

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

«РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ  
КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА»

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма ОПП Психологія

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка 2-го курсу, ППмз-21-1

\_\_\_\_\_

Підпис

У.О. Романенко

Ініціали, Прізвище

Керівник \_\_\_\_\_

Науковий ступінь, вчене звання

\_\_\_\_\_

Підпис

Н.А Сургунд

Ініціали, Прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_

Підпис

Є.М. Потанчук

Ініціали, Прізвище

\_\_\_\_\_ 2022 р.

Хмельницький 2022





## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА»

Здобувач Романенко Уляна Олександрівна

Керівник Сургунд Наталія Анатоліївна

Кваліфікаційна робота включає 114 сторінок, 41 таблицю, 15 рисунків, перелік джерел посилання складає 81 найменування.

Ключові слова: професійна компетентність, комунікативна компетентність, емоції, емоційна компетентність, емоційний інтелект.

**Об'єкт дослідження:** розвиток емоційного інтелекту майбутнього психолога як складової професійної компетентності.

**Предмет дослідження:** особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів в умовах ВНЗ.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів в умовах ВНЗ.

Одержані результати можуть бути використані у процесі індивідуальних та групових психологічних консультацій; запропоновані рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутнього психолога, як основи його комунікативної компетентності, можуть бути використані студентами-психологами в умовах ВНЗ.

Дипломник \_\_\_\_\_ Романенко У.О.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту \_\_\_\_\_ грудня 2022 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ОСНОВИ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	9
1.1. Поняття емоційного інтелекту.....	9
1.2. Роль і місце емоційного інтелекту в структурі комунікативної компетентності психолога.....	15
1.3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту на сучасному етапі психологічної науки .....	22
Висновки до розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ, ЯК ОСНОВИ ЇХНЬОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	27
2.1. Обґрунтування вибору методик діагностики емоційного інтелекту.....	27
2.2. Аналіз результатів діагностики емоційного інтелекту майбутніх психологів, як основи їхньої комунікативної компетентності.....	32
2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в умовах професійної підготовки майбутніх психологів в умовах ВНЗ.....	76
Висновки до розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	80
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	82
ДОДАТКИ.....	90
ДОДАТОК А Тест для визначення рівня емоційного інтелекту.....	91
ДОДАТОК Б Детальний тест на емоційний інтелект.....	94
ДОДАТОК В Діагностика емоційного інтелекту.....	109
ДОДАТОК Г Анкета на визначення рівня емоційного інтелекту.....	111
ДОДАТОК Д Анкета для уточнення власного рівня емоційного інтелекту....	113

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У прагненні підтримати чи посилити когнітивні, емоційні та фізичні ресурси психолога, використання емоційного інтелекту (далі – ЕІ) є сучасним інструментом ефективного розвитку, який дозволяє сучасному фахівцю координувати ефективну роботу з великою кількістю клієнтів, що часто являють собою специфічний (унікальний) набір ролей. Як стверджує Г. Березюк, «складність і різнобічність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін зумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. За таких умов зростає науково-психологічний інтерес до проблеми ЕІ» [7, с. 22]

Розвинений емоційний інтелект необхідний психологу, щоб в процесі роботи краще відчувати клієнтів, розуміти їх емоційні стани, налагоджувати ефективну та продуктивну співпрацю. Емоційні та особистісні компетенції фахівця-психолога є двома важливими факторами, які, як доведено, безпосередньо пов'язані із його продуктивністю (результативністю) в робочих умовах [51, с. 97]. Це робить задачу ідентифікації емоційного інтелекту та його аналізу необхідним як для ефективного ведення психологічної діяльності, так і для підготовки та збільшення професіоналізму фахівця психологічного профілю. Тому проблема розвитку емоційного інтелекту фахівця-психолога виступає актуальною задачею його якісної підготовки [70].

**Об'єкт дослідження:** розвиток емоційного інтелекту майбутнього психолога як складової професійної компетентності.

**Предмет дослідження:** особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів в умовах ВНЗ.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в сучасних науково-психологічних джерелах.

2. Визначити роль і місце емоційного інтелекту в структурі комунікативної компетентності психолога.

3. Провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту майбутніх психологів та здійснити аналіз результатів.

4. Розробити рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів в умовах ВНЗ.

**Мета дослідження** розробити рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутнього психолога як основи його комунікативної компетентності.

**Гіпотеза дослідження:** припущення, що розвиток емоційного інтелекту як складової комунікативної компетентності майбутнього психолога відбуватиметься успішніше при застосуванні розробленої програми.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація і систематизація даних психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;

- емпіричні: спостереження, експеримент, тести на визначення рівнів емоційного інтелекту: «Тест для визначення рівня Емоційного Інтелекту» [54], «Детальний тест на емоційний інтелект» [55], «Діагностика емоційного інтелекту» (автор Н. Холл) [21, с. 58; 22] та дві авторські анкети.

- статистичні – методи описової статистики, математичне опрацювання результатів дослідження за допомогою порівняльного аналізу.

**Теоретичне значення** роботи полягає в розширенні та поглибленні теоретичних відомостей про емоційний інтелект, включно з рівнями та розвитком, як складової комунікативної компетентності психолога.

**Практична значущість** роботи полягає в тому, що її матеріали можуть бути використані у процесі індивідуальних та групових психологічних консультацій; запропоновані рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутнього психолога, як основи його комунікативної компетентності, можуть бути використані студентами-психологами в умовах ВНЗ.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету, дану вибірку склали 67 студенти-психологи.

**Особистий внесок автора** полягає в умінні проводити дослідження, здійснювати обробку даних та узагальнювати отримані результати емпіричного дослідження, опрацьовувати наукову літературу та робити висновки. Автором роботи ґрунтовно вивчено, систематизовано та узагальнено досвід відомих науковців щодо проблематики розвитку емоційного інтелекту, в результаті було проведено емпіричне дослідження з виявлення рівня емоційного інтелекту, як складової комунікативної компетентності психолога та запропоновано програму розвитку емоційного інтелекту в умовах професійної підготовки майбутніх психологів в умовах ВНЗ.

**Апробація результатів роботи.** Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, ХНУ, 24-25 листопада 2022 р.) кафедральних наукових семінарах «Актуальні проблеми сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти магістерського рівня (ХНУ, кафедра психології та педагогіки, 24-25 жовтня 2022 р.) і «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти магістерського рівня» (ХНУ, кафедра психології та педагогіки, 28-29 листопада 2022 р.) Також результати проведеного дослідження оприлюднено в тезах у збірнику матеріалів конференції [74, с. 24] і у статті в науковому журналі «Psychology Travelogs» [70].

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладено на 79 сторінках.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ОСНОВИ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

## 1.1 Поняття емоційного інтелекту

Щоб порозумітися, недостатньо говорити однією мовою. Недостатньо розуміти значення слів, які використовують співрозмовники. Багато інформації залишається поза словами: у діях, жестах, міміці, емоціях.

Те, як емоції впливають на спілкування і життя, ретельно досліджують із кінця минулого століття. Вміння правильно розуміти і використовувати емоції у повсякденні науковці називають «емоційним інтелектом».

*Емоційний інтелект* – це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх.

Емоційний інтелект має три основних рівні: високий, середній та низький. І тому саме якісно розвинений високий рівень надає найбільшу користь особистості, яка постійно прагне до саморозвитку та майбутньої професійної компетентності.

У загальному розумінні *емоційний інтелект (EI)* розглядається як певна здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Сюди відноситься вміння розпізнавати емоції, визнавати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями. Це певна людська здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій.

Абревіатура *EI* – це позначення емоційного інтелекту.

А *EQ* – позначення його коефіцієнта, або «коефіцієнт емоційності».

Дослідники Джон Мейер та Пітер Селювей, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, називають чотири напрямки емоційного інтелекту:

- як ми оцінюємо та виражаємо емоції;

- що про них знаємо;
- як ними керуємо;
- як на їх основі приймаємо рішення [цит. за 64].

Цю модель ЕІ спочатку взяли в свої робот представники сфери бізнесу і економіки, віддаючи на обробку і реалізацію керівникам великих компаній. Але поступово історія зі значимістю емоційного інтелекту поширилася і в сферу приватного життя. Можна сказати, що тепер це один з компонентів побудови системи особистої ефективності.

Існує і ряд інших теоретичних моделей емоційного інтелекту, але в основі вони мають схожі положення.

*Перший компонент* – оцінка і вираження емоцій – є у будь-якій взаємодії.

Якщо уявити: співрозмовниця усміхається у відповідь на ваші репліки, а ви собі вирішуєте, що її усмішка – глузлива і що вона з вас кепкує.

Насправді ж, людина радіє від ваших слів, або усміхається, бо ввічлива, або ще з десяти інших причин. Однак у певний момент ви неправильно оцінили емоцію, і, як наслідок, додумали про людину і її наміри те, чого вона не мала на увазі.

Розвинений емоційний інтелект – це саме те, що дозволяє більш-менш точно оцінити емоції інших людей і те, що рятує від подібних непорозумінь.

Зворотна сторона медалі – це потреба точно виразити власні емоції. Якщо ви хотіли засвідчити комусь своє схвалення, а вийшло більше схоже на заздрість, наслідки спілкування можуть бути неочікувані.

Висловлювати емоції так, щоб це постійно відповідало основному (початковому) задуму, – це один із виявів емоційного інтелекту.

*Друга складова емоційного інтелекту* – це знання про емоції. Йдеться не про те, щоби знати їхні назви, типи чи класифікації.

Це про ширший культурний і суспільний контекст: чи знаємо ми, що саме в нашому середовищі спричиняє певні емоції. Одні й ті самі дії і слова в різних суспільствах або й менших групах можуть викликати абсолютно різні емоції. Можна взяти будь-яку провокаційну тезу і виголосити її перед різними людьми:

наприклад, що в Україні потрібно узаконити одностатеві шлюби спершу праворадикально налаштованим людям, апологетам «традиційних цінностей», а вже потім – захисникам прав ЛГБТ-спільноти. Ефект буде різний? А емоції? Можливо, навіть протилежні: від сильного обурення до повного схвалення.

Інший приклад – дипломати, які, від'їжджаючи до різних країн, завжди ретельно вивчають місцеві культурні контексти, бо те, що місцевим жителям видається нормальним та не починає викликати особливих емоцій, представників іншої національності може не тільки збентежити, а й навіть образити. Просто вгадати, чи відчуті такі речі неможливо, про них потрібно знати.

Таке знання та його застосування на практиці є основним проявом емоційного інтелекту.

*Третя складова* – як ми здатні керувати емоціями.

Йдеться про те, щоб вміти стримати емоцію, при цьому не показавши її (не розгніватися, коли так хочеться), і про те, щоби врегулювати свій стан після того, як емоції вже проявилися (заспокоїтися після того, як розгнівалися). Скільки часу на це потрібно? Чи легко це зробити? По-різному. Дослідники стверджують, що чим більше розвинений емоційний інтелект, тим легше людині натиснути на гальма і врегулювати свої емоції.

Так само відбувається із емоціями інших людей: чи справді вміємо ми розвеселити сумного товариша, викликати у нього захват, радість, чи певне роздратування серед різних співрозмовників?

Очевидно, що загального алгоритму «як розвеселити людину» не існує. Ми в кожній конкретній ситуації вчиняємо по-різному, але сам емоційний інтелект пов'язаний із тим, наскільки добре нам це вдається.

*Четверта складова емоційного інтелекту* стосується поведінки. Нехай у спілкуванні з іншою людиною ми змогли помітити певну емоцію і правильно її визначили. Що далі? Розуміння емоцій має допомогти у найважливішому – вирішити, як далі поводитись. Бо емоції – це завжди інформація, як і вчинки,

слова та жести. Цю інформацію людина використовує так, щоб мати можливість до обґрунтування своїх дій.

Наприклад, коли одна особа зачіпляється за сходинок, а інша підхоплює її, щоб вона не впала та не поранилась. В такому разі одна дія (підхопити) виступає реакцією на іншу (падати). Чи коли ваш друг пропонує вам: «Ходімо ввечері в кіно», то вашою дією буде: піти в кіно (це вже повноцінна реакція на його слова).

Але так само й дія може стати реакцією на певні емоції. Наприклад, батько обіймає дитину, тому що вона загубила свою улюблену іграшку і тепер плаче та відчуває сум. І рішення обійняти – це вже прояв дії у відповідь на конкретну емоцію.

Очевидно, що рішення щодо того, як ми будемо діяти наступної миті, можуть прийматися дуже швидко, і що жодна людина не складає в голові план «Що я буду робити, якщо мій співрозмовник розлютиться, чи заплаче», але зчитування емоцій відіграє у цьому далеко не останню роль [46, с. 14]. Просто вони є інформацією, яку потрібно аналізувати.

Цікавий факт: існує певна міжнародна тренінгова компанія Talent Smart. Уже декілька десятиліть вона проводить дослідження емоційного інтелекту. За її останніми даними, саме EQ на 58% визначає можливість кар'єрного розвитку в будь-якій сфері, високий EQ властивий 90% топ-менеджерів світових організацій і люди з високим емоційним інтелектом заробляють в середньому на 29 тис. дол. на рік більше ніж їхні колеги з низьким EQ.

При цьому, ще 50 років тому та не кажучи про більш давні часи, неможливо було й уявити, щоб слова «емоція» та «інтелект» опиняться поряд в межах одного поняття. У це було так само складно повірити, як і свого часу в те, що Земля обертається навколо Сонця, а не навпаки.

Емоції та інтелект завжди протиставлялися одне одному. Також раніше вважалося, що емоції заважають приймати «раціональні», тобто «розумні» рішення.

Тільки у другій половині 20-го століття соціальні психологи поглянули на це по-іншому. Вони припустили, що в процесі еволюції емоції допомагали людині пристосуватися до різних середовищ та обставин і завжди були напряму пов'язані із виживанням людини взагалі як виду [27, с.85].

Тому й сформувалась думка, що розум та емоції протиставляти немає потреби та що останні не перешкоджають людині мислити, а навіть навпаки, – допомагають.

Емоційний інтелект характеризується, як так звана «повітряна подушка», яка різноманітних ситуаціях завжди втримає людину «на плаву». Він також допомагає максимально активізувати власні ресурси в разі кризових життєвих ситуацій, налаштувати систему дружніх та відкритих взаємин з оточуючими людьми і при цьому уникати згубного впливу стресу.

Загалом, як вже зазначалось вище, EQ – один з чинників успішності. Нижче уточнюється чому саме емоційний інтелект є важливим.

#### *1. Краще самоусвідомлення.*

Розуміти джерело виникнення і характер своїх почуттів – бажання, яке знайоме кожному. На жаль, часто ми плутаємо тривогу з панікою або злістю, а почуття тимчасового захоплення з великим коханням. Розвиток емоційного інтелекту допоможе краще розуміти емоційну ситуацію як усередині вас, так і навколо [68, с. 73]. Наприклад, вчасно закінчувати безглузду суперечку, відмовлятися від недоречного навантаження тощо. Тобто, EI в цьому випадку допомагає раціонально розпізнавати емоції і правильно реагувати на них.

#### *2. Покращена саморегуляція.*

Часто нам не вистачає чи то сили волі, чи то часу і мотивації на формування певного стилю життя. Наприклад, впровадження системи усвідомленого харчування, або тайм-менеджменту в особисте і робоче життя. Високий рівень емоційного інтелекту як раз і дозволяє з цим впоратися, адже саме з усвідомленням своїх почуттів і з'являється здатність керувати собою [68, с. 84]. Сюди входить як розуміння своєї поведінки та помилок, так і вміння не повторювати їх наступного разу. Цей момент особливо важливий для

формування власної репутації: високий EQ, покращуючи самоконтроль, допомагає бути більш відповідальною людиною, дотримуватися обіцянок і домовленостей.

### *3. Стабільна і сильна мотивація.*

Рівень емоційного інтелекту прямо впливає на мотивацію і проактивність людини. Високий EQ дозволяє краще, швидше і продуктивніше вчитися, займатись прокрастинацією по мінімуму, долати труднощі з позитивним настроєм і тверезо аналізувати особисті помилки [63, с. 151]. Також людина з розвиненим емоційним інтелектом прагне виправдовувати очікування, є більш відкритою в питаннях обговорення робочих моментів, чітко пояснює, що і від кого вона чекає. Ще один важливий момент: вміння тверезо оцінювати свої сили і правильно планувати розподіл ресурсів. Вільний час у такої людини завжди зайнятий корисними речами, навчанням або плануванням.

### *4. Покращена емпатія.*

Потрібно пам'ятати, визначаючи сам емоційний інтелект, що за великим рахунком це — вміння розуміти чужі емоції і працювати з ними. Це і є емпатія, яка важлива в усіх сферах життя. Це можливість повністю налаштуватися на інших людей, усвідомити їх проблеми і потреби, прочитати невербальні знаки і правильним методом переключити увагу [59, с. 207]. Людина з розвиненим EI вмє це робити, а також краще відчуває справедливість, поважає чужі інтереси і слабкості, не зіштовхує конфронтуючих особ і завжди орієнтується в тому, «хто головний».

### *5. Більш адекватні і здорові соціальні відносини.*

Все вищезазначене приводить до головної мети EI — краще розуміти людей і взаємодіяти з ними. Це досягається за допомогою адекватної оцінки сил і можливостей оточуючих, вміння не піддаватись впливу з боку мас, не ставати заручниками особистих емоцій і їх проявів з чужої сторони. Люди з високим EQ добре володіють риторикою і мистецтвом переконання, чітко окреслюють завдання і ставлять пріоритети в команді, не піддаються нападам пасивно-агресивної поведінки [67, с. 112]. Вони можуть спокійно і безболісно

організувати різні зміни в сім'ї і роботі, правильно підготувати людей до різних ситуацій. Колектив, наповнений такими людьми, завжди більш ефективний, а його емоційне середовище здоровіше. В ньому фахівцям легше засвоювати нові навички, взаємодіяти між собою і підтримувати здорову конкуренцію [62, с. 366].

Таким чином, емоційний інтелект потрібен, щоб бути більш усвідомленим, краще розбиратися в своїх емоціях і в самому собі. Також, це потужний інструмент формування гармонійних відносин з оточуючими. Ці два фактори значно підвищують шанси досягти успіху в робочому та особистому житті.

## **1.2 Роль і місце емоційного інтелекту в структурі комунікативної компетентності психолога**

Найважливішим показником щодо здатності психолога до здійснення у майбутньому своєї професійної діяльності є його професійна компетентність, яка власне і включає професійні навички, знання та уміння.

Тому спеціаліст високого рівня компетентності у галузі психології обов'язково повинен:

1. Володіти знаннями про мету, методи професійної діяльності, а також про її актуальну методологію.
2. Професіонально орієнтуватись у застосованих інструментаріях, у методах організації та щодо процесів проведення власних психологічних досліджень.
3. Чудово розумітись у специфіці предмету психології та про особливості її зв'язків із іншими дисциплінами.
4. Бути обізнаним щодо основних галузей психології і про можливості застосування психологічних знань у різноманітних сферах життя.

5. Мати знання про основні закономірності в процесі еволюції психіки особистостей та тварин, про наявні в них подібності, або/та розбіжності психічної діяльності тварин та людей.

6. Якісно розумітись в мозкових механізмах психічної діяльності, у різноманітних психічних процесах, або/та станів.

7. Бути більш, ніж проінформованим про основні закономірності щодо функціонування усіх пізнавальних процесів.

8. Розбиратись у механізмах уваги та у загальних процесах вольового регулювання.

9. Якісно розбиратись у основних закономірностях щодо формування, а також функціонування мотиваційних та емоційних сфер особистості.

10. Бути обізнаним щодо понять про особистість та про характеристику індивідуальності, також про структуру особистості і навіть про рушійні сили, які викликають у неї постійний розвиток.

11. Розумітись та застосовувати основну психологічну закономірність у процесі комунікації та у взаємовідносинах осіб у певних групах, чи у конкретних групових відносинах.

12. Також бути обізнаним про закономірності щодо психічних розвитків особи, при чому на кожних її вікових етапах.

13. Володіти знаннями про основні закономірності психологічної освіти.

14. Бути проінформованим про основні види сфер та види діяльності спеціаліста-психолога.

15. Якісно володіти загальними методами психологічної освіти та щодо процесу викладання психології.

16. Володіти знаннями про головні критерії та причини психічних норм, чи патологій, про засоби щодо компенсацій та відновлення їхньої повноцінної психічної функціональності.

