайтів. Спостерігається також підвищення агресивності. Це ще раз доводить, що для формування й розвитку емоційного інтелекту важливе міжособистісне спілкування.

Експериментальним шляхом доведено, що емоційний інтелект впливає на емоційне виснаження. Установлено, що під час розвитку емоційного інтелекту на достатньому рівні знижується ступінь емоційного виснаження й деперсоналізації, але підвищується рівень редуції міжособистісних відносин, що пов'язано із завищеними очікуваннями щодо себе й надмірною експресивністю (Воробйова, 2016).

Активними методами для підвищення рівня емоційного інтелекту є тренінги та семінари. Тренінги виявилися більш ефективними, тому що дають можливість отримати практичні навички, тобто без наявності достатньої практики стати «експертом в емоціях» не можна, теорія дає тільки розуміння того, як емоції формуються й відображаються, але те, як вони виглядають і відчуваються, можна пізнати тільки на практиці (Белобородов, 2015).

2. Методологія та методи

Провівши теоретико-методологічний аналіз поняття емоційного інтелекту, визначили, що від рівня розвитку емоційного інтелекту залежать міжособистісні стосунки, внутрішня гармонія людини, сприйняття самого себе. Емоційний інтелект у період юнацького віку є актуальними, тому що впливає на навчальну діяльність та успішність її результатів, адже дослідження проводили серед студентів юнацького віку.

Метою дослідження є вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту в студентів-психологів.

Вибірку досліджуваних (25 осіб) становили студенти 4–5 курсів факультету міжнародних освітніх програм спеціальності «Психологія» Української інженерно-педагогічної академії віком від 20 до 24 років.

У дослідженні використовувалися такі методики: опитувальник емоційного інтелекту (Д. Люсін), тест емоційного інтелекту (Н. Холл).

Опитувальник емоційного інтелекту (Д. Люсін) – психодіагностична методика, заснована на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних уявлень автора. Виявляє рівень емоційного інтелекту за такими шкалами: міжособистісний емоційний інтелект, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій, управління емоціями. Тест емоційного інтелекту (Н. Холл) – методика, що дає змогу виявити рівень емоційного інтелекту за такими шкалами: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, управління емоціями інших, а також інтегрований рівень емоційного інтелекту.

3. Результати та дискусії

Провівши дослідження за обраними методиками, визначили, що 11 опитуваних, що становить 44% від загальної кількості, мають низький рівень емоційного інтелекту (експериментальна група), у свою чергу, 14 опитуваних (56%) мають середній і високий рівні (контрольна група).

З таблиці 1 бачимо, що за шкалами «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» ($U=8$; $p<0,05$), «Розуміння емоцій» ($U=22,5$; $p<0,05$), «Управління емоціями» ($U=15$; $p<0,05$) і «Загальний рівень» ($U=10,5$; $p<0,05$) між показниками контрольної та експериментальної груп виявлено статистично значущу різницю.

Середні показники за шкалами «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» ($X_1=37,18$; $X_2=51,35$), «Розуміння емоцій» ($X_1=42$; $X_2=51,07$), «Управління емоціями» ($X_1=38$; $X_2=49,79$), «Загальний рівень» ($X_1=80$, $X_2=100,86$) на статистично значимому рівні



Таблиця 1

Показники опитувальника емоційного інтелекту (Д. Люсін)

Шкали	Середнє значення досліджуваних груп		U-критерій Манна-Уїтні	Рівень стат. значущості (p)
	1	2		
Міжособистісний емоційний інтелект	41,72±6,20	48,5±8,42	44,5	0,079050
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	37,18±5,17	51,35±6,70	8	0,000174*
Розуміння емоцій	42±5,39	51,07±6,96	22,5	0,002990*
Управління емоціями	38±6,16	49,79±6,34	15	0,000732*
Загальний рівень	80±8,66	100,86±12,54	10,5	0,000295*

Примітка: * $p \leq 0,05$; 1 – експериментальна група, 2 – контрольна група.

Таблиця 2

Показники методики «Тест емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Шкали	Середнє значення досліджуваних груп		U-критерій Манна-Уїтні	Рівень стат. значущості (p)
	1	2		
Емоційна обізнаність	8,27±4,65	12,86±3,80	33,5	0,018122*
Управління своїми емоціями	-6,09±6,43	4,64±5,02	13,5	0,000536*
Самомотивація	1,18±6,27	10,86±3,92	12,5	0,000446*
Емпатія	6,27±6,34	11,43±5,03	37,5	0,031325*
Розуміння емоцій інших	2,82±7,19	10,29±5,03	25	0,004667*
Загальний рівень	12,45±21,65	50,07±10,52	0,5	0,000030*

Примітка: * $p \leq 0,05$; 1 – експериментальна група, 2 – контрольна група.

