

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНУ УСПІШНІСТЬ
МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Андрія САКСОНА

2 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОНП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

кандидат психологічних наук


Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

04.11.2023 р., протокол № 6

завідувач кафедри теоретичної психології,

доктор психологічних наук, професор


Зоряна КОВАЛЬЧУК

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

Саксон Андрій Сергійович. Вплив емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських.

Кваліфікаційна робота написана з метою дослідження проблеми впливу емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських. В процесі дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукових робіт присвячених дослідженню емоційного інтелекту, а також його впливу на професійну успішність особистості. Проведено емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських, визначено взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту на професійну успішність особистості. Наведено методичні рекомендації щодо підвищення як загального рівня емоційного інтелекту, так і в контексті професійної успішності майбутніх поліцейських. Сформовано план та методологію ефективного процесу дослідження рівня емоційного інтелекту особистості.

Ключові слова: Емоційний інтелект, рівень емоційного інтелекту, поліцейський, правоохоронець, професійна діяльність, професія, успішність.

ANNOTATION

Sakson Andrii Serhiyovych. The influence of emotional intelligence on the professional success of future police officers.

The qualification work was written to study the problem of the influence of emotional intelligence on the professional success of future police officers. In the course of the study, a theoretical analysis of scientific works devoted to the study of emotional intelligence, as well as its impact on the professional success of the individual, was carried out. An empirical study of the impact of emotional intelligence on the professional success of future police officers was conducted, the relationship between the level of emotional intelligence and the professional success of the individual was determined. Methodological recommendations for improving both the general level of emotional intelligence and the professional success of future police officers are presented. A plan and methodology for an effective process of researching the level of emotional intelligence of a personality are formed.

Keywords: Emotional intelligence, level of emotional intelligence, police officer, law enforcement officer, professional activity, profession, success.

ЗМІСТ

Вступ	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОЦІНКА ЙОГО ВАЖЛИВОСТІ У ПРОФЕСІЇ «ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ»	7
1.1 Поняття емоційного інтелекту, історія його виникнення та становлення.	7
1.2 Теоретичні підходи до вивчення поняття емоційного інтелекту та їх аналіз.....	13
1.3 Емоційний інтелект як чинник професійної успішності особистості..	18
1.4 Проблематика розвитку емоційного інтелекту особистості	23
1.5 Визначення та критерії успішної професійної діяльності професії поліцейського	26
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНУ УСПІШНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	33
2.1 Характеристика проведених методик та опис процесу дослідження ..	33
2.2 Аналіз результатів дослідження впливу емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських	38
2.3 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту, як ключового компонента професійної успішності майбутніх поліцейських.....	49
Висновки до другого розділу.....	52
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
Додатки	60

ВСТУП

Актуальність теми. Вплив емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських без сумнівів відображає сучасну реальність і важливість проблеми, яку вона адресує. Ми живемо у такому світі, де правопорядок повинен стояти та його успішне дотримання повинне виконуватись безперечно, а робота поліцейських вимагає більше, ніж просто знань закону та фізичної готовності. Спроможність виявляти, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших стає важливим елементом професійної підготовки та успішної роботи поліцейських.

Поліцейські стикаються з все більшою кількістю ситуацій, які вимагають не лише професійних навичок, але й емоційного розуміння в світлі зростаючої складності сучасних викликів для правоохоронних органів, зокрема терористичних загроз, соціальних протестів і складних міжнаціональних відносин. У забезпеченні безпеки та підтриманні громадського порядку життєво необхідно розуміти та сприймати емоції людей, ефективно спілкуватися в напружених ситуаціях, розв'язувати конфлікти та виявляти співчуття.

Дослідження того, як емоційний інтелект впливає на професійну успішність майбутніх поліцейських, має багато практичних переваг. Таке дослідження може допомогти створити програми підготовки поліцейських, які враховуватимуть елементи емоційного інтелекту. Це може покращити роботу правоохоронних органів, знизити ризик професійного вигорання та підвищити якість обслуговування громадян.

Незважаючи на досить велику кількість досліджень емоційного інтелекту як феномену у психології, котрі були проведені науковцями в тому ж числі сьогодні, поняття емоційного інтелекту був і залишається основною темою дискусій та суперечок для психологів. Науковці стверджують, що багато речей повинні бути зроблені, щоб людина могла ефективно працювати. Зокрема,

дослідники, такі як С. Бикова, Т. Кириленко, О. Льошенко, С. Максименко, О. Саннікова та ін., досліджують емоційні компетентності, зрілість, інтелект, культуру та емоційну креативність.

Попри низку наукових досліджень емоційного інтелекту та його впливу на успішність життєдіяльності, немає інформації про вплив емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх рятувальників. Саме це визначило тему наукового дослідження.

Таким чином, тема дослідження «Вплив емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських» має важливу практичну цінність, оскільки вона відображає сучасні вимоги до підготовки поліцейських і їх роботи в суперечливому соціокультурному середовищі.

Мета: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту (EI) на професійну успішність майбутніх поліцейських.

Завдання даного дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури щодо емоційного інтелекту та його ролі у професійному житті.
2. Визначити ключові концепції та підходи до визначення та вимірювання емоційного інтелекту.
3. Здійснити оцінку рівня емоційного інтелекту серед майбутніх поліцейських за допомогою відомих інструментів та тестів.
4. Проаналізувати результати та визначити вплив емоційного інтелекту на успішність майбутніх поліцейських.

Об'єкт: емоційний інтелект як феномен.

Предмет: вплив рівня емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських.

Гіпотеза. Ми припускаємо, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє якісному та успішному здійсненню професійної діяльності майбутніх поліцейських.

Теоретична основа: теоретико-методологічною базою в даному дослідженні виступають наукові роботи, котрі вивчають феномен емоційного інтелекту. До переліку даних робіт відносяться такі роботи: Д. Гоулман «Емоційний інтелект: Чому він більш важливий, ніж IQ», Пітер Саловей та Джон Майєрс: "Емоційний інтелект у роботі", Гарднер, Ліберман та М. Холл "Емоційний інтелект: Психологічна теорія та практика"

Методи дослідження: Для досягнення поставлених кваліфікаційною роботою цілей було використано наступні методи дослідження: Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холла), Опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна, Готовність до ризику Т.Шуберга.

Теоретичне значення: Осмислення та вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та успішністю в професії правоохоронця. Розуміння та охарактеризування впливу емоційного інтелекту на професійний розвиток. Аналіз впливу емоційного інтелекту на здатність поліцейських керувати своїми емоціями в напружених ситуаціях.

Практичне значення: завдяки аналізу отриманих результатів структурувати та сформулювати план підходу до оцінювання емоційного інтелекту особистості і його особливостей впливу на успішне виконання професійної діяльності особистості. Створення чітких рекомендацій до підвищення та закріплення високого рівня емоційного інтелекту.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із змісту, вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОЦІНКА ЙОГО ВАЖЛИВОСТІ У ПРОФЕСІЇ «ПОЛЩЕЙСЬКИЙ»

1.1 Поняття емоційного інтелекту, історія його виникнення та становлення.

Важливість емоційного інтелекту (ЕІ) в нашому житті є надзвичайною. Емоції є не відокремленими від раціонального мислення, але надають йому кольору і напряму. ЕІ визначає нашу здатність розпізнавати, розуміти, керувати та виражати емоції, і ця навичка має безпосередній вплив на різні аспекти нашого життя [5].

У сфері міжособистісних відносин, ЕІ допомагає побудувати близькі та довірчі стосунки з іншими. Здатність сприймати та розуміти емоції інших людей, а також виражати свої власні почуття збільшує співчуття та емпатію, що є основою для підтримки та позитивних міжособистісних відносин.

У професійній сфері, ЕІ визначає нашу здатність співпрацювати з колегами, вирішувати конфлікти, та керувати стресом. Лідери з високим рівнем ЕІ зазвичай краще розуміють потреби свого колективу та ефективніше мотивують співробітників. Вони також здатні керувати власними емоціями у стресових ситуаціях та приймати обґрунтовані рішення.

Емоційний інтелект також має значущий вплив на наше фізичне та психічне здоров'я. Вміння керувати стресом та негативними емоціями сприяє покращенню нашого самопочуття та здоров'я. Дослідження показують, що люди з вищим рівнем ЕІ мають менше шансів на депресію та інші психічні розлади.

Узагальнюючи, ми можемо дати визначення поняттю «емоційний інтелект» а саме - це набір навичок і властивостей, які дозволяють людині розуміти, виявляти, керувати і виражати свої власні емоції, а також розуміти емоції інших людей. Це включає в себе здатність сприймати емоції, відчувати їх

вплив, вміти взаємодіяти з ними, і керувати ними так, щоб досягти кращих результатів у взаємодії з іншими та в різних життєвих ситуаціях.

Розвиток психіатрії сприяв так званим початком інтерпретації почуттів та емоцій психологами зі всього світу. Спочатку, дане явище сприймали як «інтелектуальне сприйняття», котре є результатом поєднання сексуальних переживань, які є приємними чи неприємними станами, пов'язаними з розумовими процесами. Проблема охарактеризованих вище «інтелектуальних емоцій» і почуттів залишається нерозробленою в перші десятиліття двадцятого століття.

За словами Едварда Торндайка, західні вчені спочатку схилились до думки, будімо здатність людини до успішного керування своїми емоціями та взаємодіяти з іншими особистостями можна охарактеризувати поняттям «соціального інтелекту» [10]. Через деякий час Девід Векслер припустив, що емоційні частини інтелекту можуть бути важливими для успіху в житті. Абрахам Маслоу та інші гуманістичні психологи пояснюють, як люди можуть розвивати емоційну силу. Пізніше, з роботи «Руйнування розуму» Говарда Гарднера 1975 року ми дізнаємось про поняття множинного інтелекту. У докторській дисертації Уейна Пейна «Вивчення емоцій: розвиток емоційного інтелекту, самостійної інтеграції, які стосуються страху, болю та бажання». У 1988 році Рувен Бар-Он написав докторську дисертацію, вводячи поняття емоційного коефіцієнта (EQ), яке можна порівняти з інтелектуальним коефіцієнтом, IQ.

Поняття "емоційний інтелект" виникло як результат еволюції психологічних та соціальних досліджень у другій половині 20 століття. Спочатку емоційну сферу вважали лише супутнім явищем для інтелекту, але поступово вчені почали розглядати важливість емоцій для нашого життя і взаємодії з іншими [4].

Пізніше, у 90-х роках американськими вченими було вперше запропоновано концепцію «емоційного інтелекту», вона включала в себе сукупність психічних властивостей людини. Осмислення природи цього

феномену, розробка різних концептуальних підходів до розуміння його структури, розробка теоретичних основ і прикладного значення емоційного інтелекту та розробка психодіагностичних методів вимірювання є ознаками сучасного стану його розробленості. Це призвело до того, що емоційний інтелект був виокремлений із загальної психології особистості як окремий предмет дослідження [20]

Одним із важливих кроків у розвитку концепції емоційного інтелекту було дослідження Джона Мейера, Пітера Саловея та Джона Карузцо, які в 1990 році вперше використали термін "емоційний інтелект" в науковому контексті. Вони визначили його як здатність розпізнавати, розуміти, керувати і виражати емоції у собі та інших.[41] Проте найбільший вплив на поширення та розуміння емоційного інтелекту мала книга Деніела Гоулмана "Емоційний інтелект," опублікована в 1995 році. Гоулман висвітлив концепцію емоційного інтелекту та його важливість для життя та професійного успіху.[6,7]

Тим не менш, усе сучасне розуміння емоційного інтелекту було фактично визначено статтею Пітера Саловея та Джона Мейера «Емоційний інтелект», яка була опублікована в 1990 році [20; 47]. Та книзі Деніеля Гоулмана «Емоційний інтелект», котра в свою чергу була опублікована в 1995 році. Емоційний інтелект стає все більш популярним через те, чому він може означати більше, ніж IQ

Деніел Гоулман — американський журналіст, психолог і науковець. Навчався нейробиології та психології, а також працював журналістом для журналів, таких як The New York Times. Він досліджує емоційний інтелект і те, як він впливає на різні аспекти життя. Його книга вважається одним із найважливіших досягнень в області психології та особистісного розвитку. На сучасне розуміння ролі емоцій у житті людини та суспільстві.

Книга Деніеля Гоулмана "Емоційний інтелект," опублікована в 1995 році, відзначилася своєю надзвичайною важливістю для поширення та глибокого розуміння поняття емоційного інтелекту. Автор у цій книзі ретельно розглянув концепцію емоційного інтелекту та розкрив її вплив на життя і суспільство.

Гоулман аргументує, що емоційний інтелект є ключовим фактором для досягнення успіху в різних аспектах нашого життя. Робота Деніела Гоулмана стала бестселером і викликала великий інтерес в галузі психології, освіти, бізнесу та громадського здоров'я. Гоулман докладно досліджує поняття емоційного інтелекту, розкриваючи, як воно впливає на наше фізичне та психічне здоров'я, наші міжособистісні відносини та наш успіх у професійній сфері. Книга надає читачам практичні поради та вправи для розвитку емоційного інтелекту, допомагаючи зрозуміти та керувати власними емоціями [6,7].

Завдяки його праці, практиками та загальною громадськістю новий спосіб дивитися на роль емоцій в нашому житті та стосунках. Вона спонукала багатьох до дослідження та розвитку цієї важливої складової нашої особистості. До сьогоднішнього дня ця книга залишається впливовим джерелом для тих, хто цікавиться розвитком емоційного інтелекту і використовує його для покращення якості життя та досягнення успіху в різних аспектах.

Деніел Гоулман визначив поняття емоційного інтелекту (Emotional Intelligence, EI) як сукупність навичок і вмінь, які дозволяють нам ефективно розпізнавати, розуміти, керувати і виражати свої власні емоції, а також розуміти та взаємодіяти з емоціями інших людей. Це включає у себе не лише самосвідомість і самокерування, але й здатність виразити співчуття та емпатію до інших. Гоулман вважає, що емоційний інтелект є важливішим за інтелектуальний коефіцієнт (IQ) для досягнення успіху та задоволення в житті. Також, з його суджень можна виділити, що розвиток емоційного інтелекту може призвести до покращення нашого фізичного та психічного здоров'я, підвищити якість наших взаємин та досягнень у різних сферах життя. Він робить акцент на важливості розвитку цих навичок як для особистого росту, так і для покращення суспільних відносин і успішності в роботі[6,7].

У його працях емоційний інтелект розглядається як навичка, яку можна розвивати та вдосконалювати. Він охоплює різні аспекти, включаючи вміння

керувати стресом, вирішувати конфлікти, встановлювати глибокі міжособистісні зв'язки та бути успішними в комунікації з іншими.

