

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
завідувач кафедраю
Ірина ЧЕРЕЗОВА
«20» листопада 2024 р.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м207-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
ГОРА Олена Василівна

Керівник: д. психол. н., професор
Любов СПІВАК
Рецензент: к. психол. н., доцент,
завідувач кафедраю психології
Ірина ЧЕРЕЗОВА

Запоріжжя – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	6
1.1. Поняття емоційного інтелекту, історія виникнення та підходи до вивчення...6	
1.2. Зміст копінг-стратегії як основного чинника професійної діяльності психолога-тренера.....	13
1.3. Вплив емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера...22	
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	30
2.1. Організація та методи дослідження емоційного інтелекту діяльності психолога-тренера.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера.....	38
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	56
3.1. Структура тренінгової програми.....	56
3.2. Аналіз результатів тренінгу розвитку емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера.....	59
3.3. Рекомендації психологам-тренерам в питаннях розвитку емоційного інтелекту як чинник професійної діяльності психолога-тренера.....	74
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В наш час, суспільство досить гостро переживає необхідність у великій кількості психологів, які є професіоналами своєї справи. Життя українців в умовах вторгнення РФ до України, наближення світової економічної кризи, невизначеність майбутнього, безробіття, непросте політичне становище у середині держави висувають нові запити щодо надання якісних психологічних послуг.

Особливості діяльності у галузі психології ставить досить значні вимоги перед емоційними ресурсами психологів. В загальному, рівень розвитку емоційного інтелекту має вагомий вплив на професійну діяльність психологів.

Власне, ефективність професійної діяльності є результатом розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє розуміти, розпізнавати, контролювати, регулювати свої емоції, а також емоції других людей. Сучасні умови життя вимагають досить високого рівня загального розвитку даної інтегральної здібності. Досить важливою, із практичної точки зору, являється проблема емоційного інтелекту в аспекті розвитку професійної діяльності психологів.

Проблема впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність психологів, на нашу думку, являється не достатньо вивченою в психологічній науці. Однак, окремо явище емоційного інтелекту вивчалось досить активно.

Теоретичні основи щодо визначення емоційного інтелекту змістовно розроблялися як зарубіжними (Г. Гарскова, Г. Гарднер, Д. Люсін, Д. Карузо, Д. Гоулман, Дж. Майер, Е. Ферхнем, К. Петрідес, П. Саловей, Р. Барон, Р. Робертс), так і українськими дослідниками (Е. Носенко, Є. Іванова, Ж. Вірна, І. Опанасюк, К. Маннапова, К. Брагіна, Н. Коврига,).

Мета дослідження –дослідити розвиток емоційного інтелекту як чинника професійної діяльності психолога-тренера.

У відповідності до мети були визначені наступні завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту психолога-тренера.
2. Дослідити вплив емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера.
3. Розробити та провести тренінг розвитку емоційного інтелекту як чинника професійної діяльності психолога-тренера.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект психологів-тренерів.

Предмет дослідження – емоційний інтелект психологів-тренерів.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження:**

- теоретичні: класифікація, аналіз, систематизація, узагальнення та порівняння наявних теоретичних та експериментальних даних відносно проблеми дослідження;
- емпіричні: опитування, анкетування.

У емпіричному дослідженні визначення впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера використовували методики: тест на емоційний інтелект Н. Холла; опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); тест стійкості до стресу (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова); опитувальник «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Криворізької філії Дніпропетровського обласного центру зайнятості. У дослідженні взяло участь 30 психологів-тренерів.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту понять «емоційний інтелект» та «копінг-стратегії», у конкретизації впливу емоційного стану людини на її психічне здоров'я.

Практичне значення роботи визначається виявленням впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера; розробкою тренінгової програми та рекомендацій психологам-тренерам щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника професійної діяльності психолога-тренера.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань, з них 13 іноземною мовою) і 8 додатків (на 33 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 119 сторінок, з них основного тексту – 78 сторінок. Робота містить 7 таблиць і 11 рисунків.