Таблиця 3

Показники експериментальної групи за опитувальником емоційного інтелекту (Д. Люсін)

Шкали	Середнє значення досліджуваних груп		T-критерій Вілкоксона	Z	Рівень стат. значущості (p)
	1	2			
Міжособистісний емоційний інтелект	41,72±6,20	42,9±9,76	24	0,358	0,721
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	37,18±5,17	39,18±8,06	11	1,68	0,093
Розуміння емоцій	42±5,39	44,91±8,24	18	0,968	0,333
Управління емоціями	38±6,16	38,91±8,68	20	1,156	0,248
Загальний рівень	80±8,66	82,82±14,27	18,5	0,473	0,636

Примітка: 1 – показники до тренінгу; 2 – показники після тренінгу.

вищі в студентів із середнім і високим рівнем емоційного інтелекту, ніж у студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту.

З таблиці 2 бачимо, що за шкалами «Емоційна обізнаність» ($U=33,5$; $p < 0,05$), «Управління своїми емоціями» ($U=13,5$; $p < 0,05$), «Самомотивація» ($U=12,5$; $p < 0,05$), «Емпатія» ($U=37,5$; $p < 0,05$), «Розуміння емоцій інших» ($U=25$; $p < 0,05$) і «Загальний

рівень» ($U=0,05$; $p < 0,05$) між показниками контрольної та експериментальної груп виявлено статистично значущу різницю.

Так, середні показники за шкалами «Емоційна обізнаність» ($X_1=8,27$; $X_2=12,86$), «Управління своїми емоціями» ($X_1=-6,09$; $X_2=4,64$), «Самомотивація» ($X_1=1,18$; $X_2=10,86$), «Емпатія» ($X_1=6,27$; $X_2=11,43$), «Розуміння емоцій інших» ($X_1=2,82$; $X_2=10,29$),

«Загальний рівень» ($X_1=12,45$; $X_2=50,07$) на статистично значимому рівні вище в студентів із середнім і високим рівнем емоційного інтелекту, ніж у студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту.

З огляду на вищесказане, за результатами дослідження нами розроблений соціально-психологічний тренінг, спрямований на підвищення рівня емоційного інтелекту.

Тренінгова програма поділена на дві зустрічі тривалістю в чотири години, вправи першої зустрічі були спрямовані на підвищення таких компонентів емоційного інтелекту, як розуміння власних емоцій та управління емоціями. Вправи другої зустрічі були спрямовані на тренування навичок розуміння власних емоцій, управління емоціями та самомотивації.

Для перевірки ефективності застосованої тренінгової програми застосовані такі методики: «Опитувальний емоційного інтелекту» (Д. Люсіна) й «Тест емоційного інтелекту» (Н. Холла). Вибірку досліджуваних становили студенти контрольної групи (14 студентів) і студенти, що потрапили до експериментальної групи (11 студентів). Порівняння проводилося за допомогою Т-критерію Вілкоксона.

За методикою Д. Люсіна в контрольній групі між показниками до та після проведення тренінгу значущих відмінностей не знайдено. Середні показники за шкалами також значно не змінилися. Це може свідчити про те, що рівень емоційного інтелекту залишається відносно стійким у студентів із середнім і високим рівнем емоційного інтелекту.

За таблицею 3 бачимо, що за методикою Д. Люсіна в експериментальній групі між

показниками до та після проведення тренінгу значущої відмінності не знайдено. Середні показники за шкалами «Розуміння емоцій» ($X_1=42$; $X_2=44,91$) і «Загальний рівень» ($X_1=80$; $X_2=82,82$) підвищилися найбільше, але не на статистично значущому рівні.

За методикою Н. Холла в контрольній групі між показниками до та після проведення тренінгу значущої відмінності не знайдено. Середні показники за шкалами також значно не змінилися. За таблицею 4 визначили, що за методикою Н. Холла в експериментальній групі між показниками до та після проведення тренінгу за шкалами «Емпатія» ($p=0,025$; $\leq 0,05$) та «Управління емоціями інших» ($p=0,041$; $\leq 0,05$) знайдена значуща відмінність, що говорить про ефективність тренінгової програми та її практичну значимість. Середні показники за шкалами «Емпатія» ($X_1=6,27$; $X_2=9,45$), «Управління емоціями інших» ($X_1=2,82$; $X_2=7,55$) і «Загальний рівень» ($X_1=12,45$; $X_2=22,54$) підвищилися.

Отримані результати й висновки є перспективними для подальших досліджень, адже існує необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту саме в період підготовки студентів до професійної діяльності (Зарицька, 2018).

Висновки

Досліджено рівень емоційного інтелекту в студентів-психологів. На основі отриманих даних студенти поділені на дві групи за рівнем розвитку емоційного інтелекту: контрольну (середній і високий рівень емоційного інтелекту) й експериментальну (низький рівень). На базі отриманих емпіричних даних розроблена тренінгова програма підвищення рівня емоційного інтелекту.

Таблиця 4

Показники експериментальної групи за методикою «Тест емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Шкали	Середнє значення досліджуваних груп		Т-критерій Вілкоксона	Z	Рівень стат. значущості (p)
	1	2			
Емоційна обізнаність	8,27±4,65	10,09±5,37	20	0,764	0,445
Управління своїми емоціями	-6,09±6,43	-4,36±8,49	17,5	1,019	0,308
Самомотивація	1,18±6,27	3,45±6,99	23	0,889	0,373
Емпатія	6,27±6,34	9,45±5,59	5,5	2,242	0,025*
Управління емоціями інших	2,82±7,19	7,55±5,37	7,5	2,039	0,041*
Загальний рівень	12,45±21,65	22,54±23,65	16	1,511	0,131

Примітка: 1 – показники до тренінгу; 2 – показники після тренінгу.



