

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
з теми: «РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма)
Корбутяк Анастасія Юріївна

Керівник:
Дідик Наталія Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології

Рецензент:
Михальська Світлана
Анатоліївна, доктор психологічних
наук, професор, завідувач кафедри
спеціальної та інклюзивної освіти

Кам'янець-Подільський – 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	6
1.1. Визначення поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі.....	6
1.2. Емоційний інтелект як важлива професійна якість психолога.....	13
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	22
2.1. Методика діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.....	22
2.2. Результати діагностики рівня розвитку рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів	25
2.3. Програма розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів...	33
Висновки до розділу 2.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

У теперішніх умовах соціально-економічного розвитку зростає роль психологічної науки, яка передбачає підвищення вимог до професійної підготовки майбутніх психологів. Однією з ключових характеристик професійної діяльності психолога є здатність розуміти свої емоції і емоції інших, керувати ними і застосовувати у міжособистісній взаємодії. Ці здібності поєднуються у понятті «емоційний інтелект».

Розвиток емоційного інтелекту є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки їхня діяльність безпосередньо пов'язана з розумінням емоційних станів інших людей, налагодженням ефективної комунікації та наданням психологічної допомоги. Емоційний інтелект передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розпізнавати емоції інших людей і конструктивно взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях.

Проблема розвитку емоційного інтелекту є особливо актуальною у зв'язку зі зростанням ролі емоційної компетентності у професії психолога. Для майбутніх психологів сформований емоційний інтелект – це необхідна умова ефективної професійної діяльності, оскільки він допомагає встановити довірливий контакт з клієнтом, ефективно розв'язати психологічні проблеми та забезпечити психологічну підтримку.

Теоретичні засади вивчення емоційного інтелекту є у працях вітчизняних та зарубіжних вчених, які описали його як складну інтегративну властивість особистості, яка передбачає емоційну обізнаність, емпатію, саморегуляцію і соціальні навички.

Сучасна система професійної підготовки майбутніх психологів передбачає засвоєння теоретичних знань та формування відповідних професійних навичок, проте приділяється мало уваги стосовно розвитку емоційної компетентності майбутніх психологів. Відсутність системного підходу щодо розвитку

емоційного інтелекту фахівців призводить до проблем у міжособистісній комунікації, низькій емпатії і до емоційного вигорання майбутніх психологів.

Про значення розвитку емоційного інтелекту як значимої професійної компетенції психолога зауважували: В. Вербовата, О. Джеджера, Л. Зверева, О. Кобець, А. Колчигіна, Л. Мороз, Н. Сердюк, Т. Щербак, А. Щерба та ін. Зокрема, А. Колчигіна зауважила, що для психолога важливою є обізнаність в емоційній сфері як елемент його професійного саморозвитку [29, с. 23].

Разом з тим, проблема розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів вивчена ще недостатньо, вона потребує подальших досліджень і експериментального підтвердження.

Отже, актуальність теми і її недостатнє вивчення зумовили необхідність ґрунтовного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в майбутніх психологів і пошуків ефективних засобів його розвитку під час їх професійної підготовки. Це зумовило вибір нами **теми дослідження** – «Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів».

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект майбутніх психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально вивчити особливості розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати наукові визначення поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі
2. Обґрунтувати емоційний інтелект як важливу професійну якість психолога
3. Експериментально визначити рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів
4. Апробувати програму розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів та проаналізувати її ефективність

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), емпіричні (опитувальник EQ «Емоційний інтелект» (Н. Холл), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов), опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. А. Поліщук)), статистичні методи обробки даних.

Теоретичне значення результатів дослідження: результати теоретичного вивчення емоційного інтелекту у майбутніх психологів можуть бути використані при написанні наукових праць відповідної тематики.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості застосування результатів експериментального дослідження та програми розвитку емоційного інтелекту у процесі підготовки майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження: взято участь у двох конференціях: XVIII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (23 квітня 2026 р., м. Кам'янець-Подільський), Науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2025-2026 навчальному році (09-10 квітня 2026 р., м. Кам'янець-Подільський), опубліковано тези «Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів» у збірнику міжнародної конференції.

База дослідження: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи, здобувачі вищої освіти освітньо-професійної програми Психологія (1-4 курс), Практична психологія (1 курс).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (62 найменування) та три додатки. Основний обсяг роботи складає 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1. Визначення поняття емоційного інтелекту у психологічній літературі

У періоди суспільних змін і підвищеного рівня стресу особливо важливим стає вміння людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх, а також розуміти емоційні стани інших людей і ефективно взаємодіяти з ними. Такі здібності пов'язані з психологічним явищем, яке отримало назву «емоційний інтелект».

У сучасній психологічній науці поняття емоційного інтелекту відіграє важливу роль, оскільки поєднує когнітивні та емоційні аспекти розвитку особистості. Зростання інтересу до цієї проблематики обумовлено необхідністю розуміння ролі емоцій у мисленнєвих процесах, прийняття рішень і міжособистісної взаємодії.

Термін «емоційний інтелект» (emotional quotient, EQ) був введений у науковий обіг американськими дослідниками Джоном Маєром і Пітером Саловейом у 1990 році, які описали, що емоційний інтелект – це здатність аналізувати емоційну інформацію і застосовувати її у мисленні та поведінці [62, с. 198]. Під поняттям емоційного інтелекту розуміють здатність людини усвідомлювати власні думки та почуття, а також регулювати свої емоційні реакції [62]. Вони визначали його як здатність сприймати, розуміти, регулювати емоції і застосовувати їх для покращення мислення. Емоційний інтелект розглядається ними як форма соціального інтелекту, що передбачає уміння розпізнавати свої і чужі емоції та керувати ними.

Виникнення поняття емоційного інтелекту пов'язане з розвитком ідей про соціальний інтелект, який досліджували Г. Айзенк, Х. Гарднер, Дж. Гілфорд і Е. Торндайк. У межах теорії множинного інтелекту виділено

внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект, які пов'язані з емоційним інтелектом.

