

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри  
психології, політології та  
соціокультурних технологій  
Андріана

\_\_\_\_\_  
КОСТЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

\_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на здобуття освітнього ступеня магістр**

зі спеціальності 053 Психологія ,  
Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»  
на тему: «Технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх  
соціальних працівників»

Здобувача/ки групи \_\_\_\_\_

Супруної Марії Олександрівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело.

\_\_\_\_\_

(підпис)

Марія СУПРУНОВА

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник доцент кафедри ППСТ, к. психол. н., доцент Тарасова Т.Б.  
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

\_\_\_\_\_

(підпис)

**Суми – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ .....	9
1.1. Феномени емоційного інтелекту та стресостійкості в психології.....	9
1.2 Сутність та основні напрямки соціальної роботи .....	13
1.2. Професійні вимоги та психоемоційні виклики у професійній діяльності соціальних працівників.....	17
1.3. Роль емоційного інтелекту та стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників .....	21
Висновки до розділу 1 .....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ .....	26
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження майбутніх соціальних працівників.....	26
2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.....	27
Висновки до розділу 2 .....	32
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ .....	33
3.1. Теоретичне обґрунтування технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників .....	33
3.2. Методика та зміст технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників.....	34
3.3. Апробація програми розвитку емоційного інтелекту у студентів спеціальності "Соціальна робота" .....	40
3.4. Аналіз та інтерпретація результатів апробації технології.....	46
Висновки до розділу 3 .....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56

## Анотація

Емоційний інтелект та стресостійкість є ключовими компонентами професійної компетентності соціальних працівників, які суттєво впливають на ефективність їхньої діяльності та психологічне благополуччя. Дослідження присвячене вивченню та розробці технології розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

У роботі проаналізовано специфіку професійної діяльності соціальних працівників та визначено роль емоційного інтелекту і стресостійкості в ній. Розглянуто психологічну сутність і структуру понять емоційного інтелекту та стресостійкості, описано фактори, що впливають на їх формування. Висвітлено значення цих якостей у професійній діяльності соціальних працівників.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Використано методики "Визначення емоційного інтелекту" Н. Холла та "Діагностика стресостійкості" О. М. Істратової. Для аналізу результатів застосовано методи математично-статистичної обробки даних.

На основі результатів дослідження розроблено та апробовано програму розвитку емоційного інтелекту для майбутніх соціальних працівників. Програма спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту та стресостійкості студентів, покращення їх адаптаційних можливостей та підготовку до ефективної професійної діяльності в емоційно напружених умовах.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, стресостійкість, соціальні працівники, професійна підготовка, програма розвитку, адаптація, психологічна стійкість.

## Summary

Emotional intelligence and stress resistance are key components of professional competence of social workers, significantly affecting the effectiveness of their activities and psychological well-being. The study is devoted to the development and implementation of technology for developing emotional intelligence and stress resistance in future social workers.

The paper analyzes the specifics of professional activity of social workers and determines the role of emotional intelligence and stress resistance in it. The psychological essence and structure of the concepts of emotional intelligence and stress resistance are considered, and factors influencing their formation are described. The importance of these qualities in the professional activity of social workers is highlighted.

The aim of the empirical study was to identify the features of emotional intelligence and stress resistance in future social workers. The methods used include N. Hall's "Emotional Intelligence Assessment" and O. M. Istratova's "Stress Resistance Diagnostics". Methods of mathematical and statistical data processing were used for the analysis of results.

Based on the research results, a program for the development of emotional intelligence for future social workers was developed and tested. The program is aimed at increasing the level of emotional intelligence and stress resistance of students, improving their adaptive capabilities, and preparing them for effective professional activity in emotionally stressful conditions.

**Keywords:** emotional intelligence, stress resistance, social workers, professional training, development program, adaptation, psychological resilience.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Соціальна робота є однією з найбільш емоційно напружених професій у сучасному суспільстві. Соціальні працівники щодня стикаються з складними життєвими ситуаціями своїх клієнтів, що вимагає високого рівня емоційної компетентності та стресостійкості. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 40% соціальних працівників у світі страждають від професійного вигорання, що безпосередньо пов'язано з недостатнім розвитком емоційного інтелекту.

Дослідження, проведене Американською асоціацією соціальних працівників у 2023 році, показало, що 78% фахівців цієї галузі вважають розвиток емоційного інтелекту критично важливим для ефективної професійної діяльності. При цьому лише 23% опитаних оцінили свій рівень емоційного інтелекту як достатній для вирішення складних професійних завдань.

В Україні ситуація ускладнюється тим, що за даними Міністерства соціальної політики, кількість осіб, які потребують соціальної допомоги, зросла на 35% за останні два роки. Це створює додаткове навантаження на соціальних працівників і підвищує ризик емоційного вигорання. Згідно з дослідженням Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (2022), 62% українських соціальних працівників відчувають труднощі у регуляції власних емоцій під час роботи з клієнтами, а 57% зазначають, що їм складно розпізнавати емоційні стани інших людей.

Ці факти підкреслюють нагальну потребу у розробці та впровадженні ефективних технологій розвитку емоційного інтелекту у процесі підготовки майбутніх соціальних працівників. Розвинений емоційний інтелект не лише підвищує якість надання соціальних послуг, але й сприяє збереженню психологічного здоров'я самих фахівців.

Аналіз навчальних програм підготовки соціальних працівників у провідних українських ЗВО показав, що лише 15% з них включають спеціальні

курси з розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про недостатню увагу до цього аспекту професійної підготовки і необхідність розробки інноваційних підходів до формування емоційної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери.

Таким чином, актуальність дослідження технологій розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників зумовлена високими вимогами до емоційної компетентності фахівців цієї галузі, зростанням професійних ризиків та недостатньою розробленістю цього питання у системі вищої освіти України.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження розробити та апробувати ефективність технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феноменів емоційного інтелекту та стресостійкості в сучасній психологічній науці.
2. Проаналізувати специфіку професійної діяльності соціальних працівників та визначити роль емоційного інтелекту та стресостійкості в ній.
3. Емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.
4. Теоретично обґрунтувати та розробити технологію розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників.
5. Провести апробацію розробленої технології розвитку емоційного інтелекту у студентів спеціальності "Соціальна робота".

**Гіпотеза дослідження:**

а) Перша (по емпіричному дослідженню): Рівень емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників характеризується переважно середніми та низькими показниками, що потребує цілеспрямованого розвитку цих професійно важливих якостей.

б) Друга (по технології): Впровадження спеціально розробленої технології розвитку емоційного інтелекту сприятиме значущому підвищенню рівня емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників.

**Об'єкт дослідження:** Емоційний інтелект та стресостійкість у майбутніх соціальних працівників.

**Предмет дослідження:** технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників.

**Ступінь дослідження теми.** Проблема розвитку емоційного інтелекту досліджувалася багатьма вченими, зокрема Д. Гоулманом, П. Саловеєм, Дж. Майером, Р. Бар-Оном. В Україні питання емоційного інтелекту вивчали Е. Носенко, Н. Коврига, О. Власова, С. Дерев'янку. Однак специфіка розвитку емоційного інтелекту у контексті підготовки соціальних працівників залишається недостатньо дослідженою.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
2. Емпіричну інформацію отримано за допомогою психодіагностичних методик: «Діагностика емоційного інтелекту Н. Холла», Методика «Діагностика стресостійкості» О.Н. Истратова.
3. Отримані результати опрацьовані за допомогою методів математичної статистики, а саме: Описова статистика; Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).
4. Методи активного психологічного впливу: психологічний тренінг, рольові та ділові ігри, групова дискусія, психогімнастичні вправи, аналіз професійних ситуацій (case-study), моделювання професійних ситуацій, арт-терапевтичні техніки, техніки емоційної саморегуляції та методи рефлексивного аналізу.

**Практичне значення дослідження** полягає у розробці та апробації технології розвитку емоційного інтелекту для майбутніх соціальних працівників, яка може бути впроваджена в освітній процес закладів вищої освіти.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю у контексті соціальної роботи, а також у систематизації технологій розвитку емоційного інтелекту.

**Апробація результатів дослідження:** Основні положення та результати дослідження були представлені та обговорені на Міжнародній науково-практичній конференції «Глобальний світ і Україна: сучасні виклики та пошук відповідей» (м. Харків, 2024 р.), де було презентовано доповідь на тему «Проблема стресостійкості майбутніх соціальних працівників».

Результати дослідження опубліковано у наступних працях:

Супрунова М.О. Проблема стресостійкості майбутніх соціальних працівників // Глобальний світ і Україна: сучасні виклики та пошук відповідей: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 2024 р.). Харків, 2024. С. 76-78;

Тарасова Т.Б., Супрунова М.О. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників // Габітус. Науковий журнал. 2024. №62. С. 127-131.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки, з них 50 сторінок основного тексту. Список використаних джерел містить 50 найменувань.



# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

## 1.1. Феномени емоційного інтелекту та стресостійкості в психології

Концепція емоційного інтелекту є однією з найбільш актуальних та досліджуваних у сучасній психології. Її виникнення пов'язане з розвитком уявлень про природу емоційних та когнітивних процесів, їх взаємозв'язок та вплив на поведінку людини.

Історія розвитку концепції емоційного інтелекту бере свій початок від робіт Е. Торндайка, який у 1920 році ввів поняття "соціальний інтелект". Подальший розвиток ідеї про взаємозв'язок когнітивних та емоційних процесів знайшов відображення в роботах Д. Векслера, Г. Гарднера та інших дослідників.

Термін "емоційний інтелект" вперше був використаний П. Селовеєм та Дж. Майєром у 1990 році. Вони визначили його як "здатність відстежувати власні та чужі почуття й емоції, розрізнити їх і використовувати цю інформацію для направлення мислення і дій" [45]. Їхня модель емоційного інтелекту включає чотири компоненти:

1. Сприйняття емоцій - здатність розпізнавати емоції за виразом обличчя, тоном голосу, мовою тіла.
2. Використання емоцій для стимуляції мислення - здатність активувати мислення, використовуючи емоції як фактор мотивації.
3. Розуміння емоцій - здатність визначати причини виникнення емоцій, розуміти зв'язки між думками та емоціями.
4. Управління емоціями - здатність регулювати емоції, знижувати інтенсивність негативних емоцій.

Значний внесок у розвиток концепції емоційного інтелекту зробив Д. Гоулман, який популяризував це поняття та розширив його розуміння. У своїй моделі він виділив п'ять основних компонентів:

1. Самопізнання - здатність розуміти власні емоції, цінності та мотиви.
2. Саморегуляція - здатність управляти своїми емоціями та поведінкою.
3. Мотивація - здатність прагнути до досягнення цілей.
4. Емпатія - здатність розуміти емоції інших людей.
5. Соціальні навички - здатність будувати та підтримувати стосунки з іншими людьми.

Р. Бар-Он запропонував модель емоційно-соціального інтелекту, яка включає п'ять сфер компетентності:

1. Внутрішньоособистісна сфера (самоаналіз, асертивність, самоповага, самореалізація, незалежність).
2. Міжособистісна сфера (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки).
3. Сфера адаптивності (оцінка реальності, гнучкість, вирішення проблем).
4. Сфера управління стресом (толерантність до стресу, контроль імпульсивності).
5. Сфера загального настрою (оптимізм, щастя).

У вітчизняній психології дослідження емоційного інтелекту проводили Д.В. Люсін, Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига, О.І. Власова та інші. Д.В. Люсін розробив двокомпонентну модель емоційного інтелекту, що включає:

1. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект - здатність розуміти та управляти власними емоціями.
2. Міжособистісний емоційний інтелект - здатність розуміти та управляти емоціями інших людей.

Сучасні дослідження показують, що емоційний інтелект є важливим фактором успішності в різних сферах життя. Високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з:

- Ефективністю професійної діяльності;
- Якістю міжособистісних стосунків;
- Психологічним благополуччям;
- Лідерськими здібностями;
- Здатністю до адаптації.

Особливу увагу дослідники приділяють питанню розвитку емоційного інтелекту. На відміну від загального інтелекту (IQ), емоційний інтелект може розвиватися протягом життя через навчання та набуття досвіду. Основними напрямками розвитку емоційного інтелекту є:

1. Підвищення емоційної усвідомленості;
2. Розвиток навичок емоційної регуляції;
3. Формування емпатії;
4. Вдосконалення навичок емоційної комунікації;
5. Розвиток соціальної компетентності.

Поряд з емоційним інтелектом, важливим психологічним феноменом у професійній діяльності є стресостійкість. У психологічній науці стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що характеризує її здатність протистояти стресовим факторам, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість та ефективність діяльності.

Дослідження стресостійкості беруть свій початок від робіт Г. Сельє, який ввів поняття стресу та описав механізми реагування організму на стресові ситуації. В подальшому концепція стресостійкості розвивалась у роботах Р. Лазаруса, С. Фолкмана, які запропонували когнітивну теорію стресу та копінг-стратегій.

У сучасній психології виділяють наступні компоненти стресостійкості:

1. Психофізіологічний - особливості нервової системи та психофізіологічних процесів;

2. Емоційний - емоційна стабільність та врівноваженість;
3. Поведінковий - стратегії подолання стресових ситуацій;
4. Когнітивний - особливості сприйняття та оцінки стресових ситуацій;
5. Особистісний - індивідуально-психологічні особливості, що впливають на стійкість до стресу.

Л.А. Китаєв-Смик визначає три рівні прояву стресостійкості:

1. Соціальний (стресостійкість у контексті соціальної взаємодії);
2. Психологічний (емоційна та психічна стійкість);
3. Фізіологічний (здатність організму зберігати нормальне функціонування під впливом стресорів).

Важливим аспектом розуміння стресостійкості є концепція психологічних ресурсів стресостійкості, розроблена С. Хобфоллом. Згідно з цією концепцією, стресостійкість базується на здатності особистості зберігати та примножувати свої психологічні ресурси, які включають:

1. Матеріальні ресурси;
2. Особистісні характеристики;
3. Соціальну підтримку;
4. Енергетичні ресурси;
5. Стан здоров'я.

На відміну від емоційного інтелекту, який може розвиватися протягом життя, стресостійкість має більш складну природу, пов'язану як з вродженими особливостями нервової системи, так і з набутими навичками саморегуляції. Проте дослідження показують, що цілеспрямована робота з розвитку копінг-стратегій та навичок саморегуляції може значно підвищити рівень стресостійкості особистості.

Сучасні дослідження вказують на тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку більш ефективних стратегій подолання стресу та кращій адаптації до стресових ситуацій. Водночас, розвинена стресостійкість створює сприятливі

умови для прояву емоційного інтелекту в складних ситуаціях професійної діяльності.

## **1.2 Сутність та основні напрямки соціальної роботи**

Соціальна робота як професійна діяльність відіграє важливу роль у сучасному суспільстві, спрямовуючись на підтримку та допомогу людям, які опинились у складних життєвих обставинах. За визначенням І. Д. Зверєвої, соціальна робота – це "професійна діяльність соціальних інституцій, державних і недержавних організацій, груп та окремих індивідів із надання допомоги у здійсненні успішної соціалізації особам чи групам людей у випадках, коли за відсутності належних умов у суспільстві або особистих вад їхня соціалізація ускладнюється, призупиняється або відбувається у зворотному напрямі" [21, с. 57].

М. П. Лукашевич та Т. В. Семигіна розглядають соціальну роботу як "професійну діяльність, спрямовану на підтримку і надання соціальних послуг будь-якій людині" [30, с. 23]. Вони підкреслюють, що соціальна робота базується на принципах захисту прав людини та соціальної справедливості.