17. Орієнтуватись у поняттях психологічних проблем трудової діяльності в загальному, а також про її конкретні галузі теж.

18. Бути обізнаним щодо основ психодіагностики та щодо проведення психологічних консультувань.

19. Володіти знаннями про основи психотерапії, про загальні види корекційних та розвиваючих робіт.

20. Уміти якісно налагоджувати позитивний та довірливий контакт із усіма клієнтами, завдяки наявному високому рівню емоційного інтелекту [74].

Потрібно не забувати, що наявні знання, навички та комунікативні уміння є загальними рольовими характеристиками професійної психологічної компетентності.

Що ж до інших компонентів: їх психологічні особливості (якості), професійні позиції та й уміння виступають основою їхньої суб'єктивної характеристики, що сигналізують про ставлення психологів, як фахівців до усієї діяльності, а також про їхній суто індивідуальний професійний стиль.

При цьому, саме досягнення високих рівнів професійної компетентності проявляється цілим рядом характерних професійних недоліків, серед великої кількості яких можуть бути специфічні індивідуальні обмеження, які виступають протипоказаннями для подальшого процесу виконання професійних функцій. До них відносяться: агресивність, жорстокість, егоїзм, прояви знущань та образ тощо. Усе те, що вказує на недостатній рівень емоційного інтелекту, тобто як максимум на його низький рівень.

Для визначення компетентності основна увага акцентується на трьох аспектах. Першим аспектом характеризується оволодіння потрібними (для професійної діяльності) вміннями та навичками [14, с. 177]. Другим виступає проінформованість та хороше орієнтування у юридичному, тобто офіційному напрямі даної спеціалізації. І в свою чергу третій формується з запитань, які охоплюють тему досвідченості того, чи іншого фахівця, щоб дізнатись, чи може він займатись цією професійною діяльністю.

Опис загального поняття «компетентності» є недостатньо визначеним та повним, тому що в ньому не відкривається точного рівня майстерності конкретної особистості. В основному дану термінологію варто застосовувати

для характеристики мінімальних, доцільних, оптимальних, чи вищих рівнів кваліфікації [25, с. 112]. Коли ж компетентність визначають лише по професії, їй важко дати чітку характеристику.

У фахівців психологічного напрямку компетентність зазвичай розглядають в аспектах надання професійних послуг, але зазвичай в прояві клінічного характеру.

Тому характеристика професійної компетентності, як поняття, є тісно пов'язаною із питаннями, що являють собою психологію як професію. Тому особи, які здійснюють психологічну діяльність обов'язково повинні володіти величезним обсягом знань і одночасно з цим користуватись спеціальними методиками (наприклад по розвитку емоційного інтелекту) для постійного зростання їхнього професіоналізму.

Навички та вміння можна почати здобувати і в школі, але швидше засвоюють їх саме на практиці, працюючи в якості учнів/асистентів/стажерів до тих пір, поки не досягнуть достатнього рівня компетентності, що потім дозволяє самостійно здійснювати якісну професійну діяльність психологічного напрямку [25, с. 113].

Велика кількість сучасних науковців вважає, що такий підхід слід застосовувати й щодо професійних психологів. Вони стверджують, що остаточним критерієм в оцінюванні професійної компетентності (навіть професіоналів) виступають лише клієнти. Також вони вважають, що особисті компетентності можна оцінювати за допомогою спеціального завдання (наприклад, у рольових іграх, чи при записуванні сеансів терапії), або їх можуть оцінити супервізори. Тому що саме вони можуть вказати на те, чи наявна компетентність відповідає оцінці дій при їхній терапевтичній роботі. Через це загальна оцінка компетентності має визначатися мірою принесення користі, яка проявляється психологом-професіоналом по відношенні до клієнта.

Д. Кучер аналізує поняття компетентності і описує сумніви в тому, що сучасні методи по оцінюванні кваліфікації психологів здатні розмежувати мінімальні та вищі рівні професійної компетентності. Він уточнює, що

компетентність може варіюватись в залежності від пропонованих професійних послуг, після чого, він наголошує, було б краще розглядати компетентність саме як стан (чи ймовірно рівень розвитку емоційного інтелекту на даний момент часу), а не як характерну для конкретної особи рису [34, с. 146].

Інший науковець Деніел Б. Хоган теж зазначає, що прогнозувати компетентність складно, якщо не можна адекватно та повно оцінити проведення терапевтичних процесів [71, с. 558]. Він вважає, що, насамперед потрібно встановити чіткий зв'язок між посвідченням кваліфікацій та результативною успішністю психологічного лікування, бо без цього неймовірно важко визначити компетентність конкретного спеціаліста.

Артур Вінс та Джон Менне інформують про існування декількох важливих стадій, які повинні бути пройдені до досягнення компетентності. Насамперед, відповідна університетська спеціалізація та сформовані навчальні програми обов'язково повинні давати базові знання, які підготовлені для всіх майбутніх психологів. Наявні знання хоча і виступають надважливим компонентом становлення психолога, вони все ж ніяк не можуть гарантувати компетентність [71, с. 560].

Саме для цього існує стадія із набуттям практичного досвіду під наглядом фахівців-супервізорів, які можуть якісно і повноцінно оцінити наявний рівень володіння відповідними навичками, а також саму здатність діяти професійно та компетентно.

Необхідно підтвердити, що професія завжди передбачає величезний обсяг знань, але лише володіння навичками недостатньо для підтвердження рівня своєї компетентності.

Є передумови того, що з сучасним розвитком психології, як популярної професії і як науки по визначенню компетентності, цей напрям буде також продовжувати вбирати в себе новітні тенденції до розвитку.

Компонент комунікативності в професійній компетентності включає також засновану на знаннях та на чуттєвому досвіді набуту здатність практикуючого психолога щодо орієнтування в ситуаціях професійного

спілкування, розуміння мотивів, створення стратегії професійної поведінки, аналізування тривожностей і емоційних станів, як власних, так і клієнтів, високий рівень оволодіння якими є спеціальною технологією та психотехнікою комунікацій. Тобто вони обов'язково повинні проявляти повноцінно високий рівень (розвинений) емоційного інтелекту, в зв'язку з тим, що усе перелічене входить до складу основних компонентів ЕІ. А також мати набуті вміння щодо використання різноманітних засобів та методів впливу на особистості, одночасно правильно сприймаючи та розуміючи їх, за допомогою чого налагоджується високоякісна та ефективна взаємодія [57].

А. Сухов і А. Деркач характеризують комунікативну компетентність як власність особистості, а також і як набуті знання щодо способів орієнтування у різноманітних ситуаціях та із вільним володінням вербальними і невербальними способами комунікації (що теж підпадає під трактування високого рівня емоційного інтелекту). Тому і до контексту психологічної компетентності як багатовимірного явища вони відносять також перцептивну компетентність та компетентність в галузі взаємодій [10 с. 385].

Також О. Прозорова описує комунікативну компетентність як якість, яка інтегрована в особистість та яка займається забезпечуванням ситуативної адаптивності та проявляє високе володіння вербальними та невербальними засобами спілкування [58].

Л. Петровська стверджує, що комунікативна компетентність гарантує встановлення міжособистісних комунікацій та контактів. Через це основна увага направляється на комунікатора та на умови, які супроводжують комунікативний контакт [13 с. 178].

Тому комунікативна компетентність практикуючого психолога в узагальненому описі першочергово означає розвиток адекватного орієнтування у самому собі, тобто у власному потенціалі (особистості), це потребує постійного розвитку (як і рівень емоційного інтелекту), що має відноситись до основних задач у процесах спілкування.

Т. Вольфорська описує комунікативну компетентність як сформований рівень особистого досвіду, який сприяє розвитку у особи соціального статусу та здібностей, які можуть успішно функціонувати в соціумі [15, с. 365].

Комунікативна компетентність означає не лише вміння проводити комунікацію із клієнтом, а й саме орієнтування на партнера як щодо рівноправного суб'єкта спілкування. Тобто це є активною взаємодією, взаємопорозумінням, якісним діалогом психолога та клієнта. Тому діалог і є найціннішим засобом діяльності психолога, а діалогізм найважливішою його професійною якістю [15]. І саме для процесу встановлення діалогу надзвичайно важливо мати високий рівень емоційного інтелекту, бо він завжди позитивно впливає на його результативність.

Професійна компетентність практикуючого психолога є умовою для подальшого успіху в його професійній діяльності та й для становлення його професійності взагалі.

Питання емоційної компетентності вивчали Н. Антонова [1], О. Льошенко [77], Є. Лібіна, Д. Равен, І. Юсупов, Г. Юсупова [78]. Вони описують поняття емоційної компетентності, яке фактично співпадає з наведеними вище визначеннями щодо емоційного інтелекту. Вони характеризують емоційну компетентність як «групу здібностей, що перебуває у стані розвитку, щодо саморегуляції та регулювання інтерперсональних стосунків за допомогою розуміння своїх емоцій та емоцій оточуючих» [49, с. 51].

Зараз зростає актуальність у питаннях підготовки висококваліфікованих фахівців, готових професійно вирішувати різноманітні проблеми. І трикутник у вигляді «взаємопорозуміння – інтерпритація – діалог» як основа для подальшого зростання компетентності практикуючого психолога, виступає надійним забезпеченням його високої та якісної професійної компетентності (Н. В. Чепелева), тому здатність (потенціал) щодо проявлення якої є одним із професійних компонентів практика-психолога.

### 1.3 Шляхи розвитку емоційного інтелекту на сучасному етапі психологічної науки

Емоційний інтелект описується, як певна вроджена здатність людини, що завжди піддається тренуванню й розвитку протягом усього її життя. Але, звичайно, у цьому процесі потрібно починати з себе та своїх емоцій. І тільки таким чином можна навчитись розуміти емоції та стани інших осіб.

На часте запитання «Чи можливо підвищити наявний рівень емоційного інтелекту?» спеціалісти даної сфери скажуть однозначне «Так».

Тому нижче наводяться основні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту:

1. Не потрібно розділяти емоції лише на «погані» та «хороші».

Треба завжди прислухатися до власних почуттів, що охоплюють людину в різноманітні моменти та в певних ситуаціях. Також потрібно думати про те, що могло бути причиною для їхнього проявлення та відчуття. І оцінювання власних емоцій може навпаки іноді знецінювати їх, це не завжди дозволяє в повній мірі знайти розуміння того, чому саме це відчуває конкретна особа.

2. Потрібно вести особистий щоденник емоцій.

Кожного дня варто записувати те, що та коли людина відчувала, треба описувати оточення та усі можливі, чи наявні тригери. При цьому, буквально через один місяць особі буде легше проявляти саморозуміння, а також лояльність щодо механізмів виникнення усіх емоцій.

3. Бажано помічати певне трансліювання власних емоцій в книгах, фільмах, чи у музиці.

Періодично трапляється, що при перегляді конкретного фільму людина помічає, що якийсь із головних героїв висловлює фразу, яка описує саме те, що вона відчуває лише в цей конкретний момент. В цей момент не потрібно дивуватись – це є цілком нормальним явищем. Як і ситуації, коли якась популярна пісня, або ж роздуми книжкового видуманого героя викликають максимальну відразу і не співпадають з світосприйняттям читача. Треба

ставитись набагато уважніше до подібних ситуацій, тому що саме вони дозволяють краще, якісніше та ширше відчувати свій внутрішній світ [46].

#### 4. Потрібно боротися із впливом поганого настрою.

У негативному настрої завжди наявна одна специфічна властивість: як тільки він проявляється, може здаватися, що усе життя швидко втрачає свій сенс і що немає абсолютно ніякого просвіту. Насправді ж процес погіршення емоцій – це всього лише «чорна хмара», яка при правильних і старанних зусиллях може швидко пролетіти повз, не нашкодивши особистості. Звичайно, людині в цьому може якісно допомогти проведення аналізу причин цих станів [45, с. 363]. Але потрібно пам'ятати, що настрої відіграє глобальну роль в процесі прийняття важливих рішень і що робити щось значуще в поганому настрої не варто, бо це може дуже сильно нашкодити, як їй, так і іншим людям.

#### 5. Треба усвідомити, що ваше тіло завжди реагує на стрес.

Різноманітність сучасних критичних ситуацій та постійне емоційне перевантаження відображається й на роботі усього організму. Потрібно навчитися зчитувати усі його благальні сигнали і тоді можна буде швидше та краще розуміти, коли бажано, чи необхідно зробити паузу для відновлення власних сил [51, с. 103].

Також для розвитку емоційного інтелекту часто застосовується медитація та різноманітні вправи на тренування власної усвідомленості.

Особа, яка займається професійною діяльністю психологічного напрямку, просто зобов'язана мати високий рівень емоційного інтелекту.

По-перше, це допомагає краще справлятися зі стресовими ситуаціями та високим навантаженням, що для такої особистості — звична справа.

По-друге, високий EQ допомагає їй бути більш чуйною до своїх клієнтів, помічати їхні тривоги та наявні проблеми, а також вміти налагоджувати відносини між співробітниками, проявляючи свою емпатію до кожного. У підсумку це дає побудувати не тільки повноцінно здоровий і ефективно працюючий колектив, а й усю систему взаємовідносин [50, с. 44].

Розмірковуючи над тим, як підвищити рівень емоційного інтелекту, психолог завжди повинен пам'ятати, що необхідно починати з кращого розуміння самого себе.

Зазвичай стандартна схема по підвищенню рівня емоційного інтелекту виглядає таким чином:

1. Потрібно навчитись ставити себе на місце іншої людини.
2. Запустити процес розвитку вміння коректно розпізнавати емоції оточуючих людей та свої власні.
3. Постійно намагатись максимально розширювати власний кругозір, щоб навчитися краще розуміти та усвідомлювати різноманітності і особливості кожної людини.
4. Отримання знання щодо «думання на два кроки вперед», при цьому плануючи та впроваджуючи правильний тайм-менеджмент.
5. Треба зайнятися особистісної психотерапією для швидшої та кращої результативності.

В останні роки тематика розвитку емоційного інтелекту саме для психологів дуже популярна. Цій темі зараз присвячують масу тематичних тренінгів та спеціально підібраних курсів. Тому потрібно не лінуватись, а частіше шукати їх, для подальшого їхнього відвідування.

А якщо ж вільного часу катастрофічно не вистачає, можна виділяти хоча б по 30 хвилин в день на вивчення спеціальної літератури. Пітер Селовей та Девід Карузо (одні з перших дослідників емоційного інтелекту) випустили книгу під назвою «Емоційний інтелект: як розвивати і застосовувати», в даній книзі можна знайти багато корисних порад та додаткових рекомендацій.

### **Висновки до розділу**

Емоційний інтелект є досить складним утворенням, яке включає в власну структуру поведінкові, когнітивні та емоційні компоненти, які забезпечують повноцінне розуміння, усвідомлення та регулювання своїх особистих емоцій та

емоцій оточуючих осіб, що, звичайно ж, впливає на якість та успішність міжособистісних взаємовідносин, а також одночасно і на саморозвиток, як особистості взагалі.

Тому основними компонентами емоційного інтелекту виступають такі, як: самомотивація, емоційна чуйність, самоствердження, емпатія, адаптивність, емоційне сприйняття, вираження емоцій, вирішення проблем, саморегуляція, контроль імпульсів, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність, самоповага, самомотивація, стресостійкість, задоволення від життя, оптимізм тощо.

Компонент комунікативності в професійній компетентності включає також засновану на знаннях та на чуттєвому досвіді набуту здатність практикуючого психолога щодо орієнтування в ситуаціях професійного спілкування, розуміння мотивів, створення стратегії професійної поведінки, аналізування тривожностей і емоційних станів, як власних, так і клієнтів, високий рівень оволодіння якими є спеціальною технологією та психотехнікою комунікацій. Тобто вони обов'язково повинні проявляти повноцінно високий рівень (розвинений) емоційного інтелекту, в зв'язку з тим, що усе перелічене входить до складу основних компонентів ЕІ.

А також мати набуті вміння щодо використання різноманітних засобів та методів впливу на особистості, одночасно правильно сприймаючи та розуміючи їх, за допомогою чого налагоджується високоякісна та ефективна взаємодія.

Емоційний інтелект описується, як певна вроджена здатність людини, що завжди піддається тренуванню й розвитку протягом усього її життя. Але у цьому процесі потрібно починати з себе та своїх емоцій. І тільки таким чином можна навчитись розуміти емоції та стани інших осіб.

Зараз зростає актуальність у питаннях підготовки висококваліфікованих фахівців, готових професійно вирішувати різноманітні проблеми. І трикутник у вигляді «взаємопорозуміння – інтерпретація – діалог» як основа для

подальшого зростання компетентності практикуючого психолога, виступає надійним забезпеченням його високої та якісної професійної компетентності.

На часте запитання «Чи можливо підвищити наявний рівень емоційного інтелекту?» спеціалісти даної сфери скажуть однозначне «Так», в зв'язку з чим існує безліч рекомендацій, порад, тренінгів та методик для якісного та поступового підвищення рівня емоційного інтелекту, які були представлені в першому теоретичному розділі.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ, ЯК ОСНОВИ ЇХНЬОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

### 2.1 Обґрунтування вибору методик діагностики емоційного інтелекту

Після виникнення цілком логічного запитання: як перевірити свій рівень емоційного інтелекту, звичайно ж, потрібно адекватно та з аналізуванням подивитись своє життя, на власну поведінку та на відносини з іншими людьми. Згідно з сучасними даними – у 80% людей не вдається самотійно це реалізувати і тоді застосовуються інші методики.

**Перший тест** «Тест для визначення рівня Емоційного Інтелекту» знаходиться у відкритому доступі в інтернеті, тобто є доступним для усіх бажаючих [54].

*Мова оформлення – українська.*

*Інформація в описі:* Емоційний інтелект проявляється не лише в контролі емоційних реакцій задля особистої вигоди. Мова йде про прояви емоцій там, де це доречно. Саме емоції лежать в основі тієї щирості, яка заспокоює, переконує і надає впевненості. Коли це потрібно, вони запускають захисні реакції: атакувати, завмерти чи тікати. Емоції необхідні, коли ми маємо впоратися, наприклад, зі страхом, зрештою вони є джерелом наших найбільших радощів.

Емоційно обізнані люди схожі на батьків для своїх емоцій: вони усвідомлюють, приймають, визнають потреби своїх емоцій, потураючи їм там, де це необхідно, заохочуючи їхню творчість і, в той самий час, утримуючи їх від недоброго, деструктивного або зневажливого прояву. Продовжуючи метафору, емоційно обізнані люди не належать до тієї школи, яка вважає, що емоції слід пригнічувати, "бачити, але не чути", або до іншої школи, яка дозволила б "маленьким улюбленцям" вільно "проявляти себе" попри незадоволення, або занепокоєння інших.

Емоційному розумінню інших можна навчитись, посилаючись на абетку власних емоцій. Якщо ви не товаришуєте зі своїми емоціями, вам буде важко співвідносити себе з іншими людьми та реагувати на них відповідним чином.

*Інструкція до тесту:* Позначте ті відповіді, які будуть найближчими до вашої можливої емоційної реакції. Потім перейдіть до останньої сторінки, щоб переглянути ваш результат.

*Кількість запитань у тесті:* 12.

*Посилання на тест:* <https://onlinetestpad.com/ua/test/842966-test-dlya-viznachennya-rivnya-emocijnogo-%D1%96ntelektu> [54].

*Структура тесту:* складається із 12 питань на тему емоційного інтелекту ситуативної проєкції, з трьох варіантів відповідей та з подальшим отриманням трьох варіантів результатів.

*Результат:* Залежно від вибраних варіантів відповідей тест пропонує три основних результати, які поділені за рівнями емоційного інтелекту. Що також доступно уточнено і зазначено у вигляді поділу по цифрам. Низький рівень емоційного інтелекту, якщо результат знаходиться до 21 набраних балів (очок). Від 22 до 27 – середній рівень емоційного інтелекту. Та від 28 до 36 – високий рівень емоційного інтелекту.

*Час проходження:* до 15 хвилин.

**Другий тест** «Детальний тест на емоційний інтелект» також знаходиться у відкритому доступі в інтернеті, тобто є доступним для усіх бажаючих [55].

*Мова оформлення* – українська (за бажанням є можливість змінити її на одну із запропонованих 15ти варіантів).