Аналізуючи результати дослідження, можемо зробити висновок, що соціально-психологічний тренінг посприяв підвищенню деяких компонентів емоційного інтелекту під час порівняння результатів до та після тренінгу, якщо порівняти зміни, що сталися в контрольній та експериментальній групах.

Дослідження після тренінгу показало, що в контрольній групі істотних змін у рівні емоційного інтелекту на відбулося. В експериментальній групі підвищилися середні показники за всіма шкалами, а також встановлено,

що такі компоненти, як емпатія та управління емоціями інших, на статистично значущому рівні підвищилися після тренінгу.

На основі отриманих даних можемо зробити висновок, що тренінгові заняття можуть впливати на рівень емоційного інтелекту й застосовуватися як засіб його підвищення. Отже, перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні комплексної програми підвищення емоційного інтелекту з урахуванням вікових і професійних особливостей особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева И.Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности. *Журнал Белорусского государственного университета. Серия «Философия. Психология»*. 2017. № 2. С. 104–109.
2. Белобородов А.М. Активные методы формирования эмоционального интеллекта студентов-психологов. *Педагогическое образование в России*. 2015. С. 55–60.
3. Воробьева М.А. Связь эмоционального интеллекта с синдромом эмоционального выгорания у студентов. *Образование и наука*. 2016. № 4. С. 80–94.
4. Гарднер Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта. Киев, 2007. 801 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва, 1995. 560 с.
6. Гросс Э., Стоун Г. Смущение и анализ ролевых требований Психология межличностного общения : хрестоматия. Санкт-Петербург, 2001. С. 195–216.
7. Зарицкая В.В. Психология эмоционального интеллекта : монография. Запорожье : Издательский дом «Гельветика», 2018. 280 с.
8. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.
9. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3–22.
10. Стайн Д. Язык интеллекта. Москва : ЭКСМО, 2006. 352 с.
11. Engelberg E. Attitudes and Emotional Intelligence. *Journal of Applied Social Psychology*. 2006. Vol. 36. № 8. P. 2027–2047.

REFERENCES:

1. Andreeva I.N. (2017) Sovremennyye predstavleniya ob emotsionalnom intellekte i ego meste v strukture lichnosti [Modern ideas about emotional intelligence and its place in the structure of personality]. *Journal of Belarusian State University. Philosophy. Psychology – Journal of Belarusian State University. Philosophy. Psychology*, No. 2, 104–109 [in Russian].
2. Beloborodov A.M. (2015) Aktivnyie metodyi formirovaniya emotsionalnogo intellekta studentov-psihologov [Active methods for the formation of emotional intelligence of student psychologists]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – Teacher Education in Russia*, 55–60 [in Russian].
3. Vorobeva M.A. (2016) Svyaz emotsionalnogo intellekta s sindromom emotsionalnogo vyigoraniya u studentov [The relationship of emotional intelligence with burnout syndrome in students]. *Obrazovanie i nauka – Education and Science*, 4, 80–94 [in Russian].
4. Gardner G. (2007) Struktura razuma. Teoriya mnozhestvennogo intellekta [The structure of the mind. Multiple intelligence theory]. Kiev [in Russian].
5. Goulman D. (1995) Emotsionalnyiy intellekt. Pochemu on mozhet znachit bolshe, chem IQ [Emotional intellect. Why can it mean more than IQ]. Moskva [in Russian].
6. Gross E. Stoun G. (2001) Smuschenie i analiz rolevyih trebovaniy Psihologiya mezhlichnostnogo obscheniya: hrestomatiya [Embarrassment and analysis of role requirements Psychology of interpersonal communication: anthology]. SPb. [in Russian].
7. Zaritskaya V.V. (2018) Psihologiya emotsionalnogo intellekta: monografiya [Psychology of Emotional Intelligence: a monograph]. Zaporozhe, Izdatelskiy dom «Gelvetika» [in Russian].
8. Kuznietsov M.A., Diomidova N.Iu. (2017) Emotsiinyi intellekt yak chynnyk psykhoemotsiinykh staniv studentiv v umovakh ispytu [Emotional intelligence as a factor in students' psycho-emotional states in exam conditions]. Kharkiv, «Disa plus» [in Ukrainian].
9. Lyusin D.V. (2006) Novaya metodika dlya izmereniya emotsionalnogo intellekta: oprosnik EmIn [A new technique for measuring emotional intelligence: the questionnaire EmIn]. *Psihologicheskaya diagnostika – Psychological diagnosis*, 4, 3–22 [in Russian].
10. Stayn D. (2006) Yazyik intellekta [Language of intelligence]. Moskva: EKSMO [in Russian].
11. Engelberg E. (2006) Attitudes and Emotional Intelligence. *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 36, 8, 2027–2047.

Стаття надійшла до редакції 03.03.2020.
The article was received 03 March 2020.