

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

БІЛОХВІСТ КАТЕРИНИ МИКОЛАЇВНИ

**Психологічні особливості розвитку емоційної
компетентності в громадських активістів**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА,

кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри Магдисюк Л.І.

Прізвище, ініціали _____
(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	
1.1. Поняття емоційної компетентності в психологічній науці	
1.2. Складові та рівні емоційної компетентності.....	
1.3. Особливості психологічних аспектів громадської діяльності.....	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ГРОМАДСЬКИХ АКТИВІСТІВ	
2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування обраних методів дослідження	
2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження	
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Методичні засади застосування тренінгової програми розвитку емоційної компетентності	
3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності громадських активістів	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство відзначається високим рівнем громадської активності. Дедалі більше представників українського суспільства залучені до такої діяльності: беруть участь в житті громади, займаються волонтерською діяльністю, організують соціальні ініціативи, адвокатують права громадян, впливають на демократичні зміни тощо. Водночас діяльність громадських активістів має високий рівень емоційного навантаження, інтенсивну міжособистісну взаємодію, багато стресу та відповідальності. Усе це несе ризик емоційного та професійного вигорання. Ці труднощі зумовлюють необхідність аналізу їхньої емоційної компетентності як важливого чинника успішної громадської діяльності, що впливає на стійкість до стресу, ефективність комунікації та загальну результативність активістської роботи. Вивчення емоційної компетентності громадських активістів є важливим для підвищення ефективності їхньої соціально-активної діяльності та збереження психологічної стійкості.

Дослідження феномену емоційного інтелекту та емоційної компетентності розглядаються такими зарубіжними та вітчизняними науковцями як: В. Борисенко, І. Войціх, Д. Гоулман, В. Зарицька, О. Лазуренко, Л. Любіна, І. Матійків, Дж. Мейер, В. Осипенко, К. Саарні, П. Селовей, М. Тимофієва, В. Федорчук та інші.

Ці дослідження зосереджуються на емоційній компетентності педагогів, менеджерів, лікарів та психологів, проте специфіка її прояву у громадських активістів не досліджена. На сьогодні відсутні системні дані про рівень емоційної компетентності громадських активістів та вплив цього психологічного явища на ефективність громадської діяльності.

Актуальність дослідження підсилюється сучасними соціальними викликами: воєнним станом країни, високою громадською активністю, пандемією COVID-19, а також кризовими ситуаціями в різних соціальних

сферах, першими з якими зустрічаються активні представники громадянського суспільства.

Отже, вважаємо тему актуальною зважаючи на суспільні потреби, недостатню наукову розробленість проблеми та значну практичну цінність для підвищення ефективності діяльності громадських активістів та їх психологічного благополуччя.

Наукова новизна полягає у проведенні теоретичного аналізу наукових джерел з проблематики емоційної компетентності, дослідження громадської діяльності як ресурсу та обґрунтування важливості діагностування рівня емоційної компетентності громадських активістів в сучасних умовах. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження розроблено програму психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності особистості, зокрема громадських активістів.

Метою нашої роботи є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційної компетентності громадських активістів та розробка програми психологічного тренінгу у роботі з ними.

Зазначена тема та мета дослідження потребує вирішення **основних завдань**, а саме:

1. Провести теоретичний аналіз поняття емоційної компетентності в науковій літературі. Охарактеризувати його складові та рівні.
2. Виявити особливості психологічних аспектів громадської діяльності та громадського активізму як ресурсу.
3. Розробити програму та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної компетентності громадських активістів.
4. Розробити програму психологічного тренінгу для розвитку навичок емоційної компетентності громадських активістів.

Об'єкт дослідження – психологічний феномен емоційної компетентності.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку емоційної компетентності громадських активістів.

Методи дослідження охоплюють теоретичний аналіз (включаючи синтез та узагальнення наукових джерел) та емпіричні: діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холла; опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна; методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей»; методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; анкета самооцінки емоційної компетентності М. Матійків. Також було використано теоретичні джерела: наукові статті, монографії та праці з психології емоцій, емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати та розроблена програма психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності громадських активістів можуть використовуватись громадськими організаціями, психологами та фахівцями психологічних служб для програм підготовки активістів, у роботі з молоддю та дорослими щодо підвищення рівня їх емоційної компетентності. Практичні результати допоможуть сформулювати методики профілактики вигорання та підвищення ефективності командної роботи.

Апробація роботи. Основні результати дослідження доповідалися на XVIII науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.) та викладені в одній публікації за матеріалами роботи:

- Білохвіст К., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз психологічного поняття «емоційна компетентність» в контексті громадського активізму. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід*: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Луцьк, 16–29 березня 2025 року) / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. Л.І. Магдисюк. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2025. С.21–24.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

1.1. Поняття емоційної компетентності в психологічній науці

Одні з перших методологічних та теоретичних аспектів дослідження поняття емоційної компетентності та емоційного інтелекту висвітлили у своїх працях зарубіжні науковці, зокрема: Р. Бар-Он, Р. Баск, Д. Гоулман, Дж. Мейер, П. Селовей, К. Саарні та ін.

Подальший розвиток цієї проблематики відображений у наукових дослідженнях сучасних українських учених, зокрема: В. Борисенко, Г. Березюк, Т. Березовська, І. Войціх, С. Дерев'янка, В. Зарицька, О. Лазуренко, Л. Любіна, І. Матійків, М. Тимофієва, В. Осипенко, Е. Носенко, А. Панкратова, О. Сергієнко, О. Філатова, О. Яковлева та ін [31].

Поняття «емоційний інтелект» стало частиною наукового психологічного словника як усталений термін після публікації американських психологів Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Дж. Мейєра, П. Саловея та інших.

У 1912 році В. Штерн запропонував коефіцієнт «IQ» як показник вимірювання інтелектуальних здібностей людини. Проте вже у 1995 році Д. Гоулман обґрунтував, що значно вагомішим предиктором успішності є коефіцієнт «EQ», який відображає рівень емоційного інтелекту. Це пов'язано з тим, що вміння керувати власними емоціями та розуміти почуття інших краще відображає реальний рівень інтелектуальності, ніж суто логічне мислення. Здатність емоційно відгукуватися та сприймати переживання іншої людини є ключовою умовою ефективної комунікації й взаєморозуміння, особливо у професіях типу «людина – людина» [49].

Емоційний інтелект, за визначенням Дж. Мейера, П. Соловєя та Д. Карузо – це сукупність ментальних здібностей, які дозволяють усвідомлювати та розуміти власні емоції і емоції оточуючих. Основні складові емоційного інтелекту включають самосвідомість, самоконтроль, емпатію та навички міжособистісних стосунків, а Д. Гоулман додає ще й мотивацію. Емоційний інтелект також розглядають як форму набутого досвіду, що дозволяє краще розуміти себе та інших, формувати повнішу характеристику особистості і ефективніше взаємодіяти в міжособистісному контакті. Високий емоційний інтелект допомагає більш цілісному й об'єктивному сприйняттю інших, підвищує продуктивність і життєву успішність людини. Емоційний інтелект також розглядають як форму набутого досвіду, що дозволяє краще розуміти себе та інших, формувати повнішу характеристику особистості і ефективніше взаємодіяти в контакті з людьми. [3].

Згідно з визначенням Д. Гоулмана, який популяризував поняття емоційного інтелекту та емоційної компетенції, емоційну компетентність – це здатність усвідомлювати та розпізнавати власні й чужі емоції, використовувати їх для самомотивації, регулювання власного емоційного стану та ефективної взаємодії з іншими [12].

Д. Гоулман наголошує, що визначальним фактором життєвого успіху є не лише коефіцієнт інтелекту, а й емоційний інтелект, що охоплює самопізнання, емоційну саморегуляцію, а також розуміння почуттів і вміння взаємодіяти з іншими людьми. [3].

Підхід Д. Гоулмана є цікавим тим, що управління емоціями розглядається як навичка, яку можна цілеспрямовано розвивати. Якщо показники IQ із віком мають тенденцію до зниження, то більшість складових EQ, навпаки, удосконалюються. Тому людина, що працює над розвитком емоційного інтелекту, здатна досягати значних результатів [48].

Згідно з В. Зарицькою, структура емоційного інтелекту включає чотири основні здібності: усвідомлення власних емоцій, самоконтроль і саморегуляцію

емоцій, розуміння почуттів інших людей та практичне використання емоцій у діяльності й комунікації [19].

Е. Носенко визначає емоційний інтелект як виявлення внутрішнього світу особистості, що слугує мірою розумності ставлення людини до себе, до інших і до світу як суб'єкта життєдіяльності. Його прояви у свідомості включають почуття благополуччя, позитивну самооцінку та здатність обирати доцільні стратегії психологічного подолання [38].

С. Забаровська розрізняє поняття «емоційний інтелект» і «емоційна компетентність». На її думку, емоційна компетентність поступово сформувалася як окреме поняття на основі багаторічних досліджень емоційного інтелекту. Водночас у психології досі немає єдності: одні вчені ототожнюють ці поняття, інші – розмежовують, і тому існує плутанина в їх визначеннях та методиках діагностики й розвитку.

У зарубіжних працях поряд із терміном «emotional intelligence» використовуються слова «ability», «capacity» та «competence». Хоча їх часто перекладають як «здібність», у них різні відтінки значення: «abilities» – це потенційні можливості, «capacities» – інтелектуальні здібності разом із внутрішнім потенціалом людини, а «competence» – це вже компетентність, тобто сформована здатність діяти. Тому вибір терміна змінює акценти у розумінні сутності цього явища.

У сучасній українській психології дедалі більше визнають відмінність між емоційним інтелектом і емоційною компетентністю, хоча часто їх ще вживають як синоніми [16].

Науковці по-різному підходять до розуміння змісту понять «компетенція» та «компетентність» і чіткого визначення їх співвідношення в науковій спільноті немає. Водночас у дослідженнях обґрунтовується доцільність застосування компетентнісного підходу в підготовці фахівців різних сфер. Під компетентністю зазвичай розуміють сукупність знань, умінь, навичок, розумінь

і бажань щодо певної сфери діяльності, що забезпечує виконання професійних завдань на високому рівні та досягнення результатів [26].

Є. Карпенко також досліджує значення слів «компетентність» та «інтелект». І робить висновок що компетентність це про вміння застосовувати свої знання на практиці, той час як інтелект спрямовує нас до вивчення когнітивних процесів особистості, зосереджує увагу на тому, що людина повинна знати. Тому в такому випадку він припускає, що емоційний інтелект є основою емоційної компетентності. З іншого боку емоційна компетентність є ширшим поняттям і проявляється у практиці міжособистісного дискурсу. Тобто «емоційну компетентність можна визначати опреченим соціальному просторі емоційним інтелектом» [22, С.203].

І. Ясточкіна визначає «компетентність», як «комплексну інтегровану рису особистості, яка визначає рівень особистісного розвитку та професійної підготовки, що складається у процесі освіти та виховання» [50, С.195].

Науковці мають різні погляди на визначення, зміст, структуру та чинники розвитку емоційної компетентності, а також на природу цього феномену.

Досліджуючи емоційну компетентність та лідерство С. Козловська, Г. Падурець, І. Чудаєва стверджують, що менеджери, які володіють високим рівнем емоційної компетентності, не лише ефективно застосовують емоційний інтелект, але й характеризуються мотивацією до влади, здатністю швидко адаптуватися до змін, внутрішньою допитливістю, умінням передбачати нові обставини, прагненням до самовдосконалення та наполегливою працею, що дозволяє їм виступати справжніми лідерами. В результаті, лідерські якості в поєднанні з емоційним інтелектом формують емоційну компетентність [26].

Ці якості також є характерними для діяльності громадських активістів, адже саме вони зустрічаються з необхідністю швидко реагувати на суспільні виклики, адаптуватися до нових умов, налагоджувати комунікацію з різними групами населення та мотивувати їх до колективних дій. Емоційна компетентність у цьому випадку виступає не лише індивідуальним ресурсом, а

й запорукою ефективного лідерства в громадському секторі, сприяючи згуртуванню спільнот та досягненню суспільно значущих цілей.

І. Войціх зазначає, що в умовах сучасних тенденцій емоційна компетентність є новим етапом у вивченні цієї проблеми. Це поняття, яке з'явилося у 90-х роках ХХ століття, залишається актуальним, особливо в тих сферах діяльності, що передбачають активну комунікацію між людьми. Також дослідниця вважає емоційну компетентність комплексом знань, навичок та вмінь в результаті аналізу емоційної інформації [6].

В. Федорчук підкреслює, що емпатія та емоційна компетентність, як і будь-яке емоційне явище, можуть розвиватися, коригуватися та вдосконалюватися. На думку дослідника, емоційна компетентність – це є комплексна характеристика особистості, що охоплює вміння рефлексії, саморегуляції, а також здатність до оптимальної емпатії та виразності відповідно до ситуації. Водночас емоційна компетентність розглядається як явище, що поєднує і когнітивні, і афективні аспекти: у кожному її компоненті присутній як розумовий, так і емоційний вимір [49].

В. Федорчук окреслює основні рамки емоційної компетентності, які складаються з особистої та соціальної складових. Особиста компетентність відображає здатність людини управляти собою. Вона включає усвідомлення власних емоцій, вміння розуміти, як вони впливають на поведінку, а також точну самооцінку своїх сильних і слабких сторін. Важливими є впевненість у власних можливостях, розвиток самоконтролю, вміння діяти відповідально та зберігати чесність. До цього блоку належить і здатність бути гнучким у змінних обставинах, відкритим до нових ідей, а також прагнення до самовдосконалення. Окремо варто виділити мотиваційний аспект – бажання досягати високих результатів, відданість спільній справі, ініціативність та оптимізм, що допомагають долати труднощі.