*Інформація в описі:* Детальний тест на емоційний інтелект від IDRlabs (IDR-GEIT©) був розроблений IDRlabs International. Тест IDR-GEIT спирається на дослідження психолога Константініса Петрідіса та його колег за сприяння Університетського коледжа Лондона. Тест IDR-EIT не пов'язаний безпосередньо з вищевказаними дослідниками чи закладами.

Наш безкоштовний детальний тест на емоційний інтелект від IDRlabs взяв за основу дослідження професора психології Константініса Петрідіса. Цей

EQ-тест спирається на теорію емоційного інтелекту: як люди розпізнають та розуміють свої емоції та почуття інших людей. Нещодавні дослідження показали тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та соціальною поведінкою, стресостійкістю, хорошим настроєм, ефективним прийняттям рішень та лідерськими здібностями.

Структура емоційного інтелекту так само, як і цього тесту складається з 15-ти компонентів: адаптивності, самоствердження, емоційного сприйняття, вираження емоцій, вирішення проблем, саморегуляції, контролю імпульсів, міжособистісних стосунків, самоповаги, самомотивації, соціальної відповідальності, стресостійкості, емпатії, задоволення від життя та оптимізму.

Детальний тест на емоційний інтелект розробили за допомогою дипломованих спеціалістів у сфері дослідження та тлумачення психологічних явищ, які мали досвід роботи у різноманітних напрямках психології, включно з тестуванням особистості. Безкоштовні онлайн-тести на зразок цього детального тесту на емоційний інтелект допоможуть ознайомитися з певними психологічними явищами в інформативних та навчальних цілях. Проте, результати цього тесту не можуть надати Вам детальну та достовірну інформацію щодо компонентів Вашої особистості [55].

Хоча безкоштовні онлайн-тести на зразок цього розроблені та підтвердженні спеціалістами, результати не повинні тлумачитися як надання будь-якої професійної чи сертифікованої консультації. Персональні результати нашого безкоштовного детального тесту на емоційний інтелект надаються «як є». Тести на емоційний інтелект (EI) оцінюють здатність особистості усвідомлювати та розуміти свої емоції і почуття інших людей та використовувати ці навички у взаємодії з оточуючими.

Цей детальний тест на емоційний інтелект розглядає всі 15 компонентів EI та використовує особистісно-орієнтований підхід до EI, який частково збігається з елементами науково підтвердженої системи особистості Велика п'ятірка [55].

*Інструкція до тесту:* Щоб дізнатися рівень Вашого емоційного інтелекту за 15-ма компонентами, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з кожним наступним твердженням.

*Кількість запитань у тесті:* 60.

*Посилання на тест:* <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php> [55].

*Структура тесту:* складається з 60 запитань на тему емоційного інтелекту ситуативної проєкції, із п'яти варіантів відповідей та з подальшим отриманням трьох варіантів результатів.

*Результат:* Залежно від вибраних варіантів відповідей тест пропонує три основних результати, які поділені за рівнями емоційного інтелекту. На низький, середній та високий рівень емоційного інтелекту.

*Час проходження:* до 40 хвилин.

**Третій тест** «Діагностика емоційного інтелекту» (автор Н. Холл) також знаходиться у відкритому доступі в інтернеті, тобто є доступним для усіх бажаючих [22].

*Мова оформлення* – англійська (за бажанням є можливість змінити на бажуючу за допомогою авто-перекладача).

*Інформація в описі:* Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 – "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість);
- шкала 3 – "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – "Емпатія";
- шкала 5 – "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

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

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

*Кількість запитань:* 30.

*Посилання на тест:* <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> [22].

*Структура тесту:* складається із 30 запитань на тему емоційного інтелекту ситуативної проєкції, з шести варіантів відповідей та з подальшим отриманням трьох варіантів результатів.

*Результат:* Залежно від вибраних варіантів відповідей тест пропонує три основних результати, які поділені за рівнями емоційного інтелекту. Що також доступно уточнено і зазначено у вигляді поділу по цифрам. Низький рівень емоційного інтелекту, якщо результат знаходиться до 7 набраних балів. Від 8 до 13 – середній рівень емоційного інтелекту. Та від 14 і більше – високий рівень емоційного інтелекту.

*Час проходження:* до 20 хвилин.

**Авторські анкети** «Анкета на визначення рівня емоційного інтелекту» (Романенко У.) та «Анкета для уточнення власного рівня Емоційного Інтелекту» (Романенко У.).

*Мова оформлення* – українська.

*Інформація в описі:* За допомогою даного короткого анкетування можна отримати максимально приближений результат щодо вашого теперішнього рівня емоційного інтелекту, тобто про власне розуміння емоцій, як своїх, так і оточуючих осіб.

*Інструкція до анкет:* Позначте ті відповіді, які будуть найближчими до вашої можливої емоційної реакції. Далі підрахуйте ідентичні по позиціям варіанти відповідей (переважаючі букви) для уточнення результату (рівня EI).

*Кількість запитань:* 10.

*Структура анкет:* складається з 10 запитань на тему емоційного інтелекту ситуативної проєкції, із трьох варіантів відповідей та з подальшим отриманням трьох варіантів результатів.

*Результат:* Залежно від вибраних варіантів відповідей тест пропонує три основних результати, які поділені за рівнями емоційного інтелекту. На низький, середній та високий рівень емоційного інтелекту.

*Час проходження:* до 10 хвилин.

## **2.2 Аналіз результатів діагностики емоційного інтелекту майбутніх психологів, як основи їхньої комунікативної компетентності**

В емпіричному дослідженні, спрямованому на дослідження рівнів емоційного інтелекту та взагалі його впливу на якість життя прийняли участь в загальному 67 студентів, а конкретно:

- в першому тестуванні 23 особи, з яких переважна більшість жінки і лише 2 чоловіки (що є нормою, тому що перевага у кількості притаманна жінкам у психологічній сфері навчання);
- в другому тестуванні 24 особи, з яких 5 чоловіків;
- в третьому тестуванні 10 осіб, з яких 5 чоловіків;
- в авторських анкетах 10 жінок.

Різниця у кількості людей пояснюється невеликим бажанням певних студентів надавати свої результати у відкритому вигляді із подальшим аналізуванням отриманого результату. Дослідження проходили особи віком від 18 до 28 років (середній вік – 23 років).

Перший тест «Тест для визначення рівня Емоційного Інтелекту» надає інформацію про рівень емоційного інтелекту: до 21 бали – низький, від 22 до 27 – середній та від 28 до 36 – високий рівень EI [54].

Це відображено у Таблиці 2.1. Додатково у ній надається інформація про кількість отриманих результатів щодо рівнів емоційного інтелекту у процентному відношенні та стать кожного учасника дослідження.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за тестом «Тест для визначення рівня Емоційного Інтелекту» (1-й тест)

Учас-ник	Стать	Бали	Рівень ЕІ	Учас-ник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1	Ж	27	Середній	13	Ж	27	Середній
2	Ж	25	Середній	14	Ж	25	Середній
3	Ч	26	Середній	15	Ж	25	Середній
4	Ж	23	Середній	16	Ж	26	Середній
5	Ж	28	Високий	17	Ж	26	Середній
6	Ж	24	Середній	18	Ж	23	Середній
7	Ж	30	Високий	19	Ж	28	Високий
8	Ж	29	Високий	20	Ж	29	Високий
9	Ж	32	Високий	21	Ж	29	Високий
10	Ж	27	Середній	22	Ж	29	Високий
11	Ж	27	Середній	23	Ч	29	Високий
12	Ж	27	Середній				

Наступним кроком для аналізу було порівняння отриманих відповідей, тобто результатів по балам, для подальшого отримання загальної статистики щодо тих, які переважають у студентів (Таблиця 2.2).

Середнім числом є 27. Найчастіше зустрічається результат із сумою – 29 та 27. Що, звичайно ж, є позитивним показником і досить високим серед студентів психологічного напрямку навчання.

Таблиця 2.2 – Порівняння кількості однакових балів серед учасників

Отримані бали	Учасники
23	2
24	1
25	3
26	3
27	5

28	2
29	5
30	1
32	1
<b>Сума</b>	<b>23</b>

Візуальний показ переважаючих результатів серед балів, з описом та їх процентним порівнянням, зображено у вигляді діаграми нижче (Рис. 2.1).

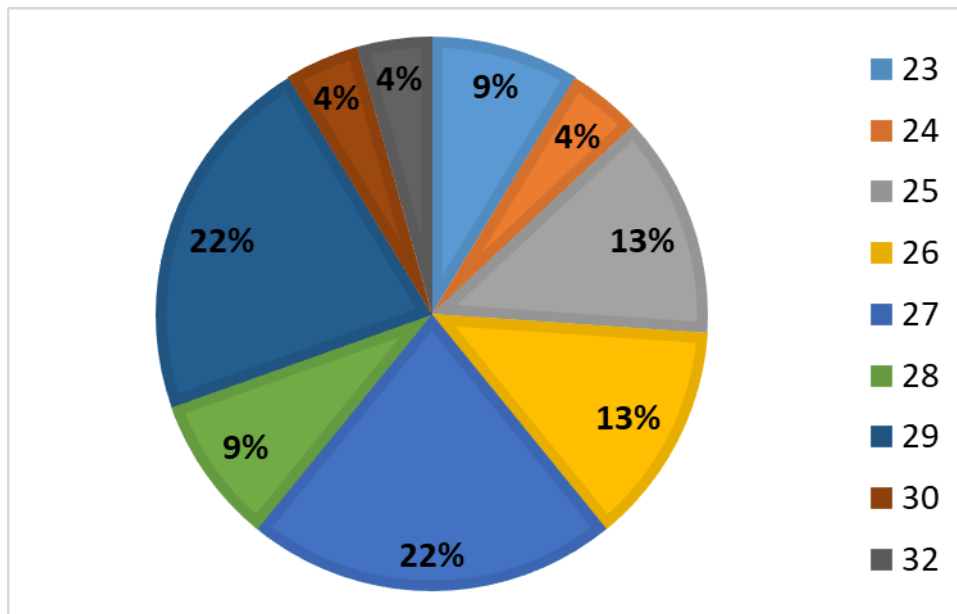


Рис. 2.1 – Процентне відображення переважаючих результатів серед учасників дослідження

За кінцевими даними результатів по першому тесту зрозуміло, що низький рівень емоційного інтелекту відсутній серед отриманих результатів, тому далі приводиться порівняння рівнів ЕІ по кількості (по високому та середньому) серед учасників дослідження (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3 – Порівняння рівнів емоційного інтелекту по кількості серед усіх учасників тестування (1-й тест)

Рівень ЕІ	Кількість по учасникам
Високий	9
Середній	14
<b>Сума</b>	<b>23</b>

За даними Таблиці 2.3 можна побачити значне переважання кількості середнього рівня емоційного інтелекту серед протестованих студентів (14 середнього рівня та 9 високого рівня EI).

Хоча саме повна відсутність низького рівня емоційного інтелекту є найбільш позитивним індикатором психологічної стабільності та емоційної обізнаності серед студентів (за проходженням першого тесту).

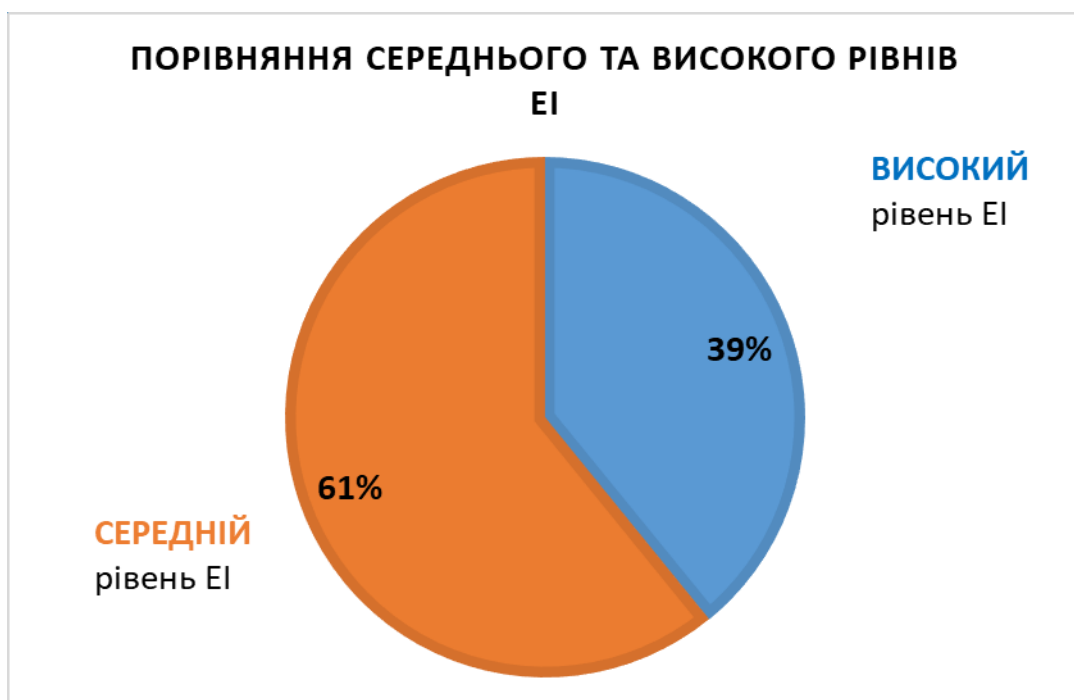


Рис. 2.2 – Візуальне порівняння середнього та високого рівнів EI серед учасників (у %)

Другий тест «Детальний тест на емоційний інтелект» також надає інформацію щодо рівнів емоційного інтелекту (низький, середній та високий), розуміння своїх та інших емоцій, задоволеності життям, статі протестованих, про кількість осіб, що прийняли участь в опитуванні, додатково інформує щодо 15 основних компонентів емоційного інтелекту, використовує особистісно-орієнтовний підхід до емоційного інтелекту, розписує результат та зображує усе в процентному відношенні по закінченню проходження усього тестування (щодо кожного з компонентів теж) та, звичайно ж, надає достатньо інформації

стосовно порівняння і середнього значення серед усіх учасників, які прийняли участь в цьому дослідженні і надали свої отримані дані [55].

В даному тесті прийняли участь 24 особи, з яких 19 жінок та 5 чоловіків (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4 – Результати дослідження за тестом «Детальний тест на емоційний інтелект» (другий тест)

Учасник	Рівень	Стать	Учасник	Рівень	Стать
1	Середній	Ж	13	Низький	Ж
2	Низький	Ж	14	Високий	Ж
3	Високий	Ч	15	Високий	Ж
4	Середній	Ж	16	Середній	Ж
5	Середній	Ж	17	Низький	Ж
6	Високий	Ж	18	Високий	Ж
7	Середній	Ж	19	Високий	Ж
8	Середній	Ж	20	Високий	Ж
9	Високий	Ж	21	Високий	Ч
10	Високий	Ж	22	Високий	Ч
11	Високий	Ж	23	Високий	Ч
12	Середній	Ж	24	Середній	Ч

Нижче у таблицях продемонстровано кожен із компонентів (у процентному відношенні), результати усіх учасників та середнє значення по компонентам емоційного інтелекту, яке визначене після порівняння отриманих результатів психологів-студентів (Таблиця 2.5).

Для зручності результати дослідження були розділені по 5 компонентів ЕІ в кожній із 3-х таблиць (всього 15 компонентів ЕІ).

Таблиця 2.5 – Дані щодо результатів 1-5 компонентів ЕІ (з 15-ти) (адаптивність, самоствердження, емоційне сприйняття, вираження емоцій та вирішення проблем)

Учасник	Адапти вність	Самостверд ження	Емоційне сприйняття	Вираження емоцій	Вирішення проблем
1	88%	44%	63%	56%	81%
2	69%	56%	44%	44%	63%
3	75%	31%	56%	88%	44%

4	63%	63%	44%	38%	50%
5	75%	69%	63%	75%	69%
6	56%	81%	81%	56%	75%
7	50%	31%	56%	50%	56%
8	63%	50%	63%	69%	75%
9	63%	69%	88%	69%	88%
10	88%	56%	100%	44%	94%
11	75%	75%	63%	56%	63%
12	63%	75%	56%	31%	75%
13	50%	13%	38%	6%	38%
14	75%	81%	75%	69%	100%
15	88%	88%	100%	69%	81%
16	69%	69%	50%	56%	63%
17	63%	19%	44%	38%	38%
18	69%	75%	88%	69%	100%
19	69%	56%	69%	50%	75%
20	75%	81%	88%	69%	75%
21	63%	44%	69%	63%	50%
22	88%	63%	81%	100%	100%
23	94%	75%	100%	100%	88%
24	75%	56%	50%	56%	38%
Середнє значення	<b>71%</b>	<b>59%</b>	<b>68%</b>	<b>59%</b>	<b>70%</b>

У Таблиці 2.6 показано результати щодо наступних 5 компонентів емоційного інтелекту кожного з учасників дослідження та їхнього середнього значення.

Таблиця 2.6 – Дані щодо результатів 6-10 компонентів ЕІ (з 15-ти) (саморегуляція, контроль імпульсів, міжособисті стосунки, самоповага та самомотивація)

Учасник	Саморегуляція	Контроль імпульсів	Міжособисті стосунки	Самоповага	Самомотивація
1	44%	25%	50%	50%	75%
2	25%	38%	56%	13%	38%
3	69%	38%	63%	81%	50%
4	31%	63%	75%	75%	75%

5	50%	38%	63%	63%	50%
6	81%	50%	88%	81%	81%
7	56%	50%	56%	50%	75%
8	69%	63%	50%	56%	50%
9	69%	69%	88%	81%	81%
10	63%	75%	81%	56%	75%
11	63%	56%	63%	69%	69%
12	31%	31%	75%	44%	31%
13	19%	13%	25%	0%	6%
14	38%	56%	88%	81%	63%
15	69%	38%	88%	88%	63%
16	31%	50%	19%	50%	50%
17	31%	44%	56%	13%	75%
18	75%	38%	94%	75%	75%
19	44%	44%	56%	56%	50%
20	56%	50%	88%	63%	88%
21	63%	50%	63%	69%	63%
22	88%	56%	94%	50%	81%
23	81%	63%	88%	75%	63%
24	81%	63%	50%	63%	38%
Середнє значення	<b>55%</b>	<b>48%</b>	<b>67%</b>	<b>58%</b>	<b>61%</b>

Також у Таблиці 2.7 продемонстровано результати щодо кінцевих 5 компонентів емоційного інтелекту та їхнього середнього значення по кожному із учасників.

Таблиця 2.7 – Дані щодо результатів 11-15 компонентів ЕІ (з 15-ти) (соціальна відповідальність, стресотійкість, емпатія, задоволення від життя і оптимізм)

Учасник	Соціальна відповідальність	Стресотійкість	Емпатія	Задоволення від життя	Оптимізм
1	63%	31%	75%	38%	44%
2	25%	25%	50%	25%	38%
3	69%	44%	50%	75%	94%
4	50%	50%	56%	63%	69%
5	56%	25%	75%	63%	69%

6	81%	75%	75%	81%	81%
7	38%	38%	69%	44%	56%
8	38%	56%	56%	63%	81%
9	75%	25%	63%	75%	63%
10	81%	50%	88%	81%	75%
11	69%	56%	44%	56%	69%
12	50%	50%	50%	38%	38%
13	13%	6%	75%	0%	0%
14	69%	38%	63%	63%	69%
15	75%	88%	81%	81%	75%
16	50%	25%	75%	25%	31%
17	31%	31%	56%	31%	38%
18	75%	25%	88%	88%	88%
19	50%	56%	88%	44%	50%
20	69%	63%	81%	75%	69%
21	56%	56%	75%	75%	75%
22	100%	75%	100%	44%	56%
23	100%	75%	75%	100%	100%
24	44%	44%	63%	75%	63%
Середнє значення	<b>59%</b>	<b>46%</b>	<b>70%</b>	<b>58%</b>	<b>62%</b>

Далі є порівняння рівнів ЕІ по кількості отриманих результатів за другим тестом (Таблиця 2.8).

За даними Таблиці 2.8 можна побачити значне переважання кількості високого рівня емоційного інтелекту серед протестованих студентів (13 результатів високого рівня, 8 середнього рівня та 3 низького рівня ЕІ), що, звичайно ж, є позитивною статистикою, а також сигналізує про чудову результативність серед студентів психологічного напрямку навчання.

Таблиця 2.8 – Порівняння рівнів емоційного інтелекту по кількості серед учасників тестування (2-й тест)

Рівень ЕІ	Кількість результатів
Високий	13

Середній	8
Низький	3
<b>Сума</b>	<b>24</b>

Для кращої візуалізації це можна побачити на Рис. 2.3.