Подальшого розвитку поняття набуло у працях Деніела Гоулмана, який популяризував ідею емоційного інтелекту та підкреслив його значення для успіху в житті і професійній діяльності. Він розглядав емоційний інтелект як сукупність таких компонентів, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Д. Гоулман розширив структуру емоційного інтелекту, включив у неї саморегуляцію, самосвідомість, емпатію, мотивацію і соціальні навички [4, с. 112].

Широкого поширення ця концепція набула завдяки роботам Деніела Гоулмана, який у 1995 році опублікував книгу «Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ» [61]. У своїй праці він обґрунтував важливість емоційного інтелекту в різних сферах життя — від навчання до професійної діяльності та міжособистісних стосунків.

На думку П. Саловея і Дж. Маєра, емоційний інтелект є сукупністю когнітивних здібностей, що дозволяють людині усвідомлювати як власні, так і чужі емоції [62]. Водночас Д. Гоулман визначає його як «здатність мотивувати себе і, незважаючи на труднощі, наполегливо йти до мети, уміння стримувати імпульсивні дії і відкладати задоволення, контролювати власний настрій та не дозволяти стражданню блокувати раціональне мислення, співпереживати та сподіватися» [10, с. 18].

П. Саловей і Дж. Майер вважали, що емоційний інтелект передбачає «здатність спостерігати за власними та чужими почуттями і емоціями, розрізняти їх та застосовувати цю інформацію, щоб керувати власними думками і діями» [62].

У вітчизняній психології питання емоційного інтелекту досліджували такі науковці: Ю.В. Бреус, О. Гапончук, І.М. Грузинська, О. Дегтярев, С.П. Дерев'янко, Л.П. Журавльова, В. Зарицька, В. Ф. Калошин, С.Б. Кас'янова, К. С. Кіба, С.Н. Коврига, С.Г. Козловська, О.П. Крупський, О. Лящ,

О. Маруховська, Е. Носенко, Г.І. Падурець, Н. Рищак, О. Темрук, Г.С. Фролова, А.Г. Четверик-Бурчак, І. Б. Чудаєва, М. Шпак та ін.

В. П. Москалець зауважує, що у вітчизняній психології емоційний інтелект вчені розглядають як складне особистісне утворення, яке забезпечує успішну соціальну взаємодію і адаптацію [39, с. 54]. Емоційний інтелект – це інтегративна здібність особистості усвідомлювати, розуміти і регулювати емоції. К. Параскевова аналізує емоційний інтелект як інтегральну властивість, що складається зі здібностей до самопізнання, управління і розуміння емоцій, емоційні знання, уміння і навички [44].

Н. Коврига, Е. Носенко емоційний інтелект визначили як важливу інтегральну особистісну характеристику, яка передбачає розуміння емоції і їх зміст, усвідомлення емоційної основи в міжособистісних стосунках, контроль емоцій, для сприяння з їх допомогою успішному виконання діяльності і долати негативні емоції, які заважають спілкуванню і досягненню цілей [40].

Емоційний інтелект є складовою внутрішнього світу особистості, яка відображає ставлення людини до себе, оточуючих та навколишнього середовища. М.О. Журавльова трактує емоційний інтелект як специфічну організацію емоційного досвіду [18]. В. Зарицька описує емоційний інтелект як здатність відчувати, розпізнавати і регулювати емоції відповідно до ситуації [21]. О. Темрук вважає, що емоційний інтелект є важливою особистісною компетентністю, що включає уміння усвідомлювати і керувати емоціями для досягнення гармонії і благополуччя [54].

Вчені зауважують, що емоційний інтелект виконує такі важливі функції: регулятивну, адаптивну і стресозахисну. Е. Носенко зазначає, що емоційний інтелект має внутрішні (диспозиційні) і зовнішні (виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, які утворюють стресозахисну і адаптивну функцію [41, с. 97].

О. М. Собченко описує такі функції емоційного інтелекту:

1) інтерпретативну, тобто розшифрування емоційної інформації (погляд, вираз обличчя, інтонація та ін.), що формує емоційний досвід;

2) регулятивну, що передбачає адекватне зовнішнє вираження власних емоцій людини, стан її емоційного комфорту;

3) адаптивну і стресозахисну, що обумовлює актуалізацію і стимуляцію особистісних резервів у людини при складних ситуаціях;

4) активізуючу, тобто гнучку спроможність до конгруентності при спілкуванні [52].

Емоційний інтелект сприяє підтримці емоційного балансу, ефективній діяльності в складних умовах і використанню внутрішніх ресурсів особистості.

Значення емоційного інтелекту полягає у здатності контролювати поведінку, підтримувати оптимістичний настрій людини та ефективно долати труднощі. Науковці зауважують на ролі емоційного інтелекту у забезпеченні ефективної комунікації, саморегуляції і адаптації до соціального середовища. Емоційний інтелект – це інтегральна характеристика особистості, що сприяє успішній комунікації, пізнавальній діяльності і подоланню негативних почуттів.

О.І. Білик, І.М. Васькович, В.Я. Карковська, Н.В. Цигилик описали емоційний інтелект як «здатність керувати емоціями, контролювати імпульси та зберігати оптимізм у складних ситуаціях» [4, с. 15].

К. Параскевова зауважує, що емоційний інтелект – передумова спонтанності, емоційної чутливості, лабільності, що забезпечує контроль над агресією і тривогою, і є чинником виникнення емпатії [44].

У структурі емоційного інтелекту вчені виділяють різні компоненти. Д. Гоулман вважає, що це: самосвідомість, саморегуляція, емпатія і соціальні навички [10]. П. Саловей описує такі складові: здатність розпізнавати та називати емоції, керувати ними, розуміти емоції оточуючих і застосовувати їх у мисленні та діяльності [62]. І.М. Андрєєва до структури емоційного інтелекту відносить: емоційну обізнаність, саморегуляцію, емпатію, соціальні навички [1, с. 89].

Л. М. Ракітянська у структурі емоційного інтелекту описує такі компоненти:

– розуміння своїх емоцій (впізнавання емоцій, усвідомлення їх причини, розуміння різниці між поведінкою та почуттями);

- контроль над своїми емоціями (терплячість, самоконтроль агресії, профілактика нестриманості, позитивні почуття до себе, сім'ї, подолання тривожності);

- соціальні уміння (розуміння оточуючих та взаємовідносин з ними, компетентне розв'язання конфліктних ситуацій та міжособистісних проблем, ефективна комунікація, здібність бути відкритим та дружнім);

- розуміння емоцій оточуючих (емпатія, розуміння інших, уміння їх слухати);

- самомотивація (відповідальність, стримана поведінка, зосередженість на професійних завданнях) [48, с. 164].