На основі аналізу багатьох наукових підходів, О. Лазуренко, трактує поняття «емоційна компетентність», як «цілісний та прогресивний розвиток

емоційної сфери особистості» [28, С.22]. Емоційна компетентність розширює досвід особистості, допомагає швидко оцінювати емоційно насичені ситуації та відіграє ключову роль у формуванні успішності людини в різних аспектах життя [28].

На думку В. Зарицької та М. Борисенко, емоційна компетентність – це вміння особистості ефективно використовувати емоційний інтелект у повсякденному житті та професійній діяльності. Дослідники наголошують, що для фахівців соціального напрямку важливо отримувати досвід емоційно позитивної взаємодії з іншими людьми [20]. Навички емоційної компетентності є головними складовими загальної життєвої компетентності. Зокрема, для громадських активістів вони впливають на ефективність, комунікацію та стійкість до стресових чинників.

І. Матійків визначає емоційну компетентність як «готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно до ситуацій і умов, що змінюються» [34, С.145].

За О. Дубцовою, емоційна компетентність у психологічній науці розглядається як практичне втілення емоційного інтелекту, що охоплює здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також сприймати та враховувати емоції інших людей. Вона поєднує когнітивні та афективні компоненти, що проявляються у самосвідомості, самоконтролі, емпатії та навичках міжособистісної взаємодії [15].

О. Льошенко розмежовує соціальну та емоційну компетентність. Якщо соціальна компетентність спрямована на організацію соціального простору та досягнення успішної адаптації за допомогою знань та вмінь, то емоційна компетентність передбачає повноцінний розвиток емоційної сфери людини з метою самореалізації. Вона є набором знань, умінь і навичок для адекватної дії на основі обробки емоційної інформації [29].

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що поняття емоційна компетентність є результатом еволюції концепту емоційного інтелекту,

популяризованого Д. Гоулманом. У сучасній психології спостерігається тенденція до розмежування цих термінів: «емоційний інтелект» розглядається як потенційна, когнітивна здібність до обробки емоційної інформації, тоді як «емоційна компетентність» є ширшою, комплексною характеристикою, яка пояснює здатність ефективно застосовувати ці здібності на практиці – у міжособистісному контексті та професійній діяльності. Враховуючи практичну спрямованість дослідження та його фокус на діяльнісному аспекті, у роботі використовується термін «емоційна компетентність». Емоційна компетентність має системний характер і включає багато компонентів, які дозволяють особистості гнучко керувати власними та чужими емоціями відповідно до ситуації. Цей феномен включає здатність людини усвідомлювати, регулювати та використовувати власні емоції, а також розуміти й керувати емоційними реакціями інших.

Емоційна компетентність є важливою для фахівців соціальних професій, через те, що вона безпосередньо впливає на лідерські якості, адаптивність та захисну функцію, які є необхідними для ефективності роботи громадських активістів.

Сучасна наука потребує подальшого дослідження та розвитку емоційної компетентності як важливого компоненту психічного здоров'я громадських активістів.

1.2. Складові та рівні емоційної компетентності

Емоційна компетентність є багатокомпонентним феноменом, що включає різні аспекти сприймання, розуміння та регуляції емоцій як власних, так і оточуючих. Для глибшого розуміння цього поняття важливо розглянути її структурні складові та рівні прояву, оскільки саме вони визначають, як ефективно людина може взаємодіяти з іншими, керувати своїми емоціями та

адаптуватися до соціальних ситуацій. Аналіз складових та рівнів емоційної компетентності дозволяє виділити ключові навички, які формуються в процесі навчання і досвіду, та зрозуміти, на яких рівнях вони проявляються у поведінці та міжособистісних стосунках.

Згідно з Д. Гоулманом, емоційний інтелект є багатокомпонентним феноменом, що охоплює чотири ключові групи здібностей: ідентифікацію (сприйняття та адекватне вираження власних емоцій), розуміння (усвідомлення причин та взаємозв'язку емоцій), використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності, а також управління емоціями (контроль негативних станів і продукування позитивних) [3].

За з Дж. Мейєром, П. Селовеєм та Д. Карузо, емоційний інтелект структурно поділяється на два широкі аспекти. Внутрішньоособистісний аспект охоплює здатність до самоусвідомлення, тобто усвідомлення почуттів та самооцінки, самоконтролю, відповідальності та мотивації досягнення, що включає активність та оптимізм. Міжособистісний аспект стосується соціальної взаємодії та включає емпатію, комунікабельність, альтруїзм, вміння прогнозувати взаємини та працювати в команді [3].

Ці науковці стверджують, що емоційний інтелект являє собою чотирирівневу ієрархічну структуру, яка зображає процес обробки емоційної інформації: 1) Ідентифікація емоцій – базова здатність сприймати та розпізнавати емоції, як власні, так і чужі, включаючи їхню вербалізацію та диференціацію справжніх і неправдивих проявів. 2) Використання емоцій – можливість залучати енергетичний потенціал емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності, а також усвідомлено використовувати наявний емоційний стан для вирішення практичних завдань. 3) Розуміння емоцій – вміння інтерпретувати складні емоційні комплекси, розуміти причини їхнього виникнення, прогнозувати переходи між емоціями та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. 4) Управління емоціями – найвищий рівень, що охоплює цілісну систему когнітивного контролю, а саме здатність регулювання

та контролю власних емоцій, зниження інтенсивності негативних переживань та здатність до вирішення емоційно навантажених проблем [36].

Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як інтегральний набір здібностей, необхідних для успішного функціонування. Він виділяє п'ять груп навичок: внутрішньоособистісні (саморозуміння, впевненість), міжособистісні (комунікативний потенціал, емпатія), управління стресом (антистресовий потенціал), адаптаційні (вирішення проблем) та загальний настрій (оптимістичність) [40].

Дослідниця К. Саарні презентує емоційну компетентність, як вісім видів здібностей чи вмінь, які охоплюють: самоусвідомлення, як усвідомлення та прийняття власних емоційних станів; соціальне розуміння, тобто здатність розрізняти емоції інших та розуміти розбіжність між внутрішнім станом і зовнішнім вираженням; регуляцію, як вміння справлятися зі своїми негативними переживаннями; комунікацію, як вміння використовувати адекватний емоційний словник і усвідомлення того, як вираження емоцій впливає на характер відносин [30].

За С. Забаровською, емоційну компетентність слід розуміти як інтегральну характеристику особистості, що поєднує знання, уміння, навички, досвід, цінності та установки, пов'язані з емоційною сферою. У її структурі виділяють три основні компоненти: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Ці компоненти можуть проявлятися у двох напрямках: інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших) [17].

О. Дубцова вважає, що структура емоційної компетентності охоплює кілька ключових складових. До внутрішньоособистісного аспекту належить самосвідомість, тобто знання своїх емоцій та їхнього впливу на поведінку, а також уміння контролювати власні почуття, обмежуючи негативний вплив. До міжособистісного аспекту входять емпатія та навички взаємодії з іншими, що забезпечують ефективну комунікацію, співпрацю, лідерство та вирішення

конфліктів. Додатково мотивація, як виділяє Д. Гоулман, підтримує прагнення досягати цілей, розвиватися і підтримувати продуктивні стосунки [15].

В. Федорчук визначає чотири компоненти емоційної компетентності: емпатія, рефлексія, саморегуляція та експресивність. Структура емоційної компетентності складається з кількох ключових блоків: усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, уміння керувати емоційними станами та здатність адекватно їх виражати. [49].

С. Бабак виділяє чотири головні групи навичок, що формують емоційний інтелект: 1) Усвідомлення себе – розпізнавання власних емоцій, розуміння їхнього впливу на життя, знання своїх сильних і слабких сторін та здатність спокійно приймати їх. 2) Емпатія та соціальна чутливість – уміння відчувати інших і комфортно взаємодіяти навіть із великою групою людей. 3) Комунікація – чітко й зрозуміле висловлювання думок, уміння пояснювати очікування, активно слухати, впливати та мотивувати, працювати в команді чи керувати нею, а також вирішувати конфлікти. 4) Керування емоціями – контроль над негативними емоційними проявами, відповідальне виконання зобов'язань, збереження довготривалих відносин і здатність швидко пристосовуватись до змін [1].

В результаті проведеного експериментального дослідження І. Матійків визначила 10 ознак емоційної компетентності працівників соціальних професій: рівень суб'єктивного контролю, життєва позиція, тип мислення: позитивне та негативне; мотивації та поведінки; рефлексивні уміння, управління емоціями, самооцінка та комунікативний потенціал [35].

Матійків виділяє два якісні рівні, які відображають структурність процесу формування емоційної компетентності: низький та високий. Ці рівні визначають якість функціонування особистості як у внутрішньому, так і в зовнішньому світі. Якщо показники емоційної компетентності є високого рівня, це вказує на досягнення автентичності на внутрішньому особистісному рівні, що проявляється в адекватних стосунках із собою; міцний контакт зі своїми

почуттями та бажаннями, а також стійке відчуття задоволення життям. На міжособистісному рівні висока компетентність проявляється в адаптивності, що розуміється як здатність шукати баланс між особистими цілями та зовнішніми умовами. І не менш важливими, є формування гармонійних стосунків з оточенням.

На противагу, низький рівень емоційної компетентності пояснює неконгруентність особистості, що проявляється у різноманітних внутрішніх конфліктах, низькому або відсутньому контакту зі своїми емоціями та неадекватному самовираженні. Наслідками цього є відсутність відчуття щастя та загального психологічного благополуччя. У зовнішній сфері низький рівень емоційної компетентності призводить до дезадаптації та дисгармонійних стосунків з довкіллям, що ускладнює ефективну взаємодію та самореалізацію [35].

Е. Носенко зазначає, що емоційний інтелект включає внутрішні та зовнішні компоненти, які забезпечують його стресозахисну та адаптаційну функції. Роль емоційного інтелекту в успіху життя людини ґрунтується на здатності суб'єкта до адекватного розпізнавання власних і чужих емоцій, самоконтролю, самомотивації, наполегливості та підтримки доброзичливих стосунків. Дослідниця називає декілька рівнів розвитку емоційного інтелекту, які пов'язані з особливостями динамічної взаємодії його внутрішніх та зовнішніх компонентів. Якщо зовнішні компоненти домінують над внутрішніми – це означає низький рівень сформованості емоційного інтелекту. Якщо внутрішні компоненти переважають над зовнішніми, або перебувають у гармонійному поєднанні, це говорить про більш високий рівень емоційного інтелекту [38].

У ході проведеного дослідження Е. Носенко визначає емоційний інтелект як інтегративну властивість особистості, котра слугує проявом «подвійної» психічної реальності. Провідну роль у цій структурі відіграє система

позитивних смисло-життєвих орієнтацій, що включає здатність до свідомого вибору стратегій поведінки та адекватної самооцінки [39].

На розвиток емоційної компетентності мають вплив як внутрішні, так і зовнішні чинники. До внутрішніх відносяться особистісні характеристики, рівень самосвідомості та здатність до саморегуляції. До зовнішніх – соціальне середовище, взаємодія з іншими, освітні програми та психологічні тренінги. Біологічні аспекти, наприклад нейрофізіологічні механізми емоцій та наявність дзеркальних нейронів, також сприяють формуванню здатності до емпатії та емоційного контролю. Разом ці чинники визначають, наскільки ефективно людина здатна керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими [1].

Щодо біологічних аспектів, С. Бабак визначає, що емоції пов'язані з функціонуванням таламусу, який є центром обробки більшості видів чутливості і містить близько 120 ядер, які формують зв'язки з нейронами кори півкуль. Вольові зусилля впливають на зворотний зв'язок нейронів, забезпечуючи контроль над емоційною сферою: негативні або недоречні емоції можна гальмувати, що є основою виховання і культури поведінки. Емпатія має нейрофізіологічну основу і пов'язана з діяльністю дзеркальних нейронів – спеціалізованих нейронів, які активуються як при виконанні дії, так і при спостереженні за її виконанням іншими. Вони беруть участь у наслідуванні та виникненні здатності розуміти і співпереживати іншим, а також у розумінні чужої свідомості; емоційні дзеркальні нейрони у жінок більш численні, що пояснює їхню вищу здатність до співчуття. Навички ефективного спілкування, впливу, лідерства та роботи в команді формуються на базі усвідомлення власних почуттів та емпатії, а також глибоких знань і розвитку свідомості. Здатність керувати емоціями, обмежувати їхній руйнівний вплив, виконувати зобов'язання, підтримувати довгострокові стосунки та адаптуватися до середовища свідчить про високий рівень особистісного розвитку [1].

За О. Дубцовою розвиток емоційної компетентності міцно пов'язаний із соціальним інтелектом, який визначається здатністю адекватно розуміти та

регулювати власну поведінку й поведінку інших людей у соціальних ситуаціях. Усвідомлення себе та оточуючих, навички самоконтролю, емпатії та ефективної взаємодії створюють основу для соціальної адаптації, продуктивної роботи в колективі та вирішення конфліктних ситуацій [15].

Згідно з Ю. Гичко, емоційна компетентність охоплює кілька взаємопов'язаних складових, згрупованих за напрямками дії. До них належить усвідомлення власних емоцій, що передбачає здатність визначити поточний стан і його базові складові. Далі йде управління власними емоціями (саморегуляція), яке включає вміння ідентифікувати джерело та причину емоцій, оцінювати їхню корисність, а також усвідомлено змінювати інтенсивність або замінювати їх. Наступні компоненти стосуються соціальної взаємодії: усвідомлення почуттів інших, що вимагає розпізнавання емоційних станів за вербальними та невербальними ознаками, і вплив на емоції інших – цілеспрямована дія для досягнення бажаного результату. Ці ключові складові реалізуються та підтримуються додатковими механізмами, такими як рефлексія, емпатія, саморегуляція та адекватне вираження почуттів [7].