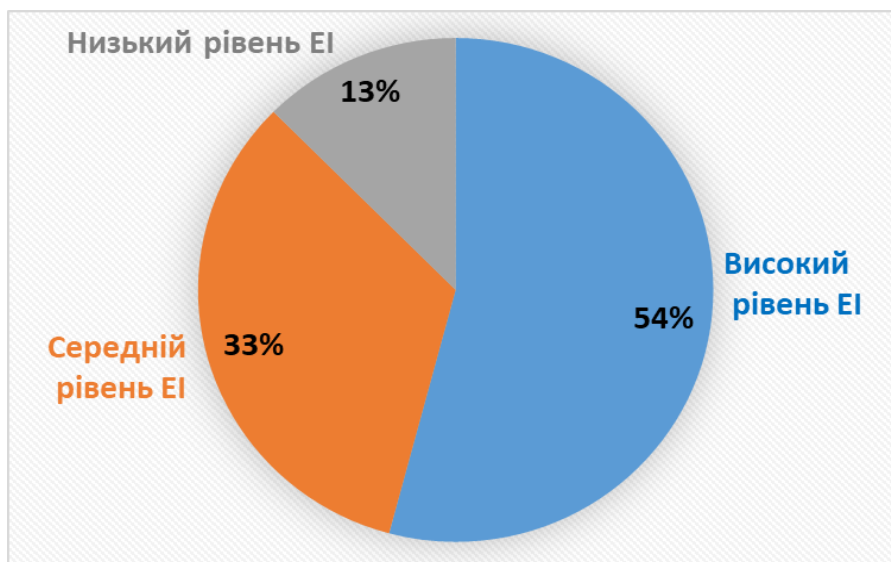


Рис. 2.3 – Візуальне порівняння високого, середнього та низького рівнів ЕІ серед усіх учасників (у %)

Далі проведено порівняння чоловічих та жіночих результатів, а саме за рівнями їхнього ЕІ (високий, середній та низький). Для їхнього аналізу приводиться 19 жіночих результатів та 5 чоловічих, що продемонстровано у Таблиці 2.9. Серед жіночих результатів переважає високий рівень ЕІ, за ним наступним йде середній, відстаючи лише на два показника, а останнім – низький. Це також позитивна і хороша динамічність серед протестованих студентів.

Серед чоловічих результатів динаміка ідентична (незважаючи на меншу кількість результатів) – переважаючим є високий рівень ЕІ, за ним – середнім і взагалі відсутнім низький.

Таблиця 2.9 – Порівняння жіночих та чоловічих результатів (2-й тест)

Стать учасників	Рівень емоційного інтелекту			
	Високий	Низький	Середній	Загальна

				кількість
Ж	9	3	7	19
М	4	-	1	5
<b>Загальна сума</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>24</b>

Завдяки цьому отримано цілих 13 результатів з високим рівнем емоційного інтелекту з усіх досліджених учасників (24) і відповідно середнього рівня – 8 та 3 низького. Ці порівняння продемонстровано на Рис. 2.4.

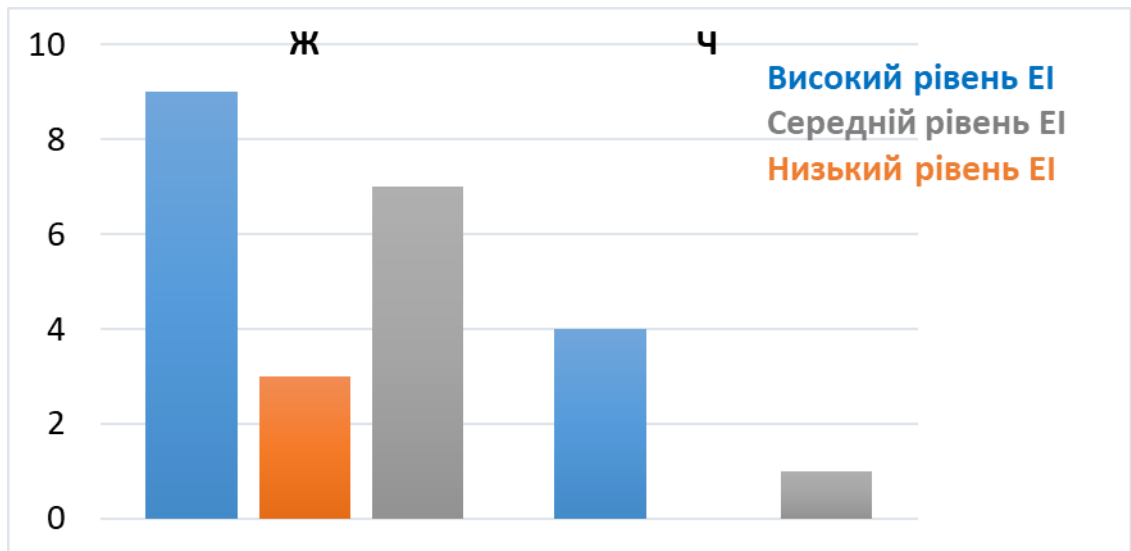


Рис. 2.4 – Порівняння високого, середнього та низького рівнів ЕІ серед чоловічих та жіночих результатів (2-ий тест)

Також є доцільним продемонструвати динаміку за рівнями емоційного інтелекту, по переважаючим до найменших, чи навіть практично відсутнім (Рис. 2.5).

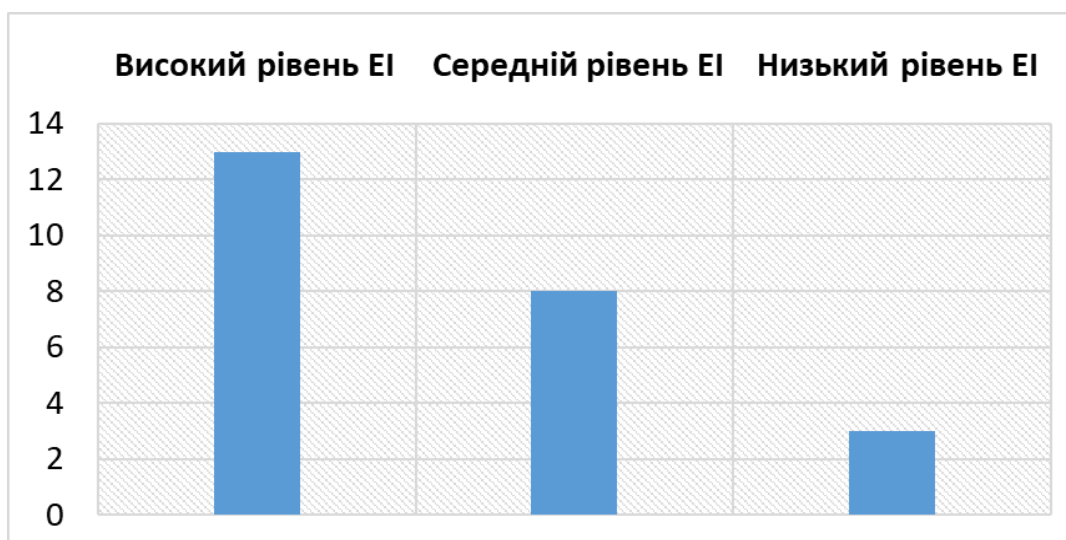


Рис. 2.5. – Статистична динаміка результатів щодо рівнів EI (2-й тест)

Помітно позитивну динаміку без негативного зростання та із значним переважанням високого рівня емоційного інтелекту серед усіх досліджених результатів, що, звичайно ж, є позитивним показником та вказує на високу освіченість студентів психологічного напрямку навчання.

Нижче описується кожен із основних компонентів емоційного інтелекту (всього їх 15) за даними, які були отримані від студентів-психологів за проходженням другого тесту «Детальний тест на емоційний інтелект» [55].

Першим компонентом емоційного інтелекту є **адаптивність**.

Згідно з дослідженнями психолога Андерса Еріксона, адаптивність, або адаптивне мислення, — це здатність орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, швидко вираховувати різні варіанти реакцій і обрати найкращий з них за мінімальний час.

Адаптивність це чи не найважливіша якість психіки людини в даний нам особливий час. Наприклад, до адаптаційних можливостей відносять: інстинкти, темперамент, конституцію, емоції, рівень природжених властивостей інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані і фізичний стан організму; а до проявів високої чи нормальної адаптивності - сприятливі психофізичні дані, високу працездатність, витривалість, стресотолерантність, психічну і фізичну гармонійність, якісну взаємодію природжених і сформованих за життя

особистісних здібностей. При цьому рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов і способу життя, а полегшують чи утруднюють адаптацію людини у реальному житті її особливості, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту і культури, емоційної експресії і міжособистісних стосунків [52, с. 87]. В якості суттєвого компоненту адаптаційних можливостей людини можна розглядати поняття особистісного адаптаційного потенціалу, який характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, що найбільш значущі для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, і зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись (А. Маклаков). Тому, особистість, з високим рівнем адаптивності, здатна сприймати будь-яку ситуацію та обставини, як сприятливі та позитивні. Кожен з протестованих осіб (учасник) має свій результат щодо процентного значення особистої адаптивності, що продемонстровано нижче у Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – Результати по адаптивності кожного учасника (2-й тест)

Учасник	Адаптивність	Учасник	Адаптивність
1	88%	13	50%
2	69%	14	75%
3	75%	15	88%
4	63%	16	69%
5	75%	17	63%
6	56%	18	69%
7	50%	19	69%
8	63%	20	75%
9	63%	21	63%
10	88%	22	88%
11	75%	23	94%
12	63%	24	75%
Середнє значення			<b>71%</b>

Також є доцільним проаналізувати співпадіння у відповідях серед отриманих результатів учасників та виділити ті, які найчастіше зустрічаються у них (Таблиця 2.11).

Таблиця 2.11 – Співпадіння серед отриманих результатів учасників та загальна кількість результатів (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
94	1
56	1
50	2
69	4
88	4
75	6
63	6
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.11 можна побачити, що найчастішим процентним результатом є 63% та 75%, що вище половини і є позитивним показником, наступним відстаючим є результат у 88% та 69%, що також вище середнього, а за ним відповідь у 50 %, що співпала лише два рази серед усіх протестованих осіб.



Рис. 2.6 – Динаміка у вигляді зростання серед усіх результатів, по співпадінням (2-й тест)

Візуально показано процентне відношення серед найчастіших результатів серед учасників дослідження по компоненту ЕІ – адаптивності (Рис. 2.6).

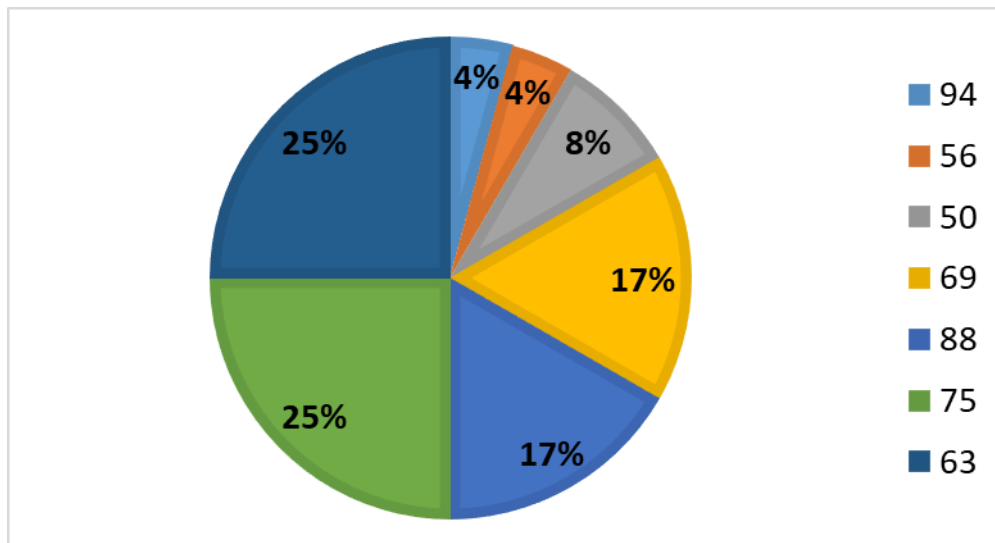


Рис. 2.7 – Процентне відношення отриманих результатів по компоненту ЕІ – адаптивності (2-й тест)

Другим компонентом емоційного інтелекту є **самоствердження**.

Самоствердження – це утвердження власної цінності та значущості особистості, свого значення, а також права бути самим собою. Самоствердження – це досить складний психологічний феномен, який включає в себе наступні компоненти:

- соціально-психологічний процес, тобто певний процес активної взаємодії людини зі своїм оточенням, в ході якого відбувається її самореалізація, яка проявляється на інтереси, емоції, погляди та цінності партнерів;
- потреби та мотиви в досягненні життєво значущих особистих цілей (самоздійснення, визнання, влади, успіху);
- життєві тактики та стратегії: періодично конструктивні, домінуючі, компенсаторні, захисні та інші аспекти обираються тактично у процесі взаємодії та у прийнятті рішень;
- наявність щільного зв'язку з "Я-концепцією" людини, з самовідношенням, з самооцінкою та із силою власного "Я".

Спонукальними причинами самоствердження часто є марнославство та честолюбство, а також сильні незадоволені амбіції. При цьому завжди має місце елемент тиску на оточуючих з неусвідомленою мотивацією власного самозвеличення. Постійна демонстративність «благих намірів», напору та впевненості, що присутні в поведінці самоствердженої особистості, зазвичай обходиться без врахування станів, чи намірів партнерів по спілкуванню. А сам конструктивний елемент в таких формах поведінки належить не до психологічної сторони феномену, а до поведінкової [27, с. 85]. Інакше кажучи, з психологічного боку є певна неадекватність особистості, демонструються суперечливість й щодо справжніх цілей, є достатня кількість незадоволених амбіцій і викликаний цією обставиною неусвідомлений страх, невпевненість та навіть тривога з приводу свого особистого та соціального статусу.

Зовнішня сторона поведінки самоствердженої особистості може сприйматися оточуючими як успішне досягнення цілей, хоча сама людина, як вольовий суб'єкт, лише добивається свого наперекір можливим труднощам. Кожен з протестованих має свій результат, це продемонстровано в Таблиці 2.12

Таблиця 2.12 – Результати по самоствердженню (2-й тест)

Учасник	Самоствердження	Учасник	Самоствердження
1	44%	13	13%
2	56%	14	81%
3	31%	15	88%
4	63%	16	69%
5	69%	17	19%
6	81%	18	75%
7	31%	19	56%
8	50%	20	81%
9	69%	21	44%
10	56%	22	63%
11	75%	23	75%
12	75%	24	56%
Середнє значення			<b>59%</b>

Далі проаналізовано співпадіння у відповідях серед результатів учасників та виділено ті, які найчастіше зустрічаються у них (Таблиця 2.13)

Таблиця 2.13 – Співпадіння серед результатів учасників та загальна кількість результатів (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
50	1
88	1
13	1
19	1
31	2
63	2
44	2
69	3
81	3
56	4
75	4
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.13 показано, що найчастішим процентним результатом є 75% та 56% (чотири співпадіння), що вище половини і є позитивним показником, наступним відстаючим є результат у 81% та 69%, що теж вище середнього показника, за ним відповідь у 44%, 63% та у 31%, що співпали два рази. Хоча є результати досить унікально-низького значення у 13% та 19% відсотків, що має легке негативне забарвлення і повідомляє про проблематику у цих осіб щодо розуміння власних цілей, бажань та самопроявів у соціумі.

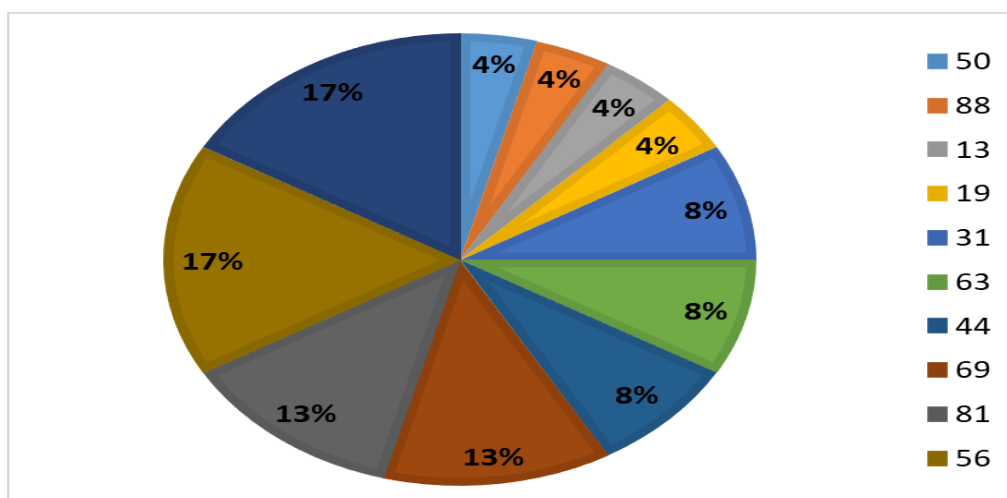


Рис. 2.8 – Процентне відношення отриманих результатів по самоствердженню (2-й тест)

Третім компонентом емоційного інтелекту є **емоційне сприйняття**.

Порівняно з почуттями, емоції не мають об'єктивної прив'язки: вони виникають в відношенні до ситуації в цілому. Наприклад «Мені страшно» – це емоція, а «Я боюся цієї людини» – це вже почуття. Саме через це емоції, на відміну від почуттів, ніяк не можуть бути амбівалентними: як тільки ставлення до чогось конкретного стає одночасно поганим та хорошим, це вже можна назвати об'єктом, а певні емоційні процеси по відношенню до нього – почуттями. Емоція – це певна результативна і оціночна реакція особи на різноманітні ситуації (можливі, чи реальні). Також вони тісно пов'язані із задоволенням базових потреб людини (наприклад вода, їжа та захист). Емоція зазвичай носить короткостроковий характер [33, с. 30]. А почуття триває набагато довше і вже формується на основі самої емоції.

Емоція – це завжди безпосереднє переживання. Кожен з протестованих осіб має свій результат щодо процентного значення емоційного сприйняття, що продемонстровано нижче у Таблиці 2.14.

Таблиця 2.14 – Отримані результати по емоційному сприйняттю кожного з учасників та їхнє середнє значення (2-й тест)

Учасник	Емоційне сприйняття	Учасник	Емоційне сприйняття
1	63%	13	38%
2	44%	14	75%
3	56%	15	100%
4	44%	16	50%
5	63%	17	44%
6	81%	18	88%
7	56%	19	69%
8	63%	20	88%
9	88%	21	69%
10	100%	22	81%
11	63%	23	100%
12	56%	24	50%
Середнє значення			<b>68%</b>

Таблиця 2.15 – Співпадіння серед результатів учасників (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
38	1
75	1
50	2
69	2
81	2
100	3
56	3
44	3
88	3
63	4
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.15 можна побачити, що найчастішим процентним результатом є 63% (4 співпадіння), що є позитивним показником, наступним відстаючим є результат у 88%, 44%, 56% та 100%, що також у більшості сигналізує про вищий середнього показник (три співпадіння), а за ним відповідь у 81%, 69% та у 50%, що співпали лише два рази серед усіх протестованих осіб (24). Та унікальні відповіді студентів-психологів у 75% та 38%.