О. М. Собченко у структурі емоційного інтелекту описує такі групи здібностей:

- 1) когнітивні – сприйняття і розуміння емоцій, тобто усвідомлення емоцій, їх аналіз та встановлення взаємозв'язку між ними);

- 2) емоційні – управління емоціями, тобто уміння підтримувати позитивні емоції;

- 3) адаптаційні – управління емоціями у стресових станах, тобто вибір ефективних копінг-стратегій і самомотивація, що передбачає здібність викликати і підтримувати емоції, що спонукають діяти;

- 4) соціальні – соціальна емпатія, тобто здібність співпереживати, розуміти емоційний стан іншого та управляти чужими емоціями, уміти впливати на емоційний стан оточуючих [52].

Отже, науковці визначають такі основні структурні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальні вміння, емпатію, самомотивацію. Емоційний інтелект передбачає такі взаємопов'язані навички як: розпізнавання емоцій, їх застосування для підтримки мислення, розуміння емоцій і їх саморегуляція.

М. М. Шпак експериментально підтверджено, що розвинений емоційний інтелект – це особистісний чинник, що забезпечує психологічне благополуччя, тобто відчуття гармонії, задоволення, і внутрішньої рівноваги у всіх сферах

(емоційний, фізичний, соціальний, духовний) [58]. Ю. Я. Мединська зауважує, що емоційний інтелект підвищує рівень психологічної безпеки: здатність особистості розпізнавати емоції, керувати ними, вміння розпізнавати власний емоційний стан, емоції і наміри оточуючих, стійку самооцінку, що є серйозними перешкодами для негативного емоційного впливу та прихованих маніпуляцій свідомістю [36].

О.І. Боковець зауважує, що емоційний інтелект як інтегральна особистісна якість розвивається впродовж життя через тренування емоційних навичок. Тоді як загальний інтелект детермінований в основному генетично, емоційний інтелект передбачає генетично зумовлені та соціально набуті здібності створювати позитивний емоційний фон у спілкуванні, емпатію, зниження імпульсивності [5, с. 69-70]. Емоційний інтелект вдосконалюється протягом життя з допомогою спілкування, діяльності і соціальної взаємодії.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту визначається, на думку Е. Носенко, у таких характеристиках:

- відчуття психологічного благополуччя;
- гармонійне поєднання зовнішніх і внутрішніх компонентів емоційного інтелекту, яке виявляється у меншій інтенсивності емоційних реакцій, що супроводжують різні діяльнісні аспекти і спілкування особистості;
- доброзичливість, сумлінність, емоційна стійкість, відкритість новому досвіду;
- низький рівень ситуативної і особистісної тривожності;
- низький рівень сензитивності до емоційних подразників, перевага позитивних емоцій, помірність виявлення негативних почуттів [42, с. 74]

О.І. Боковець зауважує, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на психічне і фізичне здоров'я, покращує адаптацію до нових обставин, знижує ймовірність емоційного вигорання і підвищує ефективність соціальних взаємодій. Найбільше впливають на психічне здоров'я людини такі ознаки емоційного інтелекту: самоповага, стресостійкість, самореалізація, позитивні емоції, оптимізм. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту

протидіє виникненню тривоги, дистресу, нейротизму, депресії, емоційному вигоранню, песимізму, девіантних форм поведінки, захворювань та розладів [4, с. 74].

В. В. Зарицька експериментально довела, що високий рівень емоційного інтелекту має:

- чітке вираження своїх емоцій;
- уміння обґрунтовувати невербальні сигнали;
- уміння висловлювати своє розчарування;
- здатність контролювати свої почуття;
- уважність та повага до думок та емоцій оточуючих;
- здатність розуміти мотиви вираження емоцій;
- тактовність у вираженні власних емоцій;
- врівноваженість власних почуттів із мисленням;
- впевненість і незалежність в собі, оптимізм [21, с. 79].

М. Шпак зауважує, що високий рівень емоційного інтелекту передбачає домінування позитивних емоцій, гарне самопочуття, задоволеність власними успіхами, позитивним ставленням до себе і оточуючих, готовність до соціальної взаємодії та співпраці [58]. Дослідниця описує, що люди, які мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту, здатні на емпатію, підтримку близьких стосунків та адекватне реагування на складні ситуації.

Е.Л. Носенко висловлює думку, що з особами з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту легко спілкуватися в ситуаціях невизначеності та в екстремальних обставинах, а високий рівень емоційного інтелекту має високий рівень вияву психологічного благополуччя [41].

Отже, емоційний інтелект – це здатність особистості усвідомлювати, аналізувати та контролювати свої емоції, впливати на емоційні стани оточуючих. Розвиток емоційного інтелекту – це важливий чинник успішної самореалізації у професійній та особистісній сфері. Емоційний інтелект – багатовимірне психологічне утворення, яке відіграє важливе значення для ефективної взаємодії з іншими. Структурно емоційний інтелект включає такі основні компоненти:

емоційна обізнаність (усвідомлення своїх емоцій), здатність до саморегуляції, емпатія (розуміння емоцій інших людей), соціальні навички, мотиваційний компонент.

1.2. Емоційний інтелект як важлива професійна якість психолога

Емоційний інтелект – це важлива професійна якість, що допомагає ефективній обробці емоційної інформації відповідно завдань особистості до ситуації. Професія психолога належить до типу «людина – людина», якій потрібна постійна взаємодія з іншими людьми, їх емоціями, переживаннями і внутрішніми конфліктами. Тому емоційний інтелект є однією з професійно значущих якостей майбутніх психологів.

В. П. Москалець зауважує, що у вітчизняній психології емоційний інтелект вчені розглядають як складне особистісне утворення, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію та адаптацію в умовах професійної діяльності [39, с. 54]. Л. М. Ракітянська висловлює думку, що у професійній підготовці майбутніх фахівців важливу роль має не лише коефіцієнт їх інтелектуальних здібностей, а і коефіцієнт емоційності, що допомагає досягнути професійну успішність та кар'єрне зростання, забезпечує здібність стати конкурентоспроможними та відповідати своїми професійними якостями до вимог часу [47, с. 83].