Я. Раєвська та О. Солякова пропонують комплексну модель емоційної компетентності, яка містить чотири базові компоненти: рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин та емпатію. Ця модель реалізується через чотири функціональні блоки: поведінковий, когнітивний, інтраперсональний та інтерперсональний. Дослідниці деталізують структуру емоційної компетентності, виділяючи три ключові інтегральні компоненти:

- Афективно-когнітивний компонент – охоплює систему знань про емоції, способи їх вираження та причини виникнення. Сюди належить розуміння власних емоційних станів, технології керування емоціями, адекватна самооцінка, емпатія та рефлексія.
- Ціннісно-мотиваційний компонент – вказує на систему мотивів та цінностей емоцій у професійній і особистій сферах. Він включає прийняття власних емоційних переживань, гуманістичну установку на

спілкування, мотивацію до професійної самореалізації та прагнення до самовдосконалення.

- Поведінково-діяльнісний компонент: являє собою систему умінь та навичок практичної реалізації емоційної компетентності. Сюди належать навички керування своїми емоціями та їх контролю, встановлення комунікацій, конструктивного впливу на емоційний стан учасників взаємодії, організації співпраці та вирішення конфліктних ситуацій [41].

Підсумовуючи, здійснивши ґрунтовний аналіз зарубіжних та вітчизняних наукових джерел, можна виокремити універсальну чотирикомпонентну структуру емоційної компетентності, яка слугує методологічною основою для її розвитку: 1) Усвідомлення власних емоцій (самосвідомість); 2) Саморегуляція та управління емоціями; 3) Усвідомлення та розуміння емоцій інших, тобто емпатія; 4) Управління взаєминами та соціальна взаємодія. Розвиток емоційної компетентності зумовлений не лише внутрішніми чинниками, як самосвідомість, але й зовнішніми умовами, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвивального впливу.

1.3. Особливості психологічних аспектів громадської діяльності

Громадська діяльність розглядається не лише як форма соціальних взаємозв'язків, але й як важливий чинник особистісного розвитку. У сучасних дослідженнях наголошується, що участь у громадському житті поєднує мотиваційні, емоційні, когнітивні та соціально-психологічні виміри.

О. Кін визначає громадську діяльність як усвідомлену, незалежну та відповідальну діяльність громадян, яка здійснюється добровільно та безкорисливо. Ця діяльність має чітку соціальну спрямованість: вона націлена на задоволення різноманітних потреб людей чи спільноти, а також на відстоювання моральних і демократичних цінностей, сприяючи розв'язанню

питань розвитку та допомагаючи вдосконалювати суспільство. Дослідниця підкреслює, що важливими характеристиками громадського активізму є його соціальна обумовленість та спрямованість.

Також О. Кін проводить чітке розмежування тотожних понять: громадянська активність визначається як внутрішня особистісна якість, натомість громадська діяльність — це активна, дієва позиція, яка здатна внести реальні зміни до суспільного життя та змінити його на краще. Таким чином, діяльність є практичним, зовнішнім проявом внутрішньої якості активності [24].

Особливості громадської діяльності говорять про її альтруїстичну та соціально-орієнтовану природу. До них належать: безоплатність, добровільність та безкорисність, що підкреслює ініціативний характер участі громадян. Ця діяльність має чітку соціально значущу мету та напрямок на захист інтересів кожної окремої людини, групи або суспільства загалом. Крім того, вона має розвивальні та виховні можливості для всіх учасників, вирізняється доступністю і відкритістю. Специфічною рисою є динамічний характер суспільної групи, що потребує постійних змін формату і методів діяльності [24].

На думку К. Гусакової та Л. Климанської, громадський активізм найчастіше проявляється у періоди криз, коли суспільство стикається з численними соціальними проблемами. У таких умовах криза виступає маркером готовності громадян до практичних дій, спрямованих на побудову громадянського суспільства та дотримання його принципів. Під час масштабних суспільних трансформацій, зокрема революційного характеру, активність громадян зростає завдяки потужному внутрішньому мобілізаційному потенціалу, що спонукає до дії. Особливо яскраво це простежується у воєнний час, коли зростає увага до роботи влади на різних рівнях, виразніше проявляються формальні та неформальні лідери, посилюється спектр соціальних проблем і водночас виникає необхідність

залучення додаткових, зокрема людських, ресурсів. У результаті громадський активізм стає більш помітним і вагомим інструментом розв'язання суспільних проблем [11]

Дослідниці вказують, що громадський активізм може виявлятися як у формах впливу на дії влади (через петиції чи офіційні звернення), так і в готовності допомагати іншим, зокрема шляхом волонтерства або надання тимчасового притулку. Перехід від звичайної громадської участі до активізму визначається тим, як індивід позиціонує себе щодо влади та політичних інституцій, а також залежить від його уявлень про роль громадянина в суспільстві та державі. Важливу роль відіграє й рівень когнітивної компетентності, що включає попередній досвід у громадських чи політичних організаціях, участь у суспільних рухах або індивідуальне відстоювання власних прав, а також наявність ресурсів для врегулювання проблемних ситуацій [11].

Дослідження впливу волонтерської та громадської праці на розвиток особистості, проведене Інститутом дослідження волонтерства у Великобританії, показало, що значна частина студентської молоді вже мала досвід такої діяльності до вступу в університет. Серед основних мотиваційних чинників, названих респондентами, домінували альтруїстичне бажання допомогти, прагнення розширити коло знайомств та необхідність покращити власне резюме для майбутнього працевлаштування. Було також встановлено, що участь у громадській роботі безпосередньо сприяє формуванню ключових навичок, цінних на ринку праці, зокрема комунікативних здібностей, соціальної взаємодії та вміння працювати в команді [46].

Ці дослідження підтверджують, що громадська діяльність має потужний психологічний ресурсний потенціал, адже вона водночас задовольняє мотиваційні потреби молоді, сприяє розвитку міжособистісних і соціальних навичок та полегшує адаптацію до професійного середовища.

Діяльність громадських активістів і волонтерів часто вимагає значної емоційної праці, концепція якої була вперше описана А. Гохшильд. Ця праця полягає в необхідності управляти власними емоціями та виражати соціально очікувані емоції під час взаємодії з бенефіціарами, партнерами або представниками влади, незалежно від реального внутрішнього стану. Наприклад, активісти мають демонструвати оптимізм і рішучість для мобілізації спільноти або стриманість і співчуття при роботі з травмованими особами. Постійне виконання емоційної праці, особливо у сфері, пов'язаній із вирішенням кризових соціальних проблем, створює високе емоційне навантаження. Тому розвинена емоційна компетентність є важливим ресурсом, що дозволяє активістам ефективно відстежувати і регулювати свої внутрішні стани, запобігаючи емоційному виснаженню [53].

Особистісні якості активістів значно впливають на результативність їхньої роботи. Для ефективної діяльності необхідна здатність організовувати та координувати свою діяльність, проявляти ініціативу, стратегічно мислити, швидко реагувати на зміни, а також постійно підвищувати власний професійний і особистісний рівень. Важливу роль мають моральні принципи, можливість ставити інтереси громади вище особистих, мобільність та навички прийняття обґрунтованих рішень у складних умовах [2].

М. Боришевський стверджує, що громадянські якості особистості формуються під впливом структурних компонентів самосвідомості. До цих компонентів належать: соціально-психологічні очікування, образ Я, рівень домагань та самооцінка. При цьому громадянська спрямованість, яка є стійкою системою мотивів, що ґрунтуються на громадянських цінностях, виступає засобом самоствердження та самореалізації індивіда [5].

У соціальній психології К. Гусакова та Л. Климанська розрізняють два якісно відмінні типи публічної активності.

Першим типом є громадська участь, що характеризується адаптивним підходом до публічної активності. Вона передбачає використання

універсальних прав і свобод з метою адаптації до наявних інституційних умов та забезпечення досягнення як індивідуальних, так і суспільних цілей. Громадська участь функціонально спрямована на проявлення цінностей, норм та правил громадянського суспільства та закріплення інституційних практик, які є важливими для суспільства.

Другий тип публічної активності – це громадський активізм. Він вирізняється неадаптивним, трансформаційним підходом до публічної активності. Його сутність полягає у подоланні прірви між формальними та дійсними правами громадян, усуненні бар'єрів та знятті обмежень на здійснення прав у різних сферах. Головна особливість активізму полягає в орієнтації не на особисті чи групові інтереси, а на суспільне благо та трансформацію наявних інституційних практик і їхньої нормативно-ціннісної бази [10].

В. Середа класифікує громадський активізм за основними видами, до яких належать: участь у громадських об'єднаннях, безпосередня залученість до процесу прийняття державних рішень та надання допомоги іншим на громадських засадах (що узгоджується з практиками інших країн). На рівні конкретних практик громадський активізм має широкий спектр проявів, що охоплює як формальні, так і неформальні контексти. Це може бути підписання петицій, звернення до місцевої влади, участь у демонстраціях, бойкот товарів, а також волонтерська діяльність, надання матеріальної/нематеріальної допомоги, підтримка внутрішньо переміщених осіб та військових. Такі різноманітні форми активності підтверджують, що громадський активізм є потужним механізмом практичного впливу громадян на соціальне середовище та суспільні процеси [44].

О. Дейнеко класифікує соціальні практики громадського активізму за двома основними підгрупами, що відображають різні вектори впливу.

Перша підгрупа належить до категорії «громадянин – влада» і має на увазі цілеспрямований вплив громадян на процес прийняття рішень органами влади. До таких практик належать подання та підписання петицій, звернення до

місцевого самоврядування або політиків, а також участь у зборах підписів, демонстраціях чи бойкоті послуг або товарів. Ці дії можуть мати як індивідуальний, так і колективний характер.

Друга підгрупа практик активізму – це громадський активізм у площині «громадянин – громадянин», що сфокусований на вирішенні локальних або соціальних проблем без прямої участі влади. Цей напрямок охоплює благодійність, надання матеріальної та нематеріальної допомоги, волонтерство, а також організацію соціально спрямованих заходів, які задовольняють потреби спільноти. Як і перший тип, ці дії можуть бути індивідуальними або колективними.

Дослідниця також зазначає, що практичний компонент громадської активності є значно ширшим, ніж участь у виборах. Він проявляється через ініціативні групи, громадські рухи та участь неформалізованих або віртуальних суспільних спільнот, а також через здатність відстоювати суспільно важливі ініціативи [13].

У сучасній психології поняття «ресурси» трактується досить широко й розвивається в межах теорії психологічного стресу. Правильне використання й розподіл ресурсів дозволяє людині успішно адаптуватися до різноманітних умов життєвого середовища. Особистісні ресурси сприяють збереженню психічного, соматичного та соціального добробуту, а також, відповідно до спрямованості особистості, створюють умови для розкриття її унікальної ідентичності та подальшої самореалізації. Водночас будь-які індивідуально-психологічні характеристики можуть набувати ресурсного значення, якщо вони допомагають людині долати складні ситуації [18].

У цьому контексті громадський активізм варто розглядати як специфічний ресурс особистості: він надає можливість для соціальної підтримки, колективної взаємодії та обміну досвідом, сприяє формуванню відчуття сенсу і приналежності до спільноти. Активна участь у громадському житті не лише мобілізує внутрішні ресурси, такі як саморегуляція, емоційна

компетентність, ціннісні орієнтації, а й відкриває доступ до зовнішніх, як наприклад, мережа контактів, соціальний капітал, можливості впливу. Отже, громадський активізм стає важливим чинником психологічної стійкості та розвитку особистості.

У контексті криз та тривалих суспільних трансформацій, емоційна компетентність набуває значення ключового фактора психологічної стійкості. Здатність активістів до саморегуляції, адекватної оцінки ситуації та емпатії до потреб інших без «затоплення» власними емоціями підвищує їх адаптивний потенціал. Згідно з теорією збереження ресурсів Стівена Е. Хобфолла, активна участь у громадській діяльності є інвестицією ресурсів, проте високо розвинена емоційна компетентність виступає як захисний ресурс, який допомагає мінімізувати втрати від стресу та швидше відновлюватися після невдач чи емоційно складних подій. Така стійкість дозволяє громадським активістам підтримувати довготривалу мотивацію і не припиняти діяльність навіть в умовах хронічного стресу [52].

У часи значних суспільних трансформацій, інколи навіть революційного характеру, громадська діяльність виявляє свій внутрішній мобілізаційний ресурс, який стимулює до дій. Під час війни громадяни мають більше можливостей проявити себе, адже зростає увага до діяльності влади, чіткіше окреслюються формальні та неформальні лідери, а також з'являється значна кількість соціальних проблем, що потребують вирішення. Це, своєю чергою, стимулює залучення додаткових ресурсів, у тому числі людських, і робить громадський активізм значно помітнішим у практичному вимірі [11].

Високе емоційне навантаження та безперервний тиск, пов'язаний із соціальною значущістю місії, роблять громадських активістів особливо вразливими до професійного та емоційного вигорання. Це явище пояснюється емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистих досягнень. Емоційне вигорання прямо загрожує ефективності та сталості громадської діяльності. Дослідження показують, що найбільш ефективним

профілактичним засобом є саме компоненти емоційної компетентності, особливо емоційне самоусвідомлення, до якого належить вміння розпізнати перші ознаки втоми, та саморегуляція, як здатність свідомо впроваджувати стратегії відновлення, встановлювати межі [51].

У підсумку, емоційна компетентність є не лише фактором успіху, а й інструментом збереження психологічного здоров'я активіста. Громадська діяльність постає як багатовимірний процес, що охоплює мотиваційні, емоційні, когнітивні та соціально-психологічні аспекти. Її вплив на особистість визначається не лише характером зовнішніх умов, але й рівнем розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема емоційної компетентності, що забезпечує ефективну адаптацію та самореалізацію в умовах активної соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ГРОМАДСЬКИХ АКТИВІСТІВ

2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування обраних методів дослідження

На основі узагальнення теоретичних матеріалів, присвячених сутності емоційної компетентності та її значенню для діяльності громадського сектору, було розроблено систему емпіричного дослідження, а також сформовано відповідну вибірку досліджуваних.