Після детального аналізу та досліджень поняття емоційного інтелекту, Деніел Гоулман, у сумісності з своїми товаришами-психологами запропонували опитувальник емоційної компетентності (Emotional Competence Inventory). "Emotional Competence Inventory" (ECI) - це психометричний інструмент, створений для оцінки рівня емоційної компетентності у людей. Цей опитувальник був розроблений на основі теорії емоційного інтелекту та допомагає визначити, наскільки людина ефективно взаємодіє зі своїми власними емоціями та емоціями інших, як вона вирішує конфлікти та спілкується в соціальному оточенні. Даний опитувальник складається з різних підшкал, які оцінюють різні аспекти емоційної компетентності, такі як самосвідомість, самокерування, соціальна свідомість, міжособистісні навички та керування відносинами. Кожна підшкала містить питання, на які респондент відповідає, вказуючи, наскільки часто він чи вона проявляє певні емоційні навички та як він чи вона справляється з конкретними ситуаціями. Однією з мети його розробки можна назвати вивчення та вимірювання рівня емоційної компетентності, що є важливим аспектом для особистісного та професійного розвитку. Цей інструмент може бути використаний в різних контекстах, включаючи бізнес, освіту та психологію, для визначення потреби в розвитку емоційного інтелекту та підвищення ефективності міжособистісних відносин [17].

Деніел Гоулман виділив п'ять основних компонентів емоційного інтелекту (EI):

1. Самосвідомість: здатність усвідомлювати свої власні емоції та їх вплив на поведінку. Люди з високою самосвідомістю можуть:

- розпізнавати свої власні емоції, як позитивні, так і негативні;
- розуміти, як їхні емоції впливають на їхню думку, поведінку та взаємодії з іншими людьми;
- приймати свої емоції, навіть якщо вони негативні.

2. Саморегулювання: здатність керувати своїми емоціями та поведінкою.

Люди з високою саморегуляцією можуть:

- контролювати свої емоції, навіть у стресових ситуаціях;
- відкладати задоволення;
- мотивувати себе;
- управляти своїми імпульсами.

3. Соціальна свідомість: здатність розуміти емоції інших людей. Люди з високою соціальною свідомістю можуть:

- розуміти почуття та потреби інших людей;
- розпізнавати невербальні сигнали;
- ставити себе на місце інших людей.

4. Соціальні навички: здатність будувати та підтримувати здорові стосунки.

Люди з високою соціальними навичками можуть:

- ефективно комунікувати;
- співпрацювати з іншими;
- вирішувати конфлікти;
- мотивувати інших.

5. Вплив: здатність мотивувати та переконувати інших. Люди з високою здатністю до впливу можуть:

- викликати у інших людей позитивні емоції;
- задавати напрямок і мотивувати інших;
- переконувати інших у своїй правоті.

Ці п'ять компонентів емоційного інтелекту взаємопов'язані. Люди з високим EI зазвичай мають сильні сторони в усіх п'яти областях.

З часом поняття емоційного інтелекту отримало широкий розповсюдження і стало важливою складовою для багатьох аспектів нашого життя, включаючи освіту, бізнес, психологію та міжособистісні відносини. Воно стало основою для подальших наукових досліджень і практичних застосувань, допомагаючи людям

краще розуміти та керувати своїми емоціями для досягнення більшого щастя і успіху.

Узагальнюючи, незважаючи на те, що поняття емоційного інтелекту є важливим, але все ще мало дослідженим і розвивається. Незважаючи на значні досягнення у цій галузі, існують ще багато аспектів, які потребують подальшого вивчення та розвитку. Інтерес до емоційного інтелекту продовжує зростати в багатьох галузях, включаючи психологію, освіту, бізнес та медицину.

Більше досліджень і вивчення різних аспектів емоційного інтелекту допоможуть нам краще розуміти вплив емоцій на наше життя та як можна покращити емоційну компетентність для досягнення успіху та гармонії. З розвитком наукових підходів та практичних застосувань поняття ЕІ ми матимемо більше можливостей для розвитку особистості, покращення міжособистісних відносин, здоров'я та досягнення успіху в різних сферах життя. Висновок підкреслює важливість подальших досліджень і розвитку цього об'єкта вивчення, який має значний потенціал для впливу на наше суспільство та особистий розвиток.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення поняття емоційного інтелекту та їх аналіз

Теоретичні підходи до вивчення та аналізу концепції емоційного інтелекту надають важливу інформацію, яка допомагає нам краще зрозуміти, як емоції впливають на наше поведінка, прийняття рішень і взаємодію з іншими людьми. Зважаючи на те, що це поняття розглядається з різних точок зору, вчені та практики можуть розглядати його неоднозначно, в дечому відрізняючись у своїх поглядах та думках. Ось декілька основних теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості:

1. Модель Саловея та Мейера: Пітер Саловей та Джон Мейер розробили один з перших теоретичних підходів до емоційного інтелекту. Вони

визначили його як здатність розпізнавати, розуміти, виражати та керувати емоціями. За цією моделлю, ЕІ включає в себе конкретні навички та вміння, які можуть бути розвинуті [40].

2. Теорія Гоулмана: Деніел Гоулман розглядає емоційний інтелект як ключовий фактор, що впливає на успіх в професійному та особистому житті. Він виділяє такі компоненти, як самосвідомість, самокерування, соціальна свідомість та керування відносинами [36]

3. Теорія Майера та Стернберга: Пітер Майер та Роберт Стернберг визначили три типи інтелекту, серед яких є емоційний інтелект. Вони розглядають його як здатність розуміти та аналізувати емоції, використовувати їх в конкретних ситуаціях та генерувати нові рішення на основі емоцій [40].

4. Теорія Майера та Карузцо: Девід Майер та Пітер Карузцо розглядають ЕІ як здатність спілкуватися та встановлювати емоційний контакт з іншими людьми. Вони підкреслюють важливість емпатії та співчуття в соціальних відносинах [41].

Інші підходи: Поза цими основними теоріями, існують інші підходи до дослідження емоційного інтелекту, які можуть розглядати його з різних ракурсів, включаючи нейрофізіологічні, когнітивні та розвиткові аспекти.

Розглянемо кожен з наведених вище теоретичних підходів детальніше Перш за все варто пригадати роботи Джона Мейера та Пітера Саловея, котрі є основою для розуміння емоційного інтелекту. Вони вперше використали термін «емоційний інтелект», розглядаючи його як здатність розуміти, відчувати, говорити та контролювати свої емоції. Емоційний інтелект можна розглядати як набір вмінь і навичок, які можна розвивати та вдосконалювати.

Пітер Саловей та Джон Мейер виокремили чотири ключові компоненти емоційного інтелекту, які стали основою для розуміння цього поняття:

1. Розуміння власних емоцій (Emotional Perception): Цей компонент відноситься до здатності розпізнавати та розуміти свої власні емоції. Важливо мати усвідомлення щодо того, які почуття ви відчуваєте в певний момент, і

надавати їм назви. Ця компетенція допомагає вам бути свідомими про свої емоції та їх вплив на ваше поведінка [28].

2. Керування власними емоціями (Emotional Regulation): Цей компонент включає в себе здатність керувати своїми емоціями. Він охоплює навички зниження негативних емоцій, підтримання позитивних та вміння ефективно реагувати на стресові ситуації. Керування власними емоціями дозволяє досягати емоційної стабільності [28].

3. Розуміння емоцій інших (Emotional Understanding): Ця компетенція включає в себе здатність розуміти емоції інших людей. Вона допомагає вам співпереживати та емпатично ставитися до почуттів інших, що покращує міжособистісні відносини та спілкування [28].

4. Керування емоційними відносинами (Emotional Management): Цей компонент відноситься до здатності взаємодіяти з іншими людьми та керувати емоціями в цьому процесі. Включає в себе навички вирішення конфліктів, співпраці та побудови позитивних міжособистісних відносин [28].

Ці чотири компоненти відображають основні аспекти емоційного інтелекту та допомагають розробляти навички та стратегії для покращення як особистого, так і міжособистісного функціонування. Розуміння цих компонентів є важливим для розвитку емоційного інтелекту та досягнення успіху в різних аспектах життя [40].

Теорія Майера та Стернберга є ще однією важливою теорією щодо емоційного інтелекту. Пітер Майер та Роберт Стернберг визначили три типи інтелекту, серед яких є емоційний інтелект. Їх теорія відзначається своєрідним підходом до розуміння і оцінки емоційних аспектів інтелекту. Розглядаючи позицію Майера та Стернберга детальніше, ми можемо дійти до наступних положень:

1. Аналітичний інтелект: Цей тип інтелекту включає в себе здатність розуміти та аналізувати емоції, які ви відчуваєте та спостерігаєте у інших. Це

означає, що людина може точно розпізнавати свої та чужі емоції, а також розуміти їх природу та причини.

2. Практичний інтелект: Цей тип інтелекту стосується здатності використовувати свої та чужі емоції в різних життєвих ситуаціях. Це означає, що особистість може використовувати свої емоції для досягнення конкретних цілей, розв'язання проблем та покращення міжособистісних відносин.

3. Творчий інтелект: Цей тип інтелекту стосується здатності генерувати нові емоційні рішення та підходи. Це означає, що особистість може розробляти інноваційні та творчі способи вирішення проблем, пов'язаних з емоціями, та створювати нові підходи до взаємодії з іншими.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що теорія Майера та Стернберга підкреслює важливість різних аспектів емоційного інтелекту та його ролі в успішному функціонуванні і продуктивності тієї чи іншої особистості. Вона надає важливий фреймворк для розуміння, як емоційний інтелект може бути вимірний та розвинутий. Теорія Майера та Стернберга сприяє розширенню нашого уявлення про різноманітні аспекти інтелекту, які включають емоційні компоненти.

Перейдемо до останньої, також відомої як модель емоційного інтелекту, котра досліджує роль емоційного інтелекту в міжособистісних відносинах Майера та Карузцо. Девід Майер та Пітер Карузцо розглядають ЕІ як важливий аспект інтелекту, що визначає здатність особистості спілкуватися та встановлювати емоційний контакт з іншими людьми [39]. Вони висувають ряд концепцій та ідей, які становлять основу їхньої теорії:

1. Емоційна свідомість: Здатність особистості розпізнавати, розуміти та інтерпретувати власні та чужі емоції. Ця компетенція дозволяє сприймати емоції як важливий елемент спілкування та реагувати на них адекватно.

2. Емоційна експресія: Здатність виражати свої емоції адекватно та ефективно. Це включає в себе навички невербального спілкування, такі як міміка, жести та тон голосу.

3. Емпатія: Здатність відчувати емоції інших людей та вступати в їхні відчуття. Емпатія допомагає легше розуміти інших та підтримувати емоційну зв'язок.

4. Управління власними емоціями: Здатність контролювати власні емоції та реакції на них. Ця компетенція дозволяє досягати психологічної стійкості та вибирати конструктивні способи взаємодії в різних ситуаціях.

5. Управління відносинами: Здатність побудови та підтримки позитивних відносин з іншими людьми. Це включає в себе навички вирішення конфліктів, співпраці та спілкування.

Теорія Майера та Карузцо наголошує про важливість емоційного інтелекту в міжособистісних відносинах та спілкуванні. Вона стверджує, що розвиток цих емоційних компетенцій може позитивно вплинути на якість відносин, які мають особистості, і допомогти вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний емоційний клімат в спілкуванні [40; 41].

Водночас, у сучасній психології існує два основних теоретичних підходи до дослідження емоційного інтелекту (EI):

Модель здібностей, котра була створена Данієлом Гоулманом та розглянута і підрозділі 1.1, розглядає EI як сукупність когнітивних здібностей, які дозволяють людям розуміти, керувати та використовувати свої емоції та емоції інших людей. Однак, варто зазначити, що модель здібностей також має ряд недоліків. Вона не враховує роль особистісних рис у розвитку емоційного інтелекту. Більше того, серед деяких дослідників існує думка та критика даної моделі за те, що вона є занадто вузькою і не враховує всі аспекти емоційного інтелекту [37].

Модель особистісних рис

Модель особистісних рис розглядає EI як сукупність особистісних рис, які сприяють успіху в житті. Ці риси включають в себе:

- Емоційну стабільність - здатність зберігати самоконтроль і не піддаватися впливу емоцій.

- Соціальну чутливість - здатність розуміти емоції інших людей.
- Емоційну експресивність - здатність виражати свої емоції відповідно до ситуації.
- Емоційну ініціативу - здатність активно керувати своїми емоціями.

Модель особистісних рис має ряд переваг. Вона є більш всебічною, ніж модель здібностей, оскільки враховує роль особистісних рис у розвитку ЕІ. Також, модель особистісних рис дозволяє пояснити, як емоційний інтелект впливає на успіх людини в різних сферах життя.

Однак, так само як і модель здібностей, модель особистісних рис також має ряд недоліків. Вона є більш суб'єктивною, ніж модель здібностей, оскільки спирається на особистісні риси, які важко виміряти. Знову ж таки як і у випадку із моделлю здібностей, деякі дослідники критикують модель особистісних рис за те, що вона є занадто широкою і не дозволяє виділити конкретні компоненти ЕІ. Відповідно до чого ми можемо дійти до висновки, що на даний відрізок часу не існує певної універсальної та ідеальної моделі до дослідження емоційного інтелекту. Даний феномен все ще вивчається, а сучасне суспільство все більше визнає та надає важливості емоційного інтелекту задля успіху в професійному та особистому житті. Психологи, педагоги, менеджери та інші фахівці все частіше впроваджують концепції емоційного інтелекту в свою практику для покращення міжособистісних відносин, розвитку навичок управління емоціями та досягнення успіху в різних сферах, завдяки чому виникають нові твердження та думки, послаблюючи позиції застарілих та неактуальних.

1.3 Емоційний інтелект як чинник професійної успішності особистості

Згідно до попереднього підрозділу ми визначили, що професійна успішність майбутнього поліцейського залежить від сукупності як психологічних, так і фізіологічних якостей. Беручи до уваги концепцію

емоційного інтелекту Д. Гоулмана та порівнюючи її з умовами до успішної професійної діяльності поліцейського, ми можемо дійти до висновків, що у роботі правоохоронців важливо мати розвинені емоційні навички, адже їхні дії можуть відбиватися на безпеці суспільства та становити важливу частину міжособистісних взаємодій. Важливо пам'ятати, що одним з ключових аспектів емоційного інтелекту є управління емоціями. У специфічних ситуаціях, які можуть бути надзвичайно напруженими або вимагати швидкого та об'єктивного реагування, поліцейським потрібно вміти керувати своїми емоціями, щоб приймати об'єктивні та раціональні рішення. На рівні з цим варто пам'ятати про інші, ледь не найважливіші вміння для даної професії, такі як: вміння ефективно спілкуватися, виявляти емпатію та розуміти емоції інших, контроль над власними емоціями, здатність виявляти емпатію може сприяти покращенню взаєморозуміння з громадськістю, уникненню конфліктних ситуацій та кращому сприйняттю потреб інших людей.

Крім того, високий рівень емоційного інтелекту може позитивно позначитися на здоров'ї та добробуті поліцейських, допомагаючи їм управляти стресом та підтримувати психічне благополуччя в умовах високого рівня напруження та відповідальності. Згідно з Д. Гоулманом, розвиток емоційних навичок для поліцейських може бути критичним у досягненні успішної професійної діяльності, забезпечуючи кращу взаємодію з оточуючими та підвищуючи рівень безпеки та довіри в суспільстві. [37]

Деякі дослідження показують, що люди з більш високим рівнем ЕІ мають менше схильності до стресу. Вони легше справляються зі стресом, швидше відновлюються після нього та можуть більш ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, що може сприяти збереженню фізичного та психологічного здоров'я.

Існує багато досліджень котрі показують, що високий рівень емоційного інтелекту також пов'язують із меншою схильністю до психічних захворювань, таких як депресія, тривога та інші емоційні проблеми. Люди з розвиненим ЕІ

можуть легше управляти емоціями, виявляти емпатію та швидше адаптуватися до нових ситуацій, що сприяє психологічній стабільності.