Важливою професійною якістю психолога є емоційна саморегуляція. Під час діяльності психолог зустрічається з емоційно насиченими ситуаціями, які викликають емоційне вигорання чи стрес. Розвинений емоційний інтелект допомагає психологу успішно контролювати власні емоції, тримати професійну дистанцію і уникати негативних наслідків у професійній діяльності.

С. П. Дерев'янка, С. А. Лавренко висловлюють думку, що емоційний інтелект та саморегуляція емоцій допомагають психологу ефективно взаємодіяти з клієнтом, захищає психологів від емоційного вигорання та виснаження [15, с. 215].

В. А. Візір, Г. І. Макуріна, В. Г. Сюсюка, І. В. Пашенко звертають увагу на вплив емоційного інтелекту на професійне здоров'я фахівця аналізується через

поняття емоційного вигорання, тобто чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим менша вірогідність виникнення у фахівця синдрому емоційного вигорання [9]. Тому емоційний інтелект відіграє стресозахисну роль для психолога у його професійній діяльності.

На думку Н. М. Петрової, висока емоційність у професійній діяльності призводить до появи проблемних ситуацій і негативних наслідків для кар'єрного зростання фахівця [45, с. 28]. Зниження рівня впливу емоцій на важливі особистісні і професійні рішення виникає через високий рівень емоційного інтелекту. Підвищення рівня емоційної самосвідомості, емоційної стійкості та самоконтролю можливе завдяки розвитку емоційного інтелекту. Це покращить професійну самореалізацію і майстерність як системоутворюючого фактору для продуктивної професійної діяльності.

Т. І. Щербак, А. П. Щерба описують, що рівень професійної підготовки психолога визначається рівнем у нього емоційного інтелекту, емоційної готовності до здійснення професійної діяльності, яка сприяє успішній включеності в активну професійну діяльність [59, с. 588]. Є потреба у розвитку емоційного інтелекту психолога, оскільки у нього має бути розвинена здібність розуміти свої емоції та емоції клієнта, що сприяє об'єктивній самооцінці в професійній діяльності, виявленню внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів, пошуку шляхів їх усунення.

Роль розвитку емоційного інтелекту для психологів як значимої професійної компетенції зазначали: О.М. Амплєєва, С.П. Дерев'янка, С.А. Лавренко, Л. Мороз та ін. Про вагоме значення розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів зазначено у працях: С.А. Асатрян, В.М. Вербоватої, О.В. Джеджері, М.О. Журавльової, Л. Зверєвої, Г.А. Кошонько, О. Кобець, А.В. Колчигіної, Л. Мороз, Н.І. Сердюк, Т. І. Щербак, А. П. Щерби та ін.

Л. Мороз, О. Кобець вважають, що актуальність розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів ґрунтується на основі необхідності в

конструктивній міжособистісної взаємодії між психологом та клієнтом, яка забезпечується від початку професійного розвитку [38, с. 89].

А.В. Колчигіна зауважила, що для психолога важливою є обізнаність в емоційній сфері як елемент його професійного саморозвитку [29, с. 23]. С. П. Дерев'янка, С. А. Лавренко висловлюють думку, що емоційний інтелект психологу допомагає успішно виконувати професійну діяльність при складних та стресових умовах [15, с. 214].

Характеристики емоційного інтелекту (емоційне самоуправління, самопідтримка, емоційний самоконтроль) сприяють самовідновленню психолога після емоційних переживань, попереджають його професійне вигорання. Такі характеристики емоційного інтелекту як розпізнавання емоцій, психологічна проникливість, фасилітація допомагають встановити емоційний контакт із клієнтом, сприяють ефективній психологічній підтримці.

На основі досліджень С. П. Дерев'янка, С. А. Лавренко визначено найбільш важливі складові емоційного інтелекту, що дозволяють психологу успішно виконати професійну діяльність:

1. Розпізнавання емоцій оточуючих, що допомагає вірно визначити емоційне вираження клієнта, глибше зрозуміти сутність його проблеми, встановити з ним емоційний контакт.

2. Емпатія, що передбачає емоційну чутливість переживань клієнта. Разом з тим, психолог повинен відчувати, що не варто занурюватися в емоції клієнта досить глибоко.

3. Емоційна обізнаність, що передбачає знання психолога щодо різних емоцій і здібність їх вербалізувати. Це дозволяє психологу урізноманітнити професійне спілкування та порозумітися з різними клієнтами.

4. Управління емоціями, що описує здібність до керівництва своїми емоціями, підтримці бажаного емоційного стану і саморегуляції небажаних почуттів у психолога [15, с. 215].

В. М. Ткаченко зауважує, що професійна діяльність психологів обумовлюється постійною взаємодією з емоціями клієнтів, тому емоційний інтелект – це ключова професійна компетентність [55, с. 47].

С. А. Асатрян вважає, що розвиток емоційного інтелекту під час професійної підготовки майбутніх психологів розвиває такі професійні компетентності психолога: емоційна саморегуляція, емпатія, активне слухання, комунікативні навички, стресостійкість [3, с. 9].

Л. Мороз, О. Кобинець вважають, що при аналізі емоційного інтелекту як основного особистісного утворення, яке вибудовує професійну компетентність майбутнього психолога, потрібно звертати увагу на інтегральну роль емоційного інтелекту, який об'єднує емоційну і когнітивну сфери здобувача вищої освіти в єдиний гармонійно функціонуючий і взаємодоповнювальний емоційно-когнітивний комплекс [38, с. 89].

За дослідженнями В. Зарицької констатовано вплив рівня емоційного інтелекту на когнітивну, емоційну і комунікативну сфери здобувачів вищої освіти. У когнітивній сфері рівень емоційного інтелекту впливає на узгодженість уявлень студента про себе і оточуючих, чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим більше конгруентні уявлення про себе. В емоційній сфері емоційний інтелект забезпечує емоційну саморегуляцію і стійкість, при підвищеному стресі здобувачі вищої освіти з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту знаходяться у більшому емоційному комфорті. У комунікативній сфері вплив емоційного інтелекту виявився суперечливим. Визначено, що високий рівень усвідомленості своїх емоцій супроводжується низькою популярністю у студентській групі. Разом з тим, підвищення рівня емоційного інтелекту оптимізує стабільність статусної позиції у групі і зміцнює взаємні соціальні вибори [22].