До дослідницької вибірки увійшли 110 представників громадянського суспільства з різних регіонів України. Учасники ідентифікували себе як громадські активісти, волонтери, а також члени ініціативних груп та громадських об'єднань. Віковий діапазон досліджуваних був широким — від 15 до 58 років.

Дослідження проводилось у три визначені етапи. На першому підготовчому етапі було фіналізовано програму дослідження та визначено вибіркочну сукупність. Ключовим завданням став підбір валідизованого психодіагностичного інструментарію для комплексного вивчення психологічних особливостей емоційної компетентності громадських активістів.

На другому діагностичному етапі було здійснено безпосередній збір емпіричних даних серед досліджуваної вибірки за допомогою обраних психологічних методик. Діагностика проводилася повністю в режимі онлайн із застосуванням спеціально створених електронних форм та з обов'язковим дотриманням принципу анонімності учасників.

Третій аналітичний етап передбачав кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних. Аналіз показників емоційної компетентності

здійснювався відповідно до вимог статистичних норм, із застосуванням методів, що дозволяють звести розподіли до нормальної моделі. За результатами, статистичні показники були переведені у відсоткове співвідношення для стандартизації та можливості чітко визначити частку осіб із високим, середнім та низьким рівнями досліджуваних характеристик.

Для встановлення міри взаємозв'язку між досліджуваними показниками був застосований кореляційний аналіз r-Пірсона. Отримані результати цього аналізу надали значущу інформацію щодо параметрів залежності та сили зв'язків між вивченими психологічними характеристиками.

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участь 110 респондентів, які є громадськими активістами з різних регіонів України та представляють різноманітні напрями діяльності. Опитування проводилося у форматі онлайн-анкетування. Добір респондентів здійснювався за принципом рандомізації, що підвищує репрезентативність вибірки та знижує ризик упередженості результатів.

Вибірка характеризується значним переважанням жінок: серед учасників було 94 жінки (85,5 %) та 16 чоловіків (14,5 %). Віковий діапазон респондентів становив від 15 до 58 років, середній вік – 27,5 років, медіана – 25 років.

За рівнем освіти, більшість активістів мають вищу освіту (81 особа, або 73,6 %), тоді як 25 осіб (22,7 %) мають повну середню або вищу незавершену освіту, 3 особи (2,7 %) мають науковий ступінь кандидата/доктора наук, і лише 1 особа (0,9 %) має професійно-технічну освіту.

Аналіз тривалості залучення в громадську діяльність показав, що найбільш численними є групи з середнім та довготривалим досвідом: найбільша частка респондентів (39 осіб, або 35,5 %) займається активізмом протягом 3-5 років. Суттєва кількість (31 особа, або 28,2 %) має досвід від 6 до 11 років, а 10 респондентів (9,1 %) є активістами протягом 12–20+ років. Лише невелика частина (11 осіб, або 10,0 %) залучені у діяльність менше ніж рік.

Стосовно ролей у громадському секторі (множинний вибір), найбільш поширеними є ролі волонтера/ки (60 осіб), члена/кині громадської організації (64 особи) та організатора/ки подій, проєктів, кампаній (57 осіб). Це вказує на високу громадську залученість вибірки. Лише 9 осіб обрали одну із запропонованих ролей, що підтверджує багатофункціональність більшості активістів.

Такий склад вибірки – з переважно вищою освітою, значним досвідом та багатофункціональністю – забезпечує репрезентативність для виявлення узагальнених тенденцій у розвитку емоційної компетентності досвідчених громадських активістів.

З метою вивчення психологічних особливостей розвитку емоційної компетентності громадських активістів ми використовували такі стандартизовані психодіагностичні методики: діагностика "емоційного інтелекту" Н. Холла; опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна; методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей»; методика «Шкала диференціальних емоцій» за К. Ізардом; анкета самооцінки емоційної компетентності за М. Матійків.

Методика Н. Холл «Діагностика емоційного інтелекту» потрібна для оцінки здатності людини усвідомлювати власні почуття та емоції, розуміти емоційний стан оточуючих та ефективно керувати своєю емоційною сферою в процесі прийняття рішень. Методика має 30 тверджень і включає п'ять шкал: 1) «Емоційна обізнаність» – оцінює здатність розпізнавати та усвідомлювати свої почуття; 2) «Управління своїми емоціями» – вказує на вміння керувати імпульсами та регулювати емоційні реакції; 3) «Самотивація» – показує прагнення досягати поставлених цілей та підтримувати позитивний емоційний стан; 4) «Емпатія» – характеризує здатність розуміти почуття інших людей і співпереживати їм; 5) «Розпізнавання емоцій інших людей» – вимірює ефективність взаємодії з іншими людьми, а також включає вплив, комунікацію, вміння працювати в

команді. Респонденту пропонується оцінити 30 тверджень щодо різних аспектів свого життя та емоційної діяльності за шкалою від -3 до +3, де -3 позначає «цілком не згоден», -2 – «в основному не згоден», -1 – «частково не згоден», +1 – «частково згоден», +2 – «в основному згоден», +3 – «цілком згоден». Методика дозволяє комплексно аналізувати емоційну компетентність респондентів і є корисною для дослідження емоційних особливостей громадських активістів.

Методика «Шкала емоційного відгуку» авторства А. Меграбяна і модифікована Н. Епштейном, призначена для оцінки рівня емоційної емпатії – здатності людини відчувати емоції інших, співпереживати та співвіднести себе з їхнім станом. Вона допомагає проаналізувати загальний рівень емпатії, зокрема здатність до емоційного відгуку та ступінь відповідності емоцій об'єкта і суб'єкта емпатії. Опитувальник має 25 тверджень закритого типу, які включають як прямі, так і зворотні формулювання. Випробуваний оцінює свою згоду або незгоду з кожним твердженням за шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден», що дає змогу врахувати різноманітне ставлення до різних соціальних ситуацій і міжособистісних контактів. Методика широко використовується для досліджень емоційної компетентності та соціальної адаптації особистості, оскільки рівень емпатії корелює із здатністю до ефективної взаємодії в групах і громадській діяльності.

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» призначена для визначення здатності особистості до розуміння емоцій інших людей та нормального реагування на них. Вона оцінює емпатійні навички як складову емоційної компетентності, що включає сприйняття, відчуття і розпізнавання емоційних станів співрозмовників. Опитувальник складається з 29 тверджень, на які респондент відповідає за шестибальною шкалою від «цілком не згоден» до «цілком згоден». Методика дозволяє отримати кількісну оцінку рівня емпатії респондента за трьома основними шкалами: реактивна емпатія, що

відображає здатність відчувати емоції інших у конкретній ситуації; особистісна емпатія, яка характеризує стійку схильність співпереживати людям у різних життєвих обставинах; та адаптивна емпатія, що показує здатність регулювати власну поведінку відповідно до емоційного стану іншого. Отримані результати дозволяють оцінити емоційну компетентність, міжособистісну чутливість та ефективність соціальної взаємодії, що є особливо важливим при вивченні громадських активістів і їхньої здатності до колективної діяльності.

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда є психодіагностичним інструментом для вивчення емоційної сфери особистості. Шкала дозволяє оцінити інтенсивність і частоту переживання десяти фундаментальних емоцій (радість, інтерес, здивування, гнів, відраза, презирство, сум, страх, сором, провина), а також деяких їх комбінацій. Опитувальник складається 30 емоцій, які сформовані в 10 блоків по 3 емоційних стани, які респондент оцінює за ступенем їхньої вираженості у власному досвіді від 1 до 5 у діапазоні «переживання повністю відсутнє» до «переживання виражене в максимальному ступені». Отримані показники дають змогу визначити індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій та індекс тривожно-депресивних проявів. Методика дає можливість оцінити емоційний профіль особистості, дослідити переважні емоційні реакції, особливості емоційної регуляції та тенденції до позитивних чи негативних переживань. Опитувальник використовується у наукових дослідженнях і практичній психології для вивчення емоційної компетентності, діагностики емоційної сфери, а також у межах програм психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції.

Анкета самооцінки емоційної компетентності М. Матійків призначена для оцінки сформованого рівня емоційної компетентності особистості як інтегральної характеристики, що включає вміння усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції та почуття, а також здатність до емпатії й

ефективної взаємодії з іншими. Методика складається з 32 тверджень, розділені на 9 тематичних блоків, з якими респондент визначає ступінь згоди від 1 до 5 в діапазоні «Не володію якістю» до «Володію повною мірою». Це дозволяє виявити індивідуальні особливості емоційної сфери, сильні та слабкі сторони у саморегуляції й комунікації. Анкета застосовується у наукових дослідженнях та практичній психології для діагностики й розвитку емоційної компетентності.

Отже, вважаємо, що підібрані стандартизовані психологічні методики дають змогу реалізувати завдання емпіричної програми, ефективно діагностувати психологічні особливості розвитку емоційної компетентності, її структурних компонентів та психологічних чинників формування у громадських активістів, а також виявити значущі особливості взаємозв'язку між досліджуваними показниками та визначити їхнє значення для ефективності громадської діяльності.

2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження

Відповідно до зробленого емпіричного дослідження за допомогою методик, представлених в параграфі 2.1, ми отримали наступні результати.

Для діагностики загального рівня розвитку емоційного інтелекту громадських активістів та його особливостей за такими шкалами як: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, ми використовували методику «емоційного інтелекту» Н. Холла (Додаток А). Результати діагностики, отримані за методикою, представлені у таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівнів парціального емоційного інтелекту громадських активістів

Назва шкали	Рівні прояву показника, %		
	високий	середній	низький
Емоційна обізнаність	31,8	56,3	11,8
Управління своїми емоціями	2,7	24,5	72,7
Самомотивація	16,0	50,0	35,4
Емпатія	16,3	60,0	26,0
Розпізнавання емоцій інших людей	20,9	51,8	30,0

Отримані дані за результатами діагностики свідчать, що за чотирма з п'яти шкал (окрім шкали «Управління своїми емоціями»), переважають середні показники у більш ніж половини респондентів. Зокрема, 56,3 % респондентів продемонстрували середній рівень по шкалі «Емоційна обізнаність». У третини, 31,8 % опитаних виявлено високий показник за цією шкалою. Низький рівень емоційної обізнаності показано в 11,8 % громадських активістів нашої вибірки.

За трьома шкалами – «Самомотивація», «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших людей» – спостерігаються схожі результати: середній рівень прояву парціального емоційного інтелекту зафіксовано у 50 %, 60 % та 51,8 % респондентів відповідно. Низькі показники за цими шкалами спостерігаються майже у третини опитаних: 35,4 % респондентів мають низьку самомотивацію, 26 % – низький рівень емпатії, а у 30 % – низький рівень розпізнавання емоцій інших людей. Щодо високих показників парціального емоційного інтелекту, результати такі: 16 % респондентів демонструють високий рівень самомотивації, 16,3 % – високий рівень розвитку емпатії, і 20,9 % – високий рівень розуміння емоцій інших людей.

Результати за шкалою «Управління своїми емоціями» яскраво відрізняються від інших. Значна частка респондентів (72,7 %) має низький

рівень управління власними емоціями, 24,5 % демонструють середній рівень, а лише 2,7 % – високий рівень керування емоціями.

Серед усіх поданих шкал методики найвищий рівень парціального емоційного інтелекту спостерігається у шкалі «Емоційна обізнаність».

Окрім того, за методикою ми отримали загальні показники інтегративного рівня емоційного інтелекту громадських активістів (представлені на рисунку 2.1), що розподілилися таким чином: високий рівень емоційного інтелекту (70 і більше балів) характерний для 4,5 % досліджуваних, середній рівень (40–69 балів) – для 53,6 %, низький (39 і менше балів) – для 41,8 %.

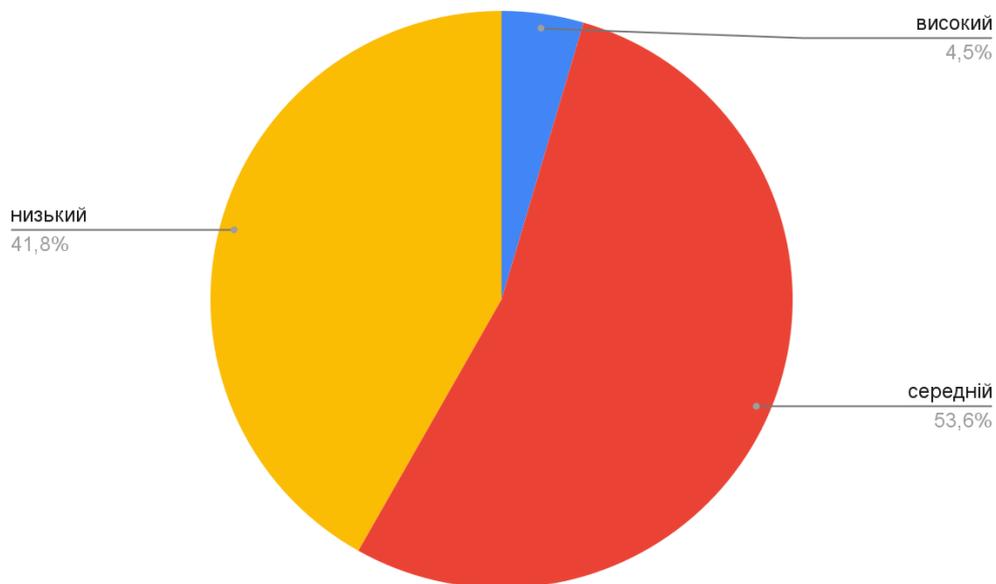


Рис. 2.1. Показники інтегративного рівня емоційного інтелекту громадських активістів, %

Середнє значення загального рівня емоційного інтелекту становить 41,5 бала, медіана – 44, а мода – 53. Це доводить те, що більшість респондентів мають середній або трохи вищий за середній рівень, тоді як окремі низькі значення знижують середнє арифметичне, що вказує на незначне лівостороннє зміщення розподілу. Мінімальне значення становить -84 бали, максимальне – 81 бал, а стандартне відхилення дорівнює 21,14 бала, що свідчить про значну варіативність результатів серед респондентів.