Феномен впливу емоційного інтелекту на здоров'я також був досліджений у працях таких науковців як: Е.Аустін, Д.Саклофскі, С.Мінскі. Їхні дослідження показали, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, тобто ті, хто має більш розвинені емоційні навички, частіше виявляють менші рівні самотності, депресії та психологічного дистресу [30]. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш здатні до ефективного управління власними емоціями, розуміти та взаємодіяти з емоціями інших, а також легше адаптуватися до стресових ситуацій. Емоційно інтелігентні особистості частіше виявляють соціальну компетентність, що сприяє утриманню здорових соціальних зв'язків та більшому психологічному благополуччю. Такі люди можуть краще розуміти свої власні потреби та емоції, що сприяє покращенню їхнього емоційного та психічного стану [17].

Інші дослідження показали, що підвищений рівень ЕІ може бути пов'язаний з меншим ризиком розвитку депресії, оскільки вміння управляти емоціями може сприяти попередженню і стримуванню негативних емоційних станів.

Зупиняючись детальніше на дослідженнях Д.Саклофскі, Е.Аустіна та С.Мінскі. Дональд Саклофскі вніс значний внесок у розуміння важливості емоційного інтелекту у професійній сфері. Він досліджував, як розвиненість емоційних навичок впливає на ефективність роботи та лідерські якості. Саклофскі підкреслював, що високий рівень ЕІ сприяє успішному керівництву та покращує професійну ефективність. Одним із ключових внесків Саклофскі у сферу ЕІ є розробка моделі, що описує структуру емоційного інтелекту [43]. Він разом з Пітером Майером розробив модель ЕІ, яка складається з чотирьох основних компонентів: перше — сприйняття емоцій, друге — відомості про емоції, третє — розуміння емоцій та четверте — управління емоціями. Ця модель надала основу для подальших досліджень у сфері розвитку емоційного інтелекту.

Саклофскі активно вивчав вплив емоційного інтелекту на лідерство та успішність в різних сферах життя, зокрема в освіті, бізнесі та медицині. Він підкреслював важливість розвитку емоційних навичок для підвищення ефективності управління, прийняття рішень та соціальних взаємодій. Загалом, дослідження Дональда Саклофскі в цих сферах показують важливість розвитку емоційної інтелігентності для досягнення успіху та покращення результативності в професіях, котрі пов'язані в тому числі з освітою, бізнесом та медициною. Його робота викликала значний інтерес до вивчення ролі емоційного інтелекту в різних аспектах людського життя [43]

Ернест Аустін вивчав взаємозв'язок між емоційною компетентністю та успіхом у соціальних взаємодіях. Він відзначив, що люди, які володіють розвиненими емоційними навичками, краще адаптуються до різних ситуацій і виявляють більшу соціальну компетентність у взаємодії з іншими, що сприяє розвитку професійної успішності [30]

Вчення Сеймура Мінські ж були зосереджені на вивченні емоційного інтелекту та психологічних аспектів людської поведінки. Одним із ключових внесків Мінські в психологію стало розроблення "трьох-модельної теорії емоцій". Згідно з цією теорією, емоції виникають через взаємодію трьох основних систем: системи засобів ефективності (потреби), системи управління (звички, стратегії) та системи оцінки (переконання, цінності). Мінські вважав, що емоції формуються на перетині цих систем, що відображає комплексність та взаємозв'язок психологічних процесів у формуванні емоційних реакцій.

Також важливим внеском Мінські є його дослідження у галузі емоційного інтелекту. Він досліджував співвідношення між емоційною інтелігентністю та психічними характеристиками особистості, досліджуючи, як емоційні здібності впливають на рівень адаптивності, саморегуляції та міжособистісних відносин.

Одним із його важливих висновків було те, що високий рівень емоційного інтелекту може сприяти кращому адаптивному функціонуванню та успішнішим міжособистісним відносинам. Такі здібності важливі для ефективно соціальної

адаптації та успішного функціонування в суспільстві. Його роботи стали основою для подальших досліджень в галузі емоційного інтелекту та психології особистості.

Досить високий рівень впливу на професійну успішність емоційний інтелект демонструє ще на етапі навчання студента та майбутнього професіонала. Досліджено, що академічна успішність студентів може мати зв'язок з їхнім рівнем емоційного інтелекту. Емоційний інтелект, що охоплює здатність розуміти та керувати власними емоціями, виявляти співчуття та розуміти емоції інших, може мати вплив на студентську успішність у навчальному процесі. Відповідно до проведених досліджень було визначено, що студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше можуть і «практикують» правильне керування своїми емоціями під час навчання. Вони можуть краще управляти стресом, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, а також мати покращену здатність до співпраці та комунікації з викладачами та одногрупниками.

Так само, як і у випадку з впливом безпосередньо на роботу та мотивацію до професійної діяльності, емоційний інтелект може позитивно впливати на мотивацію студента до навчання, сприяти його здатності до розв'язання конфліктів. Сам по собі високий показник емоційного інтелекту демонструє загальну здатність до покращення розвитку міжособистісних відносин, що є важливими складовими для успішного навчання [9].

Хоча емоційний інтелект може впливати на академічну успішність, варто враховувати, що вона є комплексною характеристикою, і успішне навчання також залежить від багатьох інших факторів, таких як інтелектуальні здібності, методи навчання, загальний підхід до навчання та інші особистісні аспекти студента, тому, сказати що саме емоційний інтелект критично впливає на академічний успіх студента складно.

Підсумовуючи, я дійшов до висновків, що емоційний інтелект в сукупності з іншими факторами має надзвичайно велике значення на професійну успішність

особистості та її подальше виконання обов'язків у тій чи іншій професії. Дослідження Д. Гоулмана, Е.Аустіна, Д.Саклофскі та С.Мінскі демонструють нам важливість даного аспекту у практично всіх професіях, котрі хоч якимось чином задіяні у співпраці та комунікації з іншими людьми.

1.4 Проблематика розвитку емоційного інтелекту особистості

Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту особистості представляють собою важливу сферу в сучасній психології, оскільки емоційний інтелект (ЕІ) став єдиною з найбільш обговорюваних та важливих психологічних концепцій. Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти, виявляти, контролювати та виражати власні емоції, а також розпізнавати, розуміти та відповідати на емоції інших. Рівень емоційного інтелекту особистості визначає, наскільки вона може ефективно взаємодіяти з іншими, управляти своїми емоціями та досягати успіху в житті.

Однією з ключових психологічних умов розвитку емоційного інтелекту є особистісний розвиток та самосвідомість. Особистість повинна бути в змозі ретельно розуміти власні емоції, їх вплив на поведінку та рішення. Самосвідомість допомагає особистості встановлювати позитивні зв'язки між своїми почуттями і діями, а також контролювати свої реакції на стресові ситуації.

Ще однією важливою психологічною умовою є емоційна експресія та вираження. Особистість повинна вміти виражати свої емоції адекватно та конструктивно. Це включає в себе вміння виражати емоції відкрито та ефективно, але без агресії чи перебільшення. Позитивне вираження емоцій сприяє покращенню якості спілкування та розв'язанню конфліктів. До важливих також відноситься й емпатія особистості, котра являє собою здатність відчувати емоції інших та вступати в їхні відчуття. Емпатія допомагає покращити міжособистісні відносини, бути співчутливими до потреб та почуттів інших людей, що сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Управління власними емоціями та емоційною стійкістю також важливі для розвитку ЕІ. Це передбачає здатність контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації, а також зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях. На рівні з управлінням власними емоціями ми можемо визначити й управління відносинами та спілкування, що є ще черговою, але практично ключовою психологічною умовою розвитку емоційного інтелекту. Згідно з нею, особистість повинна вміти вибудовувати позитивні взаємовідносини, вирішувати конфлікти та співпрацювати з іншими людьми ефективно [16].

Підсумовуючи, розвиток емоційного інтелекту особистості потребує роботи над різними психологічними аспектами, такими як самосвідомість, емоційна експресія, емпатія, управління власними емоціями та відносинами. Ці психологічні умови визначають, наскільки особистість може впоратися зі своїми емоціями та взаємодіяти з іншими людьми, що є важливим для досягнення успіху та збереження психологічного благополуччя.

Розглядаючи психологічні умови розвитку емоційного інтелекту більш детально, слід також зазначити, що навчання та освіта відіграють важливу роль у цьому процесі. Навчання психологічних аспектів емоційного інтелекту допомагає особистості покращити свої навички у цій області. Важливо, щоб навчальні програми включали компоненти, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навчання спілкуванню та управлінню емоціями.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту може бути спричинений психологічною підтримкою та тренуваннями, спрямованими на розширення навичок у цій області. Психологи та тренери можуть надавати індивідуальну підтримку та поради для покращення емоційного інтелекту. Нарешті, середовище та соціокультурні умови грають також важливу роль у розвитку емоційного інтелекту. Толерантне та підтримуюче середовище, яке сприяє відкритому спілкуванню та вираженню емоцій, може сприяти розвитку емоційного інтелекту особистості [38].

Тим не менш, вважаю доцільним розглянути кілька тверджень та теорій всесвітньо відомих психологів. До прикладу, К. Роджерс стверджує, що розвиток емоцій сприяє емоційній саморегуляції особистості [19]. Емпатія може бути визначена як здатність людини емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, незалежно від того, чи це людина, тварина чи антропоморфний предмет; як суто емоційний феномен, який представляє триланковий процес (співпереживання, співчуття, внутрішнє сприяння); як охоплення емоційного стану іншої людини та поділитися своїми емоціями; як «чуття» про позицію іншої людини, тобто здатність вгадування [46].

Одним із ключових понять у теорії Роджерса є "позитивне сприйняття себе". Він вважав, що особистість досягає психологічного розвитку, коли її уявлення про себе позитивне, коли вона відчуває себе прийнятною та цінною. Негативні емоції, такі як невпевненість, відмовлення від себе та інші психологічні бар'єри, можуть перешкоджати здійсненню самоактуалізації.

Роджерс вважав, що для розвитку емоційної сфери особистості важливою є емпатія та сприйняття з боку інших людей. За його теорією, коли людина відчуває, що інші приймають її та розуміють, це сприяє розкриттю її потенціалу та розвитку емоційного інтелекту. Вважаю, що саме тому на даний період часу існує поняття про два види емпатій, емоційну емпатію та когнітивну.

- Емоційна емпатія: Тип емпатії, що включає в себе здатність відчувати та реагувати на емоції інших людей. Це означає, що ви можете відчути радість, смуток, гнів або інші емоції, які переживає інша людина.

- Когнітивна емпатія: Ця форма емпатії включає в себе здатність розуміти почуття та переживання інших. Здатність особистості до аналізу ситуації з точки зору іншої людини і зрозуміти, чому вона відчуває певні емоції.

Виходячи з тверджень Роджерса, ми можемо тверезо оцінити важливість уміння розпізнавання емоцій у контексті розвитку емоційного інтелекту як такого. Розвиток навичок розпізнавання емоцій є ключовим аспектом розвитку

емоційного інтелекту, оскільки він сприяє кращому розумінню та управлінню емоціями, які виникають у вас, так і в інших.

Спочатку важливо розвивати навички самоспостереження. Це означає бути уважним до своїх власних емоцій, аналізувати їх та відслідковувати, як вони виникають у різних ситуаціях. Самоспостереження допомагає краще розуміти себе та власні реакції на події.

Подальшим кроком є навчання розпізнавання емоцій у інших людей. Це вимагає уваги до мови тіла, виразів обличчя та інших сигналів, які вказують на певні емоції. Спостереження за іншими допомагає розширити свій емоційний словник і краще розуміти стан і потреби інших.

Вивчення теорій емоцій, таких як теорія Поля Екмана або Деніела Гоулмана, допомагає збагатити знання про емоції та їхню природу. Це дозволяє краще розуміти, як емоції виникають та впливають на наше поведінку..

Загалом, психологічні умови розвитку емоційного інтелекту включають в себе різні аспекти, такі як самосвідомість, емоційна експресія, емпатія, управління власними емоціями та відносинами. Розвиток цих аспектів сприяє покращенню міжособистісних відносин, психологічному благополуччю та досягненню успіху в житті. Важливою є роль освіти, підтримки та культурного середовища в цьому процесі.

1.5 Визначення та критерії успішної професійної діяльності професії поліцейського

Успішна професійна діяльність на сьогоднішній день має величезне значення як для самої особистості, так і для суспільства в цілому. Це важливо з різних поглядів і впливає на різні аспекти життя. Перш за все, успішна професійна діяльність забезпечує особистий розвиток. Кар'єрний успіх може стати основою для самореалізації, збагачення досвіду та знань, вдосконалення

навичок та впевненості в собі. Він допомагає людині відчувати себе важливою, досягати своїх цілей та розкривати власний потенціал [2].

Рівнозначно до користі успішної професійної діяльності для особистості, виступає й її користь для суспільства. У випадку, коли людина успішно виконує свої обов'язки, захоплений процесом виконання власної професійної діяльності, вона сприяє розвитку економіки, підвищенню продуктивності праці та інноваційному росту. Компетентні та ефективні працівники сприяють розвитку галузей та підвищенню конкурентоспроможності країни на міжнародній арені.

Важливим є також і те, що успішна професійна діяльність впливає на загальний рівень задоволеності та благополуччя суспільства. Люди, котрі відчують задоволення від своєї роботи, частіше здатні досягати особистого щастя та задоволення в житті, що впливає на їхні стосунки та соціальну добробут.

До прикладу, Дмитро Куриця, відомий український психолог, в своїй роботі "Психологічні проблеми професійної діяльності" висвітлює концепцію успішності в професійній діяльності. Він відносить критерії успішності до двох основних груп: об'єктивних та суб'єктивних [15], що дозволяє нам сформулювати поняття двох основних напрямків до визначення професійної успішності [2].

– Об'єктивні критерії успішності, котрі ґрунтуються на конкретних результативних показниках, що можуть бути виміряні об'єктивними міркуваннями. Це можуть бути такі фактори, як виконання завдань з певними параметрами чи вимогами, досягнення певного рівня продуктивності, відповідність до критеріїв якості, стабільність роботи, чи рівень досягнень у визначеному контексті.

– Суб'єктивні критерії успішності в свою чергу більш пов'язані з внутрішнім відчуттям особистості та її власними переконаннями про успіх. Це включає особисті оцінки, внутрішнє відчуття задоволеності від виконаної роботи, рівень особистої задоволеності та вдоволення професійним зростанням, що може бути спрямоване на реалізацію власних потреб та цінностей.

Д. Куриця вказує на те, що об'єктивні та суб'єктивні критерії успішності взаємопов'язані та можуть взаємодіяти, адже успішність в професійній діяльності часто є комбінацією конкретних досягнень та особистих внутрішніх оцінок [15].

У теперішній відрізок часу ми можемо з впевненістю відносити поліцейську діяльність до одних із найскладніших професій. Навіть якщо не беручи до уваги постійний контакт із суспільством, вимоги до високого рівня комунікації та соціальної адаптації, сьогодні, поліцейські мужньо захищають наших рідних на війні, щодня ризикуючи своїм життям. Таким чином, її успіх визначається низкою факторів, зокрема, ступенем розвитку професійно та морально важливих якостей особистості, а також її самосвідомість. Відповідно до цього можна стверджувати, що у контексті успішного виконання професійної діяльності поліцейського може розглядатись низка індивідуально-психологічних особливостей тієї чи іншої особистості.