Розвиваючи це визначення, Л. І. Міщик зазначає, що соціальна робота – це "особливий вид професійної діяльності, спрямований на вирішення соціальних проблем окремих особистостей і груп, на створення умов, що сприяють відновленню чи покращенню здатності людей до соціального функціонування" [32, с. 15]. Це підкреслює не лише реактивний, але й проактивний характер соціальної роботи, спрямованої на попередження соціальних проблем та створення сприятливих умов для розвитку особистості та громади.

Основні напрямки соціальної роботи охоплюють широкий спектр діяльності. А. Й. Капська виділяє такі ключові напрямки:

1. Соціальна допомога та підтримка вразливих категорій населення.

2. Соціальна профілактика негативних явищ у суспільстві.
3. Соціальна реабілітація осіб з обмеженими можливостями.
4. Соціальний супровід сімей, які опинились у складних життєвих обставинах.
5. Соціальне обслуговування людей похилого віку та інвалідів.
6. Соціальна робота з дітьми та молоддю [22].

Т. В. Семигіна додає до цього переліку такі напрямки, як соціальне адміністрування, розробка та реалізація соціальної політики, а також соціальні дослідження та інновації у сфері соціальної роботи [42].

Розглянемо детальніше кожен з цих напрямків:

1. Соціальна допомога та підтримка вразливих категорій населення. Цей напрямок включає надання матеріальної, психологічної, юридичної та інших видів допомоги людям, які опинились у складній життєвій ситуації. За словами Н. В. Заверико, "соціальна допомога спрямована на підтримку гідного рівня життя людей, які з об'єктивних причин не можуть самостійно забезпечити свої потреби" [19, с. 67].

2. Соціальна профілактика негативних явищ у суспільстві. Т. В. Журавель визначає соціальну профілактику як "діяльність, спрямовану на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню негативних соціальних явищ та їх небезпечних наслідків" [18, с. 88]. Це може включати профілактику алкоголізму, наркоманії, насильства, бездоглядності тощо.

3. Соціальна реабілітація осіб з обмеженими можливостями. О. М. Василенко підкреслює, що "соціальна реабілітація спрямована на відновлення основних соціальних функцій особистості, соціальної ролі, статусу, активної життєвої позиції людини з інвалідністю" [5, с. 112]. Цей напрямок включає комплекс заходів, спрямованих на інтеграцію людей з інвалідністю в суспільство.

4. Соціальний супровід сімей, які опинились у складних життєвих обставинах. За визначенням І. Д. Зверєвої, "соціальний супровід – це вид соціальної роботи, спрямованої на здійснення соціальної опіки, допомоги та

патронажу соціально незахищених категорій дітей та молоді з метою подолання життєвих труднощів, збереження, підвищення їх соціального статусу" [21, с. 185].

5. Соціальне обслуговування людей похилого віку та інвалідів. Цей напрямок, за словами Л. М. Завацької, включає "надання соціально-побутових, соціально-медичних, психолого-педагогічних, соціально-правових послуг та матеріальної допомоги, проведення соціальної адаптації та реабілітації громадян, які перебувають у складних життєвих обставинах" [20, с. 95].

6. Соціальна робота з дітьми та молоддю. О. О. Кравченко зазначає, що цей напрямок "спрямований на створення сприятливих умов соціалізації, всебічного розвитку особистості, задоволення її соціокультурних потреб чи відновлення соціально схвалених способів життєдіяльності людини" [28, с. 34].

7. Соціальне адміністрування. Т. В. Семигіна визначає це як "діяльність, спрямовану на організацію та координацію соціальних служб, управління соціальними програмами та проектами" [42, с. 112].

8. Розробка та реалізація соціальної політики. Цей напрямок, за словами М. П. Лукашевича, "передбачає участь соціальних працівників у формуванні та реалізації державної соціальної політики, розробці соціальних програм та проектів на різних рівнях" [30, с. 156].

9. Соціальні дослідження та інновації у сфері соціальної роботи. І. М. Мельничук підкреслює важливість "постійного вивчення соціальних проблем, розробки та впровадження інноваційних методів і технологій соціальної роботи" [31, с. 28].

Важливо зазначити, що соціальна робота має міждисциплінарний характер, поєднуючи в собі знання та методи різних наук, таких як психологія, соціологія, педагогіка, право та інші. Це підкреслює О. Г. Карпенко, зазначаючи, що "професійна підготовка соціальних працівників повинна базуватися на інтеграції знань з різних галузей науки, що забезпечує формування цілісного уявлення про людину та її проблеми" [23, с. 112].

В. А. Поліщук акцентує увагу на тому, що "соціальна робота як професійна діяльність базується на певних теоретичних підходах, які визначають її методологію та практику" [37, с. 78]. Серед основних теоретичних підходів вона виділяє:

1. Системний підхід, який розглядає клієнта у контексті його соціального оточення та взаємодії з різними соціальними системами.
2. Екологічний підхід, що фокусується на взаємодії людини з її середовищем.
3. Гуманістичний підхід, який підкреслює цінність кожної особистості та її потенціал до самореалізації.
4. Когнітивно-поведінковий підхід, що зосереджується на зміні деструктивних думок та поведінкових патернів клієнта.
5. Соціально-педагогічний підхід, який акцентує увагу на освітніх та виховних аспектах соціальної роботи [37, с. 79-82].

С. Я. Харченко зазначає, що "соціальна робота як професійна діяльність має свою специфіку, яка полягає у комплексному характері втручання, орієнтації на активізацію внутрішніх ресурсів клієнта та його соціального оточення" [47, с. 45]. Це означає, що соціальний працівник не просто надає допомогу, але й прагне навчити клієнта самостійно вирішувати свої проблеми, використовуючи наявні ресурси та можливості.

Н. М. Чернуха підкреслює важливість "інтеграції виховних впливів суспільства в процесі соціальної роботи" [48, с. 67]. Вона зазначає, що ефективна соціальна робота повинна враховувати не лише індивідуальні особливості клієнта, але й соціокультурний контекст, в якому він знаходиться.

Підсумовуючи, можна сказати, що соціальна робота – це багатогранна професійна діяльність, спрямована на допомогу окремим особам, групам та громадам у подоланні соціальних проблем та покращенні якості життя. Вона охоплює широкий спектр напрямків, від безпосередньої роботи з клієнтами до участі у формуванні соціальної політики та проведення наукових досліджень. Міждисциплінарний характер соціальної роботи, її теоретична



обґрунтованість та практична спрямованість роблять її важливим інструментом соціальних змін та розвитку суспільства.

## **1.2. Професійні вимоги та психоемоційні виклики у професійній діяльності соціальних працівників**

Професійна діяльність соціальних працівників характеризується високим рівнем відповідальності та емоційного навантаження, що зумовлює особливі вимоги до фахівців цієї сфери та створює значні психоемоційні виклики. Розглянемо детальніше ці аспекти.

А. Й. Капська підкреслює, що "професія соціального працівника вимагає від фахівця особливих знань, умінь та особистісних якостей, які дозволяють ефективно виконувати професійні обов'язки" [22, с. 112]. Серед основних професійних вимог до соціальних працівників можна виділити наступні:

1. Теоретична та практична підготовка. О. Г. Карпенко зазначає, що "соціальний працівник повинен мати ґрунтовні знання з психології, соціології, педагогіки, права, медицини та інших суміжних дисциплін, а також володіти практичними навичками роботи з різними категоріями клієнтів" [23, с. 78].

2. Комунікативна компетентність. Д. М. Годлевська визначає комунікативну компетентність соціального працівника як "здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певну сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне спілкування" [9, с. 11].

3. Емпатія та толерантність. І. П. Ящук підкреслює важливість "здатності соціального працівника до співпереживання, розуміння емоційного стану клієнта, а також толерантного ставлення до різних соціальних, культурних, релігійних груп" [50, с. 22].

4. Стресостійкість. В. В. Корнєщук зазначає, що "професійна надійність соціального працівника значною мірою залежить від його здатності

протистояти стресовим ситуаціям, зберігати працездатність в умовах підвищеного емоційного навантаження" [27, с. 15].

5. Етична компетентність. О. П. Песоцька наголошує на важливості "дотримання професійних етичних норм та принципів у роботі соціального працівника" [35, с. 13].

6. Аналітичні та організаційні здібності. Л. І. Міщик зазначає, що "соціальний працівник повинен вміти аналізувати складні соціальні ситуації, приймати обґрунтовані рішення та ефективно організовувати свою роботу" [32, с. 89].

7. Постійне професійне самовдосконалення. Н. Є. Тимошенко підкреслює необхідність "безперервного професійного розвитку та самоосвіти соціальних працівників у зв'язку з динамічними змінами у соціальній сфері" [46, с. 45].

Професійна діяльність соціальних працівників пов'язана з численними психоемоційними викликами, які можуть негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя та ефективність роботи. С. В. Грищенко зазначає, що "специфіка роботи соціального працівника створює підвищений ризик емоційного вигорання та професійної деформації" [13, с. 156].

Серед основних психоемоційних викликів у професійній діяльності соціальних працівників можна виділити:

1. Емоційне вигорання. Ю. О. Гончар визначає емоційне вигорання як "стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає в результаті довготривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях" [10, с. 75]. Соціальні працівники, які постійно стикаються з проблемами та стражданнями клієнтів, мають підвищений ризик розвитку цього синдрому.

2. Вторинний травматичний стрес. Л. Є. Клос зазначає, що "соціальні працівники, які працюють з жертвами насильства, катастроф, важких захворювань, можуть переживати вторинну травматизацію, яка проявляється у симптомах, подібних до посттравматичного стресового розладу" [24, с. 42].

3. Професійний цинізм. О. М. Вознюк підкреслює, що "тривала робота з людьми у складних життєвих обставинах може призвести до розвитку професійного цинізму, який характеризується байдужістю до проблем клієнтів та формальним підходом до виконання обов'язків" [6, с. 113].

4. Моральна втома. М. В. Горенко зазначає, що "соціальні працівники часто стикаються з етичними дилемами та складними моральними вибором, що може призвести до моральної втоми та відчуття безпорадності" [12, с. 256].

5. Психологічне перевантаження. В. В. Балахтар вказує на "високий рівень психологічного навантаження у роботі соціальних працівників, пов'язаний з необхідністю постійно взаємодіяти з людьми у кризових ситуаціях" [1, с. 205].

6. Професійна деформація. Н. Ф. Шевченко описує професійну деформацію як "зміни особистості фахівця під впливом професійної діяльності, які можуть негативно впливати на якість роботи та особисте життя" [49, с. 18].

7. Стрес від відповідальності. І. М. Мельничук зазначає, що "висока відповідальність за долю клієнтів може створювати значний стрес для соціальних працівників, особливо у випадках, коли їхні можливості впливу на ситуацію обмежені" [31, с. 32].

Для подолання цих психоемоційних викликів та підтримки професійного благополуччя соціальних працівників необхідні спеціальні заходи та стратегії. Г. М. Дубчак пропонує наступні підходи:

1. Розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.
2. Регулярна супервізія та професійна підтримка.
3. Балансування професійного та особистого життя.
4. Постійне професійне навчання та розвиток.
5. Практики самодопомоги та стрес-менеджменту [2, с. 28-30].

О. О. Башкірова підкреслює важливість "формування емоційного інтелекту як ключового фактора професійної стійкості соціальних працівників" [2, с. 61]. Вона зазначає, що високий рівень емоційного інтелекту

допомагає фахівцям краще розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з клієнтами в емоційно напружених ситуаціях.

Л. В. Кондрацька наголошує на необхідності "розвитку професійно-мовленнєвої культури соціальних працівників як засобу подолання комунікативних бар'єрів та зниження емоційного напруження у професійній діяльності" [26, с. 75].

З. П. Бондаренко пропонує використовувати "модель організації волонтерської роботи як спосіб профілактики професійного вигорання та підтримки мотивації соціальних працівників" [3, с. 53]. Вона зазначає, що участь у волонтерських проектах може допомогти фахівцям відновити відчуття значущості своєї роботи та знайти нові джерела професійного натхнення.

С. М. Гаврилюк підкреслює важливість "розвитку педагогічної творчості у соціальних працівників як засобу подолання професійних стереотипів та профілактики емоційного вигорання" [7, с. 8].

Н. С. Олексюк пропонує "комплексний підхід до підготовки соціальних працівників до роботи в стресових умовах, який включає формування стресостійкості, розвиток копінг-стратегій та навичок емоційної саморегуляції" [34, с. 158].

Підсумовуючи, можна сказати, що професійна діяльність соціальних працівників характеризується високими вимогами до фахівців та значними психоемоційними викликами. Для ефективного виконання своїх обов'язків соціальні працівники повинні мати ґрунтовну теоретичну та практичну підготовку, розвинені комунікативні навички, емпатію, стресостійкість та етичну компетентність. Водночас, вони стикаються з ризиками емоційного вигорання, вторинної травматизації, професійного цинізму та інших негативних наслідків емоційно напруженої роботи.

Для подолання цих викликів необхідні комплексні заходи, спрямовані на розвиток професійної компетентності, емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та стрес-менеджменту. Важливу роль відіграють також системи

професійної підтримки, супервізії та можливості для постійного професійного розвитку. Врахування цих аспектів у підготовці та професійному супроводі соціальних працівників може значно підвищити ефективність їхньої діяльності та сприяти збереженню їхнього психологічного благополуччя.

### **1.3. Роль емоційного інтелекту та стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників**

Емоційний інтелект та стресостійкість є ключовими компонентами професійної компетентності соціальних працівників, які суттєво впливають на ефективність їхньої діяльності та психологічне благополуччя. Розглянемо детальніше роль цих якостей у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників.

Емоційний інтелект, за визначенням Д. Гоулмана, це здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших, мотивувати себе та керувати емоціями у стосунках з іншими людьми. У контексті соціальної роботи емоційний інтелект відіграє надзвичайно важливу роль.

О. О. Башкірова зазначає, що "високий рівень емоційного інтелекту дозволяє соціальним працівникам краще розуміти емоційні стани клієнтів, ефективніше будувати комунікацію та надавати емоційну підтримку" [2, с. 60]. Це особливо важливо при роботі з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують не лише практичної допомоги, але й емоційної підтримки.

В. В. Корнєщук підкреслює, що "емоційний інтелект є важливим фактором професійної надійності соціальних працівників, оскільки допомагає їм зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях та запобігати професійному вигоранню" [27, с. 113].

Основні компоненти емоційного інтелекту, які мають особливе значення для соціальних працівників, включають:

1. Самосвідомість - здатність розуміти власні емоції та їх вплив на професійну діяльність.
2. Саморегуляція - вміння керувати своїми емоціями та зберігати спокій у стресових ситуаціях.
3. Емпатія - здатність розуміти емоційні стани клієнтів та співпереживати їм.
4. Соціальні навички - вміння ефективно взаємодіяти з клієнтами та колегами, вирішувати конфлікти та будувати позитивні стосунки.

Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників є важливим завданням професійної підготовки. І. М. Мельничук пропонує "включати в навчальні програми спеціальні курси та тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту студентів" [31, с. 30].

Стресостійкість є другою ключовою якістю, необхідною для ефективної професійної діяльності соціальних працівників. Г. М. Дубчак визначає стресостійкість як "здатність особистості протистояти стресовому впливу, зберігаючи при цьому високу ефективність професійної діяльності" [2, с. 15].

Професійна діяльність соціальних працівників характеризується високим рівнем стресогенності через постійне зіткнення з проблемами клієнтів, емоційно напружені ситуації, високу відповідальність за прийняті рішення. У цьому контексті стресостійкість стає не просто бажаною, а необхідною професійною якістю.