Як результат, найбільш розвинутою складовою емоційного інтелекту виявилась емоційна обізнаність: понад 88 % респондентів мають середній або високий рівень усвідомлення власних емоцій. Також відносно високі показники спостерігались за шкалами емпатії та розпізнавання почуттів інших людей, які свідчать про вміння активістів до соціальної взаємодії та співпереживання.

Натомість найбільш проблемною сферою є управління власними емоціями: 72,7 % респондентів показали низький рівень цієї компетентності. Такий стан може ускладнювати ефективне подолання стресових або конфліктних ситуацій, що часто трапляються у громадській діяльності. Крім того, 35,4 % опитаних показали низький рівень самомотивації, який може обмежувати їхню довготривалу залученість до активізму.

Отриманий за методикою Н. Холла профіль емоційного інтелекту тісно пов'язаний зі специфікою громадської діяльності. Виявлена висока "Емоційна обізнаність" (88,1% середній та високий рівень) у поєднанні з помірними показниками «Емпатії» та «Розпізнавання емоцій інших» є важливим ресурсом для активістів, оскільки ці якості необхідні для ефективного спілкування, ведення переговорів, мобілізації спільноти та розуміння потреб цільової аудиторії. Натомість, низький рівень «Управління своїми емоціями» (у 72,7% респондентів) та помірно низька «Самомотивація» можуть бути прямим наслідком хронічного стресу, високої конфліктності та ризику емоційного вигорання, характерних для волонтерської та активістської роботи. Цей дисбаланс свідчить, що громадські активісти мають сильні пізнавальні навички емоційного інтелекту, але значні прогалини у практичних, що вимагає цілеспрямованого тренінгового впливу для підвищення їхньої психологічної стійкості та ефективності.

З огляду на зазначене, результати вказують на важливість проведення вузькоспеціалізованих тренінгів та програм, направлених на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та підвищення самомотивації. Це

дозволить підвищити ефективність діяльності активістів, а також їхню психологічну стійкість та здатність до конструктивної взаємодії в колективі.

Для вимірювання рівня емоційної емпатії, визначення емпатичних тенденцій особистості та аналізу соціальної адаптації як компонентів емоційної компетентності ми використовували методикау «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (Додаток Б). Результати, отримані за методикою, представлені на рисунку 2.2.

Отримані дані свідчать, що мінімальне значення результатів – 53 бали, максимальне – 93 бали, середнє – 76, мода – 80, медіана – 76.

Дані свідчать, що 20 % респондентів мають дуже високий рівень здатності до емпатії (82–90 балів), 78,2 % – високий рівень здатності до емпатії або емоційного відгуку (63–81 бал), і лише 1,8 % (2 респонденти) мають нормальний рівень емоційного відгуку (37–62 бали). Низького та дуже низького рівня здатності до емпатії у вибірці не виявлено.

Автори методики стверджують, що висока здатність до емпатії позитивно корелює зі зниженням агресивності та схильності до насильства. Водночас вона асоціюється з такими адаптивними якостями, як поступливість, готовність прощати інших та здатність виконувати рутинну діяльність. Індивіди з високими показниками емоційного відгуку, як правило, демонструють підвищену чутливість до емоційних стимулів, більшу емоційність та можуть бути схильними до плачу. У поведінці вони виявляють альтруїзм, орієнтовані на моральні оцінки, підтримують дружні відносини та високо цінують позитивні соціальні риси.

Особи з нормальним рівнем емпатії у міжособистісних стосунках схильні фокусуватися на оцінці інших за їхніми вчинками, а також ефективно контролювати власні емоції. Проте, вони часто відчують труднощі у прогнозуванні розвитку взаємин. На противагу цьому, індивіди з низьким рівнем емпатії стикаються зі значними труднощами у встановленні контактів, некомфортно почуваються у груповій взаємодії, демонструють меншу

чутливість до емоцій інших і надають перевагу індивідуальній роботі, орієнтуючись насамперед на раціональні рішення та ділові якості людей.

Вибірка характеризується високим рівнем емоційної компетентності, що відповідає очікуванням для групи громадських активістів, які активно взаємодіють у соціальних та колективних контекстах. Це дозволяє стверджувати, що респонденти здатні ефективно здійснювати соціальні дії, проявляти співпереживання та будувати міжособистісні відносини, що має важливе значення для громадської діяльності та соціальної адаптації.

Отримані високі показники за «Шкалою емоційного відгуку» Меграбяна і Епштейна (98,2% високих/дуже високих рівнів) підтверджують здатність громадських активістів до сильного емоційного резонансу та співпереживання – ключових характеристик емоційної емпатії. Однак, ці дані частково контрастують з результатами, отриманими за шкалою «Емпатія» методики Н. Холла, де низький рівень продемонстрували 26 % респондентів. Ця розбіжність може бути пояснена тим, що методика Меграбяна фіксує переважно тенденцію до емоційної чутливості та відгуку, тоді як шкала Холла включає також когнітивний компонент (розуміння емоційних станів). Таким чином, високий рівень емоційного відгуку, необхідний для альтруїстичної громадської діяльності, може не супроводжуватися відповідним рівнем когнітивного контролю або усвідомленого управління цими станами, що робить активістів дуже чутливими, але вразливими.

Для вимірювання рівня розвитку емпатії, здатності розуміти й співпереживати емоціям інших, використовувати раціональні, емоційні та інтуїтивні механізми емпатійної взаємодії, ми використовували методику «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (Додаток В). Результати, отримані за методикою, представлені у таблиці 2.2. та на рисунку 2.3.

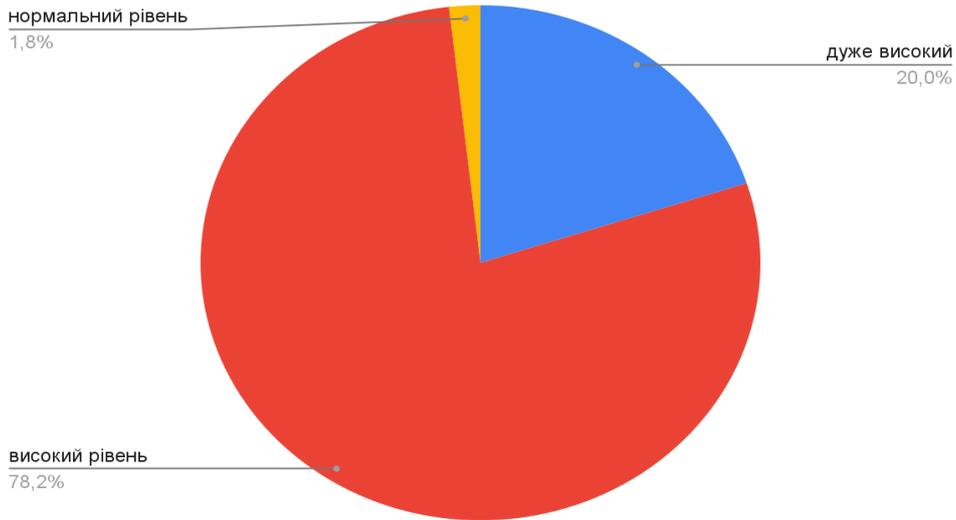


Рис. 2.2. Показники рівня здатності до емоційного відгуку у громадських активістів, %

У вибірці громадських активістів загальний рівень емпатії склав 21 бал, що відповідає заниженому рівню (за шкалою: 30 і більше балів – високий рівень, 29–22 – середній, 21–15 – занижений, менше 14 – дуже низький). Медіана дорівнює 21, мода – 19. Отримане середнє значення відповідає верхній межі заниженого рівня емпатії. Розподіл респондентів за рівнями емпатії у відсотковому співвідношенні подано на рисунку 2.3.

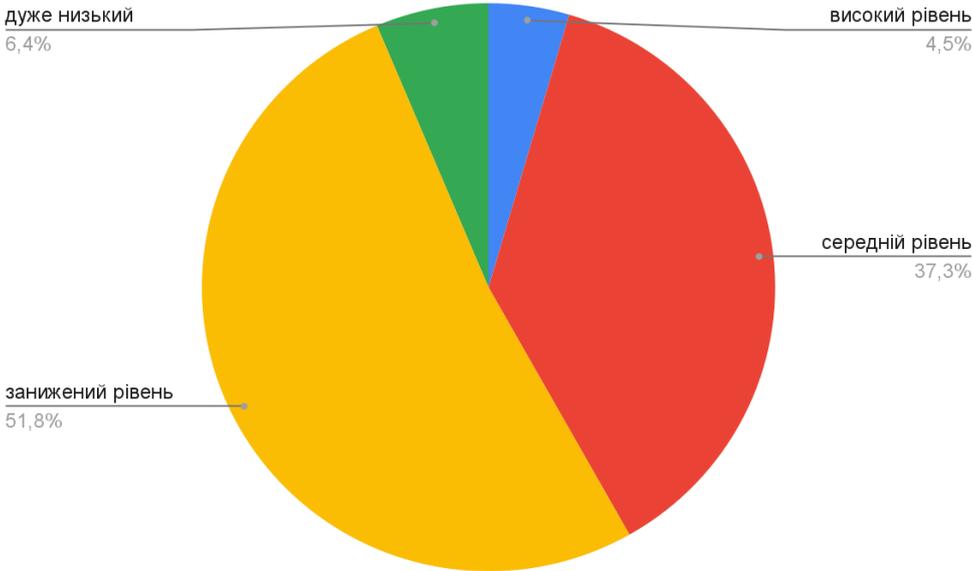


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнями емпатії у відсотковому співвідношенні, %

У методиці також визначаються канали емпатії: раціональний, емоційний та інтуїтивний; установки, що сприяють емпатії, проникаюча здатність в емпатії та ідентифікація в емпатії.

Раціональний канал емпатії відображає спрямованість уваги та мислення на іншу людину, її стан і поведінку. Він ґрунтується на спонтанному інтересі до особистості, що забезпечує неупереджене пізнання її сутності та відкриває можливості для подальшого емоційного й інтуїтивного відображення.

Емоційний канал емпатії передбачає здатність до емоційного резонансу з оточенням – співпереживання та співучасті. Емоційна чутливість слугує засобом «налаштування» на внутрішній світ іншої людини, що забезпечує розуміння його переживань, прогнозування поведінки та налагодження ефективної взаємодії.

Інтуїтивний канал емпатії характеризується вмінням діяти за умов обмеженої інформації, спираючись на підсвідомий досвід. Інтуїція інтегрує різноманітні дані про людину та менш залежить від стереотипних оцінок, ніж раціональне сприйняття.

Установки особистості можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку емпатії. Уникнення особистісних контактів, байдужість до проблем інших чи емоційна відстороненість знижують її ефективність. Натомість відкритість і щирість створюють сприятливі умови для дії всіх емпатійних каналів.

Проникаюча здатність емпатії є важливою комунікативною характеристикою, що формує атмосферу довіри та щирості. Атмосфера напруженості чи недовіри, навпаки, блокує емпатійне розуміння.

Ідентифікація як механізм емпатії полягає у вмінні поставити себе на місце іншого та зрозуміти його через співпереживання, що ґрунтується на гнучкості та рухливості емоцій.

За результатами дослідження встановлено показники розвитку каналів і складових емпатії. Середнє значення раціонального каналу становить 3,5 бала

(максимум – 6), медіана – 4, мода – 3. Емоційний канал має середнє значення 3,3 бала, медіану – 3, моду – 4. Інтуїтивний канал характеризується середнім значенням 3,2 бала, медіаною – 3 та модою – 5. Установки, що сприяють емпатії показали середнє значення 3,8 бала, медіану – 4 і моду – 4. Проникаюча здатність має середнє значення 3,6 бала, медіану – 4, моду – 4. Ідентифікація в емпатії становить у середньому 3,5 бала, медіану – 4 і моду – 4.

Максимальне можливе значення по всіх шкалах становить 6 балів. Дані по окремих шкалах представлені на рисунку 2.4 у вигляді стовпчикової діаграми, що наочно демонструє рівень розвитку кожного каналу та складової емпатії у вибірці респондентів.

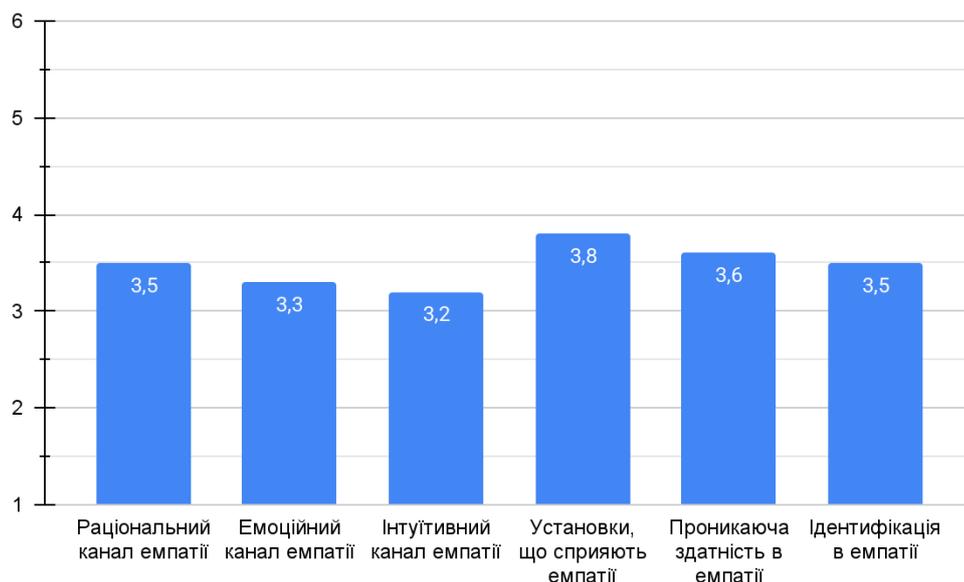


Рис. 2.4. Рівень розвитку каналів і складових емпатії у вибірці громадських активістів, балів

Отже, у вибірці громадських активістів загальний рівень емпатії становить 21 бал, що відповідає заниженому рівню. Це вказує на те, що попри відносно збалансований розвиток окремих каналів емпатії (раціонального, емоційного, інтуїтивного) та помірно виражені установки, проникаючу здатність ідентифікацію, у цілому емпатична компетентність учасників є недостатньо сформованою. Така особливість може обмежувати ефективність

міжособистісної взаємодії та емоційного залучення у громадській діяльності, вимагаючи додаткової роботи над розвитком навичок співпереживання та глибшого розуміння емоційного стану інших людей.