Успіх професійної діяльності поліцейських залежить від низки основних критеріїв. По-перше, це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Поліцейські повинні вміти спілкуватися з людьми, слухати їх і розуміти їхні проблеми та потреби. Враховуючи різні ситуації та особистості, важливо мати відповідні комунікаційні навички, щоб забезпечити безпеку та порядок [18].

Здатність адекватно реагувати на стресові ситуації є наступним критерієм. Поліцейські часто працюють у важких і небезпечних ситуаціях. Успішні поліцейські вміють справлятися зі стресом, зберігаючи спокій і здатність приймати рішення під великим психологічним навантаженням.

Не забуваємо виділяти й не менш важливі компоненти успішної професійної діяльності майбутніх поліцейських, а саме, їхні загальні знання та професійна компетентність. Поліцейські повинні добре розуміти правові норми, стандарти та методи роботи. Вони мають навички аналізувати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення, дотримуючись моралі та закону [17].

Згідно досліджень як вітчизняних, Українських дослідників, так і іноземних було виявлено, що ефективність роботи поліцейського прямо пов'язана зі ступенем сформованості таких професійно важливих якостей:

- рівень лабільності;
- тип нервової системи, який може бути сильним або як мінімум середніми;
- присутність у характері особистості певного роду спонтанності, сміливості, самовпевненості, екстраверсії ;
- особистість самоактуалізована, зріла;
- мотивація до професійної діяльності поліцейського;
- високий рівень емоційно-вольових якостей, таких як емоційна стійкість, відповідальність та здатність долати труднощі;
- загальні здібності особистості;
- вербальні здібності особистості;
- ступінь розвитку психомоторних властивостей і когнітивних процесів;

Формулюючи критерії успішної професійної діяльності поліцейського можуть бути різними залежно від конкретної системи оцінки та організації роботи поліцейських сил. Проте, деякі загальні критерії успішності можуть включати:

- Професійні навички та знання: Знання законодавства, кримінальних процедур, навички діагностики ситуацій, ефективне використання техніки та інструментів роботи.
- Ефективне вирішення конфліктів: Здатність вирішувати конфліктні ситуації мирними засобами, без застосування сили, з урахуванням правових норм та етичних принципів.
- Здатність до комунікації: Вміння ефективно спілкуватися з громадськістю, колегами та іншими службовцями, зокрема, здатність до слухання, висловлення ідеї чітко та лаконічно.

- Етичність: Дотримання етичних стандартів та норм, дотримання принципів права та справедливості в ході виконання обов'язків.
- Стресостійкість та емоційна стабільність: Здатність залишатися емоційно стійким у високонапружених ситуаціях, контролювати власні емоції та приймати об'єктивні рішення.
- Сприйняття ризику та аналіз ситуацій: Вміння оцінювати ризики в ситуаціях, приймати швидкі та обдумані рішення на основі аналізу обставин.
- Співпраця та тимблдінг: Здатність працювати в команді, співпраця з колегами, вміння ділитися інформацією та ресурсами.

Важливим аспектом та критерієм успішного виконання поліцейської діяльності є стресостійкість. Поліцейські стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, такими як небезпека для життя, конфлікти, травми, та важкі моменти при виконанні обов'язків. Стрес може виникати не лише під час аварій, але й у повсякденних ситуаціях, пов'язаних з непередбачуваністю, невизначеністю, інтенсивною вимогою до швидкої реакції.

Розвиток стресостійкості може включати тренування емоційного контролю, техніки релаксації, використання стратегій управління часом, розуміння особистих реакцій на стресові ситуації та підвищення свідомості щодо методів зняття стресу. Виходить, що успішна стресостійкість у поліцейській діяльності може впливати на здатність зберігати ясний розум під час критичних ситуацій, що в свою чергу може сприяти прийняттю розумних рішень і зменшенню вірогідності помилок в роботі, а це, в свою чергу, є одним із найважливіших критеріїв до успішного виконання професійної діяльності поліцейського [18].

Таким чином виходить, що успішне виконання професійної діяльності поліцейського базується на ряді ключових якостей та навичок, які включають комунікативність, емоційну стійкість, професійну етику, фізичну підготовку, аналітичні здібності та здатність до співпраці [25]. Важливо враховувати, що успішна професійна діяльність поліцейських полягає не лише в досягненнях

об'єктивних критеріїв, але й у здатності вирішувати ситуації, які вимагають взаємодії з громадськістю та співпраці з колегами. Комбінація професійних навичок та особистісних якостей допомагає створити сприятливі умови для ефективної та етичної роботи у сфері правоохоронних органів, а високий рівень внутрішньої мотивації майбутнього поліцейського сприяє якісному виконанню його обов'язків.

Висновки до першого розділу

Підходячи до висновків першого розділу та здійснивши теоретичний аналіз робіт науковців і загальновідомих визначень, ми можемо стверджувати, що емоційний інтелект є одним з ключових чинників до успішної професійної діяльності особистості.

Після детального аналізу поняття «емоційний інтелект» ми можемо охарактеризувати його наступним чином. Емоційний інтелект це – здатність та уміння людини до розпізнавання власних емоцій і почуттів, вміння ними керувати виходячи із ситуації, котра склалась. Високо розвинений рівень емоційного інтелекту слугує особистості сходинками до успішного виконання діяльності, завдяки йому людина володіє більшою стресостійкістю, здатністю до комунікації і налагоджуванню зв'язків, співпереживанню.

Завдяки аналізу теорій та концепцій «емоційного інтелекту» було визначено його роль у житті людини. Емоційний інтелект впливає на наше психологічне та фізичне здоров'я. Люди з вищим рівнем ЕІ можуть краще керувати стресом, що позитивно впливає на їхню психічну стійкість та сприйняття світу. Крім того, ЕІ забезпечує кращу соціальну адаптацію, сприяє розвитку співчуття та емпатії, що впливає на наші міжособистісні взаємодії.

Виявлено, що успішність у багатьох сферах життя, включаючи навчання, роботу, та міжособистісні стосунки, може бути спричинена емоційним інтелектом. Люди з вищим рівнем ЕІ мають більшу схильність до успішного

вирішення проблем, ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії, що може покращити їхні досягнення та результативність у різних сферах життя.

Визначено та наведено проблеми та чинники, з котрими людина стикається під час розвитку емоційного інтелекту. Ми визначили, що розвиток емоційного інтелекту є важливим елементом для збалансованого та успішного життя, котрий сприяє кращій адаптації до життєвих викликів та покращенню якості наших взаємин з іншими людьми. Тим не менш, розвиток емоційного інтелекту може бути ускладненим через різноманітні проблеми. Низький рівень самосвідомості, що ускладнює здатність особистості до усвідомлення та керування власними емоціями. Негативне оточення або відсутність підтримки, котрі можуть спричинити затримки у розвитку емоційного інтелекту. Страх особистості перед змінами та невпевненість у навичках спілкування, що стає вадою у розвитку емоційної компетентності.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНУ УСПІШНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

2.1 Характеристика проведених методик та опис процесу дослідження

Відтепер у сучасному світі важливість збалансованої комбінації емоційних та інтелектуальних навичок у професійній сфері поліцейського стала практично безумовною. Поліцейська діяльність, як складна і вимоглива професія, вимагає від фахівців не лише технічних та механічних навичок, але й вміння ефективно взаємодіяти з різними групами населення, керувати стресовими ситуаціями та розуміти емоційні потреби та стан інших осіб.

Розуміння важливості емоційного інтелекту стає ключовим аспектом для підготовки майбутніх поліцейських, оскільки вони здійснюють різноманітні функції, які часто вимагають емоційної врівноваженості та ефективного спілкування з громадськістю. Враховуючи складність та міжособистісні аспекти роботи поліцейських, вивчення емоційного інтелекту стає ключем до удосконалення навичок спілкування, вирішення конфліктів та прийняття правильних рішень у стресових умовах.

Розкриття впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність поліцейських є кроком до більш ретельного розуміння, як ці вміння можуть покращити виконання службових обов'язків, сприяти ефективнішому взаємодії з громадськістю та створенню більш безпечного соціального середовища.

Задля досягнення мети мого дослідження, мною було використано наступні методики:

- Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) (опитувальник)
- Опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна. Тест (опитувальник)
- Готовність до ризику Т.Шуберта
- Середній бал успішності курсантів

Розпочнімо з опису методики діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Методика М. Холла «Опитувальник на емоціональний інтелект» – це психодіагностична методика, розроблена М. Холлом для оцінки рівня емоційного інтелекту (EQ) людини.

Опитувальник складається з 30 тверджень, котрі в свою чергу розподіляються на відповіді за 5ти бальною шкалою (відповідно до того, згоден чи не згоден досліджуваний з твердженнями):

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – нейтрально
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Розподілити твердження, котрі досліджує дана методика можна на наступні аспекти:

- Емоційна обізнаність (здатність розуміти свої власні емоції, почуття, мотиви та цінності)
- Управління своїми емоціями (здатність керувати своїми емоціями, почуттями та поведінкою)
- Самомотивація (здатність мотивувати себе та досягати своїх цілей)
- Емпатія (здатність розуміти емоції інших людей)
- Взаємодії з іншими людьми (здатність будувати ефективні стосунки з іншими людьми)

Опитувальник можна пройти як у паперовому, так і в електронному вигляді. У нашому випадку, використовувався електронний вигляд за допомогою сервісу Google Forms. Результати тесту представлені у вигляді профілю, який відображає рівень розвитку кожного з аспектів емоційного інтелекту.

Результати тесту М. Холла «Опитувальник на емоціональний інтелект» інтерпретуються наступним чином:

Високий рівень емоційного інтелекту (70 і більше балів) – демонстрація досліджуваного високого рівня розуміння власними емоціями та здібностями до вдалого керування ними, присутня мотивація і здібність до виконання поставлених для себе цілей, легкість у будіванні комунікації та відносин з іншими особистостями, вдале розуміння їхніх емоцій.

Середній рівень емоційного інтелекту (40-69 балів) – середні показники у контексті емоційного інтелекту, можливі проблеми у контролі власних емоцій та їхньому розумінні, відмінно до високого рівня, також можуть виникнути проблеми і в будіванні комунікації та міжособистісних відносин з іншими людьми.

Низький рівень емоційного інтелекту (39 і менше балів) – серйозні проблеми в контексті емоційного інтелекту та висока ймовірність безпосередньо негативного впливу на життя даної особистості.

Отримані згідно методики результати опрацьовуються шляхом перетворення сирих даних у бали де :-5(від'ємне значення) демонструє дуже низький показник, від -5 до 0 демонструє низький показник, від 1 до 5 демонструє нам середній показник, від 6 до 10 демонструє високий рівень емоційного інтелекту і, нарешті, понад 10 балів, демонструє надзвичайно високі результати особистості стосовно її рівня емоційного інтелекту.

У нашому дослідженні, методика М. Холла "Опитувальник на емоційний інтелект" в контексті підготовки майбутніх поліцейських буде спрямована на оцінку рівня емоційної компетентності та усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей. Згідно попереднього розділу, ми визначили наскільки важливо мати високий рівень емоційного інтелекту, оскільки це може сприяти покращенню комунікації з громадськістю, зменшенню конфліктних ситуацій та кращому розумінню емоцій інших осіб у різних ситуаціях.

Опитувальник на емоційний може допомогти майбутнім поліцейським розвинути навички сприйняття та розуміння власних емоцій, контролювати їх під час стресових ситуацій, а також ефективно взаємодіяти з різними людьми, у

тому числі у складних чи напружених ситуаціях. Розуміння власних емоцій і вміння впевнено керувати ними може сприяти зменшенню конфліктів, поліпшенню комунікації та підвищенню рівня довіри громадськості до правоохоронців.

Наступним розглянемо опитувальник ЕМІн» Д.В. Люсіна. Даний метод був створений для визначення здатності особистості до розуміння відносин з іншими, які подаються в контексті емоцій і загальним вмінням керування емоціями особистості. Даний опитувальник сформований з 46 питань. Завдяки відповіді на всі 46 питань утворюється 5 субшкал,

- Самосвідомість (здатність розуміти свої власні емоції, почуття, мотиви та цінності)
- Саморегуляція (здатність керувати своїми емоціями, почуттями та поведінкою)
- Сприйняття емоцій інших (здатність розуміти емоції інших людей)
- Управління емоціями інших (здатність впливати на емоції інших людей)
- Емоційна свідомість (загальний рівень емоційного сприйняття)

Визначення субшкал допомагає у формуванні більш конкретних визначень та створенні узагальнюючих, основних шкал наведених нижче:

Шкала міжособистісного емоційного інтелекту (MEI). Визначає здатність розуміти та контролювати емоції інших.

Шкала внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (BEI). Визначає здатність розуміти та контролювати свої емоції.

Шкала розуміння емоцій (PE). Визначає здатність розуміти як свої емоції, так і емоції інших людей.

Шкала управління емоціями (UE). Здатність керувати як своїми емоціями, так і емоціями інших людей.

Останньою методикою і своєму дослідженні було обрано «Готовність до ризику Т.Шуберта». Методика Т. Шуберта «Діагностика ступеня готовності до

ризиком» – це психодіагностична методика, яка дозволяє оцінити схильність людини до ризику. Методика складається з 25 тверджень, на які досліджуваний повинен відповісти за 3-бальною шкалою (згідно з тим, наскільки він згоден із твердженням):

- бали – повністю згоден
- 1 бал – більше згоден, ніж не згоден
- 0 балів – більше не згоден, ніж згоден

Завдяки даній методиці ми можемо визначити ступінь готовності до ризику досліджуваного, середній показник готовності до ризику та надмірну обережність досліджуваних. Дана методика є актуальною для мого дослідження оскільки майбутні поліцейські будуть неодноразово стикатись із стресовими ризикованими ситуаціями. Таким чином ми зможемо визначити взаємозв'язок емоційного інтелекту майбутнього поліцейського з його здатністю до ризику.

Отримані результати інтерпретуються наступним чином:

Високий рівень готовності до ризику (15 і більше балів) – демонструє схильність особистості до ризику та легке прийняття рішень, незалежно від того, наскільки ризикованим може бути дане рішення.

Середній рівень готовності до ризику (6-14 балів) – демонструє середній показник особистості до ризику, досліджуваний приймає рішення, враховуючи як ризик, так і можливий результат.

Низький рівень готовності до ризику (0-5 балів) – демонструє обережність досліджуваного та його бажання до уникнення ризикованих ситуацій.

Методика Т. Шуберта має високі показники надійності та валідності. Вона широко використовується в наукових дослідженнях і в практиці психологічної діагностики.

Середній бал успішності курсантів дозволить нам сформувати повну картину впливу емоційного інтелекту на професійну успішність в правоохоронній діяльності, оскільки успішність у навчанні відображає майбутню успішність у повноцінній професійній діяльності. Задля досягнення мети, курсантам було запропоновано пройти опитування з проханням навести

свій середній бал від 3 до 5, де 3 – низький рівень успішності, 4 – середній рівень успішності, 5 – високий рівень успішності у навчанні.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських

Емпіричне дослідження проводилось на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. У дослідженні взяли участь 57 респондентів, яким було запропоновано виконати три методики.