Н. С. Олексюк зазначає, що "висока стресостійкість дозволяє соціальним працівникам зберігати працездатність в умовах підвищеного емоційного навантаження, приймати виважені рішення у складних ситуаціях та запобігати професійному вигоранню" [34, с. 160].

Основні компоненти стресостійкості, важливі для соціальних працівників, включають:

1. Емоційну стійкість - здатність зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.

2. Толерантність до невизначеності - вміння працювати в умовах недостатньої інформації та нестандартних ситуаціях.

3. Позитивне мислення - здатність зберігати оптимістичний настрій та конструктивний підхід до вирішення проблем.

4. Навички саморегуляції - вміння керувати своїм психоемоційним станом та відновлюватися після стресових ситуацій.

Розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників є важливим аспектом їхньої професійної підготовки. Ю. О. Тептюк пропонує "впроваджувати в навчальний процес спеціальні програми з розвитку стресостійкості, які включають практичні вправи, техніки релаксації та когнітивно-поведінкові стратегії подолання стресу" [7, с. 20].

Важливо зазначити, що емоційний інтелект та стресостійкість тісно пов'язані між собою та взаємно підсилюють одне одного. В. В. Балахтар підкреслює, що "розвинений емоційний інтелект сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки дозволяє краще розуміти та регулювати свої емоційні стани в стресових ситуаціях" [1, с. 210].

З іншого боку, висока стресостійкість створює сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту, оскільки дозволяє зберігати емоційну рівновагу та здатність до емпатії навіть у складних професійних ситуаціях.

Підсумовуючи, можна сказати, що емоційний інтелект та стресостійкість є ключовими компонентами професійної компетентності майбутніх соціальних працівників. Вони суттєво впливають на ефективність професійної діяльності, якість взаємодії з клієнтами та колегами, а також на психологічне благополуччя самих фахівців.

Розвиток цих якостей повинен стати важливим завданням професійної підготовки соціальних працівників. Це може включати впровадження спеціальних курсів та тренінгів, практичних вправ та технік, а також створення освітнього середовища, яке сприяє розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

## Висновки до розділу 1

На основі проведеного теоретичного аналізу специфіки професійної діяльності соціальних працівників та ролі емоційного інтелекту і стресостійкості в ній можна зробити наступні висновки.

Емоційний інтелект є складним психологічним конструктом, що включає здатність розуміти та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Основними компонентами емоційного інтелекту є: сприйняття емоцій, використання емоцій для стимуляції мислення, розуміння емоцій та управління емоціями. Теоретичний аналіз показав, що емоційний інтелект, на відміну від загального інтелекту, піддається розвитку через навчання та набуття досвіду.

Соціальна робота є багатогранною професійною діяльністю, спрямованою на допомогу окремим особам, групам та громадам у подоланні соціальних проблем та покращенні якості життя. Вона охоплює широкий спектр напрямків: від безпосередньої роботи з клієнтами до участі у формуванні соціальної політики та проведення наукових досліджень. Міждисциплінарний характер соціальної роботи вимагає від фахівців інтеграції знань з різних галузей науки.

Професійна діяльність соціальних працівників характеризується високими вимогами до фахівців та значними психоемоційними викликами. Основні психоемоційні виклики включають: емоційне вигорання, вторинний травматичний стрес, професійний цинізм, моральну втому, психологічне перевантаження та професійну деформацію. Для ефективного виконання своїх обов'язків соціальні працівники повинні мати високий рівень емоційного інтелекту та стресостійкості.

Особливу важливість для майбутніх соціальних працівників мають такі компоненти емоційного інтелекту як емпатія та навички емоційної регуляції. Розвиток цих компонентів повинен стати одним із пріоритетних завдань професійної підготовки фахівців соціальної сфери.



Теоретичний аналіз показав необхідність розробки та впровадження спеціальних програм розвитку емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників. Такі програми повинні враховувати специфіку професійної діяльності та базуватися на сучасних наукових уявленнях про природу та механізми розвитку емоційного інтелекту.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

### **2.1. Організація та методика емпіричного дослідження майбутніх соціальних працівників**

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників було проведено у лютому-березні 2024 року на базі Сумського державного університету. У дослідженні взяли участь студенти 4 курсу спеціальності «Соціальна робота» загальною кількістю 30 осіб.

Мета емпіричного дослідження полягала у визначенні особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників, а також у з'ясуванні можливого взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками.

Для досягнення поставленої мети було обрано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика «Визначення емоційного інтелекту» Н. Холла. Дана методика призначена для виявлення здатності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, та керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона дозволяє визначити як інтегральний показник емоційного інтелекту, так і парціальні показники за п'ятьма шкалами:

- Емоційна обізнаність;
- Управління своїми емоціями;
- Самомотивація;
- Емпатія;
- Розпізнавання емоцій інших людей.

2. Методика «Діагностика стресостійкості» О. М. Істратової. Ця методика спрямована на перевірку індивідуальних особливостей реагування

на стресори, ступеня самоконтролю та рівня емоційної лабільності. На основі отриманих даних визначаються рівні стресостійкості особистості.

Процедура дослідження включала наступні етапи:

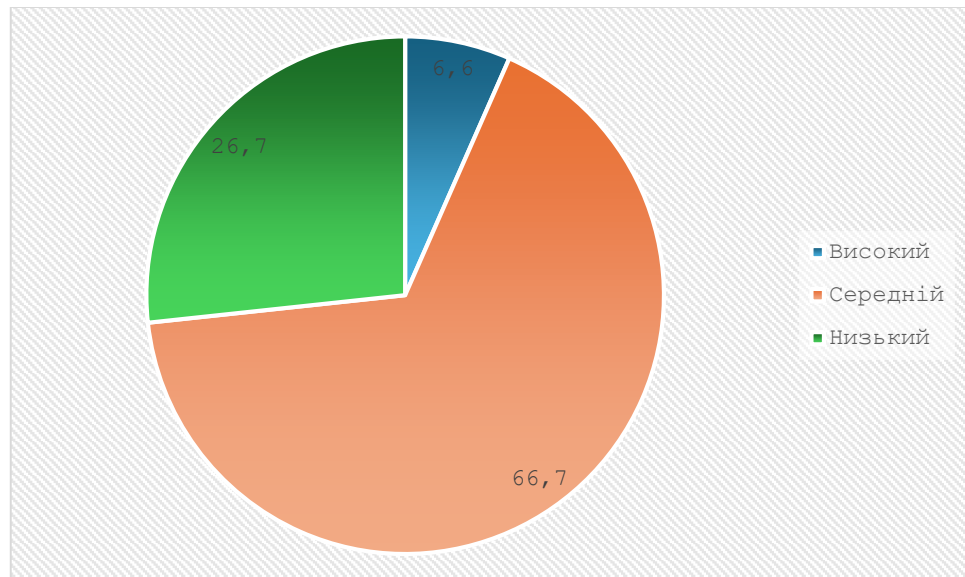
1. Підготовчий етап: підбір методик, підготовка бланків, інструкцій та приміщення для проведення дослідження.
2. Основний етап: проведення психодіагностичного обстеження студентів з використанням обраних методик.
3. Етап обробки та аналізу даних: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, їх статистична обробка.

Для статистичної обробки отриманих даних використовувались методи описової статистики та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

## **2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників**

Аналіз результатів, отриманих за методикою "Визначення емоційного інтелекту" Н. Холла, дозволив виявити особливості емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників. Середній інтегральний показник емоційного інтелекту досліджуваної вибірки склав 48,7 балів, що відповідає середньому рівню розвитку цієї характеристики.

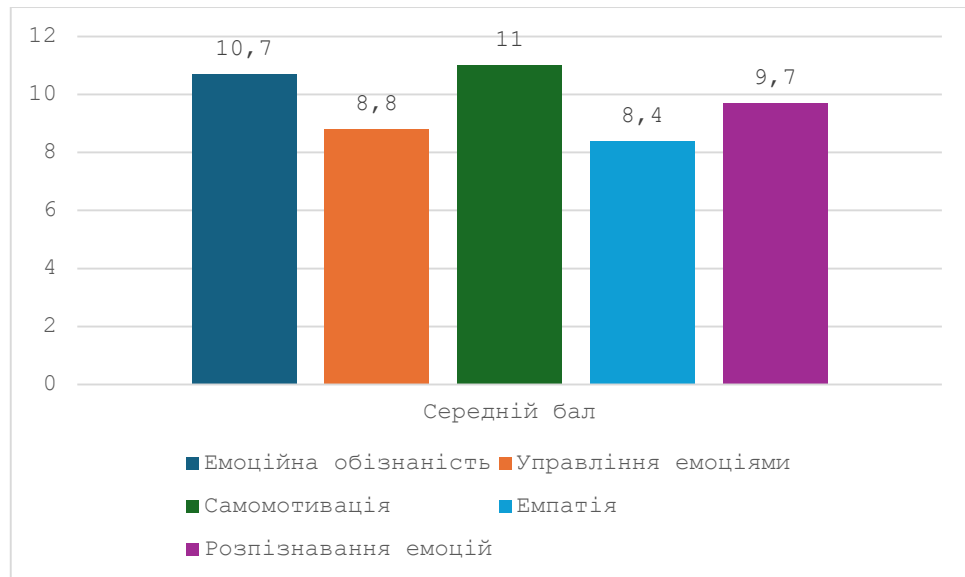
Розподіл респондентів за рівнями інтегрального показника емоційного інтелекту представлено на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Рівень інтегрального показника емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників за методикою Н. Холла (%)**

Як видно з наведених даних, переважна більшість майбутніх соціальних працівників (66,7%) демонструє середній рівень інтегрального показника емоційного інтелекту. Водночас, привертає увагу досить низький відсоток респондентів з високим рівнем емоційного інтелекту (6,6%), що може свідчити про необхідність цілеспрямованого розвитку цієї якості у процесі професійної підготовки.

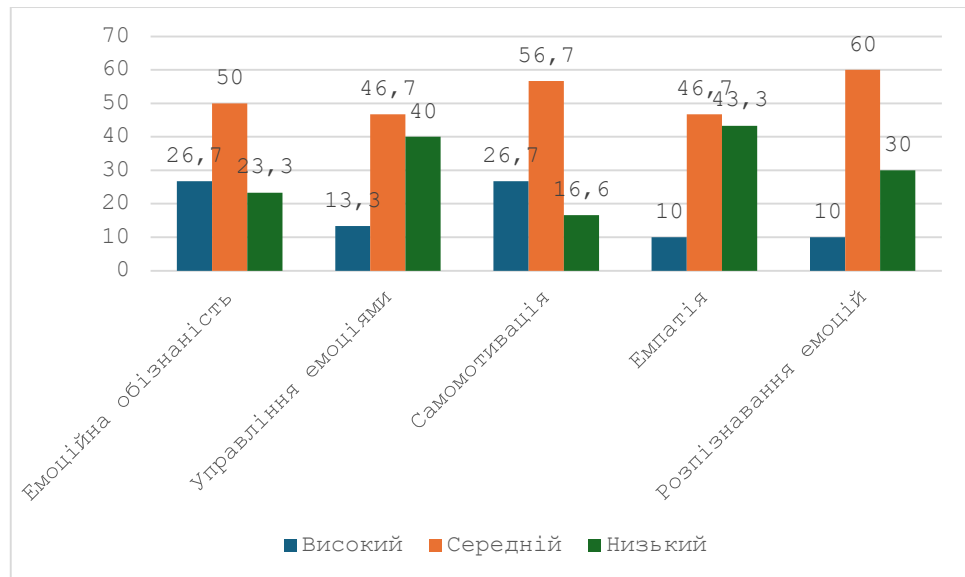
Аналіз парціальних показників емоційного інтелекту дозволив виявити певні особливості у розвитку окремих його компонентів. Середні значення за шкалами методики представлено на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Компоненти емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників за методикою Н. Холла (середній бал)**

Отримані дані свідчать про відносно рівномірний розвиток різних компонентів емоційного інтелекту у досліджуваних. Проте можна відзначити дещо вищі показники за шкалами "Самомотивація" (11,0 балів) та "Емоційна обізнаність" (10,7 балів).

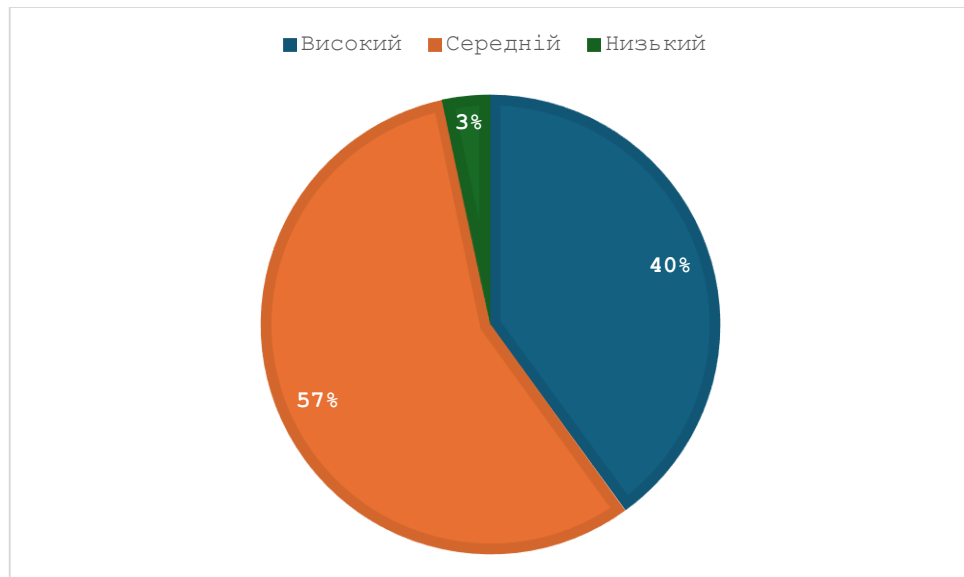
Аналіз розподілу рівнів парціальних показників емоційного інтелекту дозволяє більш детально розглянути особливості розвитку окремих його компонентів (рисунок 2.3).



**Рис. 2.3 Рівень компонентів емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників за методикою Н. Холла (%)**

Варто звернути увагу на те, що найвищі показники високого рівня розвитку спостерігаються за шкалою "Самомотивація" (26,7% респондентів), в той час як найнижчі - за шкалами "Емпатія" та "Розпізнавання емоцій інших людей" (по 10,0% респондентів). Це може вказувати на необхідність приділення особливої уваги розвитку навичок емпатії та розпізнавання емоцій інших у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Результати дослідження стресостійкості за методикою О. М. Істратової "Діагностика стресостійкості" показали, що середній показник стресостійкості майбутніх соціальних працівників складає 4,7 балів, що відповідає середньому рівню. Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості представлено на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Рівень стресостійкості у майбутніх соціальних працівників за методикою О. М. Істратової (%)**

Як бачимо, більшість досліджуваних (56,7%) демонструє середній рівень стресостійкості. Варто відзначити досить високий відсоток респондентів з високим рівнем стресостійкості (40,0%), що є позитивним показником для майбутніх фахівців соціальної сфери.

Для визначення можливого взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю було проаналізовано сполученість їх показників (таблиця 2.1).