Аналіз парціальних шкал, де максимальне значення становить 6 балів, показує, що всі канали і механізми емпатії розвинені на помірному рівні (діапазон 3,2–3,8 балів). Найбільш розвинутою складовою є «Установки» (3,8 балів), що вказує на сприятливу позицію активістів до емпатійної взаємодії. Натомість, Інтуїтивний канал має найнижчий середній показник (3,2 бали), що може вказувати на труднощі в оперативному, неусвідомленому розумінні емоційного стану інших людей в умовах дефіциту інформації.

Отримані результати за трьома методиками щодо емпатії формують суперечливий, але показовий профіль емоційної компетентності активістів, що вимагає пояснення. Високі показники за методикою Меграбяна і Епштейна ($\approx 98\%$ високого рівня) свідчать про виражену емоційну чутливість та готовність до відгуку на переживання інших, що є сприятливою умовою для соціальної взаємодії та альтруїзму. Водночас, занижений загальний рівень емпатії (середнє 21 бал) та наявність низьких показників за шкалою «Емпатія» в тесті Н. Холла (26%) вказують на недостатню сформованість саме практичної та когнітивної складової емпатичної компетентності. З цього можна зробити висновок, що, попри сильний емоційний резонанс, активісти можуть мати труднощі з усвідомленим керуванням цим відгуком та його ефективним переведенням у конструктивну соціальну дію, що обмежує їхню загальну емпатичну компетентність.

Для вимірювання актуального емоційного стану людини, визначення ступень вираженості кожної з 10 базових емоцій та для визначення структури емоційного стану, ми використовували методику «Шкала диференціальних емоцій» за К. Ізардом (Додаток Д). Результати, отримані за методикою, представлені у таблиці 2.2. та на рисунку 2.5.

Отримані результати діагностики свідчать, що середні бальні показники оцінки (при можливому діапазоні від 3 до 15 балів) за десятьма базовими емоціями розподілилися наступним чином: інтерес – 10,3; радість – 10,2; здивування – 7,5; горе – 6,9; гнів – 5,2; презирство – 5,7; відраза – 5,0; страх – 5,7; сором – 5,7; провина – 6,1. При цьому на всіх шкалах емоцій, окрім інтересу та радості, найчастіше зустрічався найменший бал 3 (мода). З цього випливає, що значна кількість респондентів мають низький рівень інтенсивності цих емоцій.

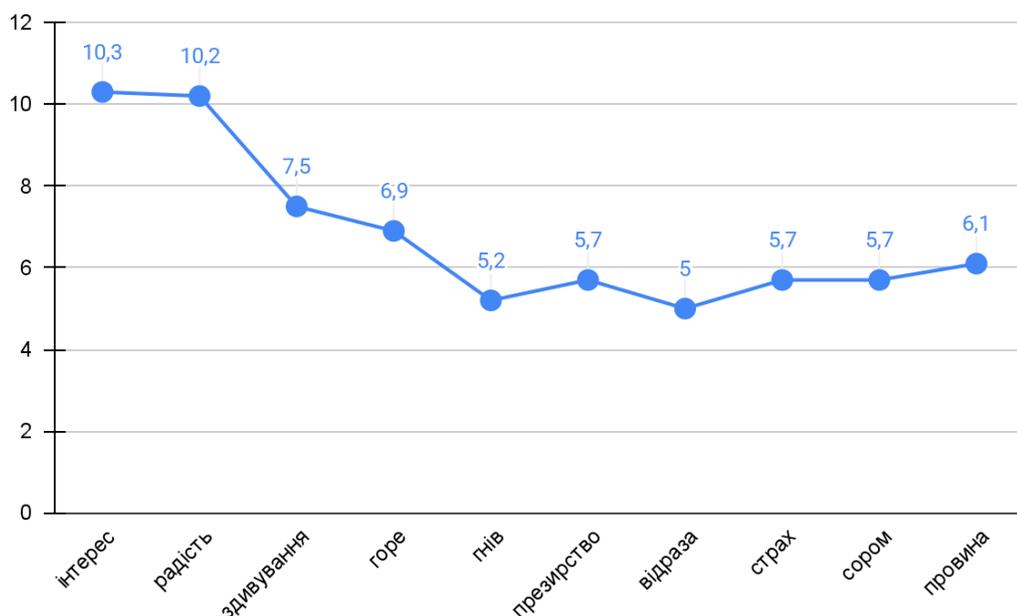


Рис. 2.5. Профіль емоцій громадських активістів: середні значення за 10 базовими емоціями за методикою К. Ізарда (n = 110), балів

Далі для аналізу емоційної сфери ми перейшли до узагальнених показників, згрупованих за типами емоцій. Перший з них — Індекс Позитивних Емоцій (ІПЕ), який відображає загальну міру позитивного ставлення суб'єкта до актуальної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій: $ІПЕ = \sum I, II, III$ (Інтерес + Радість + Здивування). Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

За нашими результатами вибірка громадських активістів має середній бал – 28,1, мінімальне значення – 11, максимальне – 44, мода – 28, медіана – 28.

Аналіз середніх показників індексу позитивних емоцій (ІПЕ) показав, що у вибірці громадських активістів переважає помірний рівень позитивних емоцій. Медіана та мода (по 28 балів) підтверджують, що помірний рівень позитивних емоцій є характерним для більшості респондентів. При цьому мінімальні та максимальні значення показують наявність окремих індивідів із низьким або високим рівнем позитивних емоцій, що вказує на індивідуальні відмінності в емоційній сфері.

Другим показником є Індекс Гострих Негативних Емоцій (ІГНЕ). Він відображає загальну міру негативного емоційного ставлення суб'єкта до поточної ситуації. ІГНЕ розраховується шляхом підсумовування балів за чотирма базовими емоціями: горе, гнів, відроза та презирство. Значення цього індексу варіюються в діапазоні від 12 до 60 балів.

Результати вибірки наступні: середнє значення –23, мінімальне значення – 12, максимальне – 51, мода – 12, медіана – 21.

Середній рівень індексу гострих негативних емоцій (ІГНЕ) також належить до помірного діапазону, що вказує на помірну інтенсивність негативних переживань у більшості учасників. Мода 12 та медіана 21 показують, що у значної частини активістів рівень гострих негативних емоцій низький або помірний, що доводить відносну емоційну стабільність і здатність ефективно функціонувати в умовах соціальної активності.

Третім показником є Індекс Тривожно-Депресивних Емоцій (ІТДЕ), який відображає рівень відносно стійких індивідуальних переживань комплексу тривожно-депресивних емоцій, що вказують на суб'єктивне ставлення до поточної ситуації. ІТДЕ обчислюється як сума балів за трьома останніми блоками базових емоцій: страх, сором і вина, з діапазоном можливих значень від 9 до 45 балів.

Наші результати респондентів такі: середнє значення – 17,6, мінімальне значення – 9, максимальне – 35, мода – 9, медіана – 16,5.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) також демонструє помірний рівень емоційних переживань. Середнє значення 17,6 при діапазоні 9–45 балів, а також мода та медіана (9 та 16,5 відповідно) свідчать, що більшість активістів відчують ці емоції на низькому або помірному рівні, що відображає їхню достатню психологічну стійкість.

Інтерпретація середніх показників за мірою вираження емоційних переживань показує, що у вибірці усі три індекси виражені в помірному стані.

Для детальнішого аналізу вибірки у таблиці 2.2 наведено інтерпретацію даних у відсотках респондентів за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій», яка передбачає чотири рівні інтенсивності емоційних переживань: слабка, помірна, виражена та сильна.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за мірою емоційних переживань за «Шкалою диференціальних емоцій» К. Ізарда (n = 110)

Міра емоційних переживань	Відсоток респондентів, %		
	Індекс позитивних емоцій	Індекс гострих негативних емоцій	Індекс тривожно-депресивних емоцій
Слабка	12,73	25,45	28,18
Помірна	40,91	33,64	40,91
Виражена	32,73	25,45	23,64
Сильна	13,64	15,45	7,27

Загалом, результати діагностики свідчать про емоційну збалансованість більшості громадських активістів, що є важливим ресурсом для ефективної участі у громадській діяльності. Водночас наявність мінімальних та максимальних значень індексів вказує на індивідуальні відхилення, які можуть впливати на мотивацію та поведінку окремих учасників.

Для вимірювання рівня самодіагностики емоційної компетентності, розвитку самосвідомості, опановування навичками практичного самопізнання, ми використовували методику М. Матійків «Анкета самооцінки емоційної компетентності» (Додаток Ж).

Аналіз емпіричних даних за методикою оцінки емоційної компетентності показав, що респонденти вибірки демонструють високий потенціал (відповідно до критерію: вищий бал означає вищу компетентність). Узагальнюючи результати, було встановлено, що середній показник балів склав 114,2, що становить 71,3 % від теоретично максимально можливого результату (160 балів). Центральні тенденції розподілу також представлені медіаною 113,5 та модою 125. Діапазон отриманих значень простягається від мінімального показника у 78 балів до максимального – 157 балів.

Аналіз компонентів емоційної компетентності вибірки дозволяє деталізувати загальний показник. Було встановлено, що за шкалою «Емоційне усвідомлення» середнє значення становить 10,9 балів (72,7 % від максимуму 15). За шкалою «Управління емоціями» середній показник дорівнює 27,3 балів (68,3 % від максимуму 40). Відповіді за шкалою «Психофізіологічна саморегуляція» зафіксовані на рівні 3,1 бала (62,0 % від максимуму 5), а «Життєва позиція» має середнє значення 7,6 балів (76,0 % від максимуму 10). Найвищі середні показники спостерігаються за шкалами «Позитивне мислення, мотивація досягнення» – 25,3 бали (72,3 % від максимуму 35), «Компетентність у часі» – 7,2 бали (72,0 % від максимуму 10), «Соціальна чуйність» – 22,1 бала (73,7 % від максимуму 30), а також «Асертивність поведінки» – 10,6 балів (70,7 % від максимуму 15).

З метою уніфікації та забезпечення можливості порівняння результатів, незважаючи на відмінності у вихідних максимальних значеннях, всі шкали були стандартизовані. Теоретичний максимум за кожним компонентом емоційної компетентності прирівнюється до 100%. Середні показники вибірки, виражені у відсотках, детально представлені на рисунку 2.6 (стовпчикова діаграма), що

дозволяє чітко оцінити рівень розвитку кожного компонента відносно його повного потенціалу.

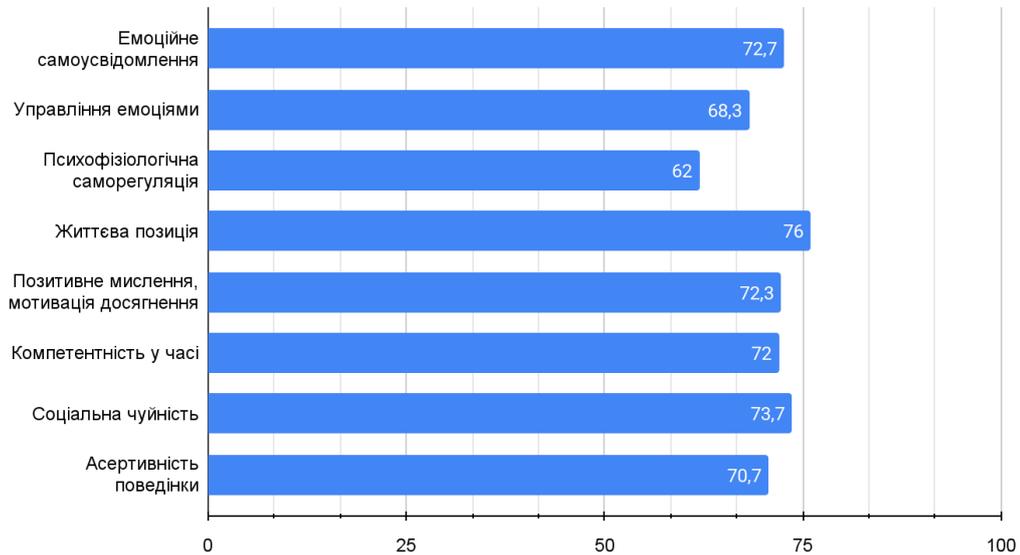


Рис. 2.6. Рівень розвитку компонентів емоційної компетентності у вибірці у громадських активістів, %

Узагальнюючи результати компонентного аналізу, можна стверджувати, що профіль емоційної компетентності вибірки є достатньо збалансованим. Більшість середніх показників знаходяться в діапазоні 70 %–76 % від максимального значення, що підтверджує високий та рівномірно розвинений потенціал за основними параметрами. Найкраще розвинутою виявилася здатність «Життєва позиція» (76,0 %), а найнижчий, хоча й достатній, середній рівень зафіксовано за шкалою «Психофізіологічна саморегуляція» (62,0 %). Це вказує на певні резерви для вдосконалення саме в аспекті управління власним психофізіологічним станом.

Слід враховувати, що результати отримані методом самооцінки, що може спричиняти деяке завищення загального рівня через прагнення респондентів до соціальної бажаності. Однак, внутрішній розподіл компонентів, особливо виявлення найслабшої ланки, залишається валідним для ідентифікації проблемних зон.