На думку В. А. Візір, Г. І. Макуріної, В. Г. Сюсюки, І. В. Пашенко, психолог з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту характеризується задоволеністю самореалізацією, ефективним лідерством та успішним розв'язанням конфліктних ситуацій, високою якістю професійної комунікації,

гармонійними стосунками у колективі, підвищенням індивідуальної і колективної продуктивності у роботі [9].

Високий рівень емоційного інтелекту у психолога сприяє ефективному встановленню контакту з клієнтом, вияву емпатії і емоційної підтримки [43, с. 102]. В.В. Синявський висловлює думку, що емпатія як компонент емоційного інтелекту сприяє глибокому розумінню емоційного стану у клієнта, що є підґрунтям психологічної допомоги [51, с. 56]. Здібність до емоційної саморегуляції допомагає уникнути емоційне вигорання і зберегти професійну стійкість.

Л. Мороз, О. Кобець вважають, що майбутні психологи повинні володіти високим рівнем емоційної компетентності та емоційної саморегуляції, виявляти емпатію, розуміти власні емоції і емоції клієнта у емоційно складних професійних консультаціях [38, с. 93]. На думку Н.І. Сердюк, емоційний інтелект допомагає майбутнім психологам розвинути здатність до рефлексії, емпатії, толерантності, стресостійкості [50, с. 276].

Л. Зверева висловлює думку, що розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів передбачає розвиток сукупності здібностей, знань, умінь та навичок, що дозволяють керувати власними емоціями, аналізувати ситуацію спілкування, будувати сприятливу емоційну атмосферу [23, с. 127].

Розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню емоційної чутливості психолога. Майбутній фахівець повинен уміти помічати найменші зміни в емоційному стані клієнта, розуміти невербальні сигнали, інтонації, жести, міміку. Це допомагає точніше визначати психологічні проблеми та обирати ефективні методи психологічної підтримки.

За результатами досліджень Л. Мороз, О. Кобець з використанням методики Н. Холла констатовано, що у майбутніх психологів найбільш вираженими є такі компоненти емоційного інтелекту, що відображають розвиток когнітивної сфери, тоді як складові, що є основою навичок та діяльності з власними емоціями та емоціями оточуючих, є недостатньо сформовані [38, с. 94].

Відповідно результатів досліджень А. Колчигіної та В. Вербоватої, майбутні психологи мають найнижчі показники у розвитку розуміння власних емоцій та управління ними і у самомотивації [29, с. 26].

Важливим аспектом у професійному становленні майбутнього психолога є розвиток такого компоненту емоційного інтелекту як емпатії, співпереживання іншій людині і розуміння її внутрішнього світу. Емпатія сприяє створенню атмосфери довіри між клієнтом і психологом під час консультації. Це стає підґрунтям успішної психологічної підтримки. Клієнт, який бачить його прийняття психологом і розуміння, є більш відкритим до спілкування і співпраці.

Емпатія як складова емоційного інтелекту має велике значення для діяльності психолога, оскільки дозволяє більше зрозуміти внутрішній світ клієнта, його емоції, потреби і переживання. Разом з тим, важливо не лише співпереживати, але і дотримуватися об'єктивності і професійної позиції.

С.А. Асатрян звертає увагу, що майбутні психологи зустрічаються зі стресовими ситуаціями під час професійної підготовки і практичної діяльності, які вимагають ефективних засобів емоційної саморегуляції [3, с. 8-9]. Недостатній рівень емоційного інтелекту утруднює діяльність із клієнтами, зменшує якість надання психологічної допомоги та перешкоджає будувати довірливі відносини. Значимим є проблема інтеграції методів розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі, тому що традиційні методи навчання не здатні оптимально розвинути емоційну компетентність. Тому виникає потреба у пошуку інноваційних методик, які зможуть ефективно розвивати емоційний інтелект у майбутніх психологів, об'єднавши академічну підготовку із тренінговими практичними програмами і емоційно-орієнтованими методами. Здібність майбутніх психологів розуміти власні емоції та їх вплив на професійну діяльність допомагає усвідомлено підійти до роботи з клієнтами, уникнувши проекції своїх емоцій та сформувавши ефективні стратегії професійної поведінки і спілкування.

Соціальні навички – це невід'ємний компонент емоційного інтелекту психолога, оскільки передбачають вміння конструктивно вирішувати конфлікти,

спілкуватися, працювати у команді і ефективно будувати стосунки з оточуючими.

Г. Кошонько, досліджуючи розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів, виділив 5 етапів, що допомагають досягти успішного розвитку емоційного інтелекту:

- 1) пізнання самого себе;
- 2) уміння управляти власними емоціями та почуттями;
- 3) розвиток вмінь у майбутніх психологів розуміти емоції оточуючих, їх почуття під час спілкування;
- 4) оволодіння уміннями керівництва емоціями співрозмовників;
- 5) формування психологічного професіоналізму [30, с. 347].

Про ці ж етапи говорили Т. Щербак та А.П. Щерба, запропонувавши таку послідовність у розвитку емоційного інтелекту в майбутніх психологів:

1. Процес пізнання самого себе.
2. Вміння керувати своїми емоціями.
3. Розвиток вмінь розпізнавати емоції оточуючих і розуміти їх почуття.
4. Оволодіння вміннями керувати емоційним станом партнера у спілкуванні.
5. Розвиток професіоналізму як психолога [59, с. 589].

С.А. Асатрян пропонує модель розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів, що передбачає 4 основні етапи:

- 1) когнітивно-аналітичний, тобто формування основних знань щодо емоційного інтелекту;
- 2) рефлексивний, що передбачає усвідомлення своїх емоцій і їх впливу на діяльність;
- 3) практично-інтерактивний, тобто набуття навичок і технік для розвитку емоційного інтелекту;
- 4) професійно-орієнтований, що передбачає використання навичок в реальних обставинах психологічної практики. Це допомагає майбутнім

психологам отримати знання про емоційний інтелект та успішно їх застосовувати у майбутній професійній діяльності [3, с. 7].