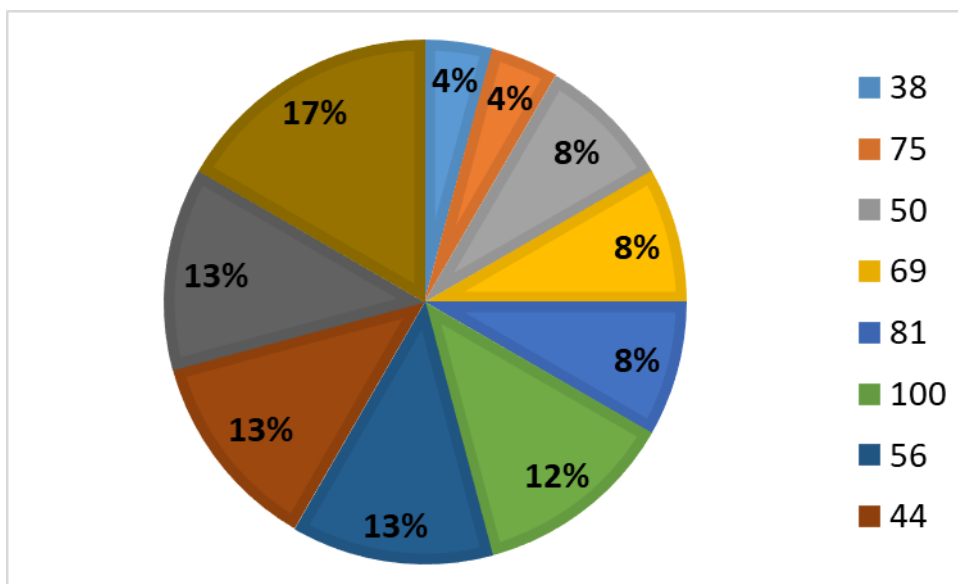


Рис. 2.9 – Процентне відношення результатів по емоційному сприйняттю (2-й тест)

Четвертим компонентом емоційного інтелекту є **вираження емоцій**.

Процес переживання емоційних станів (наприклад: радості, любові, симпатії, захопленості, чи навіть болю, страху, суму, ненависті, відрази і так далі) – завжди супроводжуються відповідними їм зовнішніми та/чи внутрішніми вираженнями.

Тобто самі емоції розпочинають поширюватись на усі ефекторні органи з гіпоталамуса.

Відразу ж після виникнення емоційного збудження включається весь організм для його швидкого, чи навіть моментального вираження (прояву). І конкретні зовнішні вираження емоцій та почуттів проявляються в позах, у рухових та у вокальних міміках, у інтонаціях висловлювання, у рухах очей, у стилі спілкування тощо.

Саме цей унікальний внутрішній процес вираження переживань яскраво виявляється у пришвидшеному серцебитті, у диханні, у сильному кров'яному тиску, у певних змінах в ендокринних залозах, а також в органах травлення та виділення [32, с. 177].

Дані прояви можуть виявлятися в сильному пригніченні, чи у яскравому збудженні.

Під час оволодіння експресивними способами щодо процесу прояву, тобто повноцінному вираженню, різноманітних емоцій та почуттів сформовується певне уміння щодо сприймання та розуміння різних форм і відтінків вираженості переживань, а також здатності до їхнього розпізнавання.

Одночасно ж з цим теж відбувається розвиток власного уміння щодо всестороннього користування емоціями з ціллю – уміти ними якісно керувати/направляти, чи навіть впливати з їхньою допомогою на інших осіб, маючи на меті лише принесення користі [35, с. 86].

Кожен з протестованих осіб (студент-психолог) має свій результат щодо процентного значення четвертого компонента емоційного інтелекту – вираження емоцій, що продемонстровано нижче у Таблиці 2.16.

Таблиця 2.16 – Отримані результати по вираженню емоцій кожного з учасників та їхнє середнє значення (2-й тест)

Учасник	Вираження емоцій	Учасник	Вираження емоцій
1	56%	13	6%
2	44%	14	69%
3	88%	15	69%
4	38%	16	56%
5	75%	17	38%
6	56%	18	69%
7	50%	19	50%
8	69%	20	69%
9	69%	21	63%
10	44%	22	100%
11	56%	23	100%
12	31%	24	56%
Середнє значення			<b>59%</b>

Проаналізовано співпадіння у відповідях серед отриманих результатів учасників та виділено тих, які найчастіше зустрічаються у них (Таблиця 2.17).

Таблиця 2.17 – Співпадіння серед отриманих результатів учасників та загальна кількість результатів (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
6	1
88	1
63	1
31	1
75	1
50	2
100	2
44	2
38	2
56	5
69	6
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.17 показано, що найчастішим процентним результатом є 69% (шість співпадінь), що вище половини і є позитивним показником, наступним

відстаючим є результат у 56%, який має по п'ять співпадінь, за ним наступними є результати у 38%, 44%, 100% та 50% що також у більшості сигналізує про досить хороший показник (по два співпадіння), наступними є відповіді у 75%, 31%, 63%, 88% та 6%, що унікальними відповідями серед усіх протестованих осіб (24). В даній таблиці також є результат досить унікально-низького значення по компоненту EI – у вигляді лише 6% відсотків відповідно (це сигналізує про високий рівень проблематики у студента з процесом вираження власних емоцій, тобто щодо повноцінного і правильного їх прояву).

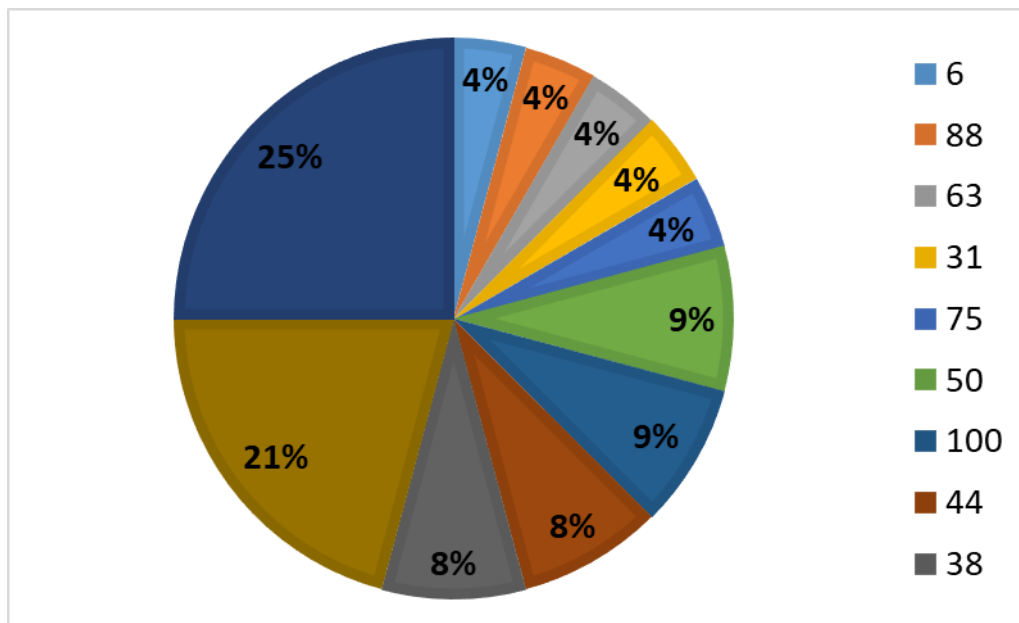


Рис. 2.10 – Процентне відношення результатів по вираженню емоцій (2-й тест)

П'ятим компонентом емоційного інтелекту є **вирішення проблем**.

Більшість людей є схильними до ускладнювання проблем та до їхнього збільшення (чи перебільшення), порівняно з їхнім реальним виглядом насправді. Завжди потрібно спробувати розділити проблему на менші частини, поступово, тільки крок за кроком намагаючись визначити в який момент щось пішло не так, як очікувалось. Потім потрібно спробувати знайти, а також підібрати найбільш просте та вигідне рішення. Як часто буває, що саме найпростіші речі виявляються найбільш ефективними та корисними. «Вирішити задачу означає звести її до простішої задачі», – Волтер Ворвик Соєр. Певні особи тренують мозок іграми на логіку, що без сумніву, може

допомогти вплинути на розвиток стратегічного мислення. Завдяки цьому їм може бути набагато легше планувати вирішення проблем. «Якщо не можеш вирішити проблему – почни нею керувати», – Роберт Шуллер [39, 203 с.]. Інші ж особи мають схильність до нотування усього, що відбувається. Це корисно у багатьох ситуаціях.

Потрібно намагатись максимально проаналізувати ситуацію, щоб поглянути на неї зі сторони для уявлення, що було б, виникни ця ситуація у когось іншого. І як би інші люди справлялись би із цією неприємністю. «Набагато складніше побачити проблему, ніж знайти її вирішення. Для першого потрібна уява, а для другого – лише вміння», – Джон Десмонд Бернал. Кожен з протестованих осіб має свій результат щодо процентного значення вирішення проблем, що продемонстровано у Таблиці 2.18.

Таблиця 2.18 – Отримані результати по вирішенню проблем кожного з учасників та їхнє середнє значення (2-й тест)

Учасник	Вирішення проблем	Учасник	Вирішення проблем
1	81%	13	38%
2	63%	14	100%
3	44%	15	81%
4	50%	16	63%
5	69%	17	38%
6	75%	18	100%
7	56%	19	75%
8	75%	20	75%
9	88%	21	50%
10	94%	22	100%
11	63%	23	88%
12	75%	24	38%
Середнє значення			<b>70%</b>

Таблиця 2.19 – Співпадіння серед отриманих результатів учасників (2-й тест)

<b>Отримані результати</b>	<b>Кількість співпадінь</b>
----------------------------	-----------------------------

(y %)	по учасникам
69	1
56	1
44	1
94	1
50	2
81	2
88	2
38	3
63	3
100	3
75	5
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.19 показано, що найчастішим процентним результатом є 75% (п'ять співпадінь), що вище половини і є позитивним показником, наступним є результат у 100%, 63% та 38% (три співпадіння).

Далі маємо результати у 88%, 81%, та 50% що також сигналізує про хороший показник (два співпадіння) і останніми є унікальні відповіді у 94%, 44%, 56%, та 69%, серед протестованих осіб (24).

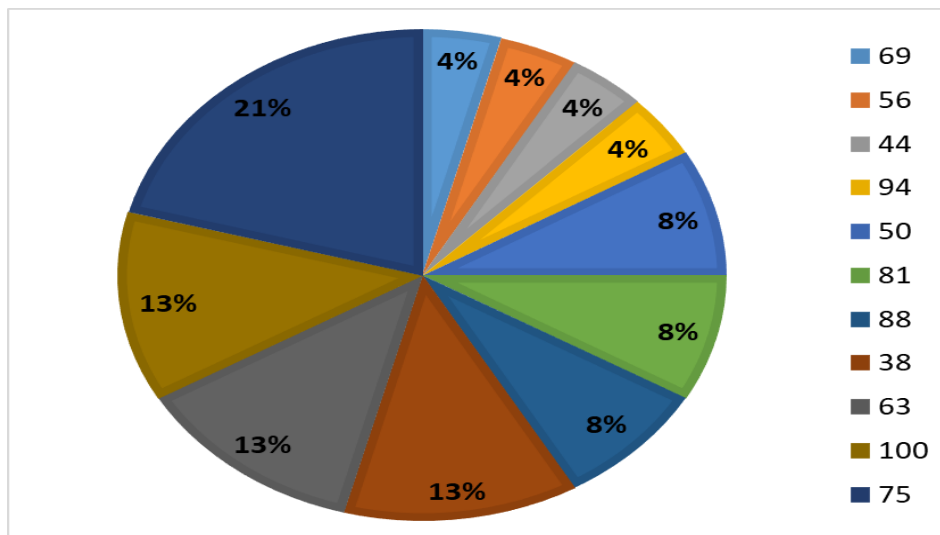


Рис. 2.11 – Процентне відношення отриманих результатів по вирішенню проблем (2-й тест)

Шостим компонентом емоційного інтелекту є **саморегуляція**.

Саморегуляція – це певний процес впливання на власні фізіологічні та/чи психологічні стани. Саморегуляція в основному є залежною від сильного бажання людини щодо прояву керування власними наявними емоціями, переживаннями та почуттями, чи навіть загальною поведінкою. Саморегуляція також здійснює процес оптимізації наявних психічних можливостей, компенсування недоліків, регулювання певних індивідуальних станів відповідно щодо конкретних завдань та й взагалі умов діяльності. При володінні свідомістю, особистість стає відповідальною за усі наслідки, що були отримані, при здійсненні вибору та при вчиненні дій [37]. Саме в процесі саморегуляції відбуваються постійні тенденції щодо активності особистості, певний її зв'язок з навколишнім оточенням та й усім світом взагалі. Кожен з протестованих має свій результат щодо процентного значення саморегуляції, що показано нижче у Таблиці 2.20.

Таблиця 2.20 – Отримані результати учасників по саморегуляції (2-й тест)

Учасник	Саморегуляція	Учасник	Саморегуляція
1	44%	13	19%
2	25%	14	38%
3	69%	15	69%
4	31%	16	31%
5	50%	17	31%
6	81%	18	75%
7	56%	19	44%
8	69%	20	56%
9	69%	21	63%
10	63%	22	88%
11	63%	23	81%
12	31%	24	81%
Середнє значення			<b>55%</b>

Проаналізовано співпадіння у відповідях серед отриманих результатів учасників (майбутніх психологів) та виділено ті, які найчастіше зустрічаються у них (Таблиця 2.21).

Таблиця 2.21 – Співпадіння серед отриманих результатів учасників та загальна кількість результатів (2-й тест)

<b>Отримані результати (у %)</b>	<b>Кількість співпадінь по учасникам</b>
50	1
19	1
88	1
25	1
38	1
75	1
56	2
44	2
63	3
81	3
31	4
69	4
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.21 показано, що найчастішим процентним результатом є 69% та 31% (чотири співпадіння), перший з яких є хорошим показником, наступними відстаючими, але високими і позитивними є результати у 81% і у 63%, які мають по три співпадіння кожен. Далі отримано результати у 44%, та 56% що також сигналізує про досить хороший показник (кожен по два співпадіння) і останніми є індивідуально-унікальні відповіді (результати студентів-психологів) у 75%, 38%, 25%, 88%, 19% та 50%, серед усіх протестованих осіб (24). Найнижчим результатом є відповідь у 19 відсотків, що надає інформацію щодо певних наявних проблем у студента із власною саморегуляцією, але не катастрофічно низькою, тобто є ймовірність і способи щодо покращення даного вміння за бажанням самого ж студента.

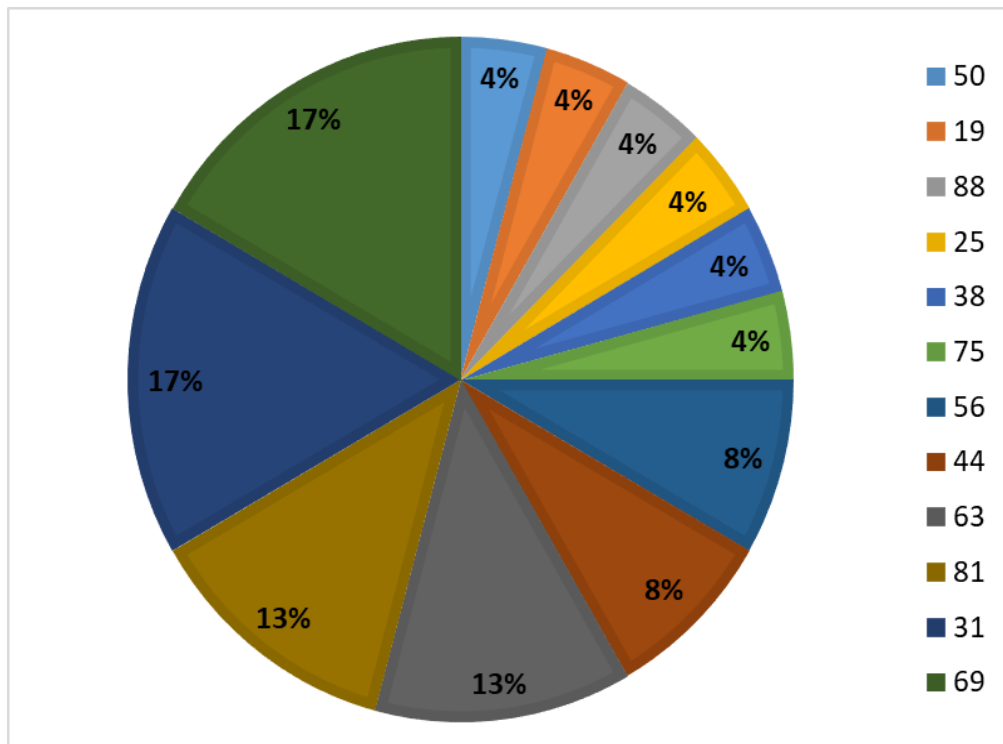


Рис. 2.12 – Процентне відношення отриманих ідентичних результатів по шостому компоненту ЕІ – саморегуляції (2-й тест)

Сьомим компонентом емоційного інтелекту є **контроль імпульсів**.

Якщо вольовими зусиллями постійно забороняти собі проявляти почуття та переживати певні людські емоції, може з'явитися симптом. Також лікарі та психологи помітили, що люди, яким доводиться досить часто приборкувати власні прояви гніву, страждають чи то від головного болю, чи то від запалення жовчних шляхів, чи навіть від постійних судом у ног.

А люди, які пригнічують своє відчуття огиди, часто скаржаться на різноманітні шкірні хвороби та "відштовхуючий вигляд" усієї шкіри, а от людей, яким доводиться приховувати від оточуючих свій страх, зазвичай страждають на блювоту, запаморочення та інші порушення шлункового тракту тощо.

Люди постійно змушені приборкувати та контролювати власні бажання та емоції для збереження своїх взаємин з іншими людьми, чи навіть свою свободу. Імпульс контроль буває слабким, сильним та ригідним. Якщо порівнювати емоції з водою, особи із слабким імпульс-контролем це "емоційні утопленики", вони завжди тонуть у річці емоцій.

Люди з сильним імпульс-контролем впевнено тримаються на воді і з уважністю пам'ятають де знаходиться берег. Кожна людина має свій, характерний лише їй, репертуар психологічних захистів та спеціальних змін щодо прояву імпульс-захистів.

Всі психологічні захисти мають на меті виключати болючий аспект внутрішнього, або зовнішнього світу і тим самим вони створюють відчуття контролю над ситуацією для кожної особистості.

Тобто сам імпульсний контроль – це певний зручний спосіб щодо реалізації самоконтролю власних емоцій та наявних почуттів, для подальшого їх утримування у рівновазі (балансі).

Кожен з протестованих має свій результат щодо процентного значення компонента емоційного інтелекту – контролю імпульсів, що продемонстровано нижче у Таблиці 2.22.

Таблиця 2.22 – Отримані результати по контролю імпульсів кожного з учасників та їхнє середнє значення (2-й тест)

Учасник	Контроль імпульсів	Учасник	Контроль імпульсів
1	25%	13	13%
2	38%	14	56%
3	38%	15	38%
4	63%	16	50%
5	38%	17	44%
6	50%	18	38%
7	50%	19	44%
8	63%	20	50%
9	69%	21	50%
10	75%	22	56%
11	56%	23	63%
12	31%	24	63%
Середнє значення			<b>48%</b>

Таблиця 2.23 – Співпадіння серед результатів учасників та загальна кількість результатів (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
31	1
75	1
13	1
25	1
69	1
44	2
56	3
63	4
38	5
50	5
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.23 показано, що найчастішим процентним результатом є 50% та 38% (п'ять співпадінь), наступним відстаючим, але високим є результат у 63% (чотири співпадіння), за ним теж позитивний результат у 56% (три співпадіння). Далі отримано результат у 44% (два співпадіння) і останніми є унікальні відповіді у 69%, 25%, 13%, 75%, та 31%, серед усіх протестованих осіб (24).

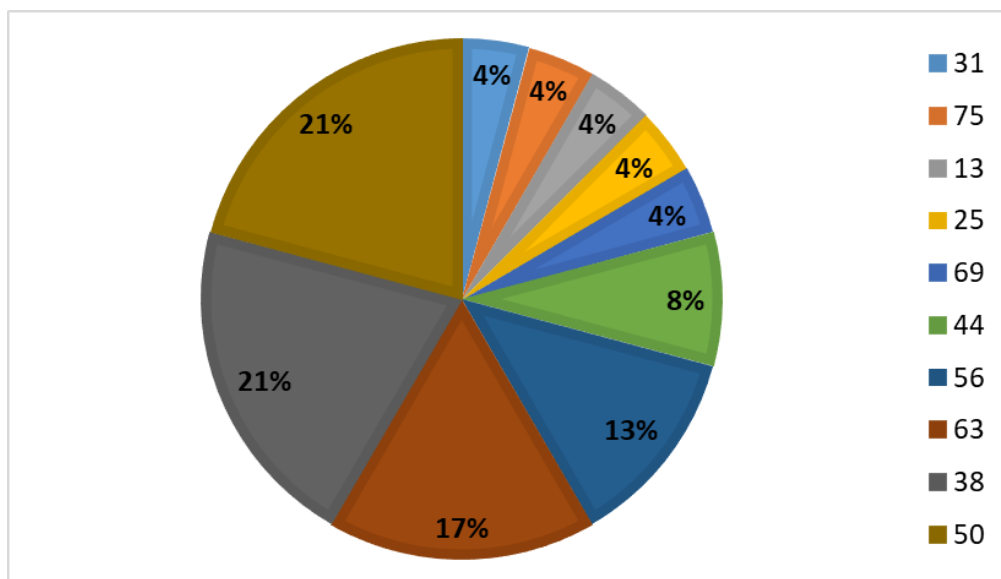


Рис. 2.13 – Процентне відношення отриманих ідентичних результатів по контролю імпульсів (2-й тест)

Восьмим компонентом емоційного інтелекту є **міжособистісні стосунки**.