За результатами виконання методики «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН»» (Д. Люсін) ми визначили, що згідно до шкали «Міжособистісний інтелект» 28,5% досліджуваних демонструють високі показники. Згідно до цього, ми можемо визначити високі здібності і загальну здатність у досліджуваних розуміти і керувати емоціями інших людей. Середній рівень розвитку міжособистісного інтелекту виявлено у 40% досліджуваних. У 31,5% досліджуваних виявлено, низький рівень міжособистісного інтелекту, що вказує на низьку здатність досліджуваних розуміти і керувати емоціями оточуючих.

За шкалою «Внутрішньоособистісний інтелект» виявлено, що 26% досліджуваних мають високі показники, що вказує на їх здатність керувати і розуміти власні емоції. Середній рівень прояву внутрішньоособистісного інтелекту виявлено у 43% досліджуваних. Низький рівень прояву внутрішньоособистісного інтелекту виявлено у 31%, що вказує на низькі здатність розуміти і керувати власними емоціями. Варто зазначити, що важливість здатності керувати емоціями пояснюється тим, що їх легко стимулювати, емоції мають вплив на безліч процесів, як в особистому, так і міжособистісної реальності кожного, легко включаються і активують наші моделі поведінки. Під управлінням емоціями іноді помилково знову ж розуміють придушення, однак цей спосіб обробки емоційних реакцій при зловживанні не тільки неефективний, а й вкрай шкідливий. Управління емоціями включає в себе

вміння задіяти їх, задати їм напрямок – наприклад, надихнути себе і інших до діяльності. Показники міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту майбутніх поліцейських представлені на діаграмі на рисунку 2.1.

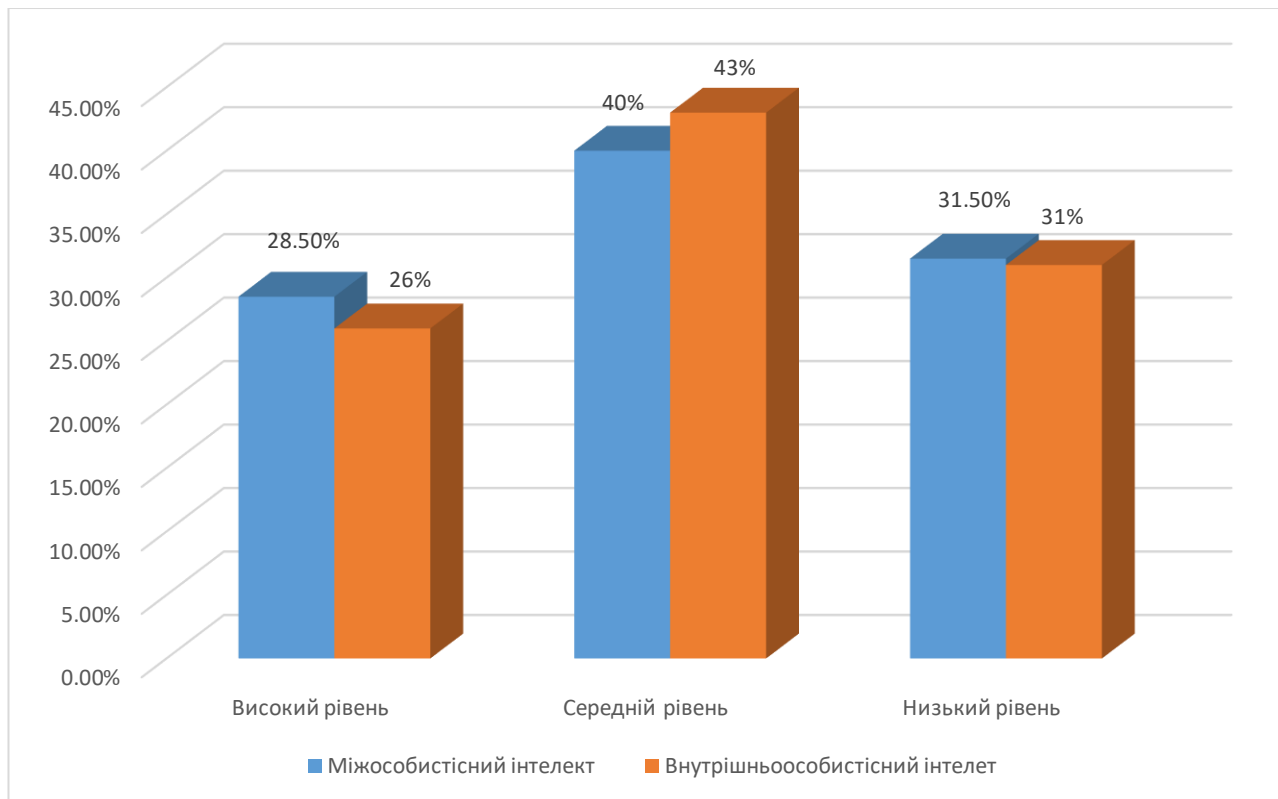


Рис.2.1. Показники міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту майбутніх поліцейських (за методикою Д. Люсіна)

За шкалою «Розуміння емоцій» 26,4% досліджуваних отримали високі показники, що вказує на їх здатність розуміти свої емоції і емоції інших людей.

Слід пам'ятати про критичне значення розпізнавання та розуміння наших емоцій. У сьогоднішній більшості людей керується переважно власними емоціями, а самі емоції та почуття безпосередньо впливають на наші рішення і відіграють важливу роль у наших міжособистісних стосунках. Завдяки розумінню та правильному усвідомленню власних емоцій, людині стає легше спрямувати себе у складних ситуаціях або критичних виборах, оскільки тверезо усвідомлюючи ту чи іншу ситуацію, стає легше зробити

усвідомлений вибір і налагоджувати глибші зв'язки з іншими людьми. Окрім того, завдяки усвідомленню власних емоцій людині стає доступно розпізнавання власних тригерів та травматичних подій, вона стає здатною керувати стресом і розвивати емоційний інтелект – ключовий компонент особистого та професійного успіху. У більшості досліджуваних виявлений середній рівень розуміння емоцій (40%). У 33,6% досліджуваних виявлений низький рівень розуміння власних і чужих емоцій.

Згідно до шкали «Керування емоціями» у 25,6% досліджуваних було виявлено високі показники. У даному випадку високі показники можуть вказувати на безпосередню здатність до керування досліджуваними власними емоціями і емоціями інших людей. Помірний рівень прояву цієї здатності виявлений у 39,8% досліджуваних. Що може свідчити про ймовірне виникнення проблем із керуванням власними емоціями та комунікації з іншими особистостями. Останній, низький рівень розвитку здатності керувати власними емоціями був виявлений у 34,6% досліджуваних. Дані показники можуть свідчити про те, що досліджуваним важко керувати власними емоціями і емоціями інших людей. Також, відповідно до досліджень люди із проблемами з контролем власних емоцій часто стикаються із проблемами перепаду настрою та агресивністю, також, такі люди відрізняються меншою стресостійкістю і ймовірними проблемами у комунікації та створенні міжособистісних емоцій. Стрес та надмірна емоційність або ж байдужість в більшості випадків призводить до проблем із здоров'ям. Підвищений рівень стресу та відсутність вміння до керування своїх емоцій може призвести до тривожних розладів, депресії, або ж до пограничного розладу у особистості. Наприклад, постійне уникнення ситуацій, які викликають негативні емоції, з часом може призвести до посилення тривожності. І навпаки – здатність керувати власними емоціями може допомогти у стресових ситуаціях і вберегти психіку від «надмірної травматизації». Показники

розуміння і керування емоціями майбутніх поліцейських представлені на діаграмі на рисунку 2.2.

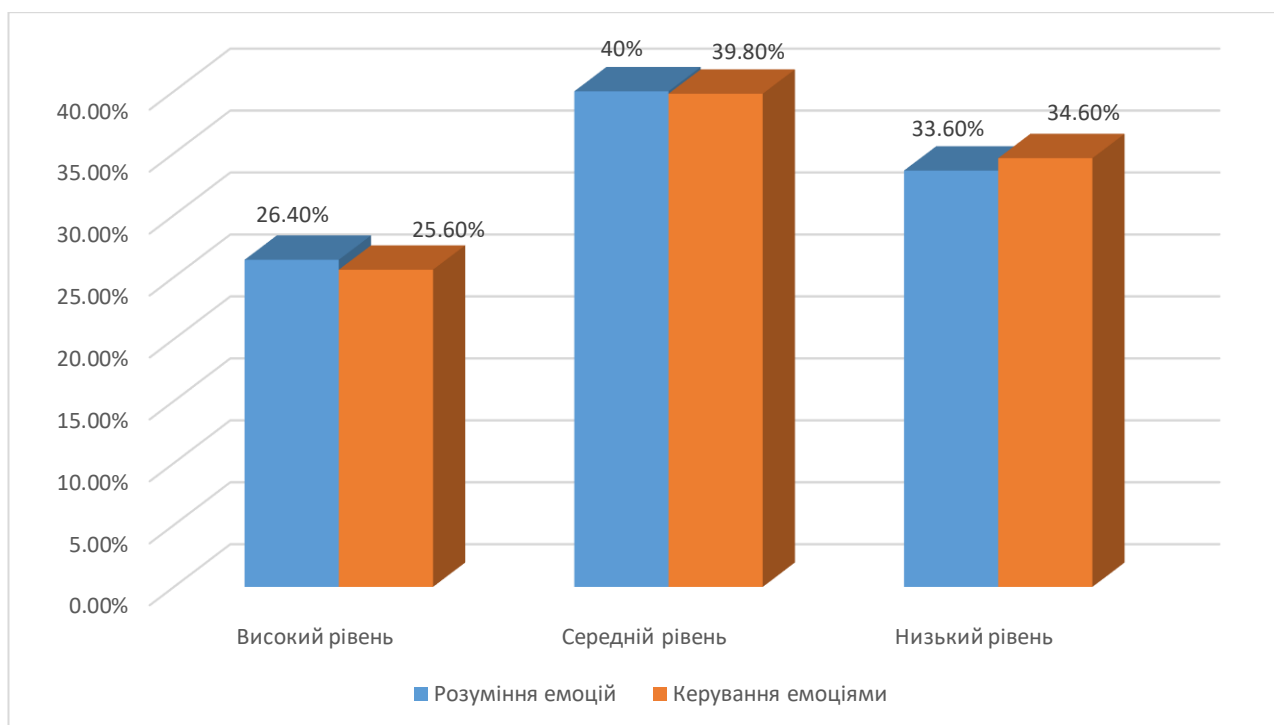


Рис. 2.2. Показники розуміння і керування емоціями майбутніх поліцейських (за методикою Д. Люсін)

Як показали результати, отримані за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) 20% досліджуваних мають високу емоційну обізнаність. Це вказує на те, що досліджувані добре розуміють власні емоції, вміють розпізнавати свої настрої та вчитися ними керувати. У них не виникає труднощів у правильній інтерпретації тієї чи іншої емоції. Середній і низький рівень емоційної обізнаності виявлений в однакової кількості досліджуваних (40% і 40% відповідно). Це вказує на те, що більшість досліджуваних здебільшого не завжди або ж зовсім не здатні правильно розпізнавати власні емоції, почуття, їм важко їх вербалізувати та знайти зв'язок між власними думками, почуттями та реакціями.

20% досліджуваних отримали показники, що вказують на високий рівень управління своїми емоціями. Висока здатність керувати власними емоціями дозволяє досліджуваним розуміти, що саме керує ними при прийнятті рішення –

думки чи почуття. Середній рівень управління своїми емоціями виявлений у 43,3% досліджуваних, а низький – у 36,7% досліджуваних. Це вказує на те, що значна частина досліджуваних має труднощі з управлінням емоціями. Труднощі в управлінні власних емоцій можуть призводити до проблем у спілкуванні та взаємодії з оточуючими.

Високий рівень само мотивації виявлений у 23,3% досліджуваних. Середній рівень само мотивації виявлений у 36,7% досліджуваних. У 40% досліджуваних виявлений низький рівень само мотивації. Цей показник розкриває ступінь оволодіння власними емоціями, тож досліджувані з високим та середнім рівнем за цією шкалою вміють справлятися з власними емоціями: усвідомлюють те, що приховується за почуттям (наприклад, образа, яка запускає гнів), і володіють способами позбавлятися від тривоги, гніву і суму, що є критично важливим у роботі майбутнього поліцейського. Ті ж досліджувані, які мають низький рівень розвитку само мотивації, складно усвідомлюють справжню суть виражених почуттів та важко позбуваються негативних, відповідно до чого, виконання поставлених обов'язків може викликати певні труднощі. Показники емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, само мотивація майбутніх поліцейських представлені на діаграмі на рисунку 2.3.

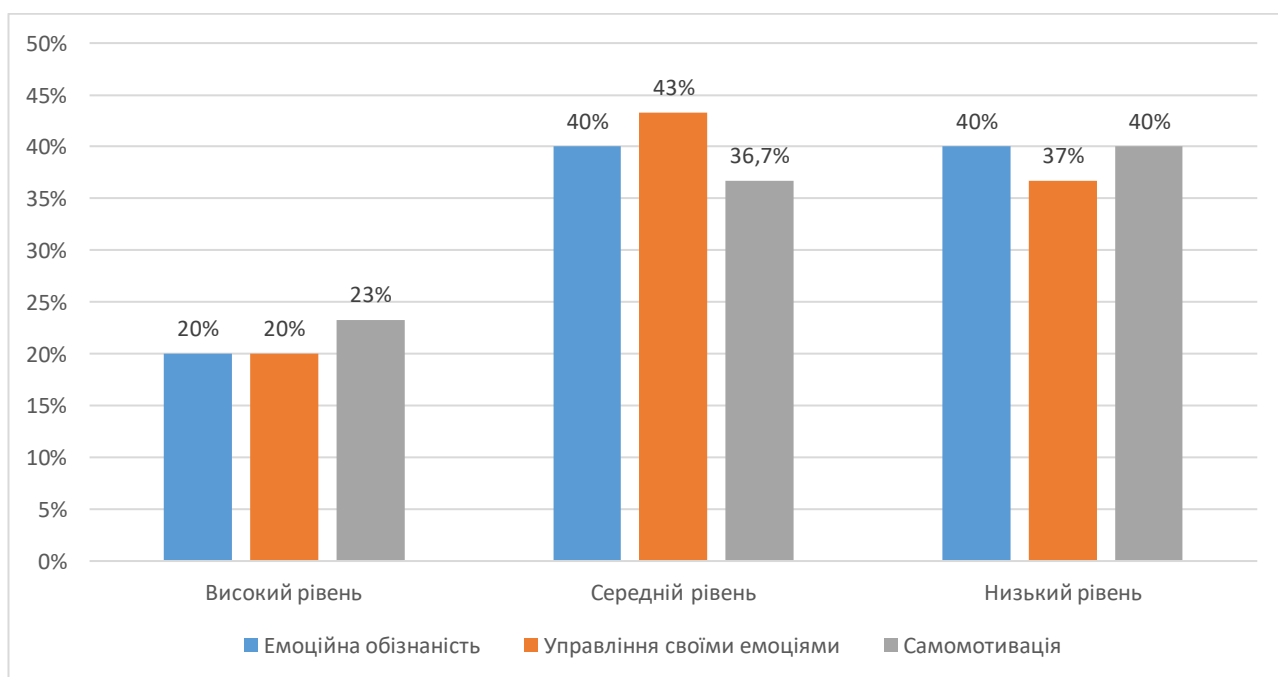


Рис. 2.3. Показники емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивація майбутніх поліцейських (за методикою Н. Холла)

Високий рівень емпатії виявлений у 23,3%% досліджуваних. Ці досліджувані гарно розуміють ставлення, почуття, психічні стани іншої особи у формі співпереживання. У 26,7% досліджуваних виявлений середній рівень емпатії. У 50% досліджуваних виявлений низький рівень емпатії, що вказує на їхню нездатність до розуміння емоцій інших та співпереживання їм.