ВИСНОВКИ

Таким чином, в результаті проведеного дослідження були встановлені наступні важливі висновки

1. Проведено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту психолога-тренера. Емоційний інтелект визначається як комплекс здібностей, які допомагають розпізнавати, розуміти та управляти емоціями. Це важлива інтегральна риса особистості, що проявляється у здатності усвідомлювати емоції, аналізувати їх значення, визначати емоційний контекст у міжособистісних стосунках, а також регулювати емоції для підтримки продуктивної когнітивної діяльності. Крім того, емоційний інтелект допомагає долати негативні емоції, які можуть ускладнювати спілкування чи заважати досягненню поставлених цілей. Також визначено, що копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів під час взаємодії психолога-тренера безпосередньо із самим довіллям. Відповідні когнітивні зусилля психолога-тренера скеровано на детальний аналіз проблеми, складання певного можливого плану дій, знаходження альтернативних варіантів деякого виходу із існуючої ситуації тощо. З використанням емоційних зусиль психолог-тренер безпосередньо контролює власні переживання, шукає емоційну підтримку в оточення. Власне, поведінкові зусилля дають відповідну змогу психологу-тренеру досягти необхідного бажаного результату. Головною особливістю копінг-стратегій психолога-тренера є їх цілеспрямованість та усвідомленість. Необхідно також відмітити, що копінг доволі тісно пов'язаний із особистісними та типологічними рисами психолога-тренера, що суттєвою мірою впливають на відповідний вибір стратегії поведінки подолання. Встановлено, що розвиваючи емоційний інтелект, психолог-тренер готує самого себе до майбутнього розвитку своєї життєвої програми, до утворення нового мислення, що відповідає його внутрішнім потребам,

соціальному, фізичному та психологічному благополуччю. Емоційний інтелект являється критично важливим для успішної роботи психолога-тренера із групами під час проведення тренінгів, тому що допомагає не лише управляти власними емоціями, а й створювати сприятливу атмосферу для розвитку всіх інших учасників.

2. Досліджено вплив емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера. Отримані результати свідчать про те, що психологи-тренери стикаються з низкою проблем, які негативно впливають на їх професійну діяльність. Недостатнє управління емоціями та слабка самомотивація можуть призводити до зниження ефективності роботи з клієнтами, особливо у складних або стресових ситуаціях. Недостатній розвиток таких копінг-стратегій, як самоконтроль, пошук соціальної підтримки та пошук вирішення проблеми, може ускладнювати адаптацію до професійних викликів. Високий рівень тривожності та низький рівень стресостійкості погіршує емоційний стан, що також може знижувати здатність надавати якісну допомогу. Наявність значної кількості психологів-тренерів у стадіях резистенції та виснаження емоційного вигорання є серйозною загрозою для їхнього психічного здоров'я, що може призвести до професійного вигорання, зниження продуктивності та емоційної віддачі у роботі з клієнтами. Ці проблеми потребують негайного втручання для запобігання подальшому погіршенню стану і збереження їхньої професійної ефективності.

3. На основі здійсненого емпіричного дослідження та одержаних результатів було розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту, як чинника професійної діяльності психолога-тренера спрямовану на покращення управління своїми емоціями та самомотивації, підвищення рівня таких копінг-стратегій опитаних, як самоконтроль, пошуку соціальної підтримки та вирішення проблеми, зменшення рівня тривожності, підвищення стресостійкості та профілактики і подолання емоційного вигорання. Програма складалася із 6 занять. Тривалість кожного заняття: 90 хвилин. Програма

передбачає роботу із групою із 30 осіб. Було проведено аналіз результатів тренінгу розвитку емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога-тренера. 4 (13,3%) учасниць оцінили рівень розвитку емоційного інтелекту, як низький, 16 (53,3%) – як середній та 10 (33,3%) – як високий. Відповіді на дане питання, засвідчують підвищення в психологів тренерів рівня емоційного інтелекту. На думку психолога, ступінь виконання програми складає 85%. Ступінь включеності, активності всіх учасників в процес тренінгу було оцінено психологам в 11 балів із 12 балів. Якість зворотного зв'язку психолог оцінив в 10 балів із 12. В цілому, можна зробити висновок, що поставленої мети та завдань було досягнуто.