Міжособистісні стосунки можуть охоплювати досить широке коло явищ, але найголовнішим регулятором стабільності, глибини та унікальності міжособистісних стосунків є сама привабливість в відношенні однієї людини до іншої. Тому емоційний стан саме з відчуттям задоволення, чи незадоволеності є одним з основних критеріїв оцінки таких взаємовідносин. Обов'язково потрібно визначати ступінь щодо близькості прояву міжособистісних стосунків та ступінь прийнятності до індивідуально-унікальних обставин. При цьому, даний процес видозмінення міжособистісних стосунків у взаємодію функціонального характеру може також призводити до повного їх знищення, чи втрачання відчуття задоволення від їх наявності [40]. Постійне взаємне обмінювання щирими та позитивними думками, власними почуттями, своїми вчинками при здійсненні процесу взаємодії завжди викликає в людини певну зміну поведінки, внутрішніх/обраних установок, та й оцінювання, як власного так і партнера. У кожного з протестованих осіб є свій результат щодо процентного значення міжособистісних стосунків, вони подаються у Таблиці 2.24.

Таблиця 2.24 – Результати по міжособистісним стосункам учасників та їхнє середнє значення (2-й тест)

Учасник	Міжособистісні стосунки	Учасник	Міжособистісні стосунки
1	50%	13	25%
2	56%	14	88%
3	63%	15	88%
4	75%	16	19%
5	63%	17	56%
6	88%	18	94%
7	56%	19	56%
8	50%	20	88%
9	88%	21	63%
10	81%	22	94%
11	63%	23	88%
12	75%	24	50%
Середнє значення			<b>67%</b>

Таблиця 2.25 – Співпадіння серед отриманих результатів учасників та загальна кількість результатів (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
25	1
19	1
81	1
94	2
75	2
50	3
63	4
56	4
88	6
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.25 показано, що найчастішим процентним результатом є 88% (шість співпадінь), що є досить високим та позитивним показником, наступними відстаючими результатами є відповіді у 56% та 63%, які є хорошими показниками (чотири співпадіння), наступний результат у 50% (три співпадіння), за ним теж якісно-позитивні результати у 75% та 94% (два співпадіння). Наступні є унікальні відповіді у 81%, 19% та 25%, серед усіх протестованих осіб (24).

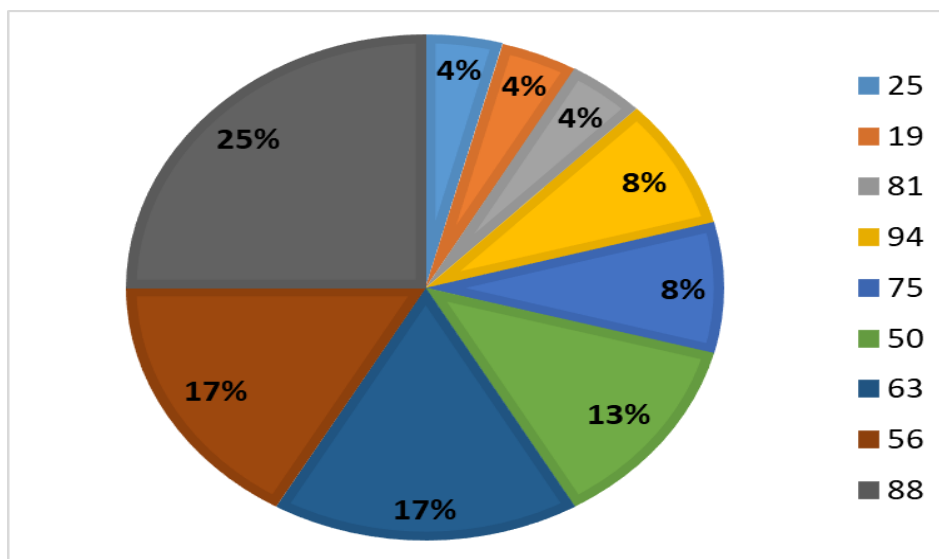


Рис. 2.14 – Процентне відношення результатів по міжособистісним стосункам (2-й тест)

Дев'ятим компонентом емоційного інтелекту є **самоповага**.

Самоповага зазвичай означає суб'єктивну оцінку, яку людина присвоює собі, при цьому визначає власні можливості, певний рівень потреби, а також визначає важливість для оточуючих її людей. Але незважаючи на це, самоповага завжди є пов'язаною із самооцінкою та з рівнем задоволеністю собою, тобто взагалі наявною самовпевненістю. І в відповідності до одного з найпопулярніших визначень у психології, самоповагу можна охарактеризувати, як відносне ставлення успіхів до рівнів домагань особистостей [37, с. 58]. І при цьому, потрібно не забувати, що чим частішим є збігання у процесі очікування та успіху, тим вище зростає самоповага.

Саме в процесі поважання від інших людей може народжуватись, чи збільшуватись власна самоповага. А самоприйняття зростає, починаючи з процесу прийняття. Але при цьому помітно і зворотній ефект: якщо людина проявляє повагу до себе, то вона ніколи не взаємодітиме із тими, хто проявляє неповагу до неї. У кожного з протестованих осіб є свій результат щодо процентного значення самоповаги, вони подаються нижче у Таблиці 2.26.

Таблиця 2.26 – Результати по самоповазі кожного з учасників (2-й тест)

Учасник	Самоповага	Учасник	Самоповага
1	50%	13	0%
2	13%	14	81%
3	81%	15	88%
4	75%	16	50%
5	63%	17	13%
6	81%	18	75%
7	50%	19	56%
8	56%	20	63%
9	81%	21	69%
10	56%	22	50%
11	69%	23	75%
12	44%	24	63%
Середнє значення			<b>58%</b>

Таблиця 2.27 – Співпадіння серед результатів учасників (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
44	1
88	1
0	1
13	2
69	2
56	3
75	3
63	3
81	4
50	4
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.27 показано що найчастішими процентними результатами є 50% та 81% (чотири співпадіння), що є досить високим та позитивним показником, наступними відстаючими результатами є відповіді у 63%, 75% та 56%, які також є хорошими показниками (три співпадіння), наступні результати у 69% та 13 % (лише по два співпадіння). Наступні є унікальні відповіді (результати майбутніх психологів) у 88%, 0% та 44%, серед усіх протестованих осіб (24). Найнижчим результатом є процентна відповідь у 0 відсотків, що надає інформацію щодо наявності великих проблем у студента із самоповагою, але вказує на катастрофічно високу незадоволеність собою та сильну самокритичність. Але незважаючи на це, завжди існує можливість щодо покращення даного показника у студента-психолога і бажано при допомозі компетентного спеціаліста.

Десятим компонентом емоційного інтелекту є **самомотивація**.

Самомотивація – це процес із спонуканням та підштовхуванням себе до здійснення визначених цілей, а також це певна внутрішня активація енергії в вибраному напрямку дії. Кожна особа потребує двох видів енергії:

1. Енергія, яка спонукає рухатися постійно вперед (вона зазвичай визначається поняттям "енергійність", чи наявність базової самомотивації).

2. Енергія, яка потрібна для того, щоб координувати себе в певному напрямку, тобто самомотивація з конкретністю у справах (наприклад, щоб зайнятися саморозвитком потрібно банально піднятися зі стільця та розпочати вивчення нової програми знань).

При цьому у досить багатьох людей молодого віку (хлопців, дівчат) наявна енергія, яка безгранично постійно поновлюється і навіть «б'є» з них з надлишком, вони наче із специфічним моторчиком. І ті особи, які у власному житті відчувають себе «гальмами», їм сильно заздять, хоча самі «особи-моторчики» обізнані про власні проблеми: їх моторчик не завжди направляє їх в потрібну їм сторону, тому що людині із дуже високою енергетикою буває надзвичайно важко себе координувати та й контролювати, саме їх іноді може «заносити на життєвих поворотах» [45, с. 367]. Бувають випадки, що з плином часу, чи ж після певних важких пережитих подій, той внутрішній моторчик розпочинає збоїти та й ослаблювати свої прояви. Наявна в них внутрішня енергія починає зменшуватись, особа наче сповільнюється, чи набуває певних звичок та поведінкових особливостей, наприклад, як до періодичного входження в стан ступору.

Таблиця 2.28 – Результати учасників по самомотивації (2-й тест)

Учасник	Самомотивація	Учасник	Самомотивація
1	75%	13	6%
2	38%	14	63%
3	50%	15	63%
4	75%	16	50%
5	50%	17	75%
6	81%	18	75%
7	75%	19	50%
8	50%	20	88%
9	81%	21	63%
10	75%	22	81%
11	69%	23	63%
12	31%	24	38%
Середнє значення			<b>61%</b>

Таблиця 2.29 – Співпадіння серед результатів учасників (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
31	1
88	1
69	1
6	1
38	2
81	3
63	4
50	5
75	6
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.29 помітно, що переважає результат у 75% (шість співпадінь), що є високим показником, наступний – у 50% (п'ять співпадінь). Далі у 63% (чотири співпадіння), що також є якісно-позитивним результатом, за ним результат у 81%, що є дуже високим результатом і співпадає три рази. Останніми є унікальні відповіді у 38%, 6%, 69%, 88% та 31%, серед усіх осіб (24). Найнижчим результатом є 6 відсотків, що надає інформацію щодо певних наявних проблем із самомотивацією даної особистості.

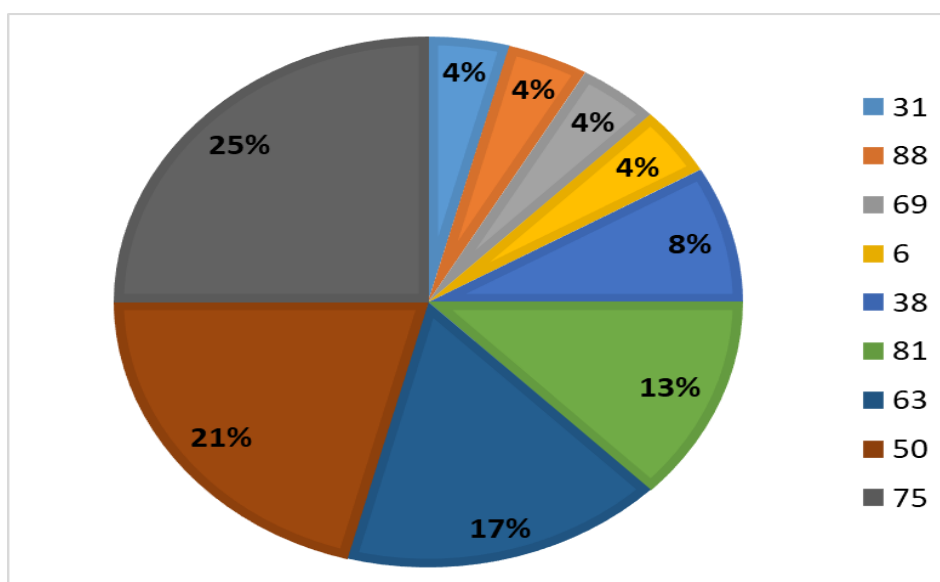


Рис. 2.15 – Процентне відношення результатів по самомотивації (2-й тест)

Одинадцятим компонентом емоційного інтелекту є **соціальна відповідальність**. Соціальна відповідальність - це певна об'єктивна необхідність у наявності власного відповідання за процес порушення існуючих соціальних норм. Фундаментом соціальної відповідальності є сама суспільність природи у поведінці кожної людини. Соціальну відповідальність також описують, як складну етично-психологічну категорію, що постійно досліджувалася різноманітними науковцями [43, с. 99]. Як зазначає Т. Гоббс: «Держава створювалася не для того, щоб зробити життя кожної людини раєм, а для того, щоб воно не стало пеклом». Також хорошим описом даного поняття є така його характеристика: «Соціальна відповідальність в широкому сенсі є певною відповідальністю соціальних акторів у системах сучасного соціуму, таких як політика, економіка, перед суспільством, але лише згідно з його цінностями, моральними та правовими нормами», як зазначає А. Єрмоленко. Це стосується й фахівців психологічного профілю, адже відповідальна професійна поведінка в сучасних організаціях проявляє свій вплив на умовах життя та задоволеності людей, чи конкретної країни.

Таблиця 2.30 – Результати по соціальній відповідальності (2-й тест)

Учасник	Соціальна відповідальність	Учасник	Соціальна відповідальність
1	63%	13	13%
2	25%	14	69%
3	69%	15	75%
4	50%	16	50%
5	56%	17	31%
6	81%	18	75%
7	38%	19	50%
8	38%	20	69%
9	75%	21	56%
10	81%	22	100%
11	69%	23	100%
12	50%	24	44%
Середнє значення			<b>59%</b>

Таблиця 2.31 – Співпадіння результатів учасників (2-й тест)

<b>Отримані результати (у %)</b>	<b>Кількість співпадінь по учасникам</b>
44	1
13	1
25	1
63	1
31	1
56	2
100	2
81	2
38	2
75	3
50	4
69	4
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.31 показано, що найчастішим процентним результатом є 69% та 50% (чотири співпадіння), що є досить високим та позитивним показником, наступною є відповідь у 75%, який є хорошим показником (три співпадіння). Наступні у 38%, 81%, 100% та 56% (два співпадіння). Останніми є унікальні відповіді у 31%, 63%, 25%, 13% та 44%, серед усіх протестованих осіб (24).

Дванадцятим компонентом емоційного інтелекту є **стресостійкість**.

Стрес характеризується фізичними та психологічними станами, які є результативною реакцією на певні зовнішні, або внутрішні фактори оточуючого середовища, саме травматичного характеру. Здатність до стійкості в проявах організму до стресових ситуацій є дуже корисною захисною функцією, яка дає можливість до постійного адаптування щодо існуючих зовнішніх подразників. Це дозволяє людям зберігати повний спокій і бути розслабленим у будь-якій ситуації. Стресостійкість надає реальну можливість щодо уникнення стресових ситуацій, за допомогою перегляду власного відношення до кожної з ситуацій. На превеликий жаль, позбутися від прояву таких негативних емоцій, як: злості, ненависті, відрази, чи просто уникнути

стресових ситуацій – занадто важко, чи навіть неможливо. Основною функцією стресостійкості є повноцінне захищення організму від можливого негативного впливу на здоров'я людини [47, с. 202].

Таблиця 2.32 – Результати по стресостійкості учасників (2-й тест)

Учасник	Стресостійкість	Учасник	Стресостійкість
1	31%	13	6%
2	25%	14	38%
3	44%	15	88%
4	50%	16	25%
5	25%	17	31%
6	75%	18	25%
7	38%	19	56%
8	56%	20	63%
9	25%	21	56%
10	50%	22	75%
11	56%	23	75%
12	50%	24	44%
Середнє значення			<b>46%</b>

Таблиця 2.33 – Співпадіння серед результатів учасників (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
6	1
88	1
63	1
44	2
31	2
38	2
50	3
75	3
56	4
25	5
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.33 показано – найчастішим процентним результатом є 25% (п'ять співпадінь), що є досить низьким показником (це може бути пов'язано із

сучасною ситуацією в Україні через війну, що спричинило дуже високий рівень стресу у громадян), наступним відстаючим результатом є відповідь у 56%, який є стабільним показником (чотири співпадіння). Наступними є 75% та 50 % (три співпадіння), що також є якісно-позитивним результатом, за ним слідує результат у 38%, 31% та 44%, що співпадає два рази. Останніми є унікальні відповіді у 63%, 88% та 6%. Найнижчим результатом є процентна відповідь у 6 відсотків, що надає інформацію щодо певних проблем із стресостійкістю даної особистості, це безумовно є дуже низьким показником, але це означає, що існує ймовірність щодо покращення даного вміння за бажанням самого ж студента.

Тринадцятим компонентом емоційного інтелекту є **емпатія**.

Зазвичай емпатію характеризують як реакцію на чужі переживання. Емпатія – це також здатність щодо розуміння почуттів інших осіб та певне вміння співпереживати. Емпатія описується не тільки як людське вміння та навик, вона зустрічається і серед тваринного світу.

Поняття «емпатія» бере свій початок від римського «*patho*», що описується глибоким, сильним та чутливим почуттям (відчуттям), яке є дуже близьким до страждання, а сам префікс «*em*» лише означає, що це відчуття направлене (скероване) усередину особистості [46, с. 13].

У сучасному світі є дуже важливим вміти проявляти власну емпатію, мати розуміння щодо почуттів інших, періодично ставити себе на місце іншої людини тощо. Це неймовірно корисний навик у процесі спілкування у різноманітних обставинах. І в особистих романтичних стосунках і з друзями, з близькими, чи рідними людьми. Емпатія є надзвичайно важливим елементом і в професійних якостях людини, як майбутнього компетентного спеціаліста.

Емпатія при комунікації із колегами, чи клієнтами відкриває для людини нові та позитивні можливості. Також такий компонент емоційного інтелекту, як емпатія, відіграє дуже важливу роль у вибудуванні власної комунікаційної стратегії [46, с. 15].

В процесі спілкування із людьми потрібно частіше проявляти цікавість та співпереживати їм. Бо саме холоднокровних (незацікавлених) персон часто

недолюблюють. Виходячи з цього, емпатія і комунікація, є частинками одного великого механізму, який повинен постійно працювати на вашу репутацію, тим самим покращуючи її.

Таблиця 2.34 – Результати по емпатії учасників (2-й тест)

Учасник	Емпатія	Учасник	Емпатія
1	75%	13	75%
2	50%	14	63%
3	50%	15	81%
4	56%	16	75%
5	75%	17	56%
6	75%	18	88%
7	69%	19	88%
8	56%	20	81%
9	63%	21	75%
10	88%	22	100%
11	44%	23	75%
12	50%	24	63%
Середнє значення			<b>70%</b>

Таблиця 2.35 – Співпадіння серед усіх отриманих результатів учасників (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
69	1
44	1
100	1
81	2
50	3
63	3
56	3
88	3
75	7
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.35 показано, що найчастішим процентним результатом є 75% (сім співпадінь), що є дуже високим та позитивним показником, наступним

відстаючим результатом є відповідь у 88%, 56%, 63% та 50%, які є якісно-позитивними результатами, (три співпадіння). Наступний результат у 81%, що є також дуже високим результатом та співпадає два рази. Останніми є унікальні відповіді у 100%, 44% та 69%. Найвищим результатом є відповідь у 100 відсотків, що характеризується повною відсутністю проблем із емпатією даної особи, це безумовно є дуже позитивним і високим показником, але одночасно ж це означає, що потрібно періодично, але стабільно підтримувати рівень даного уміння (з його безупинним розвитком) при бажанні самого ж студента.

Чотирнадцятим компонентом емоційного інтелекту є **задоволення від життя**.

Щастя – це те, чого завжди прагне кожен. Саме його застосовують при привітаннях під час побажань та постійно шукають впродовж усього свого життя. Це також те, чому присвячувались найпопулярніші психологічні тренінги, різноманітні сюжети книг, фільми, пісенні мотиви. Всіх людей умовно можна поділити на два основних типи – у яких все добре і на тих, у кого завжди все погано. При цьому частіше в другу категорію потрапляють лише ті, хто просто не навчився знаходити позитивні моменти у власному житті. Такі люди не розуміють, що щастя – в очах, які його можуть бачити, а навчитися любити життя досить просто, потрібно лише навчитися знаходити хороше у ньому, навіть у важких, чи неприємних ситуаціях. Кожного дня у сучасному світі відбувається безліч прекрасних подій та явищ, потрібно лише навчитися бачити їх та повноцінно цінувати прояви цієї краси. Потрібно постійно вчитися помічати навіть приємні дрібниці у своєму оточенні, сприймаючи їх, як подарунок від природи, або й самої долі. Е. Каммінгс висловив таку думку: «Найбільш пустим з усіх днів є день, який був проведений без посмішки і сміху». Ніколи не потрібно шкодувати про витрачання хвилинок для того, щоб посміхнутися знайомому, чи просто посміятися з друзями над хорошим анекдотом, чи смішною ситуацією [48, с. 459]. Треба намагатися оточувати себе лише життєрадісними особами, які із хорошим почуттям гумору, при цьому старатись уникати злих, неприємних та повністю незадоволених життям

людей. У кожного з учасників є свій результат щодо процентного задоволення від життя (компонента EI), вони подаються у Таблиці 2.36.