Розвиток емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки майбутніх психологів можна здійснювати з допомогою тренінгів емоційної компетентності, відповідних практичних вправ, саморефлексії.

Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективній емоційній саморегуляції майбутнього психолога. Професійна діяльність у сфері психології часто пов'язана зі стресовими ситуаціями, емоційно складними історіями клієнтів та високим рівнем відповідальності. Уміння контролювати власні емоції, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати професійну дистанцію допомагає уникати емоційного вигорання.

Емоційний інтелект є важливим чинником побудови ефективної професійної комунікації. Психолог повинен уміти слухати, правильно реагувати на емоційні прояви клієнта, підтримувати діалог та створювати безпечний простір для висловлення переживань. Це забезпечує продуктивну взаємодію та підвищує результативність психологічної роботи.

Отже, розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів є необхідною умовою їхньої професійної компетентності. Він забезпечує глибше розуміння емоційних процесів, сприяє формуванню емпатії, розвитку навичок саморегуляції та ефективної комунікації. Саме тому формування емоційного інтелекту повинно бути важливим напрямом професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту психолога забезпечує здатність успішно встановити контакт з клієнтом, зрозуміти його емоційний стан, виразити емпатію і підтримку. Емоційний інтелект – це необхідна умова професійної компетентності психолога. Емоційний інтелект підвищує ефективність міжособистісних відносин, успішне виконання професійних завдань і психологічне благополуччя психолога.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект» довів, що це поняття є складним та інтегративним особистісним утворенням, що об'єднує когнітивні, емоційні і комунікативні (соціальні) компоненти. Емоційний інтелект – це інтегративна здібність особистості усвідомлювати, розуміти і регулювати емоції, що передбачає здатність відчувати, розпізнавати і контролювати емоції відповідно до ситуації.

Структурними компонентами емоційного інтелекту є: самосвідомість, самоконтроль, соціальні вміння, емпатія, самомотивація. Емоційний інтелект передбачає такі навички: розпізнавання емоцій, їх застосування для підтримки мислення, розуміння емоцій і їх саморегуляція.

Емоційний інтелект є важливою професійною якістю психолога, оскільки він забезпечує здатність до емпатії, саморегуляції, ефективної комунікації та встановлення довірливих відносин з клієнтами.

Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів є необхідною умовою їх професійної підготовки та подальшої успішної діяльності. Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх психологів передбачає: пізнання самого себе, уміння керувати власними емоціями; розвиток умінь розпізнавати та розуміти емоції оточуючих; оволодіння уміннями керувати емоційним станом клієнта при спілкуванні; розвиток професіоналізму як психолога.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методика діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів

Теоретичне вивчення проблеми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів зумовило проведення експериментального дослідження.

Мета експериментального дослідження – вивчити особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Завдання експериментального дослідження:

1. Визначити рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту у майбутніх психологів: емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії.
2. Діагностувати рівень емоційної стійкості у майбутніх психологів.
3. Дослідити сформованість емоційної саморегуляції у майбутніх психологів.
4. Визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Експериментальне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Підбір психодіагностичних методик для дослідження
2. Проведення методик діагностики емоційного інтелекту у майбутніх психологів
3. Обробка і аналіз результатів діагностики.

В експериментальному дослідженні взяли участь 59 здобувачів вищої освіти освітньо-професійної програми Психологія (1-4 курс), Практична психологія (1 курс) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи.

З метою емпіричного дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів проведено психодіагностичне дослідження із застосуванням таких методик: опитувальник EQ «Емоційний інтелект» (Н.

Холл), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов), опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. А. Поліщук).

1. Опитувальник EQ «Емоційний інтелект» (Н. Холл) [8, с. 118]. Текст опитувальника подано у додатку А.

Мета: діагностика загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його складових: емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Методика складається з 30 тверджень і має 5 шкал: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей», що складають інтегративний емоційний інтелект (тобто сума за всіма шкалами). Тоді як рівні парціального інтелекту підраховувалися за кожною шкалою окремо.

Інструкція: «Оцініть висловлювання, які 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);
- частково не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);
- в основному згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали).

Майбутнім психологам пропонувалося 30 тверджень, які вони оцінюють за шкалою.

Обробка та інтерпретація результатів. За результатами підраховується загальний рівень емоційного інтелекту: низький, середній або високий.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше - високий;
- 8-13 - середній;
- 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

2. Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов). Текст тесту подано у додатку Б.

Мета: визначити рівень емоційної стійкості майбутніх психологів, здатність витримувати «емоційні гойдалки» і стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу.

Тест «Рівень емоційної стійкості» передбачає оцінку здатності особистості зберігати самоконтроль, ефективність і адаптивність під час стресу і емоційних навантажень. Методика базується на самооцінці відповідей щодо тверджень про поведінку і почуття в складних ситуаціях.

Інструкція: «Послідовно прочитай кожне твердження і дай відповідь «так» чи «ні». Не пропускай жодного твердження. Пам'ятай, що не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування здібностей, а виявлення індивідуальних особливостей поведінки».

Обробка та інтерпретація результатів. За результатами підраховується загальний рівень емоційної стійкості майбутніх психологів.

7 балів - високий рівень емоційної стійкості.

8-9 балів - досить виражена рівноваженість.

15-20 балів - підвищений рівень емоційності.

21-25 балів - дуже високий ступінь емоційної збудливості.

3. Опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С.А. Поліщук). Текст опитувальника подано у додатку В.

Мета: вивчити рівень функціонування емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

Методика складається з 35 тверджень.

Інструкція: «Ознайомтеся, будь ласка, із твердженнями. Виберіть один із варіантів відповіді, який для вас є найбільш прийнятним: «ні», «більше ні, ніж так», «буває по-різному», «більше так, ніж ні», «так». Позначте у відповідній колонці вибраний варіант відповіді».

Обробка та інтерпретація результатів. Кожна відповідь множиться на відповідний коефіцієнт 1-5. За результатами підраховується загальний рівень емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

Високий рівень (140–175 балів).