*Таблиця 2.1.*

**Сполученість інтегрального показника емоційного інтелекту та стресостійкості майбутній соціальних працівників**

Інтегральний показник ЕІ	Висока стресостійкість	Середня стресостійкість	Низька стресостійкість
Високий	50.0	50.0	-
Середній	40.0	60.0	-
Низький	37.5	50.0	12.5

Аналіз даних таблиці дозволяє припустити наявність певної тенденції: зі зниженням рівня емоційного інтелекту спостерігається зниження рівня стресостійкості. Однак, варто зазначити, що проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між інтегральним показником емоційного інтелекту та стресостійкістю, що може бути пов'язано з обмеженим обсягом вибірки та потребує подальшого дослідження.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про переважно середній рівень розвитку як емоційного інтелекту, так і стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Це вказує на необхідність розробки та впровадження спеціальних програм, спрямованих на розвиток цих важливих професійних якостей у процесі підготовки фахівців соціальної сфери.

## **Висновки до розділу 2**

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників можна зробити наступні висновки.

Використана комплексна методика дослідження, що включала тест "Визначення емоційного інтелекту" Н. Холла та методику "Діагностика стресостійкості" О. М. Істратової, дозволила отримати цілісну картину розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Аналіз загального рівня емоційного інтелекту показав, що більшість досліджуваних (66,7%) мають середній рівень розвитку цієї характеристики. При цьому привертає увагу досить низький відсоток студентів з високим рівнем емоційного інтелекту (6,6%), що свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з його розвитку.

Дослідження парціальних показників емоційного інтелекту виявило нерівномірність розвитку його окремих компонентів. Найвищі показники спостерігаються за шкалами "Самомотивація" (11,0 балів) та "Емоційна



обізнаність" (10,7 балів). Найнижчі показники виявлено за шкалами "Емпатія" та "Розпізнавання емоцій інших людей" (по 10% респондентів з високим рівнем)

Результати дослідження стресостійкості показали, що більшість майбутніх соціальних працівників (56,7%) мають середній рівень цієї характеристики. Значна частка респондентів (40,0%) демонструє високий рівень стресостійкості, що є позитивним показником для майбутніх фахівців соціальної сфери.

Аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю виявив певну тенденцію: зі зниженням рівня емоційного інтелекту спостерігається зниження рівня стресостійкості. Однак, для підтвердження статистичної значущості цього зв'язку потрібні додаткові дослідження на більшій вибірці.

Отримані результати вказують на необхідність розробки та впровадження спеціальної програми розвитку емоційного інтелекту, яка повинна приділяти особливу увагу розвитку емпатії та навичок розпізнавання емоцій інших людей, оскільки ці компоненти виявилися найменш розвиненими у досліджуваній групі.

### **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників**

Розробка технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників базується на теоретичних засадах та емпіричних

дослідженнях, які підкреслюють важливість цієї якості для ефективної професійної діяльності в соціальній сфері.

Емоційний інтелект розглядається як ключова компетенція соціальних працівників, яка дозволяє їм ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими фахівцями. За визначенням Годлевської Д. М., емоційний інтелект включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, мотивувати себе та ефективно управляти емоціями у стосунках з іншими людьми [9].

Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на професійну ефективність соціальних працівників, їхню здатність встановлювати довірчі стосунки з клієнтами та запобігати професійному вигоранню. Тому розвиток емоційного інтелекту має стати невід'ємною частиною професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери.

При розробці програми розвитку емоційного інтелекту важливо враховувати його структуру. За моделлю Майєра-Саловея-Карузо, емоційний інтелект складається з чотирьох компонентів: сприйняття емоцій, використання емоцій для стимуляції мислення, розуміння емоцій та управління емоціями [3]. Відповідно, програма повинна включати вправи та техніки, спрямовані на розвиток кожного з цих компонентів.

Ефективність розвитку емоційного інтелекту значною мірою залежить від використання інтерактивних методів навчання. Дослідження Н. С. Schutte та її колег показало, що тренінгові програми, які включають практичні вправи, рольові ігри та групові дискусії, є більш ефективними для розвитку емоційного інтелекту, ніж традиційні лекційні заняття [4].

### **3.2. Методика та зміст технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників**

На основі теоретичного обґрунтування було розроблено комплексну програму розвитку емоційного інтелекту для майбутніх соціальних

працівників. Програма спрямована на розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту та підвищення загального рівня емоційної компетентності студентів.

Мета програми: розвиток емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників для підвищення їх професійної ефективності та психологічного благополуччя.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня емоційної обізнаності та самосвідомості.
2. Розвиток навичок управління власними емоціями.
3. Формування здатності до ефективної самомотивації.
4. Розвиток емпатії та навичок розпізнавання емоцій інших людей.
5. Вдосконалення навичок управління відносинами та соціальної взаємодії.

Цільова аудиторія: студенти 4 курсу спеціальності "Соціальна робота".

Тривалість програми: 8 тижнів, 16 занять по 2 години (загальна тривалість - 32 години).

Програма складається з 4 модулів, кожен з яких відповідає одному з компонентів емоційного інтелекту за моделлю Майєра-Саловея-Карузо. Кожен модуль включає 4 заняття.

*Таблиця 3.1.*

### Структура програми розвитку емоційного інтелекту

Модуль	Назва	Кількість занять
1	Сприйняття та вираження емоцій	4
2	Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності	4
3	Розуміння та аналіз емоцій	4
4	Свідоме управління емоціями	4

Методи та техніки, що використовуються в програмі:

1. Міні-лекції;
2. Групові дискусії;

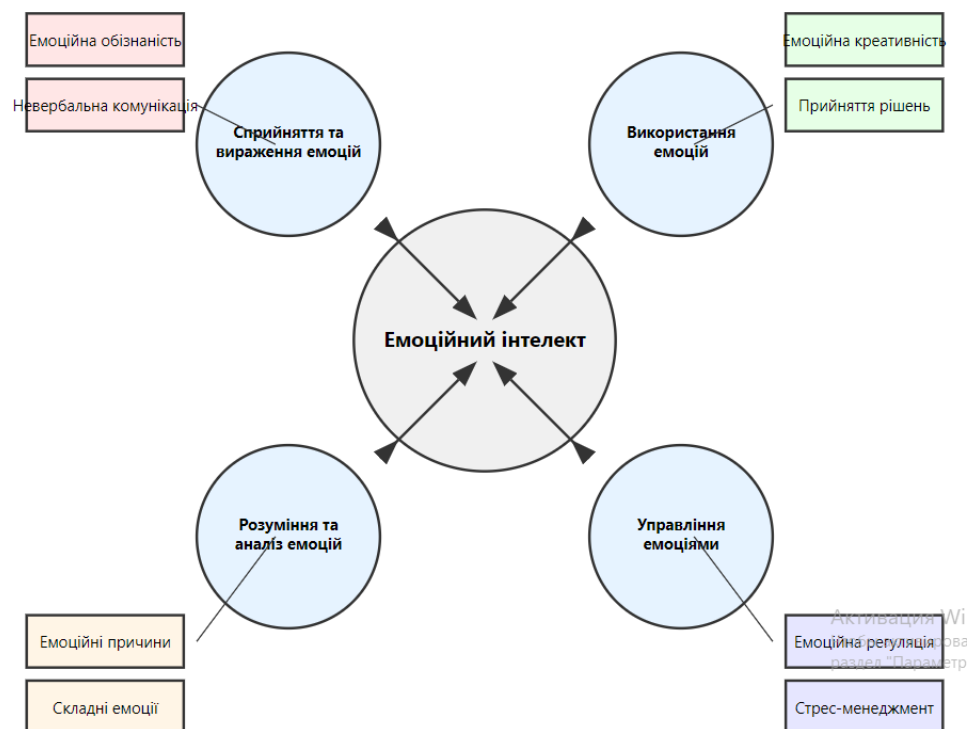
3. Практичні вправи;
4. Рольові ігри;
5. Техніки mindfulness;
6. Арт-терапевтичні методики;
7. Техніки когнітивно-поведінкової терапії;
8. Ведення щоденника емоцій;
9. Домашні завдання.

Програма розвитку емоційного інтелекту складається з чотирьох модулів, кожен з яких містить чотири заняття. Перший модуль "Сприйняття та вираження емоцій" починається зі вступу до емоційного інтелекту, де учасники знайомляться та виконують вправу "Емоційний термометр". Далі студенти вчаться розпізнавати емоції, використовуючи "Емоційний словник" та техніку "Сканування тіла". Третє заняття присвячене невербальному вираженню емоцій, включаючи вправу "Емоційна пантоміма". Завершується модуль вивченням вербального вираження емоцій з використанням техніки "Я-повідомлення".

Другий модуль "Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності" розпочинається з дослідження зв'язку емоцій та креативності через арт-терапевтичну вправу "Емоційна палітра". Далі розглядається вплив емоцій на прийняття рішень з використанням вправи "Емоційний компас". Сьоме заняття присвячене емоційній мотивації, де студенти вивчають техніку "Емоційний якір". Завершується модуль вивченням зв'язку емоцій та концентрації уваги з використанням технік mindfulness.

Третій модуль "Розуміння та аналіз емоцій" починається з вивчення причин виникнення емоцій через вправу "Емоційний детектив". Далі студенти досліджують складні емоції за допомогою техніки "Емоційне розшарування". Одинадцяте заняття присвячене емоційним патернам, де використовується вправа "Емоційна генеалогія". Завершується модуль розглядом емоційного інтелекту у професійному контексті з аналізом кейсів "Емоції в соціальній роботі".

Четвертий модуль "Свідоме управління емоціями" розпочинається з вивчення технік емоційної регуляції, включаючи вправу "Емоційний світлофор". Далі студенти вчаться управляти стресом через техніки релаксації. П'ятнадцяте заняття присвячене розвитку емпатії та управлінню відносинами з використанням вправи "Емоційне дзеркало". Програма завершується інтеграцією навичок емоційного інтелекту, де студенти створюють "Емоційний портфоліо" та презентують свої досягнення.



**Рис. 3.1. Модель розвитку емоційного інтелекту в рамках технології**

Для оцінки ефективності програми використовуються наступні методи:

1. Вхідне та вихідне тестування рівня емоційного інтелекту за допомогою методики Н. Холла;
2. Самооцінка учасників за допомогою спеціально розробленої анкети;
3. Оцінка змін у поведінці учасників за допомогою методу спостереження;

## 4. Аналіз щоденників емоцій учасників.

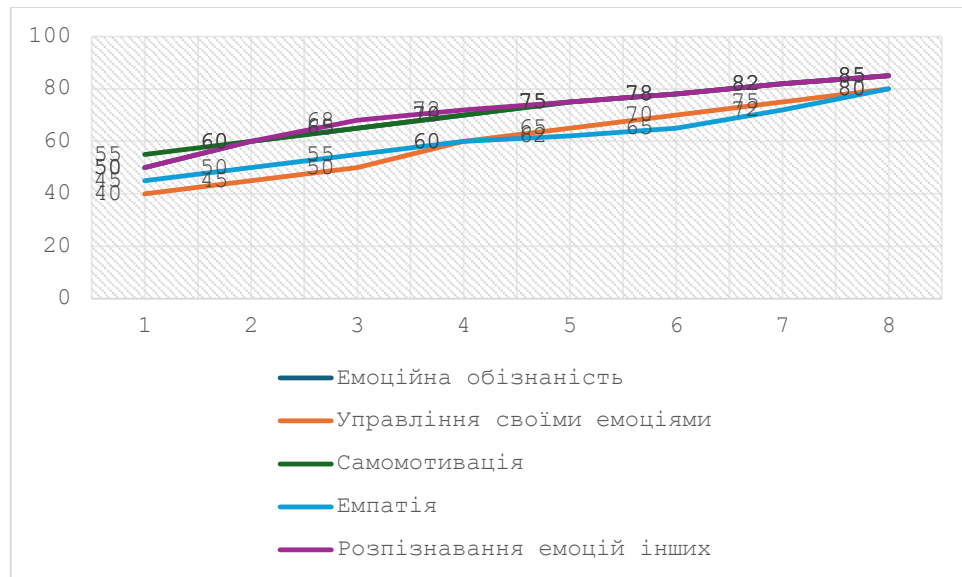
Таблиця 3.2.

**Критерії оцінки ефективності програми**

<b>Критерій</b>	<b>Метод оцінки</b>	<b>Показник ефективності</b>
Підвищення рівня емоційного інтелекту	Тест Н. Холла	Зростання показників на 15% і більше
Покращення навичок емоційної регуляції	Самооцінка, спостереження	Позитивна динаміка у 70% учасників
Підвищення рівня емпатії	Тест Н. Холла (шкала емпатії)	Зростання показників на 20% і більше
Покращення навичок управління стресом	Самооцінка, аналіз щоденників	Позитивна динаміка у 75% учасників

Очікувані результати програми:

1. Підвищення загального рівня емоційного інтелекту учасників;
2. Розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій;
3. Вдосконалення здатності використовувати емоції для підвищення ефективності діяльності;
4. Поглиблення розуміння природи емоцій та їх впливу на поведінку;
5. Формування ефективних стратегій управління емоціями та стресом;
6. Підвищення рівня емпатії та покращення навичок міжособистісної взаємодії;
7. Підвищення професійної компетентності майбутніх соціальних працівників у сфері емоційного інтелекту.



**Рис. 3.2 Очікувана динаміка розвитку компонентів емоційного інтелекту**

Для успішної реалізації програми розвитку емоційного інтелекту необхідне відповідне ресурсне забезпечення. Матеріально-технічна база включає приміщення для групових занять, обладнання (фліпчарт, проектор, ноутбук), канцелярське приладдя та матеріали для арт-терапії. Інформаційно-методичне забезпечення складається з роздаткових матеріалів, презентацій, відеоматеріалів, бланків для вправ та методичних рекомендацій. Кадрове забезпечення передбачає залучення досвідченого ведучого та, за потреби, асистента.

Для ефективного впровадження програми рекомендується проводити заняття в малих групах, забезпечити регулярність зустрічей, створити довірливу атмосферу, заохочувати активну участь студентів, використовувати різноманітні методи навчання та регулярно оцінювати ефективність програми для внесення необхідних коректив.

Таким чином, розроблена програма розвитку емоційного інтелекту для майбутніх соціальних працівників є комплексною та інтегрованою, спрямованою на розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту. Вона враховує специфіку професійної діяльності соціальних працівників та сприяє формуванню важливих професійних компетенцій у сфері емоційного інтелекту.

### 3.3. Апробація програми розвитку емоційного інтелекту у студентів спеціальності "Соціальна робота"

Для оцінки ефективності розробленої програми розвитку емоційного інтелекту було проведено її апробацію на групі студентів 4 курсу спеціальності "Соціальна робота". У дослідженні взяли участь 30 студентів, які були випадковим чином розподілені на експериментальну (15 осіб) та контрольну (15 осіб) групи.

На першому етапі було проведено вхідне тестування обох груп за допомогою методик "Визначення емоційного інтелекту" Н. Холла та "Діагностика стресостійкості" О. М. Істратової. Результати вхідного тестування представлені в таблиці 3.3

*Таблиця 3.3*

#### **Показники емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників експериментальної та контрольної груп на констатувальному етапі дослідження (середні значення)**

<b>Показник</b>	<b>Експериментальна група</b>	<b>Контрольна група</b>
Емоційний інтелект (загальний показник)	47,9	48,3
Емоційна обізнаність	10,5	10,8
Управління своїми емоціями	8,7	8,9
Самомотивація	10,8	11,1
Емпатія	8,5	8,3
Розпізнавання емоцій інших	9,4	9,2
Стресостійкість	4,6	4,7



Як видно з таблиці, початкові показники експериментальної та контрольної груп були досить близькими, що забезпечило можливість подальшого порівняння результатів після проведення програми.

Технологія розвитку емоційного інтелекту впроваджувалась протягом 8 тижнів з експериментальною групою. Заняття проходили двічі на тиждень по 2 години як додаткові до основного навчального процесу. Контрольна група в цей час навчалася за стандартною освітньо-професійною програмою підготовки бакалаврів спеціальності "Соціальна робота", не отримуючи додаткових занять з розвитку емоційного інтелекту.