Таблиця 2.36 – Результати учасників по задоволенню від життя (2-й тест)

Учасник	Задоволення від життя	Учасник	Задоволення від життя
1	38%	13	0%
2	25%	14	63%
3	75%	15	81%
4	63%	16	25%
5	63%	17	31%
6	81%	18	88%
7	44%	19	44%
8	63%	20	75%
9	75%	21	75%
10	81%	22	44%
11	56%	23	100%
12	38%	24	75%
Середнє значення			<b>58%</b>

Таблиця 2.37 – Співпадіння серед результатів учасників (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
56	1
0	1
100	1
88	1
31	1
25	2
38	2
81	3
44	3
63	4
75	5
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.37 помітно, що найчастішим процентним результатом є 75% (п'ять співпадінь), що є досить високим та позитивним показником, наступним

відстаючим результатом є відповідь у 63%, який є стабільним показником (чотири співпадіння). Наступний результат у 44% та 81% (три співпадіння), що також є хорошим результатом, за ним слідує результат у 38% та 25% (три співпадіння). Останніми є унікальні відповіді у 31%, 88%, 100%, 0% та 56%. Найнижчим результатом є відповідь у 0 відсотків, що надає інформацію щодо великих наявних проблем із задоволенням від життя у особистості, це безумовно є катастрофічним показником (сигналізує про сильну депресивність та не вміння контролювати власні емоції та небезпечну динаміку самоповедінки), але одночасно ж це означає, що існує ймовірність щодо покращення даного вміння, але за допомогою хорошого висококваліфікованого спеціаліста.

П'ятнадцятим компонентом емоційного інтелекту є **оптимізм**.

Особистості із песимістичними поглядами зазвичай мають невелику соціальну підтримку, нижчу стійкість, послаблення у здатності справлятися зі стресом та значно більшу схильність до депресивних станів і інших тривожних розладів. Тому схильність до песимізму може негативно вплинути на усе життя конкретної людини. Песиміст може применшувати різноманітні позитивні сторони виниклих ситуацій, при цьому зосереджуючи свою увагу лише на негативних моментах. А оптиміст завжди робитиме навпаки - він буде шукати, чи навіть перебільшувати позитивні події, одночасно з цим зменшуючи до мінімуму негативні сторони наявних ситуацій. Також численні дослідження показують, що для хорошого здоров'я набагато важливіше бути менш песимістичними, ніж оптимістичнішими [43, с. 35].

Більш оптимістичне мислення може суттєво допомогти у подоланні складних життєвих подій. Сучасні наукові дослідження показали, що люди-оптимісти, як правило, набагато здоровіші, щасливіші та успішніші (як у фінансових, соціальних та будь-яких інших взаємовідносинах), до того ж їхні стосунки є значно міцнішими та приносять більше задоволення.

У кожного з учасників є свій результат щодо оптимізму (компонента EI), вони подаються нижче у Таблиці 2.38.

Таблиця 2.38 – Результати учасників по оптимізму (2-й тест)

Учасник	Оптимізм	Учасник	Оптимізм
1	44%	13	0%
2	38%	14	69%
3	94%	15	75%
4	69%	16	31%
5	69%	17	38%
6	81%	18	88%
7	56%	19	50%
8	81%	20	69%
9	63%	21	75%
10	75%	22	56%
11	69%	23	100%
12	75%	24	63%
Середнє значення			<b>62%</b>

Таблиця 2.39 – Співпадіння серед отриманих результатів студентів (2-й тест)

Отримані результати (у %)	Кількість співпадінь по учасникам
50	1
100	1
0	1
44	1
88	1
31	1
94	1
63	2
56	2
81	2
75	3
38	3
69	5
<b>Загальна сума</b>	<b>24</b>

У Таблиці 2.39 помітно, що найчастішим результатом є 69% (п'ять співпадінь), що є досить високим та позитивним показником, наступними є відповіді у 38% та 75%, які мають три співпадіння. За ними результати у 81%,

56% та 63% (два співпадіння), що також є хорошими та високими результатами. Та унікальні відповіді: у 94%, 31%, 88%, 44%, 0%, 100% та 50%. Найнижчий результат у 0 відсотків, що інформує про великі проблеми із оптимізмом у студента-психолога. Це безумовно є негативним показником (сигналізує про сильну депресивність, невміння контролювати емоції та власне ставлення до важких життєвих ситуацій) у даної особистості, але одночасно це означає, що існує певна ймовірність щодо покращення даного вміння за бажанням самого ж студента.

Результати третього тесту «Діагностика емоційного інтелекту» (автор Н. Холл) не сильно відрізняються від попередніх, які були отримані в ході досліджень рівнів ЕІ майбутніх психологів: 7 результатів високого та 3 середнього рівня ЕІ. Серед чоловічих результатів переважає високий рівень ЕІ, як і серед жіночих. Усі отримані бали, стать, кількість учасників та рівні ЕІ зображено на Таблиці 2.40.

Таблиця 2.40 – Результати учасників третього тестування (автор Н. Холл)

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1	Ч	20	Високий
2	Ч	17	Високий
3	Ч	19	Високий
4	Ч	25	Високий
5	Ч	13	Середній
6	Ж	22	Високий
7	Ж	20	Високий
8	Ж	16	Високий
9	Ж	12	Середній
10	Ж	13	Середній

Щодо результатів по авторським анкетам (Романенко У.) то в них жіночі результати є ідентичними: 8 високого та 2 середнього рівня ЕІ (Таблиця 2.41)

Таблиця 2.41 – Результати двох авторських анкет (Романенко У.)

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
---------	-------	------	-----------

1	Ж	А	Високий
2	Ж	В	Високий
3	Ж	А	Високий
4	Ж	А	Високий
5	Ж	А	Середній
6	Ж	В	Високий
7	Ж	А	Високий
8	Ж	А	Високий
9	Ж	А	Середній
10	Ж	А	Середній

### **2.3 Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в умовах професійної підготовки майбутніх психологів в умовах ВНЗ**

Емоції відіграють величезну роль у процесах міжособистісних взаємодій, які є багатогранними. Наприклад, процес створення першого емоційного ефекту щодо іншої особи (враження), специфічне впливання на тих, хто виступає суб'єктами реагування на емоції, а також правильне розуміння конкретного емоційного стану та різноманітних переживань оточуючих осіб. Тому емоції завжди є основою у процесі встановлення, підтримки та створення нових взаємодій із іншими особистостями в процесі прямої комунікації та у ймовірному впливанні на них [46, с. 5].

Високий рівень емоційного інтелекту зазвичай проявляється в розвиненому умінні викладача проявляти та встановлювати емоційний контакт зі студентами, з кожним з них, при цьому створюючи на занятті довірливу атмосферу із взаєморозумінням та уміло керуючи їхніми почуттями й думками. Але викладач також повинен уміти вправно керувати власним психоемоційним станом. І займаючись професійною діяльністю він обов'язково має залишати власні емоційні проблеми поза межами навчального процесу та ВНЗ, бо проявляти їх - непрофесійно.

Це допомагає викладачам займатись дослідженнями та проектуваннями власної діяльності, міркуючи та діючи у своїй професійній діяльності в

незалежності від чужих думок та ситуацій. Вони уміють самостійно обирати які рішення є найрезультативнішими, а також створювати унікальні стратегії та добиватись поставлених цілей без великої затрати часу та енергії.

Емоція - це стала величина, ми завжди існуємо та ми завжди відчуваємо певні емоції. Та у ВНЗ можна досить часто почути: «Потрібно бути спокійними та серйозними! Будьте раціональними!», після чого викладачі не схвалюють прояви емоційності. Часто сферу студентських емоцій викладачі залишають поза увагою, але потрібно пам'ятати, що саме через існування емоційного інтелекту людина так сильно відрізняється від робота, чи комп'ютерної системи зі штучним інтелектом [45, с. 366].

Першою ж рекомендацією є контролювання рівнів фізичного та емоційного напрямку навантажень, але з прагненням щодо зменшення стресових факторів, які провокують прояви негативних емоцій, при цьому потрібно навчати студентів (майбутніх психологів) уміло керувати власними емоціями [65, с. 13]. Ефективність навчальних процесів у ВНЗ залежить, як від здібностей студентів, так і від наявних в них різноманітних емоційних переживань. Також додатково від рівня їхньої проінформованості, здатностей щодо навчання, старанностей, працелюбної якості та безумовно наявності емоційного інтелекту.

Щоб заняття сприяло розвитку емоційного інтелекту, викладачу ВНЗ необхідно одночасно застосовувати такі методи і прийоми, як:

1. Вправи з релаксаційним ефектом для зменшення психологічного навантаження та тривожності (стресу).
2. Вивчення студентами-психологами прийомів щодо саморегулювання із застосуванням музики, кольорів, або компонентів арт-терапії.
3. Створення завдань, які мають на меті підвищення самооцінки у студентів психологічного напрямку навчання, а також створюють ефект підвищення власної цінності та впевненості у собі.
4. Проведення дискусій, та/або рольових ігор емоційно-психологічного характеру.

5. Спеціальні ігрового напрямку завдання, які сприяють кращому володінню способами міжособистісної комунікації, для розвитку вербальних та невербальних засобів комунікації.

6. Постійні асоціації із спогадами виключно позитивного характеру.

7. Вербалізація студентами-психологами своїх емоційних станів та із використанням жестових і невербальних мов.

8. Створення індивідуальних завдань, за допомогою яких студенти можуть дізнатись про вподобання та хобі один одного, про різноманітні захоплення та особливості характерів.

9. Проектування уявних проблемних ситуацій, мета яких передбачає пошук самостійного виходу.

Також на занятті дуже важливо створювати довірливу і комфортну атмосферу, яка завжди допомагає вираженню емоцій студентів, вона надає їм можливість висловлювати свої думки без страху осудження, критикування, чи насмішок [74].

Тобто викладач повинен відповідати на прояви емоцій майбутніх психологів із емпатією та навчати їх правильному їхньому проявленню (за допомогою інформування щодо емоційного інтелекту та його розвитку). Студентам надважливо в процесі навчання відчувати, що їх чують та розуміють. І при необхідності варто підходити до студентів, нахилитися, зазирати їм в очі, звертатися до них по імені, щоб вони відчували зацікавленість викладача, який надає їм впевненості та лояльності.

### **Висновки до розділу**

Проведений порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження рівнів емоційного інтелекту майбутніх психологів дає можливість зробити наступні висновки. Помітно позитивну динаміку із значним переважанням високого рівня EI серед усіх досліджуваних здобувачів вищої освіти, що є позитивним показником професійної компетентності майбутніх психологів.

Порівняльний аналіз результатів, проведений за гендерною ознакою, свідчить, що у групі жінок та у групі чоловіків ідентично переважає високий рівень емоційного інтелекту, що також дає підстави прогнозувати особистісну професійну ефективність досліджуваних у майбутній психологічній професійній діяльності, незалежно від їх статевої приналежності.

Емоції відіграють величезну роль у процесах міжособистісних взаємодій, які є багатогранними: специфічне впливання на тих, хто виступає суб'єктами реагування на емоції, а також правильне розуміння конкретного емоційного стану та різноманітних переживань оточуючих осіб.

Тому емоції завжди є основою у процесі встановлення, підтримки та створення нових взаємодій із іншими особистостями в процесі прямої комунікації та у ймовірному впливанні на них.

Основною рекомендацією (інші наведено в 2 розділі) є контролювання рівнів фізичного та емоційного напрямку навантажень, але з прагненням щодо зменшення стресових факторів, які провокують прояви негативних емоцій, при цьому потрібно навчати студентів (майбутніх психологів) уміло керувати власними емоціями [65, с. 14]. Ефективність навчальних процесів у ВНЗ залежить, як від здібностей студентів, так і від наявних в них різноманітних емоційних переживань. Також додатково від рівня їхньої проінформованості, здатностей щодо навчання, старанностей, працелюбною якості та безумовно наявності емоційного інтелекту.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження емоційного інтелекту майбутніх психологів та його розвиток, як складової комунікативної компетентності психолога.

1. Шляхом теоретичного аналізу поняття емоційного інтелекту з'ясовано, що за формальною характеристикою, емоційний інтелект є досить складним утворенням, яке включає в власну структуру поведінкові, когнітивні та емоційні компоненти, які забезпечують повноцінне розуміння, усвідомлення та регулювання своїх особистих емоцій та емоцій оточуючих осіб, що, звичайно ж, впливає на якість та успішність міжособистісних взаємовідносин, а також одночасно і на саморозвиток, як особистості взагалі. Основними компонентами емоційного інтелекту виступають такі, як: самомотивація, емоційна чуйність, самоствердження, емпатія, адаптивність, емоційне сприйняття, вираження емоцій, вирішення проблем, саморегуляція, контроль імпульсів, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність, самоповага, самомотивація, стресостійкість, задоволення від життя, оптимізм тощо.

2. На підставі аналізу наукових публікацій визначено, що емоційний інтелект розглядається як важлива складова комунікативної компетентності. В якості компонентів емоційного інтелекту розглядаються: заснована на знаннях та на чуттєвому досвіді набута здатність практикуючого психолога щодо орієнтування в ситуаціях професійного спілкування, розуміння мотивів, створення стратегії професійної поведінки, аналізу тривожностей і емоційних станів, як власних, так і клієнтів, високий рівень оволодіння якими є спеціальною технологією та психотехнікою комунікацій. Психолог обов'язково повинен проявляти високий рівень емоційного інтелекту, маючи при цьому вміння щодо використання різноманітних засобів та методів впливу на особистість, правильно сприймаючи та розуміючи її та налагоджуючи з нею ефективну взаємодію. Емоційний інтелект описується, як певна вроджена здатність людини, що завжди піддається тренуванню й розвитку протягом

усього її життя. Як складова комунікативної компетентності фахівця-психолога, розвинений емоційний інтелект дозволяє практикуючому психологу розуміти емоції та стани інших осіб, допомагаючи налагодити ефективну співпрацю з клієнтом на основі трикутника «взаємопорозуміння – інтерпретація – діалог». Підвищення рівня емоційного інтелекту психолога виступає як основа забезпечення його високої професійної компетентності.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівнів емоційного інтелекту (за 15-ма його компонентами) в майбутніх психологів засвідчив помітну позитивну динаміку із значним переважанням високого рівня ЕІ серед усіх досліджуваних здобувачів вищої освіти, що є позитивним показником професійної компетентності майбутніх психологів. Порівняльний аналіз результатів, проведений за гендерною ознакою, також свідчить, що у групі жінок та у групі чоловіків також переважає високий рівень емоційного інтелекту, що також дає підстави прогнозувати особистісну професійну ефективність досліджуваних у майбутній психологічній професійній діяльності, незалежно від їх гендерної приналежності.

4. На базі проведених досліджень були розроблені рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів в умовах ВНЗ. В їх основі лежить положення про те, що емоції завжди є основою у процесі встановлення, підтримки та створення нових взаємодій із іншими особистостями в процесі прямої комунікації та у ймовірному впливанні на них. Психолого-педагогічні прийоми, методи, технології цілеспрямованого розвитку та формування складових емоційного інтелекту у майбутніх психологів важливо впроваджувати в освітній процес їх підготовки в умовах ВНЗ, оскільки емоційна неосвіченість майбутніх фахівців може призвести до міжособистісних конфліктів, стресогенних та інших негативних ситуацій, які деструктивно впливатимуть на їх особистісну та професійну сфери діяльності.

Результати проведеного дослідження підтвердили наше припущення про те, що розвиток емоційного інтелекту майбутнього психолога в умовах ВНЗ сприяє зростанню його комунікативної компетентності.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Антонова Н.О. Уявлення про професійну компетентність та привабливість майбутньої професії для студентів психологічних факультетів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. К.: Інститут психології АПН України. 2018. Т. 7. вип. 7. С. 13-25.
2. Бабич О.М. Методи саморегуляції та психологічного розвантаження. К.: Видавничо-поліграфічний центр КДУ, 2008. С. 10-15.
3. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1991. №50, 248-287
4. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
5. Бібліографічний запис. Загальні вимоги та правила складання. СОУ 207.02:2017 / Ю. М. Бойко, Л. І. Першина. Хмельницький: ХНУ, 2017. 37 с.
6. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учебное пособие. К.: Укртехпрес, 1997. 216 с.
7. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2002. №3. С.20-23.
8. Белікова Ю.В. Емоції і почуття: соціологічний аналіз. Типізація групових емоцій. *Вісник Одеського національного ун-ту*. Вип. «Соціологія, політичні науки». Одеса, 2011. 373 с.
9. Біда С.О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2012. Вип. 16. С. 35-46.
10. Бреслав Г. М. Психологія емоцій. Київ: Академія, 2004. 544 с.
11. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ Перун, 2005. 1728 с.

12. Взаємозв'язок психоемоційного стану людини та рівня хімічних речовин в організмі / Л. Г. Васил'євих, В. К. Гаврилькевич, С. Л. Крук, Т. В. Самойлова, І. О. Ерметов. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику роботи навчальних закладів як один із пріоритетних напрямів освітньої політики України: матеріали обласної наук.-практ. міжгалузевої конф. (Хмельницький, 15 травня 2014). Хмельницький: ХОППО, 2014. С. 52-55. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2769> (дата звернення: 05.12.2022)

13. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнецов О.А., Зливков В.Л. Психологія: навч. посібник ; за наук. ред. О. В. Винославської. К.: ІНКОС, 2005. 352 с.

14. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К. : ВПЦ "Київський університет", 2005. 308 с.

15. Вольфовська Т. О. Комунікативна компетентність особистості як умова взаєморозуміння та досягнення згоди. Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія: матеріали методологічного семінару АПН України, 12 листопада 1998 р. К.: Гнозис, 1998. 605 с.

16. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності : *Збірник наукових праць Чернівецького національного ун-ту*. Вип. 449-450. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. С. 15-20.

17. Гавриловська К. П., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. 2015. Вип. 1. С.83-86. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19936> (дата звернення: 05.12.2022).

18. Гендер: реалії та перспективи в українському суспільстві: мат-ли Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 13-14 жовтня 2012). К.: Фоліант, 2003. 300 с.

19. Гондарева Г.В. Концепція розвитку емоційного інтелекту старшокласників у навчально-виховному процесі. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 2. С. 260-264.
20. Дерев'янка С. Д. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія : український науковий журнал*. 2008. №1. С. 96-104.
21. Діагностика емоційного інтелекту / Н. Холл. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп / Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. та ін. К.: Фоліант, 2002. С. 57-59.
22. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
23. Джемс У. Що таке емоція? *Психологія емоцій* / за ред. В. К. Вілюнаса; переклад. К., 2009. С. 132-149.
24. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р. В. Болдирев та ін.; ред. кол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ: Наук. думка. 2006. 704 с.
25. Завіниченко Н. Б. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів засобами активного соціально-психологічного навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. К.: Інститут психології АПН України. Т. 7. вип. 1. С. 105-113.
26. Закалик Г.М. Психологія розвитку та успіху особистості. Львів: Вид-во Львівської політехніки. 2019. 488 с.
27. Житарюк В. І. Емоційний інтелект як передумова розвитку моральності дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2008. № 23 (47). С. 83-89.
28. Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б., Вахрушева Т. Ю. Педагогічна майстерність викладача. Харків: Видавництво Національного фармацевтичного університету, 2009. 193 с.