Для встановлення взаємозв'язку між ключовими компонентами емоційної сфери громадських активістів було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.3. Аналіз підтвердив низку важливих теоретичних гіпотез та виявив критичні структурні особливості профілю емоційної компетентності. Найсильніший прямий позитивний зв'язок виявлено між шкалами «управління емоціями» та «самотивація» ($r = 0,663$, $p < 0,01$). Цей результат є ключовим, оскільки він доводить, що здатність активістів до емоційної саморегуляції є необхідною внутрішньою умовою для підтримки їхньої мотивації та довготривалої залученості до громадської діяльності. Таким чином, корекція дефіциту управління емоціями є прямим шляхом до підвищення стійкості їхньої мотиваційної сфери. Водночас, кореляційний аналіз виявив структурну проблему в регулятивній сфері. Було зафіксовано відсутність статистично значущого зв'язку між шкалами «управління емоціями» та «психофізіологічною саморегуляцією» ($r = 0,059$). Це доводить, що ці навички є неінтегрованими у свідомості активістів. Іншими словами, навіть високий рівень усвідомлення необхідності керування емоціями не гарантує їм уміння ефективно керувати своїм фізичним станом (стресом і втомою), що підтверджує необхідність окремої, цільової роботи над фізичним компонентом регуляції. Також, аналіз емоційного фону за К. Ізардом показав помірний позитивний зв'язок між Індексом Позитивних Емоцій (ІПЕ) та Індексом Гострих Негативних Емоцій (ІГНЕ) ($r = 0,437$), що вказує на загальну емоційну насиченість профілю активістів. Ці емоції не є строго протилежними, а їхня співзалежність вказує на високу емоційну вразливість вибірки. При цьому, відсутність значущого оберненого зв'язку між шкалами «управління емоціями» та ІГНЕ ($r = -0,070$) може бути інтерпретована як те, що попри явний дефіцит саморегуляції, його наслідки ще не проявилися у вигляді критичного емоційного розладу, проте зберігають високий потенціал ризику для вигорання.

Результати кореляційного аналізу r-Пірсона

Показники	Управління емоціями	Самомотивац.	Психофізіолог. саморегуляція	Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ)	Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)
Управління емоціями	1	0,663**	0,059	-0,070	-0,064
Самомотивац.	0,663**	1	0,071	0,024	-0,012
Психофізіолог. саморегуляція	0,059	0,071	1	-0,117	0,083
Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ)	-0,070	0,024	-0,117	1	0,437**
Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)	-0,064	-0,012	0,083	0,437**	1

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;
* – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.

На основі вищесказаного, результати самооцінки емоційної компетентності конвергентно підтверджують ключові висновки, отримані за методикою Н. Холла. Найнижчий, хоча і помірний, середній рівень зафіксовано за шкалою «Психофізіологічна саморегуляція» (62,0 %). Це є важливим індикатором того, що проблема управління емоціями у громадських активістів має не лише психологічний, але й соматичний (тілесний) аспект, пов'язаний із неефективним подоланням стресу та втоми. Додатково, сильний позитивний зв'язок між управлінням емоціями та самомотивацією підкреслює, що саморегуляція є енергетичною основою для підтримки довготривалої активності. Найвищий рівень за шкалою «Життєва позиція» (76,0 %) при цьому свідчить про внутрішній ресурс активістів – їхню загальну оптимістичну настанову та віру в себе, на яку слід спиратися при розробці корекційних програм, спрямованих на вдосконалення саме навичок саморегуляції.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методичні засади застосування тренінгової програми розвитку емоційної компетентності

Методичною основою розробленої програми є концепція розвитку емоційної компетентності в системі дорослої психологічної освіти (Adult SEL). Сучасні дослідження підкреслюють, що на відміну від шкільних програм, тренінгова робота з дорослими має бути практично-орієнтованою та спрямованою на корекцію конкретних професійно важливих навичок.

Тренінгова форма роботи з дорослими активістами відповідає принципам андрагогіки, оскільки дорослі учні орієнтовані на практичне застосування знань, а їхній життєвий досвід слугує потужним ресурсом навчання. У контексті громадської діяльності це означає, що формування навичок саморегуляції має відбуватися через аналіз реальних робочих ситуацій та відпрацювання конкретних поведінкових моделей, а не через суто лекційний матеріал [14].

О. Дубцова стверджує, що соціально активне середовище є ефективним середовищем для розвитку емоційної компетентності, оскільки воно забезпечує умови для навчання соціально-емоційних навичок через практичні завдання, командну роботу, обговорення та рефлексію. Дослідження показують, що здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними та взаємодіяти з іншими позитивно впливає на міжособистісні відносини та подальшу професійну успішність. Тому соціальне середовище громадської діяльності відноситься до одного з зовнішніх чинників, які впливають на розвиток емоційної компетентності [15].

Українські дослідники, зокрема Т. Яценко, О. Скрипченко

наголошують, що емоційна компетентність є інтегральною якістю особистості, яка забезпечує успішність у професійній діяльності, особливо в системі «людина-людина». Емоційна компетентність виступає не лише як здатність до адекватного відображення емоційних станів, але й як механізм регуляції цих станів у складних, часто конфліктних умовах взаємодії. Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого тренування емоційного інтелекту, оскільки його високий рівень слугує захисним психологічним ресурсом від деструктивного впливу стресу та напруги, характерних для громадського сектору [45].

О. Льошенко вважає, що емоційна компетентність повинна бути об'єктом спеціального тренування. Вона підкреслює, що розвиток емоційної компетентності охоплює вдосконалення здібностей усвідомлення емоцій, саморегулювання та спроможність до збалансованої взаємодії. Це, своєю чергою, дозволяє орієнтуватися у власному емоційному світі та забезпечувати адекватну поведінку [29].

Навчання емоційній грамотності є необхідною умовою для формування емоційної компетентності фахівця. З цією метою у світі активно впроваджуються програми «соціального й емоційного навчання» (SEL). Ця ініціатива, започаткована наприкінці ХХ століття та підтримана ЮНЕСКО, довела свою ефективність як потужний інструмент покращення успішності та запобігання насильству. Як підкреслював Д. Гоулман, програми SEL є надзвичайно актуальними в Україні, особливо для фахівців соціономічних професій та громадських активістів.

Українські науковці Н. Чепелева та С. Максименко підтримують думку, що цілеспрямований тренінг є найбільш ефективним інструментом для розвитку цих навичок. Це пояснюється тим, що тренінг забезпечує не лише когнітивне засвоєння знань про емоції, але й практичне відпрацювання поведінкових алгоритмів, що перетворює знання на стійку компетентність [33].

На думку І. Матійків, тренінгова робота, завдяки своєму

інтерактивному та рефлексивному характеру, дозволяє учасникам самопізнати свої емоційні можливості та обмеження, навчитися керувати емоціями, формувати позитивне мислення та розвивати соціальну чуйність. Це допомагає не лише гармонійно взаємодіяти з оточуючими, а й запобігати професійному вигоранню та зберігати емоційну рівновагу в складних і конфліктних умовах громадської діяльності.

I. Матійків стверджує, що емоції нерозривно пов'язані з тілесними реакціями та тілесними паттернами, як-от дихання, жести, інтонація голосу та вираз обличчя. З огляду на це, формування емоційної компетентності обов'язково передбачає роботу з тілесно-руховою сферою особистості. Розвиток цієї компетентності має бути комплексним, охоплюючи всі канали вияву емоцій, які включають образи, тілесні відчуття, вербальне та невербальне самовираження та поведінку [35].

Розвиток емоційної компетентності починається з мотиваційно-ціннісної фази, ключова мета якої – сформувати внутрішню готовність особистості до самопізнання. На цьому початковому етапі відбувається усвідомлення цінності внутрішньої гармонії, впливу емоційної сфери на життєдіяльність та прийняття відповідальності за власні переживання. Після формування внутрішньої мотивації процес переходить до пізнавального етапу, де засвоюється систематизована інформація про природу, функції та способи управління емоціями. Тому перші етапи закладають міцну ціннісну та когнітивну основу, що є необхідною передумовою для подальшого практичного розвитку.

Наступні три етапи забезпечують перехід знань у стійкі практичні навички. Навчальний етап фокусується на виконанні вправ та набутті емоційних компетенцій в умовах спеціально організованого середовища. Далі слідує практичний етап, що передбачає реалізацію набутих компетенцій для запровадження стійких змін у реальному житті. Процес завершується творчим етапом, який характеризується адаптивним застосуванням компетенцій – здатністю особистості творчо використовувати набуті навички

як у типових, так і в ситуаціях невизначеності, що є кінцевою метою формування емоційної компетентності [35].

На методологічному рівні, ефективність тренінгу з розвитку емоційної компетентності за А. Зінченком та В. Рибалкою зумовлена його інтерактивним і рефлексивним характером. Використання методів групової дискусії, рольових ігор та аналізу кейсів дозволяє учасникам отримати негайний зворотний зв'язок на їхні емоційні реакції та поведінкові стратегії в змодельованих ситуаціях. Це створює умови для корегуючого навчання та експериментування з новими, більш адаптивними емоційними та комунікативними стратегіями. Отже, тренінг забезпечує перехід знань про емоції у практичні вміння та стійкі навички [42].

Актуальність згаданих програм в Україні є очевидною, особливо для фахівців соціономічних професій, частиною яких є громадська діяльність. Програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, повинні охоплювати такі ключові сфери:

- Емоційне самоусвідомлення – включає розпізнавання емоцій та їхню вербалізацію, а також здатність розуміти першопричини почуттів і усвідомлювати розмежування між емоційними станами та поведінковими діями.
- Формування навичок саморегуляції – зосереджено на ефективній боротьбі зі стресом, зниженні рівня соціальної тривожності та культивуванні більш позитивного ставлення до себе й оточення [47].

Проблема низького рівня саморегуляції є типовою для фахівців соціономічних професій та громадських активістів. Робота активістів характеризується хронічною емоційною напругою, високою відповідальністю та ненормованим графіком, що є прямими детермінантами професійного вигорання. Тому включення модулів психофізіологічної стійкості та управління стресом є практичною необхідністю для збереження професійної дієздатності вибірки [25].

Підсумовуючи, методичні засади тренінгової програми для

громадських активістів ґрунтуються на необхідності комплексного й практико-орієнтованого підходу, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти. Тренінгова форма роботи є найбільш ефективною для дорослої вибірки, оскільки дозволяє цілеспрямовано розвивати навички, необхідні для роботи у системі «людина-людина». Також така програма забезпечує рефлексію і зворотний зв'язок на основі життєвого та професійного досвіду учасників.

3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності громадських активістів

Здійснивши аналіз та узагальнення теоретичних джерел та існуючих різних тренінгових програм ми розробили авторську тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційної компетентності громадських активістів.

Метою психологічного тренінгу є – підвищення рівня емоційної компетентності громадських активістів шляхом посилення навичок саморегуляції, управління стресом, підвищення життєвої стійкості та вдосконалення когнітивно-практичного компонента емпатії для ефективною та сталою професійною діяльністю.

Завдання тренінгової програми:

- опанувати практичні техніки зниження інтенсивності негативних емоцій та психофізіологічної саморегуляції для розвитку саморегуляції;
- посилити мотиваційну стійкість через підвищення самомотивації та використання позитивної життєвої позиції як ресурсу для запобігання вигоранню;
- розвинути навички свідомої, цілеспрямованої емпатичної взаємодії;
- сформувані навички асертивної поведінки та конструктивного вирішення конфліктів у складних соціальних контекстах.

Важливо відмітити, що тренінгова робота, спрямована на особистісне зростання, самовдосконалення та формування емоційної компетентності, базується на ключових психолого-педагогічних принципах:

- Принцип активності – забезпечення максимальної залученості учасників; перевага практичних вправ над лекційним матеріалом.
- Принцип конфіденційності – створення атмосфери довіри, особливо важливої при роботі з особистими емоційними переживаннями, пов'язаними з громадською діяльністю.
- Принцип «тут і тепер» – фокус на актуальних переживаннях, реакціях та поведінці, що виникають під час тренінгу.
- Принцип системності – розвиток компонентів емоційної компетентності (самоусвідомлення, саморегуляція, соціальне усвідомлення, управління стосунками) має бути послідовним.

Програма має системний та послідовний характер, заснований на класичній моделі емоційної компетентності. Тренінг починається з емоційного самоусвідомлення як фундаменту, переходячи до саморегуляції та психофізіологічної стійкості – аспектів, критично важливих для запобігання вигоранню. Завершальний етап присвячений соціальній чуйності та управлінню взаєминами. Логіка модуляції безпосередньо зумовлена емпіричними результатами дослідження, що гарантує цільову роботу з найбільшими прогалинами, виявленими у вибірці активістів.

У тренінговій програмі доцільно використовувати активні, практично-орієнтовані методи та техніки, зокрема: метод групової дискусії, аналізу ситуацій, робота в малих групах та метод рольової гри. Для роботи над ключовою проблемною зоною – саморегуляцією та психофізіологічною стійкістю – застосовуються спеціалізовані тілесні вправи та техніки релаксації, наприклад дихальні вправи для швидкої стабілізації. Розвиток емпатичної компетентності та соціальної взаємодії відбувається через інтерактивні методики, як-от «мозковий штурм» та виконання арт-терапевтичних завдань.

Самоусвідомлення та мотивація посилюються завдяки інтерактивним міні-лекціям, для надання теоретичної бази, та веденню щоденника, для індивідуальної рефлексії.

Тренінгова програма має чітку, послідовну структуру та реалізується у три ключові фази: вступ, основна частина та завершальна підсумкова частина. Основний корекційно-розвивальний блок розрахований на вісім занять. Орієнтовна тривалість кожного заняття становить три академічні години, що забезпечує загальний обсяг тренінгу у 24 академічні години. Детальна розробка змісту кожного заняття представлена у Додатку Е. Навчальний процес побудований на принципі активної участі, що передбачає постійне застосування учасниками технік самопізнання через аналіз, рефлексію та зворотний зв'язок. Кожне з восьми занять має індивідуальну, але чітко визначену структуру, що сприяє динамічності процесу та глибині опрацювання матеріалу.