### Модуль 1. Сприйняття та вираження емоцій

Мета модуля: розвиток здатності усвідомлювати, розпізнавати та виражати емоції.

Тиждень 1: Теоретичні основи емоційного інтелекту та стресостійкості, їх діагностика. На першому занятті учасники познайомились з концепціями емоційного інтелекту та стресостійкості, їх значенням для професійної діяльності соціальних працівників. Було проведено вправу "Емоційний термометр", яка допомогла студентам усвідомити різноманітність емоційних станів та їх інтенсивність, а також діагностувати власний рівень стресостійкості в різних ситуаціях.

Друге заняття було присвячено розпізнаванню емоцій. Студенти виконали вправу "Емоційний словник", розширюючи свій словниковий запас для опису емоцій. Техніка "Сканування тіла" допомогла учасникам краще усвідомлювати фізичні прояви різних емоцій.

Домашнє завдання: вести щоденник емоцій протягом тижня.

Тиждень 2: Невербальне та вербальне вираження емоцій. На третьому занятті увага була зосереджена на невербальному вираженні емоцій. Студенти взяли участь у вправі "Емоційна пантоміма", де вони мали виразити різні емоції без слів. Також було проведено аналіз відеофрагментів для вдосконалення навичок розпізнавання невербальних сигналів.

Четверте заняття було присвячено вербальному вираженню емоцій. Учасники освоїли техніку "Я-повідомлення" та практикували її застосування в різних ситуаціях. Групова дискусія "Культурні особливості вираження емоцій" розширила розуміння студентами культурного контексту емоційної експресії.

Домашнє завдання: практикувати техніку "Я-повідомлення" в повсякденному житті.

Модуль 2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності

Мета модуля: розвиток навичок використання емоцій для підвищення ефективності діяльності.

Тиждень 3: Емоції та креативність, емоції та прийняття рішень. П'яте заняття було присвячено зв'язку емоцій та креативності. Студенти взяли участь в арт-терапевтичній вправі "Емоційна палітра", де вони виражали свої емоції через кольори та форми. Техніка брейнстормінгу з використанням різних емоційних станів показала, як емоції можуть впливати на генерацію ідей.

На шостому занятті розглядався вплив емоцій на прийняття рішень. Вправа "Емоційний компас" допомогла учасникам усвідомити, як різні емоції можуть впливати на їхні рішення. Аналіз кейсів "Емоції в професійних ситуаціях" дозволив застосувати отримані знання до реальних ситуацій в соціальній роботі.

Домашнє завдання: провести "емоційний аудит" одного з важливих рішень, прийнятих за тиждень.

Тиждень 4: Емоційна мотивація та концентрація уваги. Сьоме заняття було присвячено емоційній мотивації. Студенти освоїли техніку "Емоційний якір" для підвищення самомотивації. Вправа "Емоційне досягнення мети" допомогла учасникам візуалізувати свої цілі та пов'язані з ними позитивні емоції.

На восьмому занятті розглядався зв'язок емоцій та концентрації уваги. Учасники практикували техніку mindfulness для покращення концентрації.

Вправа "Емоційний фокус" допомогла студентам усвідомити, як емоції можуть впливати на їхню здатність зосереджуватися.

Домашнє завдання: щоденна практика mindfulness протягом 10 хвилин.

### Модуль 3. Розуміння та аналіз емоцій

Мета модуля: поглиблення розуміння природи емоцій та їх впливу на поведінку.

Тиждень 5: Причини виникнення емоцій та складні емоції. Дев'яте заняття було присвячено дослідженню причин виникнення емоцій. Студенти виконали вправу "Емоційний детектив", аналізуючи власні емоційні реакції та їх причини. Було проведено аналіз особистих емоційних тригерів, що допомогло учасникам краще розуміти свої емоційні патерни.

На десятому занятті розглядалися складні емоції. Вправа "Емоційний мікс" допомогла студентам усвідомити, що часто ми переживаємо кілька емоцій одночасно. Техніка "Емоційне розшарування" навчила учасників аналізувати складні емоційні стани.

Домашнє завдання: вести щоденник емоційних тригерів протягом тижня.

Тиждень 6: Емоційні патерни та емоційний інтелект у професійному контексті. Одинадцяте заняття було присвячено емоційним патернам. Студенти виконали вправу "Емоційна генеалогія", досліджуючи свої сімейні емоційні схеми. Техніка "Емоційне картування" допомогла учасникам візуалізувати свої типові емоційні реакції в різних ситуаціях.

На дванадцятому занятті розглядався емоційний інтелект у контексті соціальної роботи. Було проведено аналіз кейсів "Емоції в соціальній роботі", що дозволило студентам застосувати отримані знання до реальних професійних ситуацій. Вправа "Емоційний SWOT-аналіз" допомогла учасникам оцінити свої сильні та слабкі сторони в сфері емоційного інтелекту.

Домашнє завдання: провести міні-дослідження емоційних викликів у роботі соціального працівника.

### Модуль 4. Свідоме управління емоціями

Мета модуля: розвиток навичок емоційної регуляції та управління стресом.

Тиждень 7: Техніки емоційної регуляції та управління стресом. Тринадцяте заняття було присвячено технікам емоційної регуляції. Студенти освоїли техніку "Емоційне перемикання" для швидкої зміни негативного емоційного стану. Вправа "Емоційний світлофор" допомогла учасникам розробити стратегії реагування на різні емоційні ситуації.

На чотирнадцятому занятті розглядалися методи управління стресом. Учасники практикували різні техніки релаксації та дихальні вправи. Вправа "Емоційне перезавантаження" навчила студентів швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

Домашнє завдання: щоденна практика обраної техніки релаксації протягом тижня.

Тиждень 8: Емпатія, управління відносинами та інтеграція навичок. П'ятнадцяте заняття було присвячено розвитку емпатії та навичок управління відносинами. Студенти виконали вправу "Емоційне дзеркало" для покращення здатності розпізнавати та відображати емоції інших. Рольова гра "Емпатичне слухання" допомогла учасникам вдосконалити навички активного слухання та емпатійної комунікації.

На шістнадцятому, заключному занятті відбулася інтеграція всіх отриманих навичок. Студенти створили свої "Емоційні портфоліо", відображаючи свій прогрес та плани подальшого розвитку емоційного інтелекту. Було проведено групову презентацію "Емоційний інтелект у дії", де учасники демонстрували застосування набутих навичок у професійних ситуаціях.

Після завершення програми було проведено повторне тестування обох груп за тими ж методиками, що і на початку дослідження. Результати підсумкового тестування представлені в таблиці 3.4.

*Таблиця 3.4.*

**Показники емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту (середні значення)**

<b>Показник</b>	<b>Експериментальна група</b>	<b>Контрольна група</b>
Емоційний інтелект (загальний показник)	58,6	49,1
Емоційна обізнаність	12,8	11,0
Управління своїми емоціями	11,2	9,1
Самомотивація	12,9	11,3
Емпатія	10,7	8,5
Розпізнавання емоцій інших	11,0	9,2
Стресостійкість	5,8	4,8

Порівняння результатів вхідного та підсумкового тестування показало значне підвищення показників емоційного інтелекту та стресостійкості в експериментальній групі. Загальний показник емоційного інтелекту в експериментальній групі зріс на 22,3%, в той час як у контрольній групі зміни були незначними (1,7%).

Найбільший приріст в експериментальній групі спостерігався за шкалами "Управління своїми емоціями" (28,7%) та "Емпатія" (25,9%). Це може свідчити про ефективність програми в розвитку саме цих компонентів емоційного інтелекту, які є особливо важливими для професійної діяльності соціальних працівників.

Показник стресостійкості в експериментальній групі також значно підвищився (на 26,1%), що вказує на позитивний вплив програми на здатність студентів справлятися зі стресовими ситуаціями.

Для оцінки статистичної значущості отриманих результатів було проведено t-тест для залежних вибірок. Результати показали статистично значущі відмінності ( $p < 0,01$ ) між показниками до та після проведення

програми в експериментальній групі за всіма шкалами емоційного інтелекту та стресостійкості.

Окрім кількісних показників, було проведено якісний аналіз результатів програми на основі зворотного зв'язку від учасників та спостережень ведучого.

Більшість студентів відзначили підвищення усвідомленості власних емоцій та емоцій інших людей. Багато учасників зазначили, що стали краще розуміти причини своїх емоційних реакцій та навчилися ефективніше управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях.

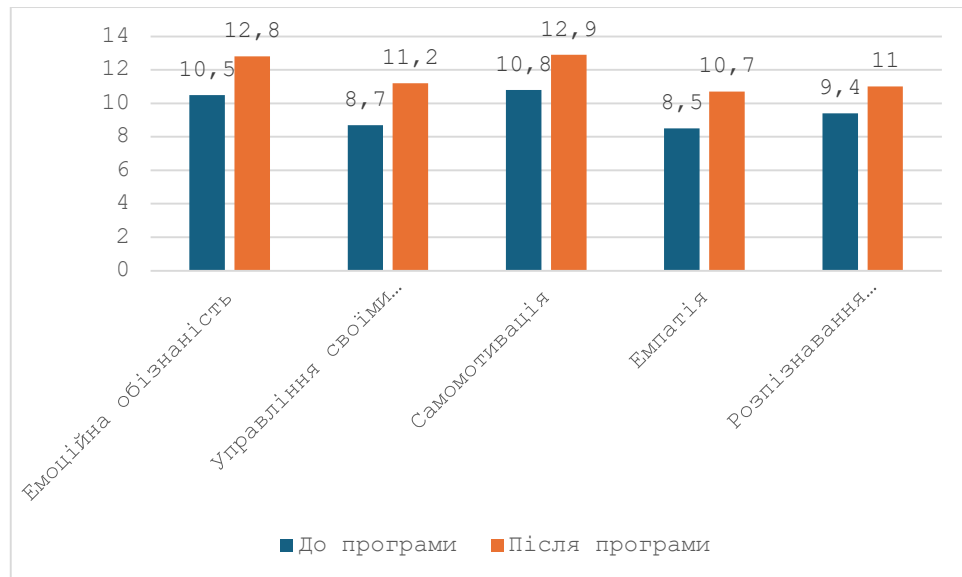
Особливо позитивні відгуки отримали практичні вправи та рольові ігри, які дозволили студентам застосувати отримані знання в ситуаціях, наближених до реальної професійної діяльності.

Деякі учасники відзначили покращення відносин з оточуючими завдяки розвитку навичок емпатії та емоційної комунікації. Також було відмічено підвищення впевненості у власних силах та здатності справлятися з емоційно складними ситуаціями.

### **3.4. Аналіз та інтерпретація результатів апробації технології**

Аналіз результатів апробації програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників дозволяє зробити ряд важливих висновків щодо її ефективності та потенційного впливу на професійну підготовку студентів.

Порівняльний аналіз результатів вхідного та підсумкового тестування експериментальної групи показав значне підвищення загального рівня емоційного інтелекту. Для наочності представимо динаміку змін у вигляді діаграми.



**Рис. 3.3 Динаміка змін показників емоційного інтелекту в експериментальній групі**

Як видно з діаграми, найбільший приріст спостерігається за шкалами "Управління своїми емоціями" та "Емпатія". Це може свідчити про те, що програма особливо ефективна у розвитку саме цих компонентів емоційного інтелекту, які є ключовими для професійної діяльності соціальних працівників.

Значне підвищення показника стресостійкості в експериментальній групі (на 26,1%) вказує на позитивний вплив програми на здатність студентів справлятися зі стресовими ситуаціями. Це особливо важливо для майбутніх соціальних працівників, враховуючи емоційно напружений характер їхньої професійної діяльності.

Проведений t-тест для залежних вибірок показав статистично значущі відмінності ( $p < 0,01$ ) між показниками до та після проведення програми в експериментальній групі за всіма шкалами емоційного інтелекту та стресостійкості. Це підтверджує, що отримані результати не є випадковими і можуть бути пов'язані саме з впливом програми.

Аналіз зворотного зв'язку від учасників та спостережень ведучого дозволив виявити ряд якісних змін:

1. Підвищення усвідомленості власних емоцій та емоцій інших людей;
2. Покращення навичок управління емоціями в стресових ситуаціях;
3. Розвиток емпатії та навичок емоційної комунікації;
4. Підвищення впевненості у власних силах;
5. Покращення здатності застосовувати навички емоційного інтелекту в професійному контексті.

Аналіз відгуків учасників дозволив виявити найбільш ефективні компоненти програми:

1. Практичні вправи та рольові ігри, які дозволяють застосувати отримані знання в ситуаціях, наближених до реальної професійної діяльності
2. Техніки mindfulness та релаксації, які сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції
3. Групові дискусії, які дозволяють обмінюватися досвідом та отримувати зворотний зв'язок від інших учасників

Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп показує значну різницю в динаміці показників.

*Таблиця 3.5*

**Динаміка показників емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників до та після формувального експерименту (в балах)**

Показник	Експериментальна група			Контрольна група		
	До	Після	Зміна (%)	До	Після	Зміна (%)
Емоційний інтелект (загальний показник)	47.9	58.6	22.3	48.3	49.1	1.7
Емоційна обізнаність	10.5	12.8	21.9	10.8	11.0	1.9
Управління своїми емоціями	8.7	11.2	28.7	8.9	9.1	2.2
Самомотивація	10.8	12.9	19.4	11.1	11.3	1.8



Емпатія	8.5	10.7	25.9	8.3	8.5	2.4
Розпізнавання емоцій інших	9.4	11.0	17.0	9.2	9.2	0.0
Стресостійкість	4.6	5.8	26.1	4.7	4.8	2.1

Ця різниця підтверджує ефективність розробленої програми порівняно зі звичайним навчальним процесом.

Для оцінки довгострокових ефектів програми було проведено додаткове опитування учасників експериментальної групи через місяць після завершення програми. Результати показали, що: 80% учасників продовжують використовувати отримані навички в повсякденному житті; 75% відзначають покращення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями; 70% зазначають, що стали краще розуміти емоції клієнтів під час практики.

При інтерпретації результатів слід враховувати певні обмеження дослідження:

1. Невеликий розмір вибірки (30 осіб), що може обмежувати можливість генералізації результатів;
  2. Відносно короткий період спостереження за довгостроковими ефектами (1 місяць);
  3. Можливий вплив фактору очікування позитивних змін у учасників експериментальної групи.
9. Рекомендації щодо вдосконалення програми

Апробація програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників показала її високу ефективність. Значне підвищення показників емоційного інтелекту та стресостійкості в експериментальній групі, підтверджене статистично значущими результатами, свідчить про потенціал програми у покращенні професійної підготовки студентів.

Особливо важливим є розвиток таких компонентів як управління власними емоціями та емпатія, які є ключовими для ефективної діяльності соціальних працівників. Позитивні якісні зміни, відзначені учасниками, також

підтверджують цінність програми для особистісного та професійного розвитку студентів.

Результати апробації дозволяють рекомендувати впровадження подібних програм у систему професійної підготовки соціальних працівників, з урахуванням запропонованих рекомендацій щодо вдосконалення. Подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти підвищенню якості підготовки фахівців соціальної сфери та, як наслідок, покращенню якості соціальних послуг в Україні.

### **Висновки до розділу 3**

За результатами розробки, впровадження та апробації програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників можна зробити наступні висновки.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну програму розвитку емоційного інтелекту, яка включає чотири взаємопов'язані модулі: Сприйняття та вираження емоцій; Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності; Розуміння та аналіз емоцій; Свідоме управління емоціями.