Вище середнього (105–139 балів).

Середній (70–104 бали).

Низький (35–69 балів).

Отже, особливості розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів вивчалися за трьома методиками, що дозволили визначити рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту у майбутніх психологів (емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії), діагностувати рівень емоційної стійкості; дослідити сформованість емоційної саморегуляції; визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

2.2. Результати діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів

Відповідно до мети експериментального вивчення проведено і проаналізовано результати дослідження за такими методиками: опитувальник EQ «Емоційний інтелект» (Н. Холл), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов), опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. А. Поліщук). Проаналізуємо його результати.

1. Опитувальник EQ «Емоційний інтелект» (Н. Холл).

Порівняльні результати дослідження за опитувальником EQ «Емоційний інтелект» (Н. Холл) у майбутніх психологів 1-4 курсів подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Порівняльні результати діагностики за опитувальником
«Емоційний інтелект» (Н. Холл)**

Курс	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	6 (40,0%)	8 (53,3%)	1 (6,7%)
2	5 (35,7%)	6 (42,9%)	3 (21,4%)
3	3 (25,0%)	5 (41,7%)	4 (33,3)%
4	1 (5,6%)	10 (55,5%)	7 (38,9%)

За результатами таблиці 2.1, високий рівень емоційного інтелекту найбільше виражений у майбутніх психологів 4 курсу (38,9% опитаних), тоді як у досліджуваних 1 курсу високий рівень емоційного інтелекту є у 6,7% студентів. Найнижчий рівень емоційного інтелекту у 40,0% здобувачів вищої освіти 1 курсу. Тобто рівень емоційного інтелекту у майбутніх психологів підвищується з кожним курсом навчання.

Загальні результати діагностики за опитувальником «Емоційний інтелект» (Н. Холл) подано на рисунку 2.1.

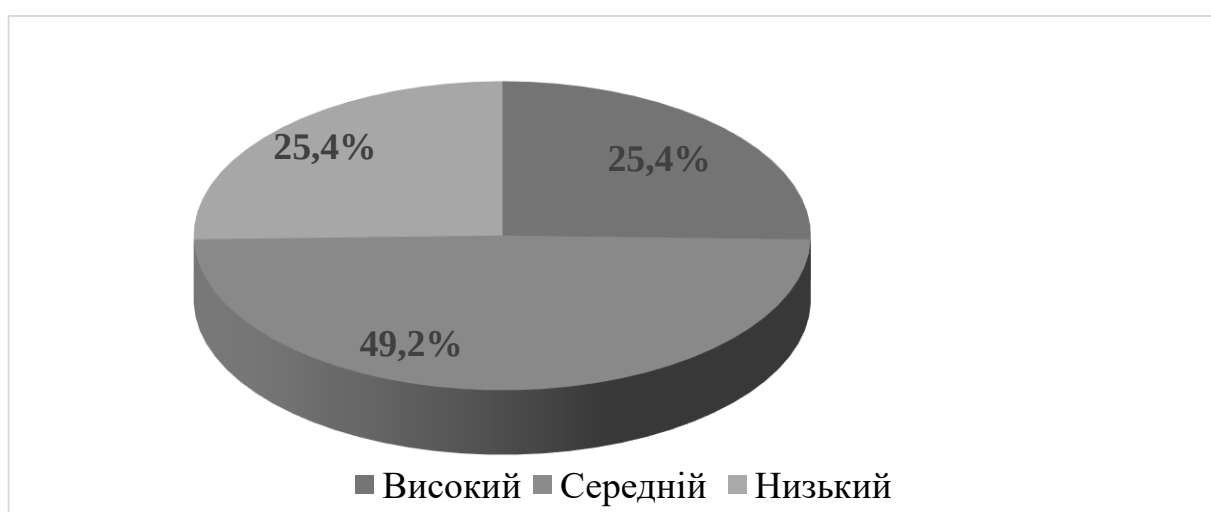


**Рис. 2.1 Загальні результати діагностики за опитувальником
«Емоційний інтелект» (Н. Холл)**

Отже, за загальними результатами діагностики емоційного інтелекту лише 25,4% респондентів (15 осіб) мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Вони добре розуміють свої емоції і почуття інших, успішно керують своїми емоціями, у соціумі їх поведінка є адаптивною, вони швидко досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає рівновазі між емоціями та розумом, відповідальності за себе та внутрішній свободі, усвідомленню мотивів поведінки та потреб, побудові свого життєвого шляху, виявленню потенційних здібностей та можливостей, досягненню ефективності в особистому житті та професійній діяльності.

49,2% студентів (29 осіб) мають середній рівень вираженості емоційного інтелекту. Вони володіють знаннями щодо природи емоцій та емоційних станів, усвідомлюють настрій інших, враховуючи його при прийнятті рішень, вони можуть надати емоційну підтримку.

У 25,4% досліджуваних (15 осіб) емоційний інтелект виражений на низькому рівні. Вони мають низький рівень емоційної саморегуляції, їм важко контролювати власні емоції, мають емоційну ригідність, погано розуміють в інших приховані емоції, вони більше цікавляться власними переживаннями.

За шкалою «Емоційна обізнаність» 42,4% студентів (25 осіб) володіють високими показниками і 40,7% (24 особи) – середні показники. Високий рівень емоційної обізнаності свідчить про розвиток здібності розуміти свої почуття та емоційний стан. Тоді як 16,9% (10 респондентів) мають низький рівень усвідомлення своїх емоцій, неповний емоційний словник, низьку емоційну обізнаність щодо власного внутрішнього стану.

«Управління своїми емоціями» у 27,1%, досліджуваних (16 осіб) мають низькі показники. Вони пригнічують свої емоції, не контролюють власний емоційний стан. Респонденти з середніми значеннями (30,5%, що складає 18 осіб) мають недостатній рівень самоконтролю, середній рівень емоційної гнучкості і довільної емоційної саморегуляції. Лише 42,4% (25 опитаних) мають високі значення за шкалою «Управління своїми емоціями», високу емоційну

компетентність, високе усвідомлення власних емоцій, вони ефективно контактують з оточуючими, успішно долають комунікативні бар'єри.