Кожне тренінгове заняття має чітку, послідовну структуру, що сприяє динаміці та глибині опрацювання матеріалу. Початковий етап цієї структури призначений для активації учасників та створення необхідної довірливої й відкритої атмосфери в групі. На цій фазі застосовуються легкі, ігрові вправи, націлені на формування позитивного емоційного фону та перемикання уваги на групову роботу, що є необхідною умовою для подальшої ефективної взаємодії.

Основний корекційно-розвивальний етап є ключовим, тому що саме на ньому відбувається розкриття центральної теми заняття та цільова робота над визначеною психологічною проблемою. Для цього використовуються організаційно-спрямовуючі та інтерактивні техніки й вправи. Для надання необхідної теоретичної інформації, що обґрунтовує практичні дії, застосовуються короткі міні-лекції. З метою стимулювання рефлексії та забезпечення максимальної зосередженості на роботі «тут і тепер» для вербалізації думок і переживань учасників використовуються напівструктуровані запитання.

На завершальній фазі підсумкового етапу відбувається підсумовування та інтеграції отриманого досвіду. На цьому етапі застосовуються легкі розслаблюючі вправи, які є важливим після емоційно насиченої роботи). Основний час присвячується рефлексії учасників власних емоцій, почуттів та вражень, а також оцінці проведеної зустрічі й співвіднесенню результатів із попередньо сформованими очікуваннями.

Отже, ми вважаємо, що розроблена програма психологічного тренінгу буде ефективною для посилення емоційної компетентності громадських активістів, оскільки її структура прямо спрямована на корекцію емпірично виявлених прогалин: низького рівня саморегуляції та практичної емпатійної компетентності. Очікується, що в результаті тренінгу активісти опанують навички психофізіологічної стійкості, що знизить ризик емоційного вигорання і підвищить мотивацію до довготривалої діяльності, а також забезпечить конструктивну та ефективну взаємодію у соціальному та колективному контексті.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукових джерел встановлено, що емоційна компетентність є інтегральною, професійно важливою якістю для фахівців соціономічних професій, до яких належать громадські активісти. Її високий рівень є ключовим психологічним ресурсом для ефективної комунікації, прояву лідерських якостей, адаптивності, управління взаєминами та, найголовніше, профілактики професійного вигорання в умовах хронічного стресу.

У сучасній психології спостерігається тенденція до розмежування термінів: «емоційний інтелект» розглядається як потенційна, когнітивна здібність, тоді як «емоційна компетентність» (за Д. Гоулманом, І. Матійків, Є. Карпенком) є ширшою, сформованою здатністю ефективно застосовувати ці здібності на практиці – у міжособистісному контексті та професійній діяльності.

Здійснивши ґрунтовний аналіз зарубіжних та вітчизняних наукових джерел, ми виокремили універсальну чотирикомпонентну структуру емоційної компетентності, що слугує методологічною основою для її розвитку: 1) Усвідомлення власних емоцій; 2) Саморегуляція та управління емоціями; 3) Усвідомлення та розуміння емоцій інших (емпатія); 4) Управління взаєминами та соціальна взаємодія. Більшість дослідників сходяться на думці, що емоційна компетентність є інтегральною, багаторівневою властивістю, яка забезпечує стресозахисну та адаптаційну функції особистості. При цьому її розвиток зумовлений не лише внутрішніми чинниками (самосвідомість), але й зовнішніми умовами (соціальне середовище, психологічні тренінги), що обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвивального впливу. Тому громадська діяльність постає як багатовимірний процес, ефективність якого визначається рівнем розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема емоційної компетентності.

Для здійснення діагностики психологічних особливостей емоційної компетентності громадських активістів нами була розроблена програма емпіричного дослідження та підібрано низку стандартизованих психологічних методик.

За результатами діагностики виявлено, що профіль емоційної компетентності громадських активістів є нерівномірним і характеризується дисбалансом між пізнавальними та регулятивними компонентами:

1. Вибірка демонструє наступні сильні сторони: високий рівень емоційної обізнаності, позитивний емоційний профіль та сприятливу життєву позицію. Ці якості є внутрішніми ресурсами для стійкості, мотивації та віри в себе.
2. Найбільш проблемними компонентами є регулятивна та практична сфери. Виявлено критично низький рівень «Управління своїми емоціями» та найнижчий середній показник за шкалою «Психофізіологічна саморегуляція». Це є важливим індикатором того, що проблема управління емоціями має не лише психологічний, але й тілесний аспект, пов'язаний із неефективним подоланням стресу та втоми, і прямо вказує на високий ризик вигорання.
3. Діагностика виявила суперечність в емпатійній сфері: високий рівень «емоційного відгуку» контрастує із заниженим загальним рівнем емпатійної компетентності. Це вказує на те, що активісти є емоційно чутливими, але мають прогалини у практичному та інтуїтивному використанні емпатії у складній соціальній взаємодії.

Обґрунтовано, що розвиток емоційної компетентності найбільш ефективно відбувається через тренінгову форму роботи, яка відповідає принципам андрагогіки та дозволяє перетворювати теоретичні знання на стійкі практичні навички.

Методичні засади тренінгу ґрунтуються на необхідності комплексного й практико-орієнтованого підходу, що поєднує когнітивний (розуміння),

емоційно-ціннісний (усвідомлення) та поведінковий (саморегуляція, емпатія) компоненти.

Для формування та розвитку емоційної компетентності громадських активістів, нами було розроблено авторську програму психологічного тренінгу на 8 занять та 24 академічних годин, що має системний та цільовий характер.

Структура програми включає блоки про самоусвідомлення, саморегуляцію та соціальні навички, що прямо корелює з емпіричними результатами дослідження та ключовими прогалинами, виявленими у вибірці. Основна увага приділялася опануванню практичними техніками швидкої психофізіологічної стабілізації, асертивної поведінки та перетворенню емоційного відгуку на конструктивну соціальну дію через розвиток раціонального та інтуїтивного каналів емпатії.

Вважаємо, що розроблена програма психологічного тренінгу буде ефективною для посилення емоційної компетентності громадських активістів, оскільки її цільова спрямованість на корекцію виявлених прогалин забезпечить: по-перше, підвищення психофізіологічної стійкості та зниження ризику вигорання; по-друге, вдосконалення практичних комунікативних навичок, необхідних для конструктивної та ефективної взаємодії в колективі.

Сучасна наука потребує подальшого дослідження та розвитку емоційної компетентності як важливого компоненту психічного здоров'я громадських активістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабак С. В. Про нейрофізіологічні основи емоційного інтелекту. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали Всеукр. наук.-пед. підвищ. кваліфікації. Полтава : Гельветика, 2023. С. 24–26.
2. Багрім О. Роль соціального та емоційного інтелекту для підвищення ефективності діяльності державних службовців в умовах воєнного стану України. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали Всеукр. наук.-пед. підвищ. кваліфікації. Полтава : Гельветика, 2023. С. 27–30.
3. Бартенєва І. О. Теоретичні аспекти формування емоційного інтелекту в майбутніх учителів. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали Всеукр. наук.-пед. підвищ. кваліфікації. Полтава : Гельветика, 2023. С. 31–34.
4. Білохвіст К., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз психологічного поняття «емоційна компетентність» в контексті громадського активізму. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід*: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Луцьк, 16–29 березня 2025 року) / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. Л.І Магдисюк. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2025. С.21–24.
5. Боришевський М. Й., Яблонська Т. М., Антоненко В. В. та ін. Розвиток громадянської спрямованості особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2007. 186 с.
6. Войціх І. В. Емоційна компетентність майбутніх психологів як педагогічне явище. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна»*. 2013. № 1 (7). С. 54–58.

7. Гичко Ю. В. Емоційна компетентність як важлива умова формування професійного фахівця. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Вип. 1. С. 136–141.
8. Гульбс О. А., Кобец О. В. Розвиток емоційної компетентності студентів-психологів у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 4 (62). С. 41–47.
9. Гусакова К. Громадський активізм як соціальна інституція суспільства: особливості інституційного підходу. *Соціологія та сучасні соціальні трансформації: Матеріали XV Міжнародної конференції студентів та молодих науковців (Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 25 листопада 2022 року)*. Київ : Видавництво «Наукова столиця», 2023. С. 16–19.
10. Гусакова К. О., Климанська Л. Д. Громадський активізм як соціальна інституція: українська версія. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 23–26.
11. Гусакова О. В., Климанська О. В. Емоційна компетентність викладача закладу вищої освіти як запорука професійного успіху. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 27–34.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват. 2019. 512 с.
13. Дейнеко О. О. Локальний громадський активізм як компонент соціальної згуртованості в об'єднаних громадах: особливості, прояви, агенти. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2020. Вип. 26. С. 51–57.
14. Дубасенюк О. А. Передумови розвитку андрагогіки як чинника особистісного та професійного зростання дорослого. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Вип. 1 (68). С. 70–74.
15. Дубцова О. В. Роль соціального та емоційного інтелекту в освітньому процесі. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали

Всеукр. наук.-пед. підвищ. кваліфікації. Полтава : Гельветика, 2023. С. 118–121.

16. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Суми : Гельветика, 2024. Вип. 1. С. 50–55.

17. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Psychological Journal*. 2021. Том 7. Вип. 9. С. 99–107.

18. Запорожченко О. В. Науково-практичні аспекти дослідження емоційного інтелекту як психологічного ресурсу особистості. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали Всеукр. наук.-пед. підвищ. кваліфікації. Полтава : Гельветика, 2023. С. 138–141.

19. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3 (6). С. 60–64.

20. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену «емоційна компетентність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 46–50.

21. Зінченко А. Г. Методологія та організація психологічного дослідження : підручник. Київ : Каравела, 2018.

22. Карпенко М. А. Сутність та структура емоційної компетентності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 1. С. 330–337.

23. Кас'янова С. В. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Psychological Prospects Journal*. 2018. Вип. 31. С. 118–130.

24. Кін О. М. Теоретичний аналіз поняття «громадська діяльність». *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2017. № 1. С. 138–142.

25. Кісліцина О. А. Роль емоційної стійкості у процесі адаптації особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 165–170.

26. Козловська С. Г., Падурець Г. І., Чудаєва І. Б. Емоційна компетентність та лідерство. *Вісник Східноєвропейського університету економіки і менеджменту*. 2013. № 1. С. 130–140.

27. Коляда Н. М., Кравченко О. Практичний досвід формування «soft-skills» в умовах закладу вищої освіти. *Наукові записки Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 1. С. 132–136.

28. Лазуренко О. О. Теоретичні основи дослідження категорії емоційної компетентності у сучасній психологічній науці. *Психологія в Україні та за кордоном*. 2013. № 4. С. 19–23.

29. Льошенко О. А. Соціальна та емоційна компетентність: порівняльний аналіз. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ, 2012. № 16. С. 157–162.

30. Льошенко О. Громадський активізм у сучасному українському суспільстві. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ, 2011. № 14. С. 119–126.

31. Любіна Л. А., Тимофієва М. П., Осипенко В. А. Емоційна компетентність як показник психологічного здоров'я особистості майбутніх лікарів. *Психологічний часопис*. 2018. № 5. С. 81–97.

32. Любіна Л. О., Тимофієва В. В. Емоційна компетентність як показник психологічного здоров'я особистості майбутніх лікарів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2018. Вип. 1 (42). С. 138–142.

33. Максименко С. Д. Загальна психологія Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

34. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина-людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 144–153.

35. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
36. Нагорна О. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Психологічні науки.* 2013. № 23 (270). С. 138–143.
37. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Психологія та суспільство.* 2022. № 3. С. 98–103.
38. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство.* 2004. № 4. С. 95–109.
39. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. № 20. С. 182–189.
40. Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту. *Вісник післядипломної освіти.* 2013. Вип. 9 (2). С. 261–267.
41. Раєвська Я. М., Солякова Д. І. Емоційна компетентність педагога: сутність та структура. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. Вип. 1. С. 278–282.
42. Рибалка В. В. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
43. Саврасова-В'юн Т. О. Громадянська активність як психологічний феномен. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.* 2010. Вип. 10. С. 266–271.
44. Серeda В. В. Переосмислюючи український ідентифікаційний простір: громадський активізм в Україні після Євромайдану. *Феномен Майдану в українському суспільстві: соціологічні інтерпретації* : збірник за наук. ред. Є. І. Головахи та О. Г. Стегнія. Київ : Інститут соціології НАН України, 2014. С. 58–78.

45. Скрипченко О. В., Яценко Т. С. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
46. Сочинський А. І., Фещук В. Особливості мотивації молоді до громадської діяльності в умовах соціальної кризи війни. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи* : збірник наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 262–264.
47. Сушик І. В., Сушик О. Г. Емоційна грамотність та емоційна компетентність особистості фахівця соціальної сфери. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 березня 2020 року, Київ). Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 115–118.
48. Сушик І., Хвесик О. Формування та розвиток емоційного інтелекту: думки Д. Гоулмана. *Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи*. Житомир, 2023. С.192–198.
49. Федорчук В. М. Емоційна компетентність психолога. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Випуск 17. С. 623–630.
50. Ясточкіна І. А. Професійна, соціальна та емоційна компетентності фахівця соціальної сфери: сутність та порівняльний аналіз. *Наукові записки Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2023. Вип. 81. С. 270–278.
51. Grant A. M., Sumanth J. J. Mission possible? The performance of prosocially motivated employees depends on manager trustworthiness. *Journal of Applied Psychology*. 2009. Vol. 94. P. 927–944.
52. Hobfoll S. E. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.

53. Hochschild A. The managed heart: Commercialization of human feeling. Berkeley: University of California Press, 1983. 240 p.
54. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout Inventory Manual (3rd ed.). Consulting Psychologists Press, 1996. 52 p.