29. Калюжна Ю. І. Психологія взаємодії вчителя з учнями у педагогічному процесі. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 22-25.
30. Карпі А., Герреро К., Пальмеро Ф. Основні емоції. *Психологія мотивації та емоцій* / У. Ф. Пальмеро, Е. Г. Фернандес-Абаскаль, Ф. Мартінес, Ф. та М. Холіз (коорд.). 2008. С. 233-274.
31. Кваліфікаційна робота: методичні вказівки до її написання та захисту для студентів спеціальності «Практична психологія» / О.М. Гомонюк, Р. С. Гуревич, Є. М. Потапчук та ін. Хмельницький : ХНУ, 2014. 91 с.
32. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
33. Кириленко Т. С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київсько національного університету Тараса Шевченка*. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2007. №27-28. С. 30-32.
34. Клейман П. Прикладна психологія; пер. з англ. Ю.Тарашука. Харків: Клуб друку, 2016. 240 с.
35. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. № 2. С. 85-89.
36. Коханко О. М. Основи науково-педагогічних досліджень: навч. посіб. Хмельницький: ХНУ, 2005. 254 с.
37. Куніцина С. Н. Методика дослідження мотивації самоствердження. *Соціальна психологія: діалог: Збірник*. Чернівці : ЧНУ, 2002.
38. Let's read and speak. Навчання читанню та зв'язному мовленню з урахуванням когнітивного стилю особистості та способів саморегуляції особистості (англійська мова) : навчальний посібник / укл.: доц. Бондар С. І., ст. викл. Тетерук С. П. К.: АПСВ, 2005. 104 с.
39. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навч. літератури. 2004. 272 с.
40. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ». 2007. 296 с.

41. Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В., Соловієнко В. О. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закладів / за загальною редакцією акад. Максименко С. Д. Київ: Форум, 2000. 543 с.
42. Методичні рекомендації до написання і захисту рефератів, курсових та магістерських робіт: навч.-метод. посіб. / О. М. Василенко. К.: Університет «Україна», 2014. 72 с.
43. Мілова Ю. В. Техніки і прийоми регуляції емоцій. *Питання психології*. 2010. № 3. С.35-40.
44. Мілютіна К. Л. Динаміка професійної компетентності практичних психологів у процесі перенавчання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Педагогіка. Психологія. К., 2005. Вип. 3. С. 363-367.
45. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т.VI: Психологія обдарованості. Вип.14. Київ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362-369.
46. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6 (97). С. 2-15.
47. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. № 937, Вип. 45. С. 202-205.
48. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник. У 2-х томах. К. 2013. 758 с.
49. Низовець О. А. Теоретико-методологічний аналіз феномену комунікативної компетентності. *Актуальні проблеми психології*. Київ-Ніжин: Видавництво НДУ, ДС «Міланік», 2007. Том 10, вип. 1. С. 51-53.
50. Новак О. О. Шляхами розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 41-47.
51. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство: український науково-*

економічний та соціально-психологічний часопис / А. Фурман гол. ред. Тернопіль : Інститут експериментальних систем освіти. 2004. № 4. С. 95-109.

52. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К. : Вища школа, 2003. 126 с.

53. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. К.: Вища школа. 1990. 230с.

54. Онлайн-тест «Тест для визначення рівня Емоційного Інтелекту» (відкритий доступ). URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/842966-test-dlya-viznachennya-rivnya-emocijnogo-%D1%96ntelektu>

55. Онлайн-тест «Детальний тест на емоційний інтелект» (відкритий доступ). URL: <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>

56. Основи психолого-педагогічних досліджень: навч. посібник / Є. М. Потапчук, О. М. Василенко. Хмельницький: ХНУ, 2017. 160 с.

57. Петрова Н. Н. Сформованість професійного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога. *Професійна освіта*. 2015. № 2. С. 27-31.

58. Психологія: підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. К., 2000. 562 с.

59. Психологія емоцій / за ред. В. К. Вілюнаса; перевид. К., 2009. 289 с.

60. Психологія: словник / уклад. Л. А. Карпенко. К.: Видав. Форум, 2010. 490 с.

61. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергеєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Наук. світ. 2007. 336 с.

62. Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Львів: Новий світ-2000. 2011. 452 с.

63. Рубінштейн С. Л. Емоції. *Психологія емоцій* / за ред. В. К. Вілюнаса. перевид. К., 2009. С. 55-68.

64. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник. Київ: Знання, 2007. 367 с.

65. Савченко Ю. Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. №12. С.12-16.

66. Садковий В. П., Тімченко О. В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В. 2017. 368 с.
67. Семенова Е. М. Тренінг емоційної стійкості. Одеса, 2002. 224 с.
68. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ: Магістр-S, 2001. 128 с.
69. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 296 с.
70. Сургунд Н., Романенко У. Аналіз рівнів емоційного інтелекту майбутніх психологів як основи їхньої професійної компетентності. *Psychology Travelogs: (Психологічні тревелоги)*: науковий журнал. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2022. № 2.
71. Schwartz S. H., Bilsky W. Towards a psychological structure of human values. *Jornal of Personality Social Psycholgy*. 1987.№ 53. P. 550-562.
72. Текстові документи. Загальні вимоги СОУ 207.01:2017 / Ю. М. Бойко, Г. В. Красильнікова, Л. І. Першина, Т. Ф. Косянчук. 2-е вид., виправлене. Хмельницький: ХНУ, 2018. 45 с.
73. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.
74. Романенко У. Емоційний інтелект майбутніх психологів як основа їхньої професійної компетентності: матеріали XII-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (Хмельницький, 24-25 листопада 2022 року / за ред. проф. О. М. Гомонюк; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. Хмельницький : Каф. психол. та педагог., 2022. С.24-33.
75. Hacker D. J., Bol L., Bahbahani K. Explaining calibration in classroom contexts: The effects of incentives, reflection, and explanatory style. *Metacognition and Learning*. 2008. Vol. 3. P.101-121.

76. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка практикуючого психолога. *Основи практичної психології* / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: К.: Либідь, 1999. с. 242-249.
77. Чепелева Н. В. Становлення професійної компетентності в процесі вузівської підготовки практичних психологів : матеріали методологічного семінару АПН України «Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія» (12 листопада 1998 р.). К.: Гнозис, 1998. С.312-326.
78. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. *Актуальні проблеми психології*. К.: Інститут психології АПН України. 1999. вип. 19. С. 271-279.
79. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. *Молодь і ринок*. 2012. № 12. С. 136-139.
80. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.
81. Шпак М. Емоційна культура вчителя як чинник гуманізації педагогічної освіти. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогіка. 2009. № 5. С. 49-52.

## **ДОДАТКИ**

**ДОДАТОК А**  
**«ТЕСТ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»**

Запитання:

1. Ваша дитина, всупереч вашим настановам, вибігає на проїзну частину дороги. Ви хапаєте та відтягуєте її / його до себе, а потім ви:
  - А. Ляскаєте або трусите дитину;
  - В. Опановуєте свої емоції та пояснюєте, чому так робити не можна;
  - С. Опановуєте свої емоції та приймаєте рішення про подальше покарання;
2. Потім ви:
  - А. Докоряєте дитину і погрожуєте їй / йому суворим покаранням;
  - В. Вибачаетесь і пояснюєте, що мама / тато злякалися;
  - С. Починаєте плакати;
3. Вас дратує:
  - А. Необхідність завжди докладати зусиль до свого зовнішнього вигляду, щоб бути успішним / успішною на роботі;
  - В. Помічати, як інші максимально використовують свої фізичні якості на роботі;
  - С. Бачити на роботі неохайних або недбало одягнених співпрацівників;
4. Ви розлютилися на вашого партнера / партнерку. Через це ви:
  - А. Не говорите з ним / нею протягом кількох днів;
  - В. Сваритесь, а потім йдете з дому, щоб пройтись на самоті;
  - С. Плануєте помсту;
5. Ваш батько або вітчим / мати або мачуха чіпляється, поводить ся саркастично і зневажливо. Ви відчуваєте?
  - А. Обурення;
  - В.

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА А

- C. Покора;
  - D. Співчуття та жаль;
6. Горе / журба — це:
- A. Необхідний і корисний процес;
  - B. Вщухне з часом;
  - C. Удар по вашому життю;
7. Чи є сенс хвилюватись?
- A. Іноді;
  - B. Ніколи;
  - C. Завжди;
8. Ви обурені історією в газеті. Ви:
- A. Ви обуренні розповідаєте про це своїм друзям / родині;
  - B. Пишете листа до газети;
  - C. Впадаєте в депресію;
9. Ваш гнів:
- A. Поштовх до змін;
  - B. Ризик комусь нашкодити чи зламати речі!;
  - C. Руйнівний для вас самих;
10. Час — це перш за все:
- A. Великий цілитель;
  - B. Великий руйнівник;
  - C. Його краще ігнорувати чи перемогти!
11. Жорстокий злочин — для вас:
- A. Доказ загальної тенденції в суспільстві;
  - B. Поодинокий трагічний випадок, з якого ми можемо зробити висновки;
  - C. Обурення і бажання діяти;
12. Вам подобається, щоб музика була насамперед:

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА А

А. Заспокійливою;

В. Такою, що захоплює;

С. Глибоко зворушливою.

Варіанти результатів:

Результат 1 – Ви набрали до 21 очок.

У вас є певні проблеми з розумінням своїх емоцій. Вам досить важко періодично стримувати деструктивні імпульси. Тому наявний нестабільний контакт взаєморозуміння з іншими людьми. Вам потрібно більше аналізувати, як свої емоції, так і інших людей, звертаючи особливу увагу на те, що їх спричинило і що якнайкраще стабілізує ваш емоційний стан, не завдаючи шкоди собі та оточуючим.

Результат 2 - Ви набрали від 22 до 27 очок.

Ваші наполегливі спроби опанувати свої емоції є похвальними, але часто не далекоглядні та за браком душевності сприймаються іншими як байдужість. Ви захищаєтесь від "недоладних" емоцій, імітуючи звичайні, ніби доречні реакції, але, як правило, віддаєте забагато часу роздумам про людей та явища з униканням емоційної складової. Спробуйте дати простір емоціям, навіть тим, які здаються невартими, (гнів, страх, слабкість, депресія тощо) у якомусь безпечному контексті, наприклад, під час прослуховування музики чи перегляду фільмів. Спробуйте визнати їх та пізнати. Адже вони є частиною мудрості.

Результат 3 - Ви набрали від 28 до 36 очок.

У вас нема жодних проблем із прийняттям своїх емоцій, ви вмієте проявити себе, коли це доречно, при цьому знаєте як стримати деструктивні імпульси. Вам подобаються ваші природні прояви, ви вмієте давати їм волю, зокрема коли ці прояви грають на вашу користь. Також ви знаєте куди спрямувати власні емоції задля якнайкращого фізіологічного ефекту.

ДОДАТОК Б  
«ДЕТАЛЬНИЙ ТЕСТ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ»

Запитання:

1. Я легко вловлюю емоційні сигнали інших.
  - A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
2. Я приховую свої емоції від інших.
  - A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
3. Інші вважають мене оптимістом.
  - A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
4. Я легко пристосовуюся до нових умов.
  - A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
5. Мені легко поставити себе на місце інших.
  - A. Повністю не погоджуюсь;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
6. Я не часто розумію, що відчувають інші.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
7. Я щиро та відкрито виражаю свої почуття.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
8. Інколи мені важко відстоювати свої права.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
9. Я утримуюся від виконання неякісної роботи через нудьгу чи бажання завершити завдання якнайшвидше.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- Е. Абсолютно погоджуюсь;
10. Я добре розумію свої почуття.
- А. Повністю не погоджуюсь;
- В. Не згоден;
- С. Важко відповісти;
- Д. Згоден;
- Е. Абсолютно погоджуюсь;
11. Я рідко дію, не подумавши.
- А. Повністю не погоджуюсь;
- В. Не згоден;
- С. Важко відповісти;
- Д. Згоден;
- Е. Абсолютно погоджуюсь;
12. Я легко втрачаю мотивацію до роботи, якщо за це не очікується винагорода.
- А. Повністю не погоджуюсь;
- В. Не згоден;
- С. Важко відповісти;
- Д. Згоден;
- Е. Абсолютно погоджуюсь;
13. Я добре працюю у команді.
- А. Повністю не погоджуюсь;
- В. Не згоден;
- С. Важко відповісти;
- Д. Згоден;
- Е. Абсолютно погоджуюсь;
14. Я задоволений(-а) своєю особистістю, розумом та зовнішнім виглядом.

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
15. Я почуваюся невпевнено щодо своїх соціальних навичок.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
16. Я легко розповідаю про свої почуття іншим, не соромлячись і не ніяковіючи.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
17. Я можу вплинути на дії людини таким чином, що це допоможе досягнути наших спільних цілей.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
18. Я легко вселяю ентузіазм в інших.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

19. Я вважаю, що існує один правильний спосіб вирішення більшості проблем.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

20. У мене добре виходить відображати почуття інших.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

21. Мені важко будувати відносини з іншими.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

22. Я не можу точно оцінити мій рівень стресу.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

23. Я рідко справді щасливий(-а) чи задоволений(-а).
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
24. Я часто можу розгубитися при знайомстві з новими людьми.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
25. На даний момент я задоволений(-а) своїм життям.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
26. Я лише радий(-а) неочікуваним подіям.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
27. Інколи у мене трапляються нервові зриви, які мені важко контролювати.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
28. Я не та людина, яка інтуїтивно відчуватиме почуття інших.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
29. Я починаю хвилюватися, коли задумуюся про своє майбутнє.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
30. Я охоче виражаю свої емоції через міміку, жести та слова.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
31. Інколи у мене трапляються різкі перепади настрою, які мені важко контролювати.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

32. Я маю здатність нестандартно мислити.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

33. Мені легко контролювати свої емоції.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

34. Я витрачаю багато часу, роздумуючи про погані речі, які трапилися зі мною.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

35. Я не та людина, яка здається при перших невдачах.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

36. У мене позитивне бачення свого майбутнього.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

37. Мене потрібно контролювати під час монотонної роботи, щоб я не втратив(-ла) обертів.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

38. Близькі відносини часто завершуються для мене розчаруванням.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

39. У мене виходить краще за інших залишатися спокійним(-ою) у складних ситуаціях.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

40. Загалом я життєрадісна та бадьора людина.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

Е. Абсолютно погоджуюсь;

41. Я можу пристосуватися до будь-яких ситуацій та різного соціального оточення.

А. Повністю не погоджуюсь;

В. Не згоден;

С. Важко відповісти;

Д. Згоден;

Е. Абсолютно погоджуюсь;

42. У мене хороша думка про себе, незважаючи на декілька самозвинувачень протягом дня.

А. Повністю не погоджуюсь;

В. Не згоден;

С. Важко відповісти;

Д. Згоден;

Е. Абсолютно погоджуюсь;

43. Я часто поступаюся у конфлікті, навіть коли знаю, що маю рацію.

А. Повністю не погоджуюсь;

В. Не згоден;

С. Важко відповісти;

Д. Згоден;

Е. Абсолютно погоджуюсь;

44. Інколи у мене виникають бажання, яким дуже важко протистояти.

А. Повністю не погоджуюсь;

В. Не згоден;

С. Важко відповісти;

Д. Згоден;

Е. Абсолютно погоджуюсь;

45. Я задоволений(-а) тим, ким я є.

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
46. Я почуваюся досить комфортно у більшості ситуацій.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
47. В мене добре виходить впливати на почуття інших.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
48. Спершу я думаю, а потім дію.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
49. Мені ще потрібно багато чого змінити у своєму житті, щоб бути повністю задоволеним(-ою).
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
50. Я часто приймаю рішення інтуїтивно.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
51. Я легко справляюся з стресом та напругою.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
52. Мені легко попросити те, що я хочу.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
53. Я легко виходжу з себе чи починаю переживати через щось.
- A. Повністю не погоджуюсь;
  - B. Не згоден;
  - C. Важко відповісти;
  - D. Згоден;
  - E. Абсолютно погоджуюсь;
54. Я тримаю інших людей на емоційній відстані.
- A. Повністю не погоджуюсь;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

- В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
55. Я можу змінити свій підхід відповідно до ситуації.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
56. Я вважаю, що у мене хороші відносини з іншими людьми.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
57. Мені бракує впевненості в моїх рішеннях та судженнях.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;
58. Я рідко можу розгубитися навіть у стресових ситуаціях.
- А. Повністю не погоджуюсь;
  - В. Не згоден;
  - С. Важко відповісти;
  - Д. Згоден;
  - Е. Абсолютно погоджуюсь;

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

59. Моє емоційне здоров'я в повному порядку.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

60. Навіть коли мене щось дратує, я часто спершу оцінюю емоційний стан інших перед тим, як відреагувати на їхні дії.

- A. Повністю не погоджуюсь;
- B. Не згоден;
- C. Важко відповісти;
- D. Згоден;
- E. Абсолютно погоджуюсь;

Варіанти результатів:

Результат 1:

Ваші результати показують, що рівень Вашого емоційного інтелекту дуже низький. Ваші результати свідчать про те, що Ви часто не можете зрозуміти своїх або чужих емоцій і правильно відреагувати на них. Потрапивши у складну ситуацію, Ви можете розгубитися та зазнати невдачі. У порівняльних дослідженнях більшість людей вважають себе більш емоційно розвиненими за Вас. Можливо, Вам варто приділяти більше часу своєму емоційному здоров'ю і/або звернутися до когось, хто зможе допомогти підвищити рівень Вашого емоційного інтелекту.

Результат 2:

Ваші результати показують, що рівень Вашого емоційного інтелекту середній. У порівняльних дослідженнях половина людей вважають себе більш емоційно розвиненими за Вас, а інша половина навпаки, менш розвиненими.

## ПРОДОЖЕННЯ ДОДАТКА Б

Ваші результати свідчать про те, що Ви досить добре орієнтуєтеся у сфер, пов'язаних з емоційним інтелектом, однак певні ситуації чи труднощі можуть суттєво впливати на Ваш успіх. Проте, як правило, якщо Ваш емоційний інтелект близький до норми, - це означає, що, ймовірно, Ви легко пристосовуєтеся до нових умов і вмієте справлятися зі стресом.

### Результат 3:

Ваші результати показують, що рівень Вашого емоційного інтелекту вищий за середній показник. У порівняльних дослідженнях більшість людей вважають себе менш емоційно розвиненими за Вас. Ваші результати свідчать про те, що Ви досить успішні у сфер, пов'язаних з емоційним інтелектом. Хоча Ви, як правило, почуваетесь впевнено, коли стикаєтеся з емоційними труднощами, інколи Вам справді важко зрозуміти власні чи чужі емоції. Люди з таким результатом часто знають, що вони володіють такими емоційними навичками, яких не вистачає іншим, і тому помічають, що друзі та родичі часто звертаються до них за підтримкою та порадою. Ви можете підвищити рівень свого емоційного інтелекту за допомогою спеціальних технік для зменшення негативних емоцій. Крім того, Вам потрібно навчитися справлятися зі стресом та відкривати свої почуття іншим людям.

ДОДАТОК В  
«ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

Запитання:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

## ДОДАТОК Г

## «АНКЕТА НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

Запитання:

1. Ви розумієте власні почуття?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
2. У вас переважно стабільний стан?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
3. Ви відчуваєте себе задоволеними?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
4. Ви насолоджуєтесь життям?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
5. Ви прагнете досягати більшого?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
6. Ви створюєте нові цілі і добиваєтесь їх?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
7. Ви розумієте емоції оточуючих вас людей?
  - A. Так;

В. Важко сказати;

С. Ні.

8. Люди переважно розуміють, що ви прагнете донести до них?

А. Так;

В. Важко сказати;

С. Ні.

9. У вас немає проблем із контролем негативних емоцій?

А. Так;

В. Важко сказати;

С. Ні.

10. Ви можете бути хорошим радником для своїх друзів?

А. Так;

В. Важко сказати;

С. Ні.

ДОДАТОК Д  
«АНКЕТА ДЛЯ УТОЧНЕННЯ ВЛАСНОГО РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО  
ІНТЕЛЕКТУ»

Запитання:

1. Ви умієте розпізнавати чужі емоції по виразу обличчя?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
2. Ви помічаєте зміни своїх емоційних станів?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
3. Ви умієте заспокоювати інших людей у важких ситуаціях?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
4. Ваше емоційне здоров'я у повному порядку?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
5. Ви умієте справлятися із стресом?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
6. У вас є друзі, чи близькі вам люди?
  - A. Так;
  - B. Важко сказати;
  - C. Ні.
7. Ви впевнено відчуваєте себе при знайомстві із новою людиною?

A. Так;

B. Важко сказати;

C. Ні.

8. Ви умієте зосереджуватись на важливому?

A. Так;

B. Важко сказати;

C. Ні.

9. Практично ніхто не зможе довести вас до паніки та крику?

A. Так;

B. Важко сказати;

C. Ні.

10. Ви бачите власне майбутнє позитивним для вас?

A. Так;

B. Важко сказати;

C. Ні.