4. Надано рекомендації психологам-тренерам в питаннях розвитку емоційного інтелекту як чинника їх професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Психологія особистості*. Габітус. Випуск 37. 2022. С. 68 – 75.
2. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
3. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г, Пашенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 74–79.
4. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Київський університет, 2005. 308 с.
5. Волянчук Н. «Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів». *Соціальна психологія*, №4 (12), 2005. с. 320 – 327.
6. Джулай А. Теоретико-методологічні засади витоків виникнення і розвитку емоційного інтелекту як психологічного конструкта. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. № 1 (49). 2022. С. 27 – 34.
7. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/Зінченко_тези.pdf (дата звернення: 25.08.2024).
8. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодого людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. (м. Миколаїв, квітень 2021 р.)*. Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 17–20.
9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 1. Організаційна психологія.

Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск. 55. С. 23–30.

10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

11. Копінг-тест Лазаруса. URL: <https://psymag.info/tests/koping-test-lazarusa-1674161674/> (Дата звернення: 18.09.2024).

12. Лапченко І.О. Розвиток емоційного інтелекту в процесі фахової підготовки майбутнього психолога. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Хмельницький : ХНУ, 2016. С. 23 – 24.

13. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.

14. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100 – 104.

15. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14.

16. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. Ужгород, 2021. № 3. С. 20–23.

17. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа*. 2012. № 2. С. 354–360.

18. Мілютіна К. Л. Динаміка професійної компетентності практичних психологів у процесі перенавчання. *Педагогічний процес: теорія практика. Педагогіка. Психологія*. Київ, 2005. Вип. 3. С. 363-367.
19. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.:
20. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навчальний посібник. Київ: МАУП. 2004. 192 с.
21. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
22. Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168 – 172.
23. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника»*, 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
24. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120–129.
25. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Пост-Методика*. 2010. № 6 (97). С. 15–21.
26. Стрілець Г. Теоретичні аспекти дослідження проблеми емоційного інтелекту. *Магістр*. 2020. № 34. С. 224 – 226.
27. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). URL: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html (Дата звернення: 15.09.2024).
28. Титаренко Т. М. Випробовування кризою. Одіссея подолання. Київ, 2009. 277 с.
29. Холл Н. Тест на емоційний інтелект. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/ (Дата звернення: 18.09.2024).

30. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с.
31. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60 – 64.
32. Ciarrochi J.V., Deane F.P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. № 32. P. 197–209.
33. Compas B. E., Connor J., Osowiecki D., Welch A. Effortful and involuntary responses to stress: *Implications for coping with chronic stress*. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
34. Fernandez-Abascal E. G., Martin-Diaz M. D. Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2015. P. 441 – 452.
35. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
36. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304 p.
37. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.
38. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.
39. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. The emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? *Applied psychology: health and well-being*. 2012. № 4 (1). P 1–30.
40. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63 (6). P. 503–517.

41. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. № 92. P. 433–448.
42. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 2004. 800 p.
43. Vygotsky L.S. The Collected Works of L. S. Vygotsky: Problems of General Psychology, Including the Volume Thinking and Speech (Cognition and Language: A Series in Psycholinguistics). Publisher: Springer; Softcover reprint of the original 1st ed. 1987 edition (October 12, 2011). 406 pages.
44. Willi J., Heim E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer*. 1986. № 1. P. 132 – 137.
45. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. 2018. № 9. P. 2471 – 2481.