Високий рівень розпізнавання емоцій інших людей виявлений у 23,3% досліджуваних. 40% респондентів мають середні показники розпізнавання емоцій інших людей. Низький рівень розпізнавання емоцій інших людей виявлений у 36,7% досліджуваних.

Отже, ми можемо зробити висновок, що високий рівень емоційного інтелекту виявлений у 26,7% досліджуваних. У 40% досліджуваних виявлений середній рівень розвитку емоційного інтелекту. 33,3% досліджуваних мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Варто зазначити, що чим вищий у досліджуваних рівень розвитку емоційного інтелекту, тим більш врівноважені вони в соціальному плані, дружелюбні і перебувають у відмінному настрої, не піддаються страху і не схильні до тривожних роздумів. Їхнє емоційне життя насичене подіями, але в належних межах. Показники емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, емоційного інтелекту майбутніх поліцейських представлені на діаграмі на рисунку 2.4.

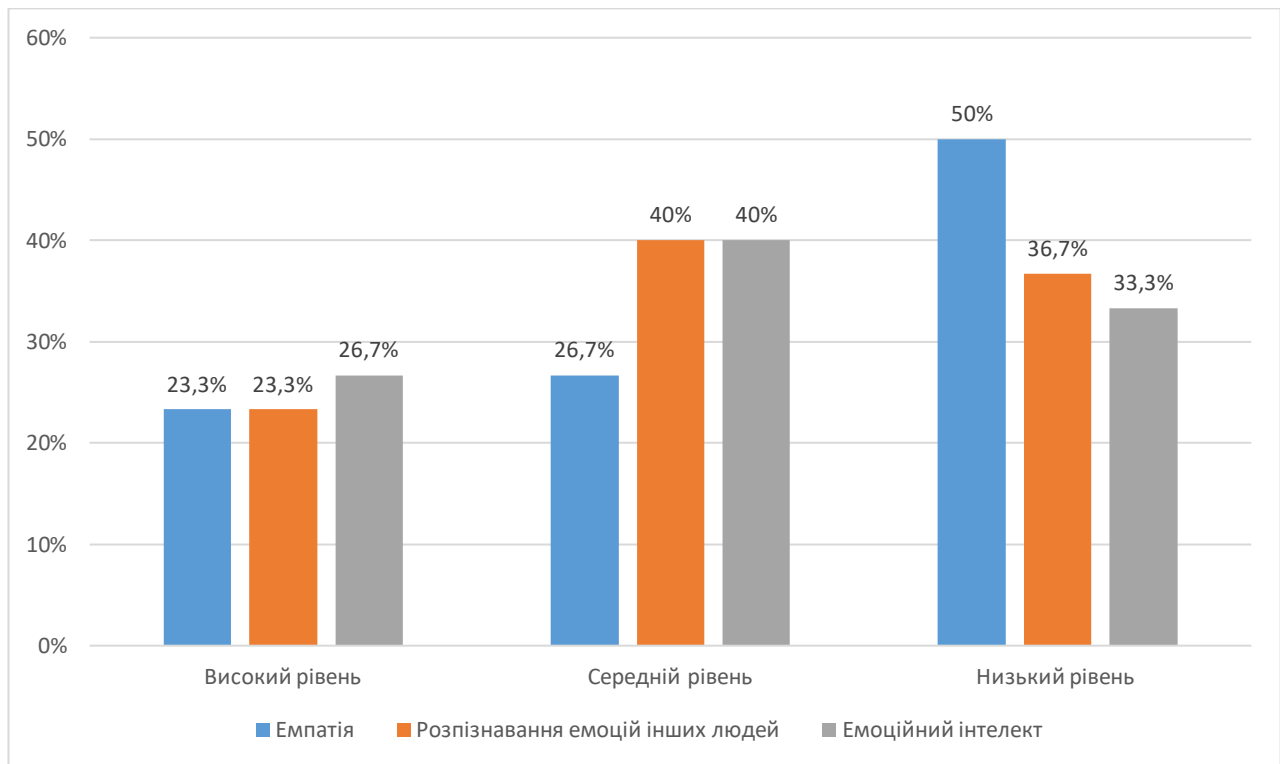


Рис. 2.4. Показники емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, емоційного інтелекту майбутніх поліцейських (за методикою Н. Холла)

Згідно до результатів, котрі були отримані за методикою «Готовність до ризику» (Т. Шуберт) ми визначили відсутність шкали «занадто обережні» серед респондентів. В свою чергу за шкалою «середнє значення готовності до ризику» проявляється у надзвичайній кількості 96% досліджуваних. У інших, 4% досліджуваних спостерігається низька схильність до ризику. Згідно до попередньо наведених тверджень визначаємо, що схильність особистості до різних видів ризику (екстремального і нормативно-буденного) може бути пов'язана з її індивідуально-психологічними якостями: існують гендерні відмінності у ставленні до різних видів ризику; схильність особистості до різних видів ризику може бути пов'язана з мотивацією досягнення успіху; особистісні властивості можуть бути пов'язані зі схильністю до різних видів ризику. Варто зазначити, що підвищення готовності до ризику пов'язане зі зниженням порога активності, що, в свою чергу, пов'язане з упевненістю і активною життєвою

позицією. Окрім того, екстремальні професії припускають включеність готовності до ризику в моральні і психологічні ресурси людини. Однак ризик тут не обов'язково пов'язаний із зазначеними вище зовнішніми і внутрішніми факторами небезпеки. Так, для майбутніх поліцейських ризик пов'язується з мірою і можливістю застосування сили, яку часто важко розрахувати. Тобто це, скоріше, ризик, пов'язаний з потенціалом адекватності в оцінці ситуації, і реалізацією можливостей саморегуляції. Показники готовності до ризику майбутніх поліцейських представлені на діаграмі на рисунку 2.5.

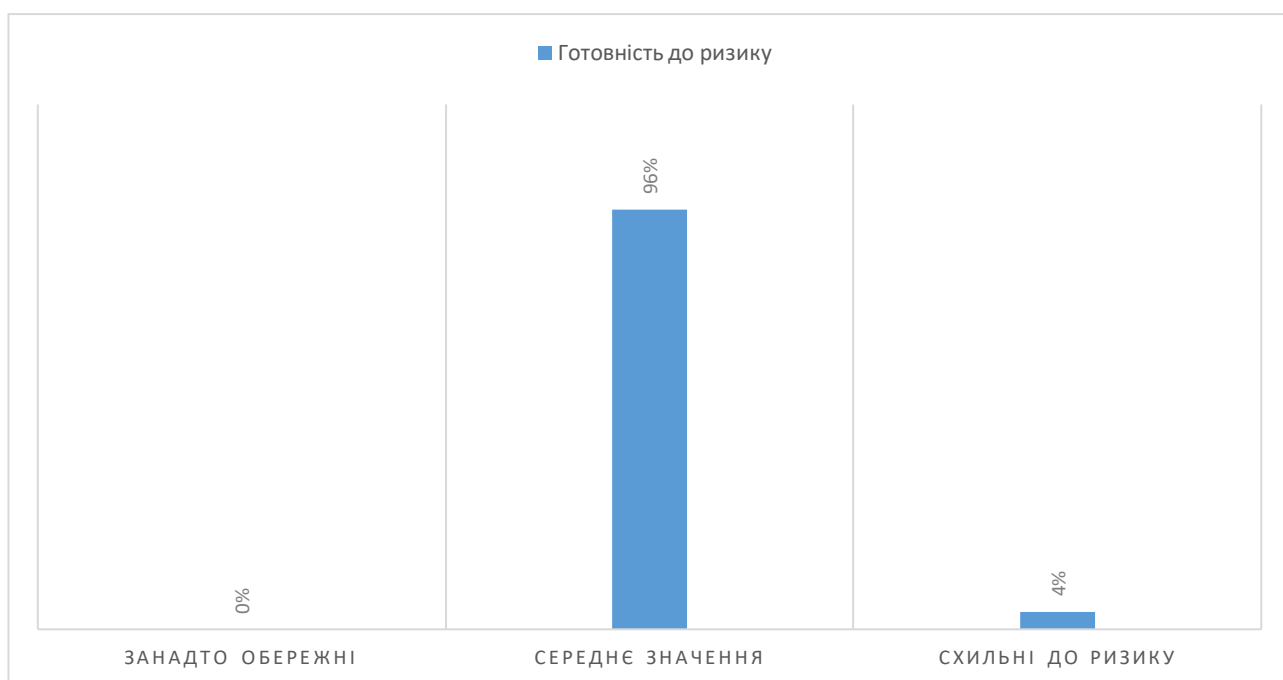


Рис. 2.5. Показники готовності до ризику майбутніх поліцейських (за методикою Т. Шуберта)

Відповідно до процедури дослідження, визначено середні показники успішності досліджуваних курсантів. Показники зображені на рисунку 2.6.

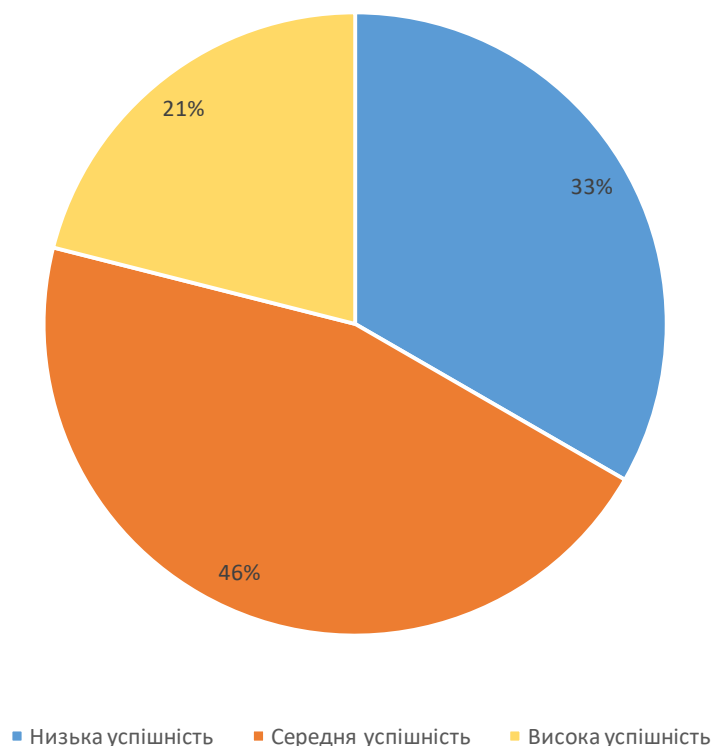


Рис 2.6. Середні показники успішності досліджуваних курсантів

Аналізуючи середні показники успішності визначено, що серед досліджуваних переважає середній рівень успішності у навчанні, а саме 46%. Низьку успішність демонструють 33% досліджуваних, тоді як високу лише 21%. Отримані результати дозволять нам провести кореляційний аналіз та визначити вплив рівня емоційного інтелекту на професійну успішність

З метою підтвердження впливу емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних даних

Статистичний аналіз одержаних даних проводився за допомогою програми SPSS. Для підтвердження результативності емпіричного дослідження знайдемо величину нормованого відхилення r за формулою Пірсона (3.3)

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

де n – кількість досліджуваних; x – результати однієї вибірки; y – результати другої вибірки. Проміжні обчислення представлені в додатку Г

Дослідження виявило наявність статистично значущого зв'язку між високою емоційною обізнаністю (В ЕО) та: внутрішньоособистісним емоційним інтелектом (ВО ЕІ) ($r = ,579$ при $p \leq 0,05$); розумінням емоцій (РЕ) ($r = ,329$ при $p \leq 0,05$); високою успішністю (ВУ) ($r = ,423$ при $p \leq 0,05$). Результати наведені на рисунку 2.6.

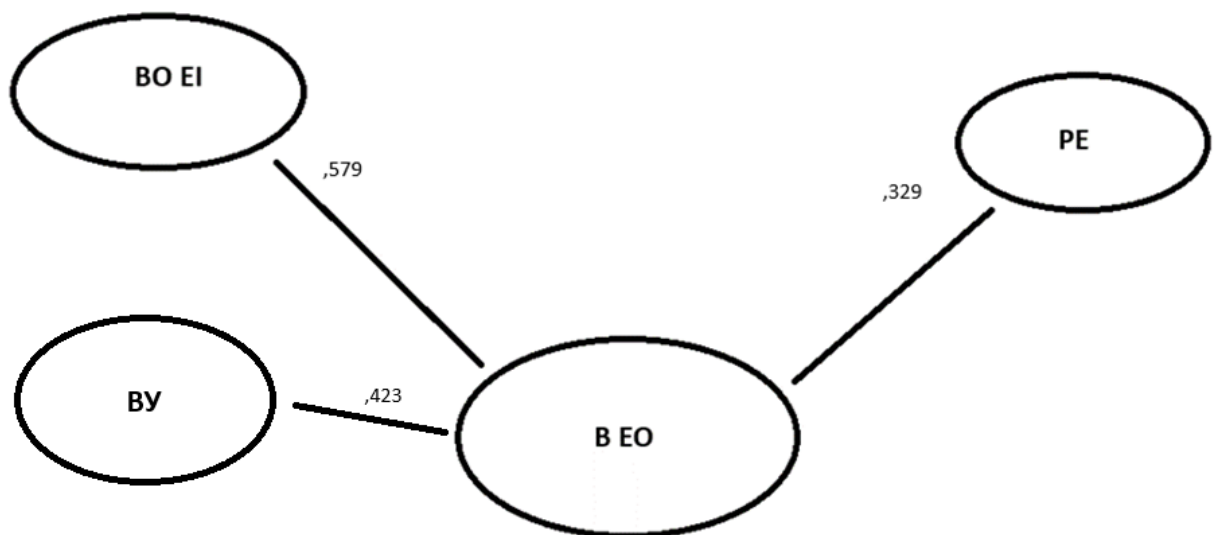


Рис 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків високої емоційної обізнаності на рівні значимості $p \leq 0,05$

Дані кореляції свідчать нам про те, що при зростанні емоційної обізнаності зростає прояв внутрішньоособистісного інтелекту і розуміння емоцій, та підтверджує, що при високому рівню емоційного інтелекту професійна успішність зростає.

Окрім того, значущий статистичний зв'язок виявлений між шкалами керування емоціями (КЕ) та: середнім значенням готовності до ризику (4.5-5.0) ($r = ,394$ при $p \leq 0,01$); високим рівнем управління емоціями ($r = ,224$ при $p = 0,01$). Отримані результати наведено на рисунку 2.7.