Програма базується на інтерактивних методах навчання та включає різноманітні форми роботи:

1. Практичні вправи та рольові ігри;
2. Групові дискусії;
3. Техніки mindfulness;
4. Арт-терапевтичні методики;
5. Ведення щоденника емоцій;
6. Домашні завдання.

Апробація програми показала її високу ефективність, що підтверджується значущими позитивними змінами в експериментальній групі

Загальний показник емоційного інтелекту зріс на 22,3%, найбільший приріст спостерігався за шкалами "Управління своїми емоціями" (28,7%) та "Емпатія" (25,9%), показник стресостійкості підвищився на 26,1%.

Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих результатів, виявлено статистично значущі відмінності ( $p < 0,01$ ) між показниками до та після проведення програми в експериментальній групі, у контрольній групі значущих змін не спостерігалось.

Довгострокові ефекти програми, оцінені через місяць після її завершення, показали стійкість досягнутих результатів: 80% учасників продовжують використовувати отримані навички, 75% відзначають покращення здатності справлятися зі стресом, 70% демонструють кращі навички розуміння емоцій клієнтів.

Результати апробації підтвердили другу гіпотезу дослідження про те, що використання розробленої програми сприяє розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та вирішено всі поставлені завдання.

Аналіз специфіки професійної діяльності соціальних працівників показав, що ця професія характеризується високим рівнем емоційного навантаження та стресогенності. Соціальна робота охоплює широкий спектр напрямків, від безпосередньої роботи з клієнтами до участі у формуванні соціальної політики та проведення наукових досліджень. Міждисциплінарний характер соціальної роботи, її теоретична обґрунтованість та практична спрямованість роблять її важливим інструментом соціальних змін та розвитку суспільства.

Професійна діяльність соціальних працівників пов'язана з численними психоемоційними викликами, такими як емоційне вигорання, вторинний травматичний стрес, професійний цинізм, моральна втома, психологічне перевантаження та професійна деформація. Це зумовлює високі вимоги до професійної підготовки фахівців, зокрема в аспекті розвитку їхнього емоційного інтелекту та стресостійкості.

Емоційний інтелект та стресостійкість відіграють ключову роль у професійній діяльності соціальних працівників. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє фахівцям краще розуміти емоційні стани клієнтів, ефективніше будувати комунікацію та надавати емоційну підтримку. Стресостійкість є необхідною якістю для збереження працездатності в умовах підвищеного емоційного навантаження та прийняття виважених рішень у складних ситуаціях.

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників, проведене на базі Сумського державного університету, виявило, що більшість студентів 4 курсу спеціальності "Соціальна робота" мають середній рівень розвитку цих якостей. Зокрема, середній інтегральний показник емоційного інтелекту склав 48,7 балів, що

відповідає середньому рівню. При цьому 66,7% студентів продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту, 26,7% - низький, і лише 6,6% - високий.

Аналіз парціальних показників емоційного інтелекту виявив, що найвищі результати студенти демонструють за шкалами "Самомотивація" та "Емоційна обізнаність", а найнижчі - за шкалами "Емпатія" та "Управління своїми емоціями". Це вказує на необхідність приділення особливої уваги розвитку навичок емпатії та емоційної регуляції у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Дослідження стресостійкості показало, що більшість студентів (56,7%) мають середній рівень цієї якості, 40% - високий, і лише 3,3% - низький. Хоча ці результати є загалом позитивними, вони також вказують на потенціал для подальшого розвитку стресостійкості у значної частини майбутніх фахівців.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму розвитку емоційного інтелекту для майбутніх соціальних працівників. Програма складається з 4 модулів, кожен з яких відповідає одному з компонентів емоційного інтелекту за моделлю Майєра-Саловея-Карузо: сприйняття та вираження емоцій, використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності, розуміння та аналіз емоцій, свідоме управління емоціями.

Програма розрахована на 8 тижнів і включає 16 занять по 2 години. Вона базується на інтерактивних методах навчання, таких як практичні вправи, рольові ігри, групові дискусії, техніки mindfulness та арт-терапевтичні методики. Особлива увага приділяється розвитку навичок емоційної регуляції, емпатії та стрес-менеджменту.

Апробація розробленої програми на групі студентів 4 курсу спеціальності "Соціальна робота" показала її високу ефективність. Порівняння результатів вхідного та підсумкового тестування експериментальної групи виявило значне підвищення показників емоційного інтелекту та стресостійкості. Зокрема, загальний показник емоційного інтелекту в

експериментальній групі зріс на 22,3%, в той час як у контрольній групі зміни були незначними (1,7%).

Найбільший приріст в експериментальній групі спостерігався за шкалами "Управління своїми емоціями" (28,7%) та "Емпатія" (25,9%), що свідчить про ефективність програми в розвитку саме цих компонентів емоційного інтелекту, які є особливо важливими для професійної діяльності соціальних працівників. Показник стресостійкості в експериментальній групі також значно підвищився (на 26,1%).

Якісний аналіз результатів програми на основі зворотного зв'язку від учасників та спостережень ведучого виявив ряд позитивних змін: підвищення усвідомленості власних емоцій та емоцій інших людей, покращення навичок управління емоціями в стресових ситуаціях, розвиток емпатії та навичок емоційної комунікації, підвищення впевненості у власних силах та здатності справлятися з емоційно складними ситуаціями.

Оцінка довгострокових ефектів програми, проведена через місяць після її завершення, показала, що 80% учасників продовжують використовувати отримані навички в повсякденному житті, 75% відзначають покращення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, а 70% зазначають, що стали краще розуміти емоції клієнтів під час практики.

Результати апробації програми дозволяють рекомендувати її впровадження у систему професійної підготовки соціальних працівників. При цьому варто врахувати ряд рекомендацій щодо вдосконалення програми, зокрема: збільшення кількості практичних вправ, пов'язаних з професійними ситуаціями в соціальній роботі; додавання компоненту індивідуального коучингу для учасників, які потребують додаткової підтримки; розробка системи підтримки учасників після завершення програми для закріплення отриманих навичок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку включають вивчення довгострокових ефектів програми (через 6 місяців, 1 рік після завершення), дослідження впливу розвитку емоційного інтелекту на

професійну ефективність соціальних працівників, а також адаптацію програми для інших спеціальностей соціономічного профілю.

Таким чином, проведені дослідження підтвердили важливість розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників та продемонструвало ефективність розробленої програми для досягнення цієї мети. Впровадження подібних програм у систему професійної підготовки соціальних працівників може значно підвищити якість їхньої освіти та, як наслідок, ефективність їхньої професійної діяльності у майбутньому. Це, в свою чергу, може сприяти покращенню якості соціальних послуг в Україні та підвищенню загального рівня соціального благополуччя населення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Психологія особистості фахівця з соціальної роботи : монографія. Київ : Талком, 2018. 384 с.
2. Башкірова О. О. Емоційний інтелект як фактор професійного становлення майбутніх соціальних працівників. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2019. Т. 2. С. 59-64.
3. Бондаренко З. П. Модель організації волонтерської роботи в умовах вищого навчального закладу. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2008. № 4. С. 50-59.
4. Вайнола Р. Х. Технології соціально-педагогічної роботи : курс лекцій для студентів спеціальності "Соціальна педагогіка". Київ : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2010. 152 с.
5. Василенко О. М. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю з особливими потребами: теорія і практика. Хмельницький : ХІСТ Університету "Україна", 2019. 416 с.
6. Вознюк О. М. Психологічні особливості становлення професійної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 1(1). С. 111-116.
7. Гаврилюк С. М. Принципи розвитку педагогічної творчості майбутніх вихователів дітей дошкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 2. С. 3-13.
8. Гайдук Н. М., Клос Л. Є. Стандартизація програм підготовки майбутніх соціальних працівників як умова забезпечення якості вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. 2018. Вип. 33. С. 90-105.
9. Годлевська Д. М. Формування професійної комунікативної компетентності майбутніх соціальних працівників в умовах педагогічного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2017. 23 с.



10. Гончар Ю. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинник запобігання емоційному вигоранню соціальних працівників. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 46. С. 72-92.
11. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 2017. 376 с.
12. Горенко М. В. Теоретичні засади формування професійної компетентності майбутніх соціальних працівників. Молодий вчений. 2018. № 2(54). С. 254-257.
13. Грищенко С. В. Самовдосконалення майбутніх фахівців соціальної сфери : монографія. Чернігів : ЧНПУ, 2018. 312 с.
14. Гусак П. М. Підготовка учителя: технологічні аспекти : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 436 с.
15. Дубасенюк О. А. Професійна педагогічна освіта: методологія, теорія, практика : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 400 с.
16. Дятленко Н. М. Внутрішні та зовнішні детермінанти професійної адаптації молодого вчителя. Вісник психології і педагогіки. 2019. Вип. 24. URL: [http://www.psyh.kiev.ua/Збірник\\_наук.\\_праць.\\_- \\_Випуск\\_24](http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._- _Випуск_24)
17. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь : Універсум, 2017. 536 с.
18. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності. Соціальна педагогіка : навч. посібник / за заг. ред. О. В. Безпалько. Київ : Академвидав, 2018. С. 85-116.
19. Заверико Н. В. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Київ : Видавничий Дім "Слово", 2017. 240 с.
20. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога : навч. посіб. для ВНЗ. Київ : Видавничий Дім "Слово", 2018. 240 с.
21. Зверєва І. Д. Соціальна педагогіка: теорія і технології : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 316 с.

22. Капська А. Й. Соціальна робота : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 352 с.
23. Карпенко О. Г. Професійна підготовка соціальних працівників в умовах університетської освіти: науково-методичний та організаційно-технологічний аспекти : монографія. Дрогобич : Коло, 2017. 374 с.
24. Клос Л. Є. Формування особистості майбутнього соціального працівника у процесі професійної підготовки. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2017. № 1. С. 39-48.
25. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 412 с.
26. Кондрацька Л. В. Професійно-мовленнєва культура соціального педагога : навч. посіб. Тернопіль : Вектор, 2017. 184 с.
27. Корнещук В. В. Теорія і практика формування професійної надійності майбутніх спеціалістів соціономічної сфери діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2018. 44 с.
28. Кравченко О. О. Соціальна робота з дітьми з особливими потребами та їхніми сім'ями : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2018. 220 с.
29. Курляк І. Є. Формування змісту ступеневої підготовки фахівців для сфери соціальних послуг: досвід, проблеми, перспективи. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. 2017. Вип. 32. С. 537-545.
30. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика) : підручник. Київ : Каравела, 2018. 368 с.
31. Мельничук І. М. Теорія і методика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників засобами інтерактивних технологій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2017. 44 с.
32. Міщик Л. І. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Київ : Видавничий Дім "Слово", 2017. 344 с.
33. Наконечна О. В. Словник-довідник термінів з професійної етики соціального педагога. Словянськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2018. 84 с.

34. Олексюк Н. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних сил України : монографія. Київ : Слово, 2019. 304 с.
35. Песоцька О. П. Формування професійної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі педагогічної практики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 20 с.
36. Петрочко Ж. В. Теорія і практика соціально-педагогічного забезпечення прав дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Київ, 2018. 44 с.
37. Поліщук В. А. Теорія і методика професійної підготовки соціальних педагогів в умовах неперервної освіти : монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2017. 424 с.
38. Пономаренко О. В. Формування професійно-етичної культури соціального педагога : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2017. 22 с.
39. Рижанова А. О. Розвиток соціальної педагогіки в соціокультурному контексті : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2018. 44 с.
40. Романовська Л. І. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до професійної діяльності та позитивні тенденції такого процесу в Україні. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2017. № 9. С. 82-88.
41. Савельчук І. Б. Підготовка соціальних працівників за сучасних умов: інноваційні тенденції. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2018. Вип. 1. С. 120-125.
42. Семигіна Т. В. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2019. 275 с.
43. Сисоєва С. О. Педагогічна творчість : монографія. Київ : Каравела, 2017. 150 с.

44. Слозанська Г. І. Професійна підготовка майбутніх соціальних працівників до роботи в територіальній громаді. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: "Педагогіка. Соціальна робота". 2018. Вип. 2 (43). С. 235-239.

45. Софій Н. З. Інклюзивні ресурсні центри: канадський досвід та українські реалії. Особлива дитина: навчання і виховання. 2017. № 3. С. 34-42.

46. Тимошенко Н. Є. Професійне самовдосконалення соціального педагога : навч. посіб. Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. 128 с.

47. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2017. 320 с.

48. Чернуха Н. М. Інтеграція виховних впливів суспільства в сучасному освітньому середовищі : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2017. 300 с.

49. Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 32 с.

50. Ящук І. П. Формування життєвої компетентності особистості старшокласників загальноосвітніх шкіл України : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2017. 48 с.

## Відгук наукового керівника на кваліфікаційну роботу

П. І. П/б студента Супрунової Марії Олександрівни

Тема кваліфікаційної роботи «Технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників»

Критерій		Рівень реалізованості критерію		
		низький	середній	високий
1		2	3	4
<b>Вступ</b>	Обґрунтування актуальності теми		+	
	Коректне формулювання мети, об'єкта, предмета, завдань дослідження			+
	Коректне формулювання гіпотези дослідження		+	
	Наявність теоретичної та практичної значущості дослідження		+	
	Оригінальність ідеї, новизна			+
<b>Теоретичні засади дослідження</b>	Грунтовний аналіз наукової літератури з теми дослідження		+	
	Формулювання проблеми, визначення суперечності, недостатньої розробленості питання		+	
	Несуперечність понятійного апарату дослідження			+

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Психодіагностичне дослідження</b>	Вибір та обґрунтування методів і методик психодіагностичного дослідження		+	
	Доцільність і правильність використання описової статистики		+	
	Використання методів порівняння (Стюдент-тест або інші)	+		
	Використання кореляції та/або інших методів багаторівневого аналізу		+	
	Змістовність аналізу та інтерпретації результатів		+	
<b>Програма формувального експерименту</b>	Теоретичне обґрунтування корекційно-розвивальної програми		+	
	Відповідність використаних методів, прийомів, технік меті та завданням корекційно-розвивальної програми (3 бали)			+
	Завершеність (деталізованість) розроблення занять корекційно-розвивальної програми		+	
	Апробованість результатів корекційно-розвивальної програми		+	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Висновки</b>	Змістовність висновків до розділів			+
	Логічність та інформативність висновків наукової роботи			+
<b>Список використаної літератури</b>	Використання сучасних вітчизняних та іноземних джерел інформації		+	

<b>Оформлення кваліфікаційної роботи</b>	Додержання загальних вимог до написання курсової роботи (шрифт, інтервал, поля тощо), додержання вимог до нумерації сторінок, розділів, підрозділів			+
	Додержання вимог до оформлення таблиць / графіків / діаграм			+
	Наявність посилань у тексті на формули, таблиці, рисунки, літературні джерела, додатки та додержання вимог до їхнього оформлення			+
	Відсутність у роботі орфографічних, граматичних і синтаксичних помилок, додержання норм літературної мови		+	
	Оформлення списку використаної літератури відповідно до встановлених вимог			+

<b>Відсоток унікальності тексту кваліфікаційної роботи</b>	Перевірка програмою StrikePlagiarism _КП1 7,4% КП2 0,8%	
<b>Інші здобутки автора кваліфікаційної роботи</b>	ні	так
Список використаної літератури складається з-понад 50 найменувань		+
Наявність у списку використаної літератури понад 30 % наукових робіт, виданих за останні 5 років	+	
Участь у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Перемога (1–3 місця) у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Одноосібна стаття на тему дослідження (від 0,5 др. арк.)	+	
Стаття на тему дослідження (від 0,5 др. арк.) у співавторстві		+
Одноосібні тези на тему дослідження		+
Тези на тему дослідження у співавторстві	+	

За умови успішного захисту робота заслуговує на оцінку 74 (добре)

12.12.2024

Канд. психол. наук, доцент



Доцент кафедри ППСТ

Тарасова Т.Б.