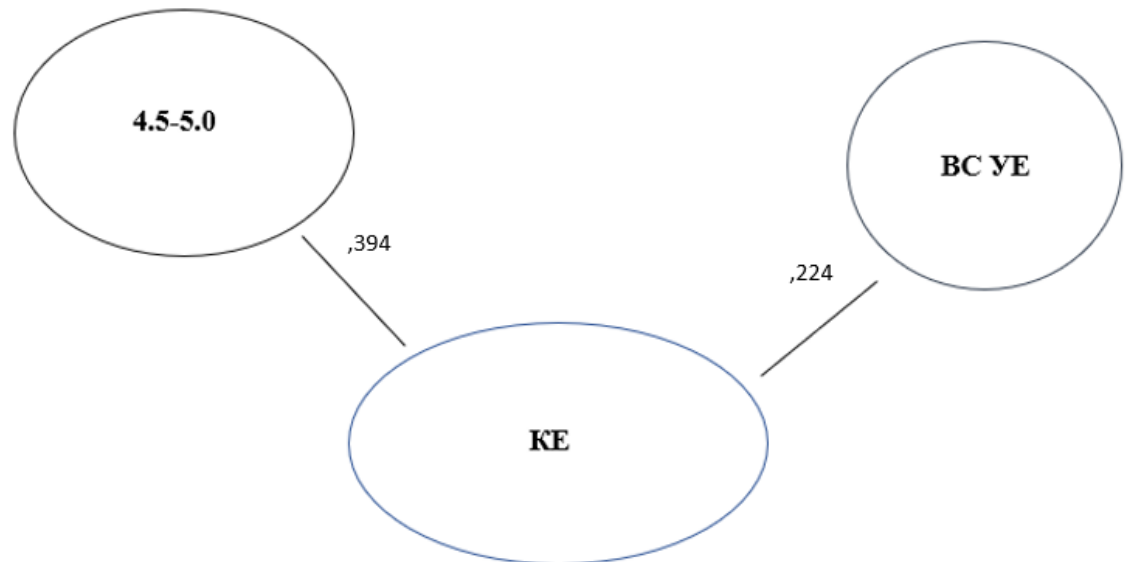


Рис 2.7 Кореляційна плеяда зв'язків керування емоціями на рівні значимості $p \leq 0,01$

Завдяки наведеним даним ми можемо визначити, що чим вищий рівень керування емоціями, тим краще виражена готовність до ризику та управління емоціями.

Значущий статистичний зв'язок ($r = ,494$ при $p \leq 0,01$) виявлений між розумінням чужих емоцій (РЧЕ) та емпатією (Е). Отриманий значущий статистичний зв'язок зображено на рисунку 2.6.

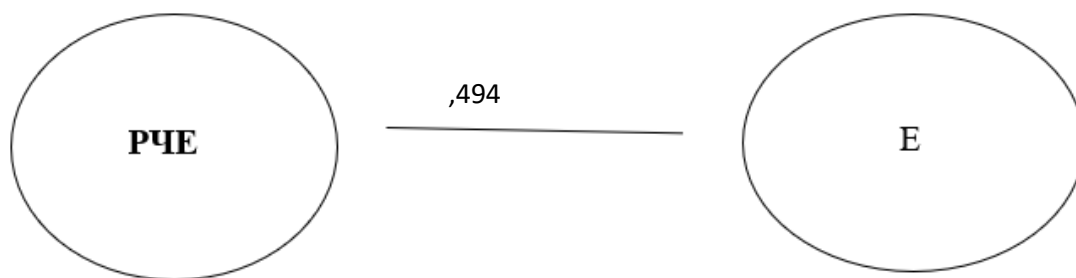


Рис 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків розуміння чужих емоцій на рівні значимості $p \leq 0,01$

Згідно з даними твердженнями визначено, що є помірна позитивна залежність між розумінням чужих емоцій та емпатією: коли рівень розуміння чужих емоцій зростає, то й рівень емпатії також збільшується, і навпаки. Це означає, що люди з вищим рівнем розуміння чужих емоцій мають схильність до більш вираженої емпатії. що чим більше людина усвідомлює власні та чужі емоції, тим більш емоційною буде її реакція на проблеми інших, проявляти до них більше емоцій та співчуття.

2.3. Методичні рекомендації до підвищення рівня емоційного інтелекту

Завдяки проведеному дослідженню було визначено рівень емоційного інтелекту курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ. Результати свідчать про переважно середні показники, що не можна назвати ні хорошим, ані поганим результатом. Тим не менш, було визначено важливість високого рівня емоційного інтелекту та його важливість у професії правоохоронця. Саме тому вважаю доречним подати методичні рекомендації до підвищення рівня емоційного інтелекту. Основна мета таких рекомендацій - збільшення усвідомлення та керування власними емоціями, підвищення соціальної компетентності та покращення взаємодії з оточуючим, що є вкрай

важливим в контексті професії майбутнього поліцейського.

Підвищення рівня емоційного інтелекту — це процес, який можна розглядати з різних точок зору, особливо у відповідності до різних методологій, які були розвинуті в галузі психології та освіти. Основні напрямки підвищення емоційного інтелекту включають:

Самоспостереження та саморефлексія: Розуміння своїх власних емоцій, виявлення їх природи та впливу на особистість. Практично основний метод розвитку емоційного інтелекту. Він може включати в себе вправи медитації, релаксації та візуалізації для поліпшення самоспостереження. Самоспостереження передбачає розпізнавання власних емоцій та їхніх фізичних виявів (наприклад, зміни пульсу, дихання, напруги м'язів тощо). Це означає бути усвідомленим щодо того, які саме емоції виникають у вас у різних ситуаціях. Допоміжним інструментом для самоспостереження може бути ведення щоденника, де особистість фіксує свої емоції, думки та реакції на певні події.

- Розвиток соціальної компетентності: Існує кілька основних аспектів розвитку соціальної компетентності. Серед них виділяють вміння ефективно спілкуватися, слухати і розуміти інших людей, виявляти емпатію, вирішувати конфлікти та намагатись будувати здорові взаємини. Тренування цих навичок можна почати з самоспостереження та аналізу власного спілкування та взаємодії з іншими. Також важливо бути відкритим до вивчення та постійного розвитку цих навичок для досягнення більш ефективного та задоволеного життя.

- Саморегуляція та стресостійкість: Навички керування стресом, розуміння власних реакцій на стресові ситуації, техніки релаксації та позитивного мислення. Ці навички можна розвивати через практику та постійну саморефлексію, навчання новим стратегіям та постійне вдосконалення. Глибоке дихання, медитація, йога та прості вправи релаксації можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити внутрішній спокій, а регулярна самоперевірка, аналіз своїх емоцій та думок, розуміння причин своїх реакцій допомагають краще зрозуміти себе та знизити емоційний тиск.

- Розвиток емоційної свідомості: Емоційну свідомість часто можна характеризувати як загальне поняття щодо усвідомлення та управління власними емоціями, а також розуміння чужих. Для розвитку даного аспекту, буде корисним щоденний аналіз власних емоцій, запис їхніх проявів, їх розрізнення та відчуття фізичних проявів, котрі вони викликають.

- Тренування когнітивних навичок: Тренування когнітивних навичок може відбуватися через різні способи, такі як розв'язання складних задач, виконання різноманітних вправ для розвитку мозкової активності (кросворди, головоломки), спілкування з різними людьми для розвитку мовних навичок, а також використання спеціалізованих мобільних додатків або онлайн-платформ для тренування пам'яті, уваги та інших когнітивних функцій. Постійне тренування когнітивних навичок може покращити як роботу мозку, так і загальний рівень когнітивних функцій, що сприятиме не лише кращому функціонуванню у різних аспектах життя, а й підвищенню рівня емоційного інтелекту.

Отже, ми можемо дійти до висновку, що підвищення рівня емоційного інтелекту включає в себе комбінацію навчання, тренувань, практичних вправ, групової роботи, індивідуального консультування та роботу з власними внутрішніми психологічними процесами. Ефективність цього процесу може бути виміряна через зміни в поведінці, взаємодії та загальному самопочутті людини. Тим не менш варто пам'ятати, що підвищення рівня емоційного інтелекту - це постійний процес самовдосконалення, який може вимагати великої кількості часу, зусиль і практики. Окремого виділення заслуговує метод самоспостереження, завдяки аналізу та визначенню загальних методів до підвищення рівня емоційного інтелекту було визначено, що практично кожен із них пов'язаний із постійним самоаналізом та усвідомленням самого себе. Важливо виділити важливість самоспостереження у професії правоохоронця, адже завдяки певному набору дій та активному дослідженню самого себе підвищиться не лише рівень емоційного інтелекту, а й стане можливим

уникнення неприємних для особистості ситуацій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було досліджено рівень емоційного інтелекту курсантів львівського державного університету внутрішніх справ та його зв'язок із їхньою навчальною успішністю. Визначено рівень емоційного інтелекту досліджуваних. Доведений вплив рівня емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських беручи до уваги ситуацію, котра може виникнути. Охарактеризовано професійну успішність курсантів в залежності від високого рівня їхнього емоційного інтелекту, продемонстровано вплив високого рівня емоційної обізнаності на високі результати успішності майбутніх поліцейських.

Подано методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту. Визначено ряд практичних індивідуальних та міжособистісних вправ, котрі сприятимуть розвитку емоційного інтелекту. Охарактеризовано важливість самоспостереження в контексті підвищення рівня емоційного інтелекту і професії поліцейського як такої.

ВИСНОВКИ

Отже, у сьогоднішні емоції відіграють надзвичайно важливу роль як у житті кожної людини, так і у її професійній діяльності. Вплив емоцій на наше життя складно виміряти, адже вони впливають на рішення, які ми приймаємо щодо важливих аспектів нашого життя, включаючи кар'єру, стосунки та здоров'я. Узагальнюючи розуміння та усвідомлення емоцій, дослідники прийшли до поняття «емоційного інтелекту». Завдяки проведеному аналізу, було визначено поняття «емоційний інтелект» це – здатність та вміння людини до розпізнавання власних емоцій і почуттів, вміння ними керувати виходячи із ситуації.

Досліджуючи теорії та концепції «емоційного інтелекту», більшість науковців сходяться на думці, що він слугує основним фактором для стабільного життя й виконання професійної діяльності, в тому ж числі діяльності правоохоронця. Проаналізовано теорії та роботи, у котрих стверджувалось про важливість високого емоційного інтелекту задля ефективного виконання завдань поставлених різноманітними професіями.

Доведено важливість розвитку емоційного інтелекту, що сприятиме кращій соціальній адаптації, здатністю боротися із життєвими викликами, покращенню якості наших взаємин з іншими людьми. Сформовано перелік перешкод та проблем з котрими може стикнутись особистість в процесі розвитку власного емоційного інтелекту.

Другий розділ послугував дослідженню впливу високого рівня емоційного інтелекту на професійну успішність майбутніх поліцейських. Досліджено і доведено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє якісному виконанню професійної діяльності, відповідно до чого, поставлена мною гіпотеза підтвердилась. Завдяки використаним методикам встановлено, що серед досліджуваних абсолютна більшість зберігає спокій та не поспішає до ризику, що сприяє чіткому аналізу та якісному виконанню поставлених перед ними завдань. Визначено наявність у більшості досліджуваних середніх показників

емоційного інтелекту і запропоновано методичні рекомендації до підвищення рівня емоційного інтелекту. Під час створення методичних рекомендацій підкреслено вагомість самоспостереження як чинника до розвитку емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисюк О. М. Психологічні особливості особистісного компоненту управлінської компетентності майбутніх офіцерів поліції. Вісник Національного університету оборони України. Вип.1. 2021. 45 с.
2. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
3. Власова О.І. М.А. Березюк Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості / Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Луганськ: СНУ, 2004. № 2(7). 182с.
4. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія / Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308с.
5. Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ : Світ виховання. 2010. №3. 31с.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може означати більше, ніж IQ: Вид. Vivat, Харків, Україна 2018. 132с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі: Вид. Vivat, Харків, Україна 2021.
8. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості : Проблеми сучасної психології, № 8 2010. 273с.
9. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
10. Захарчин Г. М. Управління конфліктами : навч. посіб. 2-е вид., допов. Львів : Львівська політехніка, 2019.
11. Івашкевич Е. З. Психологічні підвалини міжособистісних взаємин та структури соціального інтелекту особистості. Збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : «Аксиома» – Вип.23. 2014. 203с.

12. Євдокімова О. О., Пономаренко Я. С. Соціальний інтелект поліцейських у контексті їх комунікативної компетентності. *Право і безпека*. 2018. № 1 (68). 38с.
13. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. зб.наук.пр. Актуальні проблеми психології. Вип. 14. 2011. 64с.
14. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішності професійної діяльності: зб.наук.пр. Актуальні проблеми психології. 2010. Т.7. № 23. 116с.
15. Куриця Д.І., Карамушка Л.М. Психологічні особливості професійного стресу в персоналі держадміністрацій: монографія / за наук. ред. Карамушки Л.М., Малімон Л.Я. Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2011. 235с.
16. Лящ О. П. Теоретико-методологічний аналіз змісту емоційного інтелекту: м. Вінниця. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2016. Вип. 3. 51с.
17. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: Київський нац. ун-т ім. Т.Г. Шевченка, 2013. 19с.
18. Недря К.М Стресостійкість у роботі поліцейського : навч-практ. посібник. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 125с.
19. Носенко Е.Л. Диспозиційні та перцептивно оцінювані характеристики емоційного інтелекту / Е.Л. Носенко // Вісник Харківського університету. Серія Психологія. Харків, 2002.
20. Носенко Е.Л. Коврига Н. В (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену. Основні функції: монографія. Київ, Освіта України.
21. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації Т.13. № 3. 2011. 287с.
22. О. М. Ічанська, Закревська А. І., Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений 2019. № 9(2).

23. Пономаренко, Я. С. Емоційний інтелект як інтегральна ознака особистості поліцейського в ситуаціях проблемного спілкування. Вісник харківського національного університету внутрішніх справ : Харків, 2019
24. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб./ за.ред. О.Євдокімової. Харків, 2018. 61с.
25. Рєпнова Т. П. Тренінг емоційної зрілості. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №3, 32с.
26. Султанова І. В. Теоретизування щодо визначення змісту поняття «емоційна стійкість». Психологія і суспільство. 2011. №4. 118с.
27. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. 87с.
28. Тюріна В.А. Емоційний інтелект як детермінант професійної компетентності курсантів як майбутніх офіцерів поліції. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття. 46 с.
29. Цільмак О. Лефтеров В. Дисциплінованість як інтегральна професійно-психологічна риса. / Інституційний репозитарій Львівського державного університету внутрішніх справ. URL <https://dspace.lvduvs.edu.ua> (дата звернення: 17.11. 2023).
30. Austin E. J. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2005. Vol. 38. - P. 547-558.
31. Blikhar, V., Kovalchuk, Z., Vavryniv, O., Yaremko, R., Bodnarchuk, V., Tsiupryk, A.. Results of the Implementation of a Comprehensive Socio-Psychological Program to Foster Professional Empathy Among Professionals in the Helping Professions. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023, Volume 14, Issue 2, pages: 1-13 | <https://doi.org/10.18662/brain/14.2/440>
32. Conference proceedings of Xth European Conference on Organizational Psychology and Human Service Work (October 2007, Kyiv, Ukraine).
33. Costa S. Trait emotional intelligence and inflammatory diseases. *Psychology, Health & Medicine*. 2014. № 19. P. 189

34. Gardner JK, Qualter P (2010). "Concurrent and incremental validity of three trait emotional intelligence measures". *Australian Journal of Psychology*. **62**: 5–12.
35. Goken E. Sub-threshold autism traits: The role of trait emotional intelligence and cognitive flexibility. *British Journal of Psychology*. 2014
36. Goleman D (2011). *Leadership: The Power of Emotional Intelligence*. More Than Sound.
37. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, 2000.
38. Karamushka, L., Pankovets, V. (2007) Determinants of professional stress in education managers // Work and organizational Psychology in Human Services Organizations: different European perspectives: Conference proceedings of Xth European Conference on Organizational Psychology and Human Service Work (3 – 6, Kyiv, Ukraine, October 2007).
39. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR, Sitarenios G : "Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0". *Emotion*. **3** (1). March 2003
40. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion* (Washington, DC), 2001, Vol. 1, 3 [in English].
41. Salovey P, Grewal D : "The Science of Emotional Intelligence". *Current Directions in Psychological Science*. 2005
42. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990
43. Saklofske D. H. Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and individual Differences*. 2003. Vol. 34. P. 707
44. Vavryniv O. Empirical study of the professional empathy of future rescuers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020, 4, 57-72. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-4

45. Vavryniv O. S.; Yaremko R. Y. Empathy as a factor in the development of personal components of future rescuers' professional self-realization. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2022, n. 8, p. 56-69.