**ПРОТОКОЛ ПЕРЕВІРКИ РОБОТИ  
НА НАЯВНІСТЬ ОЗНАК АКАДЕМІЧНОГО ПЛАГІАТУ**

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з повним звітом подібності, який був згенерований системою **StrikePlagiarism.com**.

**Автор:** Супрунова Марія Олександрівна

**Назва роботи:** Технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників

**Науковий керівник:** Тетяна Борисівна Тарасова

**Підрозділ:** кафедра Психології, політології та соціокультурних технологій

*(інститут (факультет), кафедра, навчальна група (для осіб, що навчаються))*

**Вид роботи:** кваліфікаційна робота на здобуття ОР магістр

*(кваліфікаційна робота, дисертація, підручник, посібник, монографія, стаття, тези, звіт НДР тощо)*

**Коефіцієнт подібності 1:** 7.4%

**Коефіцієнт подібності 2:** 0.8%

Після проведеного мною аналізу Звіту подібності, констатую наступне:

- ✓ Запозичення, виявлені в роботі, оформлені коректно і не мають ознак академічного плагіату.

Виявлені в роботі запозичення є недобросовісними і мають ознаки академічного плагіату або в ній містяться навмисні спотворення тексту, що вказують на спроби приховування недобросовісних запозичень.

**Опис прийнятого рішення**

Робота відповідає вимогам щодо академічної доброчесності

---

Тарасова Т.Б.

*(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ  
відповідальної за перевірку особи, визначеної додатком  
до Положення про академічну доброчесність та  
етику академічних взаємовідносин у СумДУ)*

12 грудня 2024 р.



(підпис)

**Інформаційна довідка<sup>1)</sup>  
щодо якісних показників кваліфікаційної роботи**

П.І.Б. здобувача вищої освіти Супрунової Марії Олександрівни  
Освітній ступінь другий (магістерський) рівень вищої освіти  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»

№ з/п	Якісні показники кваліфікаційної роботи	Зазначити так/ні
1	Виконана за програмою академічної мобільності	ні
2	Високий рівень використання програмного забезпечення <sup>2)</sup>	ні
3	Результати впроваджено на підприємстві, (в організації, установі) або в навчальному процесі <sup>3)</sup>	так
4	Виконана на замовлення підприємства (організації, установи) <sup>4)</sup>	ні
5	Захищена на підприємстві (в організації, установі)	ні
6	Захист англійською мовою <sup>5)</sup>	ні
7	Комплексна кваліфікаційна робота <sup>6)</sup>	ні
8	Виконана під подвійним керівництвом <sup>7)</sup>	ні
9	Поглиблена наукова складова (участь в НДР, участь у всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт)	ні
10	Результати оприлюднені в тезах доповіді, фаховій статті	так

Керівник кваліфікаційної роботи

— *Тарасова* Тетяна ТАРАСОВА

- <sup>1)</sup> додається до відгуку керівника на кваліфікаційну роботу здобувача за усіма освітніми ступеннями;
- <sup>2)</sup> крім спеціальностей ІТ-спрямування, ОП «Економічна кібернетика»;
- <sup>3)</sup> враховується лише за наявності акту впровадження;
- <sup>4)</sup> враховується лише за наявності листа-замовлення на проведення дослідження;
- <sup>5)</sup> крім англійських освітніх програм та освітніх програм спеціальностей 035 «Філологія», 292 «Міжнародні економічні відносини»;
- <sup>6)</sup> виконана двома або більше здобувачами однієї або різних спеціальностей;
- <sup>7)</sup> співкерівництво кваліфікаційної роботи здійснено викладачем і фахівцем-практиком або науково-педагогічним працівником СумДУ та іноземного ЗВО.

## РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу здобувача освітньої кваліфікації магістра психології  
Супрунової Марії Олександрівни

«Технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників»

Кваліфікаційна робота на тему *«Технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників»* є надзвичайно важливою та актуальною в контексті сучасних вимог до професіоналів соціальної сфери. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником для ефективної роботи соціальних працівників, оскільки дозволяє їм краще розуміти потреби клієнтів і забезпечувати належну підтримку в складних життєвих ситуаціях.

У першому розділі авторка детально розглядає основні концептуальні підходи до емоційного інтелекту, а також його значення в професійній діяльності соціальних працівників. Тема розкривається через аналіз основних складових емоційного інтелекту, таких як самоусвідомлення, самоконтроль, мотивація та емпатія, що є основою для розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців.

Другий розділ роботи базується на емпіричних даних, зібраних за допомогою опитувань та аналізу рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів. Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що підкреслює необхідність впровадження спеціалізованих тренінгів та програм для його вдосконалення в навчальному процесі.

У третьому розділі пропонується програма розвитку емоційного інтелекту для майбутніх соціальних працівників, яка включає ряд практичних завдань та вправ. Програма сприяє формуванню навичок саморегуляції емоцій, підвищенню рівня емпатії та розвитку інших важливих компетенцій, що необхідні для успішної професійної діяльності.

Кваліфікаційна робота є результатом серйозного наукового аналізу та обгрунтованого підходу до вирішення важливої професійної проблеми. Супрунова М.О. проявила велику самостійність у дослідженні, а також вміння застосовувати теоретичні знання на практиці. Вона ефективно поєднала теоретичні аспекти з конкретними рекомендаціями для покращення підготовки соціальних працівників, що свідчить про високий рівень наукового виконання роботи. Крім того, структура роботи є логічною та чіткою, а також відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт. Оскільки дослідження містить нові ідеї та практичні пропозиції, робота заслуговує на високу оцінку і є значним внеском у розвиток сучасної освіти для соціальних працівників.

Рецензент:

Кандидат юридичних наук,  
 доцент кафедри АГПФЕБ СумДУ,  
 керівник юридичної клініки



Л.Д. Руденко

## ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

З Всеукраїнської науково-практичної конференції  
«Глобальний світ і Україна: сучасні виклики та пошук відповідей»

The poster features a grey top section with the logo of the Analytical Center for Modern Humanities (a blue circle and a globe) and the text 'АНАЛІТИЧНИЙ ЦЕНТР СУЧАСНОЇ ГУМАНІТАРИСТИКИ'. To the right, it says 'ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ'. The main title 'ГЛОБАЛЬНИЙ СВІТ І УКРАЇНА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПОШУК ВІДПОВІДЕЙ' is in large blue letters. Below it, the date and location '16 липня 2024 р., м. Харків, Україна' are written in smaller blue text.

The bottom section has a red background with a silhouette of a person's head and a cityscape at night. The word 'СМАЙБУТНЄ' is written in large, pink, spaced-out letters across the top of this section. Below it, a list of disciplines is presented in pink text, each preceded by a large letter:

- С** ІСТОРИЧНІ НАУКИ
- У** ЕКОНОМІЧНІ НАУКИ
- Ч** ФІЛОСОФСЬКІ НАУКИ
- А** ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ
- Ю** ЮРИДИЧНІ НАУКИ
- С** ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ
- М** МИСТЕЦТВОЗНАВСТВО
- П** ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ
- І** НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА
- С** СОЦІОЛОГІЧНІ НАУКИ
- П** ПОЛІТИЧНІ НАУКИ
- Д** ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ
- К** КУЛЬТУРОЛОГІЯ
- С** СОЦІАЛЬНІ КОМУНІКАЦІЇ

*Супрунова М. О.,*  
магістрантка спеціальності «Організацій-  
на психологія»,  
Сумський державний університет

## ПРОБЛЕМА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Канадський фізіолог Г. Сельє для опису неспецифічної реакції організму на будь-які виклики запропонував термін «стрес» Він назвав цю реакцію «загальним адаптаційним синдромом» (ЗАС) і поділив її на три стадії:

76

1. Тривога: Організм мобілізує ресурси для подолання виклику.
2. Стійкість: Організм адаптується до нового середовища.
3. Виснаження: Тривалий стрес може призвести до виснаження ресурсів організму.

Сьогодні термін «стрес» використовується ширше, ніж ЗАС, і описує не лише фізіологічні реакції, але й емоційні та поведінкові. Важливо розуміти, що стрес може бути як шкідливим, так і корисним. Невеликий стрес може мотивувати нас до дії, а сильний або тривалий стрес може призвести до негативних наслідків для здоров'я. [1].

Пізніше Р. Лазарус ввів термін «психологічний стрес», який розглядається як не лише реакція на стресор, але й як процес, де особистість оцінює вимоги середовища залежно від своїх ресурсів і ймовірності вирішення ситуації. У відміну від біологічного стресу, описаного Г. Сельє, психологічний стрес має свої специфічні ознаки. Він може виникати як відповідь не лише на реально існуючі стресори, але і на передбачувані події, які ще не настали, але які індивід вважає можливими або ймовірними.

Особливість психологічного стресу полягає в тому, що людина активно оцінює свою участь у впливі на проблемну ситуацію з метою її подолання. Стрес може викликати різноманітні зміни в роботі функціональних систем організму, від незначних змін у емоційному стані до серйозних захворювань. Класифікація реакцій на стрес може включати поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні аспекти.

В сьогоденні дослідження стійкості особистості до стресу набуває все більшої актуальності. Ця тема об'єднує зусилля науковців з різних галузей знань, роблячи її міждисциплінарною. Психологи вивчають стійкість як здатність особистості протистояти стресу, тоді як медики фокусуються на біологічних механізмах, які допомагають організму адаптуватися до складних умов.

Біологи досліджують вплив стресу на імунну систему, а соціологи вивчають соціальні фактори, які впливають на стійкість людини.

Педагоги розробляють методики навчання, які допомагають людям розвивати стійкість до стресу, а представники інших гуманітарних наук досліджують культурні та етичні аспекти цієї проблеми. [2].

Стійкість до стресу – це не лише індивідуальна проблема, але й питання суспільного значення. Розуміння цієї проблеми та розробка ефективних

методів її вирішення сприяє створенню більш здорового суспільства. Висока стресостійкість покращує фізичне та психічне здоров'я, підвищує якість життя, сприяє соціальній адаптації та успішній самореалізації. Натомість, низька стресостійкість призводить до посттравматичного стресового розладу, виснаження. [3].

Для дослідження рівня стресостійкості майбутніх соціальних працівників ми провели емпіричне дослідження за методикою О. Н. Істратової «Діагностика стресостійкості». Аналіз результатів показує, що 53% досліджуваних мають середній рівень стійкості до стресу. Це означає, що вони здатні зберігати самовладання, але не завжди з однаковим успіхом. Іноді їм вдається залишатися стриманими і зосередженими в складних ситуаціях. Однак в інших випадках вони можуть втрачати контроль над своїми емоціями через дрібниці.

Високим рівнем стійкості до стресу володіють 37%, це говорить про те, що вони мають гарну здатність керувати своїми емоціями, залишаючись спокійними навіть у складних ситуаціях. В стресових обставинах зберігають стриманість, не зриваючись на оточуючих. Швидко та ефективно шукають рішення проблем, не зациклюючись на негативі.

І лише 3% має низький рівень стресостійкості, це свідчить про те, що їм може бути складно зберігати самоконтроль в складних або стресових ситуаціях, справлятися з втомою та навантаженнями.

Узагальнюючи отримані результати, можна сказати, що розвиток стійкості до стресу є необхідною і важливою складовою підготовки майбутніх соціальних працівників. Це допоможе їм ефективніше справлятися з емоційними навантаженнями, які є невід'ємною частиною їхньої роботи, а також, надавати якісну допомогу людям, які потребують підтримки.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
2. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
3. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

### EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS RESISTANCE OF FUTURE SOCIAL WORKERS

Стаття містить розгляд теоретичних проблем та деяких результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Розкривається сутність психологічних феноменів емоційного інтелекту та стресостійкості. Емоційний інтелект розглядається як сума інтелектуальних умінь розпізнавати та адекватно інтерпретувати прояви почуттів інших людей та своїх власних. Стресостійкість розглядається як сукупність якостей, що дозволяють людині спокійно переносити дію стресорів без шкідливих сплесків емоцій, які впливають на особистість, діяльність і оточуючих. Розкривається актуальність дослідження даних феноменів у сучасних соціальних умовах. Доводиться, що для соціальних працівників ці якості є професійно значущими. Робиться висновок про необхідність спеціальної роботи щодо формування високих показників емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів, які навчаються на спеціальності «соціальна робота». У статті представлені результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості студентів 4 курсу спеціальності «соціальна робота». Показано, що більшість студентів (66,7%) мають інтегральний показник емоційного інтелекту на середньому рівні. Серед показників п'яти шкал емоційного інтелекту найвищі відносяться до шкали «самотивація», а найнижчі – до шкали «емпатія». Стресостійкість більшості майбутніх працівників соціальної сфери знаходиться на середньому (56,7%) та високому (40,0%) рівні. Наводяться попередні дані про взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості студентів спеціальності «соціальна робота». Формулюються висновки щодо теоретичної та практичної значущості отриманих результатів та про перспективи подальшого дослідження проблеми.

**Ключові слова:** соціальні працівники, емоційний інтелект, стресостійкість, сту-

денти, емпатія, самотивація, емоційна обізнаність.

The article contains a consideration of theoretical problems and some results of empirical research into emotional intelligence and stress resistance of future social workers. The essence of the psychological phenomena of emotional intelligence and stress resistance is revealed. Emotional intelligence is considered as the sum of intellectual skills to recognize and adequately interpret the manifestations of other people's feelings and one's own. Stress resistance is considered as a set of qualities that allow a person to calmly endure the effects of stressors without harmful outbursts of emotions affecting the personality, activities and others. The relevance of studying these phenomena in modern social conditions is revealed. It is proved that for social workers these qualities can be considered as professionally significant. The conclusion is made about the need for special work to develop high levels of emotional intelligence and stress resistance in students who are studying in the specialty «social work». The article presents the results of an empirical study of emotional intelligence and stress resistance of 4<sup>th</sup>-year students majoring in social work. It is shown that the majority of students (66.7%) have an integral indicator of emotional intelligence at an average level. Among the indicators of the five emotional intelligence scales, the highest are related to the «self-motivation» scale, and the lowest are related to the «empathy» scale. The stress resistance of the majority of future social workers is at an average (56.7%) and high (40.0%) level. Preliminary data on the relationship between emotional intelligence and stress resistance of students majoring in social work are provided. Conclusions are formulated regarding the theoretical and practical significance of the results obtained and the prospects for further research of the problem.

**Key words:** social workers, emotional intelligence, stress resistance, students, empathy, self-motivation, emotional knowledge.

УДК 364.62.08:159.942  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.22>

**Тарасова Т.Б.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумський державний університет

**Супрунова М.О.**

магістрант  
за спеціальністю 053 – Психологія  
Сумський державний університет

Емоційний інтелект є ключовою складовою успіху в особистому і професійному житті. Вміння розуміти, контролювати і виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших, визначає здатність ефективно спілкуватись, розв'язувати конфлікти та встановлювати міцні стосунки. Емоційний інтелект допомагає керувати стресом і адаптуватися до змін в навколишньому середовищі, що в умовах сьогодення є дуже важливим. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають здатність ефективно реагувати на негативні ситуації, зберігаючи при цьому свій психологічний комфорт. Ще однією важливою якістю особистості, яка оперує багатьма процесами в нашому

житті є стресостійкість. Люди з високим рівнем стресостійкості мають здатність адаптуватися до непередбачуваних обставин і швидко знаходити рішення в складних ситуаціях. Вони володіють ефективними стратегіями саморегуляції, що дозволяє їм залишатись продуктивними навіть у стресових умовах. Ці актуальні якості особистості мають виключну значимість в діяльності соціальних працівників, які виконують велику частину роботи, взаємодіючи з незнайомими людьми, допомагаючи тим, хто цього потребує. Очевидно, що формування емоційного інтелекту та стресостійкості є одним з актуальних завдань професійної підготовки майбутніх соціальних робітників

в закладах вищої освіти. Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості соціальних працівників допоможе їм легше вести комунікацію з людьми, бути стійким до випробувань та стресових чинників, підвищувати власну кваліфікацію та надавати більш якісну підтримку.