46. Yaremko, R., Vavryniv, O.; Tsiupryk, A., Perelygina, L., & Koval, I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*, 11(53), 2022, 288-297.
<https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28>

47. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. *London: A Bradford book*, 2009. P 464.

Додатки

Додаток А

Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності здійснити зазначені дії.

Відповідаючи на кожне з 25 запитань, поставте відповідний бал за такою схемою:

2 бали — цілком згоден, «так»;

1 бал — швидше «так», ніж «ні»;

0 балів — ні «так», ні «ні», щось середнє;

• 1 бал — швидше «ні», ніж «так»;

• 2 бали — абсолютно не згоден «ні».

Запитання

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб якомога швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. Чи погодились би Ви заради гарного заробітку взяти участь у небезпечній і довготривалій експедиції?
3. Чи перешкодили б Ви втечі небезпечного грабіжника?
4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км/год?
5. Чи можете Ви вдень після безсонної ночі нормально працювати?
6. Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Чи позичили б Ви другу значну суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно?
9. Чи могли б Ви під керівництвом зовні вилізти на високу фабричну трубу?
10. Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном?

11. Чи ризикнули б Ви вхопити за вуздечку коня, який біжить?
12. Чи могли б Ви після 10 бокалів пива їхати на велосипеді?
13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом?
14. Чи могли б Ви за необхідності проїхати без білета від Талліна до Москви?
15. Чи могли б Ви здійснити автотурне, якби за кермом був Ваш знайомий, котрий нещодавно потрапив у тяжку дорожню пригоду?
16. Чи могли б Ви з 10-метрові висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Чи могли б Ви, щоб позбутися тривалої хвороби з постільним режимом, погодитися на небезпечну для життя операцію?
18. Чи могли б Ви стрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Чи могли б Ви, в екстреному випадку, разом із сімома іншими людьми піднятися в ліфті, розрахованому лише на шістьох осіб?
20. Чи могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Чи взялись би Ви за небезпечну для життя роботу, якщо б за неї добре платили?
22. Чи могли б Ви після 10 чарок горілки вирахувати відсотки?
23. Чи могли б Ви за наказом Вашого начальника взятись за високовольтний дріт, якби він запевнив Вас, що дріт знеструмлений?
24. Чи могли б Ви після кількох попередніх пояснень керувати гелікоптером?
25. Чи могли б Ви, маючи білети, але без грошей і продуктів, доїхати від Москви до Хабаровська?

КЛЮЧ

Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції.

Тест оцінюють за неперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від –50 до +50 балів.

Результат. Менше –30 балів: занадто обережні; від –10 до +10 балів: середнє значення; більш як +20 балів: схильність до ризику.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникання невдач (захистом). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з кількістю допущених помилок.

Дослідження дали також такі результати:

- з віком готовність до ризику зменшується;
- у більш досвідчених робітників готовність до ризику нижча, ніж у недосвідчених;
- у жінок готовність до ризику реалізується за більш певних умов, ніж у чоловіків;
- у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вища, ніж у студентів;
- зростання відданості особистості, ситуація внутрішнього конфлікту сприяє готовності до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику сильніша, ніж у діяч самотужки, вона залежить від групових очікувань.

Додаток Б

Інструкція до тесту

Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) у тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

Текст опитувальника ЕМІн

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати.

2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки.
3. мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмю поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то говорю надто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю стосовно інших.
19. Якщо я ніяковію під час спілкування з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмю контролювати вираження своїх емоцій.

24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою у людей, які мене оточують.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ). Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (таблиця 1). Опитувальник ЕІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти ВЕІ. Таблиця

Значення за шкалами МЕІ і ВЕІ знаходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто

$$MEI = MP + MU; VEI = VP + VU + VE.$$

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

$$PE = MP + VP; UE = MU + VU + VE.$$

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ.

$$ZEI = MP + MU + VP + VU + VE$$

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

Міжособистісний

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

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

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

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

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

Шкал	Дуже низьке значення	Низь ке значення	Сере дне значення	Вис оке значення	Дуж е високе знач ення
------	----------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------------

MP	0-19	20-22	23-26	27- 30	31 і вище
MU	0-14	15-17	18-21	22- 24	25 і вище
BP	0-13	14-16	17-21	22- 25	26 і вище
BU	0-9	10-12	13-15	16- 17	18 і вище
BE	0-6	7-9	10-12	13- 15	16 і вище
MEI	0-34	35-39	40-46	47-	53 і

				52	вище
BEI	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище
PE	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
UE	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ZEI	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище

Додаток В

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

Додаток Г. Проміжні обчислення лінійної кореляції Пірсона

	Знч.(2-сторон)	,320	,173	,097	,013	,564		,021	,039	,053	,546	,052	,000	,032	,347	,337	,571	,420	,251	,613	,307	,130	,595	,708	,923	,449	,366
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Низьке УЕ	Корреляция	,104	,288	,224*	,166	,642	,147	,042	,184	,628	,413	-	,095	,756	-,046	,266	-	,104	,116	,164	,025	,026	-	,057	-	-	-
	Пирсона			*							,565					,040							,196	,067	,091	,113	
	Знч.(2-сторон)	,341	,001	,398	,087	,000	,097	,636	,038	,000	,000	,000	,287	,000	,875	,002	,653	,241	,191	,064	,776	,769	,027	,521	,452	,309	,206
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Висока С	Корреляция	,87	,077	,166	1	,290	,219	,468	,475	,171	,376	,309	,447	,181	,099	,219	,092	,87	,104	,133	,167	,129	-	,068	,132	,037	-
	Пирсона																						,036			,048	
	Знч.(2-сторон)	,150	,388	,087		,001	,013	,000	,000	,053	,000	,000	,000	,041	,267	,013	,301	,150	,241	,136	,087	,146	,689	,443	,139	,681	,592
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Середня С	Корреляция	,074	,398	,642	,290	,494	-,051	,190	,294	,497	,202	-	,199	,626	-,099	,117	-	,074	,079	,108	-	-	-	,076	,026	-	-
	Пирсона				*						,330	*				,109					,074	,111	,223		,050	,066	
	Знч.(2-сторон)	,407	,000	,000	,001	,564	,032	,001	,000	,022	,000	,025	,000	,268	,187	,219	,407	,377	,225	,406	,211	,012	,395	,773	,576	,457	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Низька С	Корреляция	,072	-,121	,147	,219	-	1	,203	,183	,171	,054	,172	,374	,189	,084	,086	,051	,072	,102	-	,091	,135	-	,033	-	-	-
	Пирсона					,051													,045	*	,047		,009	,067	,081		
	Знч.(2-сторон)	,420	,173	,097	,013	,564	,021	,039	,053	,546	,052	,000	,032	,347	,337	,571	,420	,251	,613	,307	,130	,595	,708	,923	,449	,366	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Висока Е	Корреляция	,104	,288	,579*	,166	,642	,147	,042	,184	,628	,413	-	,095	,756	-,046	,266	-	,104	,116	,164	,025	,026	,494	,057	-	-	-
	Пирсона			*							,565					,040						*		,067	,091	,113	
	Знч.(2-сторон)	,241	,001	,980	,087	,000	,097	,636	,038	,000	,000	,000	,287	,000	,875	,002	,653	,241	,191	,064	,776	,769	,027	,521	,452	,309	,206
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Середня Е	Корреляция	,87	,077	,166	1	,290	,219	,468	,475	,171	,376	,309	,447	,181	,099	,219	,092	,87	,104	,133	,167	,129	-	,068	,132	,037	-
	Пирсона																						,036			,048	
	Знч.(2-сторон)	,150	,388	,087		,001	,013	,000	,000	,053	,000	,000	,000	,041	,267	,013	,301	,150	,241	,136	,087	,146	,689	,443	,139	,681	,592
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Низька Е	Корреляция	,074	,398	,642	,290	1	-,051	,190	,294	,497	,202	-	,199	,626	-,099	,117	-	,074	,079	,108	-	-	-	,076	,026	-	-
	Пирсона										,330					,109					,074	,111	,223		,050	,066	

	Знч.(2-сторон)	,407	,000	,000	,001			,564	,032	,001	,000	,022	,000	,025	,000	,268	,187	,219	,407	,377	,225	,406	,211	,012	,395	,773	,576	,457
	N	87	87	87	87			87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Висока РЕ	Корреляція Пірсона	,072	-,121	,147	,219			-	1	,203	,183	,171	,054	,172	,374	,189	,084	,086	,051	,072	,102	-	,091	,135	-	,033	-	-
	Знч.(2-сторон)	,420	,173	,097	,013	,564		,021	,039	,053	,546	,052	,000	,032	,347	,337	,571	,420	,251	,613	,307	,130	,595	,708	,923	,449	,366	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Середня РЕ	Корреляція Пірсона	,104	,288	,394*	,166	,642	,147	,042	,184	,628	,413	-	,095	,756	-,046	,266	-	,104	,116	,164	,025	,026	-	,057	-	-	-	
	Знч.(2-сторон)	,241	,001	,056	,087	,000	,097	,636	,038	,000	,000	,000	,287	,000	,875	,002	,653	,241	,191	,064	,776	,769	,027	,521	,452	,309	,206	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Низька РЕ	Корреляція Пірсона	,87	,077	,166	1	,290	,219	,468*	,475	,171	,376	,309	,447	,181	,099	,219	,092	,87	,104	,133	,167	,129	-	,068	,132	,037	-	
	Знч.(2-сторон)	,150	,388	,087		,001	,013	,000	,000	,053	,000	,000	,000	,041	,267	,013	,301	,150	,241	,136	,087	,146	,689	,443	,139	,681	,592	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Високий EI	Корреляція Пірсона	,074	,398	,642	,290	1	-,051	,190	,294	,497	,202	-	,199	,626	-,099	,117	-	,074	,079	,108	-	-	-	,076	,026	-	-	
	Знч.(2-сторон)	,407	,000	,000	,001		,564	,032	,001	,000	,022	,000	,025	,000	,268	,187	,219	,407	,377	,225	,406	,211	,012	,395	,773	,576	,457	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Середній EI	Корреляція Пірсона	,072	-,121	,147	,219			-	1	,203	,183	,171	,054	,172	,374	,189	,084	,086	,051	,072	,102	-	,091	,135	-	,033	-	-
	Знч.(2-сторон)	,420	,173	,097	,013	,564		,021	,039	,053	,546	,052	,000	,032	,347	,337	,571	,420	,251	,613	,307	,130	,595	,708	,923	,449	,366	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Низький EI	Корреляція Пірсона	,104	,288	1	,166	,642	,147	,042	,184	,628	,413	-	,095	,75	-,046	,266	-	,104	,116	,164	,025	,026	-	,057	-	-	-	
	Знч.(2-сторон)	,241	,001		,087	,000	,097	,636	,038	,000	,000	,000	,287	,000	,875	,002	,653	,241	,191	,064	,776	,769	,027	,521	,452	,309	,206	
	N	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Міособистісний інтелект	Корреляція Пірсона	,87	,077	,166	1	,290	,219	,468	,475	,171	,376	,309	,447	,181	,099	,219	,092	,87	,104	,133	,167	,129	-	,068	,132	,037	-	
	Знч.(2-сторон)																											

	Знч.(2-сторон)	,150	,388	,087			,001	,013	,000	,000	,053	,000	,000	,000	,041	,267	,013	,301	,150	,241	,136	,087	,146	,689	,443	,139	,681	,592		
	N	87	87	87	87		87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	
Внутрішньоособистісний інтелект	Корреляція Пірсона	,074	,579**	,642	,290		1	-,051	,190	,294	,497	,202	-	,199	,625	-,099	,117	-	,074	,079	,108	-	-	-	-,076	,026	-	-,066		
	Знч.(2-сторон)	,407	,000	,000	,001			,564	,032	,001	,000	,022	,000	,025	,000	,268	,187	,219	,407	,377	,225	,406	,211	,012	,395	,773	,576	,457		
	N	87	87	87	87		87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	
	Корреляція Пірсона	,072	,491+	-,494*	,219		-	1	,203	,183	,171	,054	,172	-,374	,189	,084	,086	,051	,072	,102	-	,091	,135	-	,033	-	-	-		
Знч.(2-сторон)	,420	,173	,097	,013		,564		,021	,039	,053	,546	,052	,000	,032	,347	,337	,571	,420	,251	,613	,307	,130	,595	,708	,923	,449	,366			
N	87	87	87	87		87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	
Керування емоціями	Корреляція Пірсона	,104	,288	1	,166		,642	,147	,042	,184	,628	,413	-	,095	,756	-,046	,266	-	,104	,116	,164	,025	,026	-	,057	-	-	-		
	Знч.(2-сторон)	,241	,001		,087		,000	,097	,636	,038	,000	,000	,000	,287	,000	,875	,002	,653	,241	,191	,064	,776	,769	,027	,521	,452	,309	,206		
	N	87	87	87	87		87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	
	Корреляція Пірсона	,87	,077	,166	1		,290	,219	,468	,475	,171	,376	,309	,447	,181	,099	,219	,092	,87	,104	,133	,167	,129	-	,068	,132	,037	-		
Знч.(2-сторон)	,150	,388	,087			,001	,013	,000	,000	,053	,000	,000	,000	,041	,267	,013	,301	,150	,241	,136	,087	,146	,689	,443	,139	,681	,592			
N	87	87	87	87		87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	
Середнє значення готовності до ризику	Корреляція Пірсона	,074	,398	,642	,290		1	-,051	,190	,294	,497	,202	-	,199	,625	-,099	,117	-	,074	,079	,108	-	-	-	-,224	,026	-	-		
	Знч.(2-сторон)	,407	,000	,000	,001			,564	,032	,001	,000	,022	,000	,025	,000	,268	,187	,219	,407	,377	,225	,406	,211	,012	,395	,773	,576	,457		
	N	87	87	87	87		87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
	Корреляція Пірсона	,072	-,121	,147	,219		-	1	,203	,183	,171	,054	,172	-,374	,189	,084	,086	,051	,072	,102	-	,091	,135	-	,033	-	-	-		
Знч.(2-сторон)	,420	,173	,097	,013		,564		,021	,039	,053	,546	,052	,000	,032	,347	,337	,571	,420	,251	,613	,307	,130	,595	,708	,923	,449	,366			
N	87	87	87	87		87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	