Тому метою проведеного дослідження стало визначення особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Для досягнення даної мети було визначено теоретичні засади вивчення емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників та емпірично досліджено особливості емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників.

Термін «емоційний інтелект» з'являється в психології особистості приблизно десять років тому. Поява робіт американських психологів таких як Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Майер, П. Селовей та інших, викликало певне здивування завдяки незвичайному поєднанню понять «емоція» та «інтелект». Не менше дивував той факт, що це поняття використовують для опису успіху у будь-якій діяльності людини [3]. Термін "емоційний інтелект" можна побачити у роботах Дж. Майєра, П. Селовея та Д. Карузо які наголошують, що «Емоційний інтелект – особливість людини, яка проявляється в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій інших людей» [11, с. 35]. Концепція Д. Гоулмана [1] досить популярна серед моделей емоційного інтелекту. Відповідно до цієї концепції, емоційний інтелект – це здатність людини інтерпретувати власні емоції та емоції інших людей та використовувати цю інформацію для власних цілей, до складу якої входять: самосвідомість; самоконтроль; соціальна чутливість; управління відносинами. У роботі «Емоційний інтелект» Д. Гоулман чітко підкреслив значущість цього механізму особистості та його використання у різних сферах особистого життя та професійної діяльності. На думку вченого емоційний інтелект має ієрархічну структуру і п'ять його складових розвиваються та реалізуються поступово. До складових емоційного інтелекту Д. Гоулман відносить наступне: самосвідомість як здатність впізнавати власні емоції та їх вплив на думки та поведінку; саморегуляція – здатність контролювати або регулювати свої емоційні реакції, щоб вони відповідали ситуації; мотивація, що являє собою внутрішнє спонукання до досягнення цілей заради особистого задоволення або розвитку; емпатія як здатність розуміти емоції інших людей та відчувати співчуття до їх переживань; соціальні навички – набір навичок, необхідних для ефективного взаємодії та встановлення позитивних відносин з іншими людьми. Головними рекомендаціями на шляху до успіху були форму-

вання таких властивостей, як наполегливість, мотивація, самоконтроль і, найголовніше – розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих людей [1].

Більшість психологів стверджують, що емоційний інтелект протиставляється загальному інтелекту, тому що він розвивається в будь-якому віці і завжди віддається перевага тим хто має цю властивість, порівняно з носіями високого IQ [9]. Цю проблему активно висвітлювали в загальнонаукових публікаціях, з'явилися різні версії вербальних тестів емоційного інтелекту, який будувався на основі ставлення людини до самої себе та інших.

На думку психологів, які вивчали проблеми емоційного інтелекту в психології, в усьому світі зараз можна побачити вибух негативних емоцій. Більшість почали помічати, що люди не можуть стримувати свої емоції і це не дивно для інших. Протягом останніх десятиліть, як зазначають дослідники [1; 8], з'явилися численні проблеми високого рівня емоційної нестриманості, ігнорування стандартів вираження почуттів на всіх рівнях спілкування, починаючи від сім'ї, закінчуючи командою на роботі.

Нині актуальною є «модель спроможності» емоційного інтелекту, розроблена Дж. Мейєром, П. Селовеєм та Д. Карузо, які розуміли емоційний інтелект як сукупність здібностей людини до усвідомлення, розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших. Дослідники виділили чотири компоненти емоційного інтелекту: сприйняття, оцінка та вираження емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності мислення та дій; розуміння та аналіз емоцій; свідоме управління емоціями [11].

Дослідженню емоційного інтелекту значну увагу приділяли і вітчизняні психологи [3; 8; 10 та інші]. Узагальнюючи їхні роботи можна стверджувати, що, емоційний інтелект – це когнітивна навичка, а риси особистості можуть допомагати або заважати функціонуванню емоцій. У цьому феномені присутні чотири компоненти: розуміння почуттів інших людей; управління емоціями інших; розуміння своїх почуттів; керування своїми емоціями. В багатьох дослідженнях підкреслюється зв'язок емоційного інтелекту зі стресостійкістю особистості.

Сьогодні проблемою стійкості особистості до стресу займаються науковці психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук, що перетворює її все більш на міждисциплінарну.

Стресостійкість у психології вважається здатністю особистості протистояти стресу. Стійкість організму до стресів є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині ефективно адаптуватися до умов навколиш-



нього середовища та нейтралізувати негативну дію зовнішніх і внутрішніх стресогенних факторів [4; 6].

Аналіз наукових джерел показав, що в психологічних науках феномен «стресостійкість» розглядають як комплексну властивість особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, яка сприяє перенесенню різноманітного навантаження. Стресостійкість вважають невід'ємною для самодостатньої особистості властивістю, яка пов'язана з багаторівневою системою елементів, представлену набором когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних елементів [4].

Дослідники підкреслюють особливу значущість стресостійкості для працівників соціономічних професій [2; 5; 7]. Г. М. Дубчак, досліджуючи стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій, вважає, що «під стійкістю до професійного стресу слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стресорів, пов'язаних з професійною діяльністю, детерміновану індивідуальною сукупністю її вроджених і набутих особливостей і процесів, які гарантують оптимальне досягнення поставлених цілей при роботі в складній емоційній ситуації» [2, с. 14].

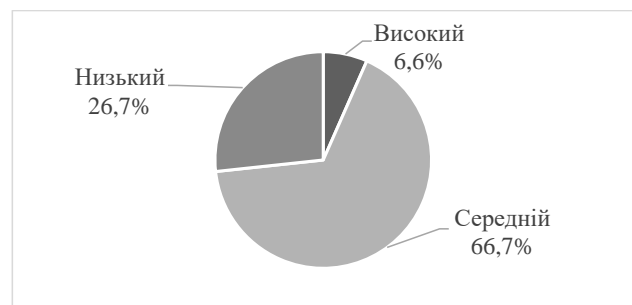
Обґрунтовуючи психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових груп, Ю. О. Тептюк стверджує, що стресостійкість особистості є «інтеграційним динамічним утворенням, яке актуалізує її здатність розуміти специфіку стресової ситуації та навички». долати це, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно модифікувати стресові умови та підтримувати ефективність виконуваної діяльності» [7, с. 18].

Вищезазначене переконливо доводить необхідність розширених досліджень емоційного інтелекту та стресостійкості не тільки працюючих робітників соціальної сфери, але й їх особливостей у майбутніх соціальних працівників в процесі професійного навчання в закладах вищої освіти. Що і визначило вибір теми нашого дослідження, яке було розпочато у Сумському державному університеті з вересня 2023 року.

Мета дослідження зумовила вибір психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних робітників. Емоційний інтелект досліджувався за допомогою методики «Визначення емоційного інтелекту» Н. Холла, яка призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою. Методика передбачає визначення інтегрального показника емоцій-

ного інтелекту, а також – парціальних показників за шкалами: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей». Дослідження стресостійкості майбутніх соціальних працівників відбувалася з використанням методики «Діагностика стресостійкості» О. М. Істратової. Методика дозволяє перевірити індивідуальні особливості реагування на стресори, ступінь самоконтролю та рівень емоційної лабільності, на основі чого виявляються рівні стресостійкості. Дослідження проводилося у лютому-березні 2024 року з студентами Сумського державного університету, 4 курсу спеціальності «Соціальна робота» в кількості 30 досліджуваних.

За методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла інтегральний показник емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників знаходиться на середньому рівні та складає 48,7 балів. В той же час значущим є розподіл отриманих результатів респондентів по трьох рівнях, що представлено на рисунку 1.



**Рис. 1. Рівні інтегрального показника емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників за методикою Н. Холла (%)**

Як видно з наведених даних середній рівень інтегрального показника емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників притаманний переважній більшості досліджуваних, що відповідає середньому показнику вибірки. Але пригортає увагу та стурбованість занадто низькі показники високого рівня емоційного інтелекту (6,6%).

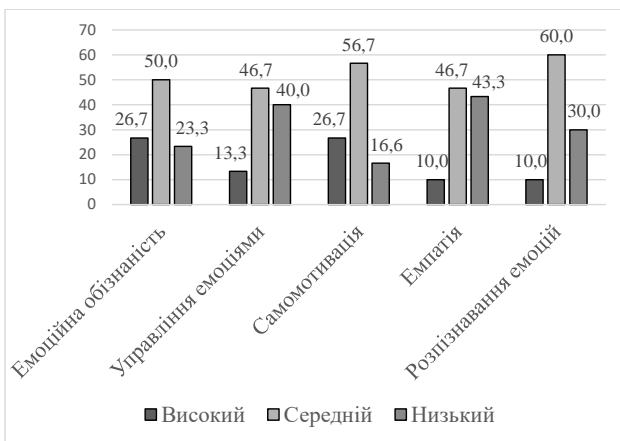
Як зазначалося вище, методика Н. Холла дає можливість з'ясувати не тільки інтегральний показник емоційного інтелекту, але і дослідити окремі його показники (шкали): емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Середні показники по цим шкалам подані на рисунку 2.



**Рис. 2. Парціальні показники емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників за методикою Н. Холла (середні бали)**

Як свідчать отримані дані середні парціальні показники емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників є досить близькими, проте шкала самомотивації та емоційної обізнаності мають певну перевагу.

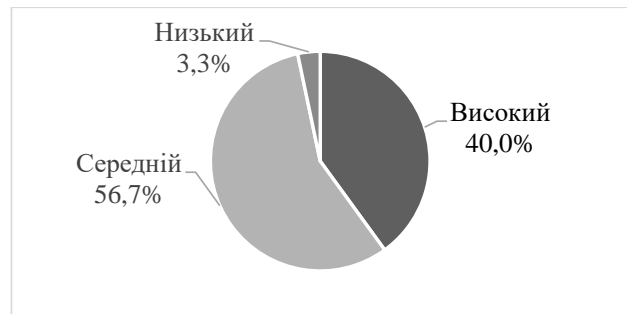
Такі результати підтверджуються і аналізом рівнів парціальних показників емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників, що представлені на рисунку 3.



**Рис. 3. Рівні парціальних показників емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників за методикою Н. Холла (%)**

Тут можна спостерігати, що на високому рівні розвитку найбільше представлена шкала самомотивації, а на низькому рівні – шкали емпатії та управління своїми емоціями.

Дослідження стресостійкості майбутніх соціальних працівників проводилося з використанням методики О. М. Істратової «Діагностика стресостійкості». За даними цієї методики середній показник стресостійкості майбутніх соціальних працівників складає 4,7 бали, що свідчить про середній її рівень. Співвідношення рівнів стресостійкості майбутніх соціальних працівників представлено на рисунку 4.



**Рис. 4. Рівні стресостійкості майбутніх соціальних працівників за методикою О. М. Істратової (%)**

Наведені дані підтверджують, що провідним є середній рівень стресостійкості майбутніх соціальних працівників, але необхідно звернути увагу на значний показник високого рівня стресостійкості досліджуваної вибірки.

Відповідно до завдань дослідження нами була з'ясована сполученість інтегрального показника емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників що представлено у таблиці 1.

**Таблиця 1  
Сполученість інтегрального показника емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників**

Інтегральний показник EI	Стресостійкість		
	Висока	Середня	Низька
Високий	50,0	50,0	–
Середній	40,0	60,0	–
Низький	37,5	50,0	12,5

Наведені дані дають первинну інформацію стосовно сполученості інтегрального показника емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників, яка полягає в тому, що зменшення рівня емоційного інтелекту призводить і до зменшення рівня стресостійкості. Проте, ці результати треба сприймати лише як певну тенденцію тому що проведення кореляційного аналізу зв'язків між інтегральним та парціальними показниками емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників не надало статистично значущих результатів.

Таким чином, на основі проведеного дослідження можна зробити певні загальні висновки.

Емоційний інтелект розвивається як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Це унікальний феномен, який за думкою багатьох авторів, є запорукою успішної адаптації особистості та її ефективної діяльності. Стресостійкість розглядається як здатність особистості протистояти стресу та ефективно адаптуватися до дії стресогенних

факторів. Це корисна захисна функція дозволяє людям зберегти працездатність та психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях.

Методом емпіричного дослідження було визначено особливості емоційного інтелекту та стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Узагальнюючи результати якого можна зробити висновок, що більшість майбутніх соціальних працівників мають середній рівень розвитку як стресостійкості, так і емоційного інтелекту. Це може ускладнювати їхню подальшу професійну діяльність, яка об'єктивно пов'язана з підвищеними психоемоційними навантаженнями.

Перспективи подальших наукових розвідок треба вбачати у розширеному дослідженні емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників з врахуванням динаміки професійної підготовки студентів спеціальності "соціальна робота" та більш докладному вивченні кореляційних зв'язків досліджуваних феноменів. Крім цього, доцільно розробити програму психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості майбутніх соціальних працівників, яку можна було б використати в роботі психологічних служб закладів вищої освіти. Попередньо можна вважати, що ця програма повинна містити у собі вправи спрямовані на: практику усвідомленості власних психічних станів, на дихання та розслаблення, розвиток емпатії, підтримку здорового способу життя, фокусування на сильних сторонах, вироблення позитивних звичок, опанування навичок управління стресом та підтримку соціальних зв'язків.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гоулман, Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat. 2019. 511 с.
2. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціально-педагогічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ. 2018. 41 с.
3. Емоційний інтелект / упоряд. А. Козлова. Київ : Шкільний світ. 2018. 128 с.
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. // Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
5. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет. 2020. 192 с.
6. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. 204 с.
7. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2021. 23 с.
8. Фурман, В. В.. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2017. № 27. С. 82-85.
9. Чебикін, О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції // Наука і освіта. 2020. № 1. С. 19-28.
10. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
11. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of Emotional Intelligence // Sternberg R. Handbook of Intelligence. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. – P. 396-420.

Завідувачу кафедри  
психології, політології та  
соціокультурних технологій  
Сумського державного університету  
Андріані КОСТЕНКО  
Від керівника юридичної клініки  
кандидата юридичних наук,  
доцента кафедри АГПФЕБ СумДУ  
Людмили РУДЕНКО

**АКТ**

**про впровадження результатів наукового дослідження здобувача другого  
(магістерського) рівня вищої освіти**

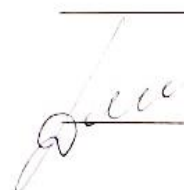
**Супрунової Марії Олександрівни**

**на тему**

**«Технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників»**

Доводимо до вашого відома, що дослідження на тему «Технологія розвитку емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників», виконане студенткою Супруноюю Марією Олександрівною, було проведено на базі Юридичної клініки Сумського державного університету.

За результатами дослідження були підготовлені практичні рекомендації, які враховані під час організації роботи студентів юридичної клініки, зокрема у процесі взаємодії з клієнтами та під час виконання командних завдань, що сприяло покращенню комунікативних навичок і розвитку емоційної компетентності студентів.

  
Л.Д. Руденко