22 студенти (37,3%) володіють високими показниками за шкалою «Самотивація». Вони здатні керувати своєю поведінкою на досить високому рівні, володіють високорозвиненою внутрішньою мотивацією і самодисципліною. У 32 досліджуваних (54,2%) присутній середній рівень «Самотивації», середня наполегливість при досягненні завдань. 5 здобувачів вищої освіти (8,5%) мають низькі показники самотивації, для них важливе значення мають зовнішній контроль і стимули при складних обставинах.

За шкалою «Емпатія» 26 респондентів (44,1%) володіють високими показниками, які описують високий рівень розуміння емоцій оточуючих, високо виражене вміння співпереживати емоційному стану інших людей і високий рівень готовності підтримати і співчувати, розвинені вміння зрозуміти емоції іншого на основі міміки, жестів, пози. Середній рівень емпатії присутній у 31 осіб (52,5%), які мають середньо виражену здібність співпереживати і емоційно підтримувати інших. Для 2 досліджуваних (3,4%) характерні низький рівень емпатії, нечутливість до почуттів оточуючих, їх більше цікавлять власні переживання, вони не відчують внутрішній стан інших, їх приховані емоції.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» 33 студента (55,9%) мають високі показники, сильно впливають на емоційний стан оточуючих, вони легко впізнають їх почуття. У 23 досліджуваних (39,0%) впізнавання емоцій оточуючих є на середньому рівні розвитку. 3 досліджуваних (5,1%) не здатні зрозуміти емоції інших, вони не можуть впливати на їх емоційний стан, чи розпізнати їх почуття.

Отже, показники шкали «Розпізнавання емоцій інших людей» розташовані на високому рівні розвитку. На середньому рівні вираженості є показники зі шкал «Емпатія», «Самотивація», «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями». Більшість опитаних розпізнають емоції інших, володіють інформацією про природу емоцій; є емпатійними, можуть ставити себе на місце іншої людини, враховують при прийнятті рішення почуття оточуючих; уміють

себе мотивувати і контролювати власну поведінку; розуміють і оцінюють власні почуття і емоційний стан; мають середній рівень емоційного самоконтролю та керівництва своїми почуттями. Найвищі показники спостерігаються за шкалою розпізнавання емоцій інших людей, що є досить важливим у професійній діяльності психологів. Найнижчі результати виявлено за шкалою «Управління своїми емоціями», що свідчить про недостатню сформованість умінь контролювати власні емоційні стани.

2. Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов)

Порівняльні результати діагностики за тестом «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов) у майбутніх психологів 1-4 курсів подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняльні результати діагностики за тестом «Рівень емоційної стійкості»

Курс	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	4 (26,7%)	10 (66,7%)	1 (6,6%)
2	2 (14,3%)	9 (64,3%)	3 (21,4%)
3	1 (8,3%)	7 (58,3%)	4 (33,3%)
4	1 (5,6%)	10 (55,5%)	7 (38,9%)

За результатами таблиці 2.2, найвищий рівень емоційної стійкості у майбутніх психологів 4 класу. Разом з тим, переважна більшість досліджуваних усіх курсів навчання володіють середнім рівнем емоційної стійкості.

Загальні результати діагностики за тестом «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов) подано на рисунку 2.2.

За результатами рисунку 2.2, для 25,4% майбутніх психологів (15 осіб) властивий високий рівень емоційної стійкості, що передбачає емоційно стабільна нервова система, для них не складні емоційні стреси, у них досить стійкий емоційний стан.

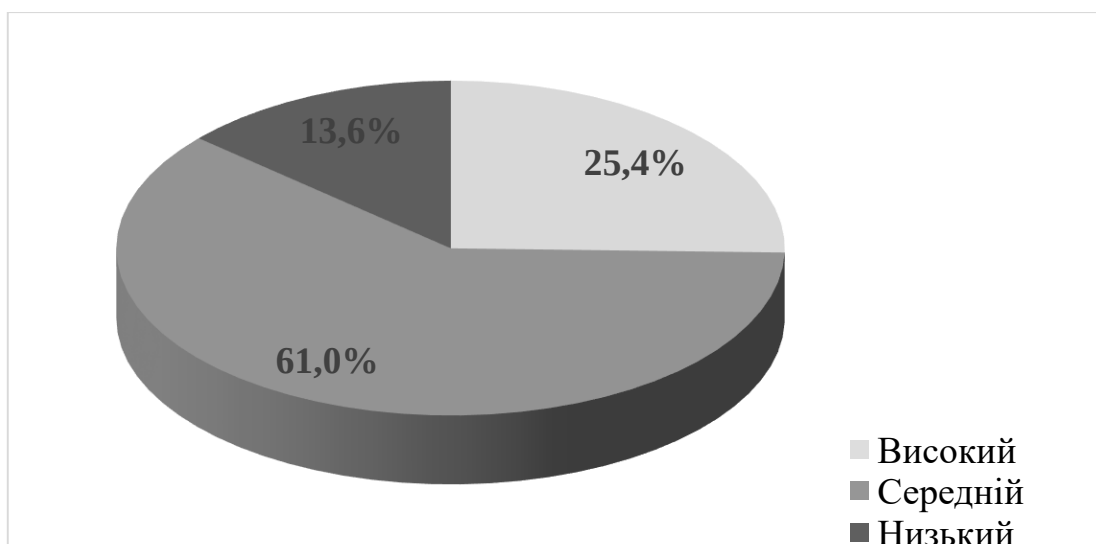


**Рис. 2.2 Загальні результати діагностики за тестом
«Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов)**

У 61,0% опитаних (36 осіб) присутній середній рівень розвитку емоційної стійкості. Ці майбутні психологи є досить врівноваженими, адекватно реагують у більшості стресових ситуацій.

Для 13,6% студентів (8 осіб) характерний низький рівень вираженості емоційної стійкості. Вони мають підвищений рівень емоційності, їм важко застосовувати прийоми психічної саморегуляції, оскільки мають дуже високу емоційну збудливість.

3. *Методика діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (С.А. Поліщук)*

Порівняльні результати діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (С.А. Поліщук) у майбутніх психологів 1-4 курсів подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Порівняльні результати діагностики сформованості емоційної
саморегуляції людини (С.А. Поліщук)**

Курс	Низький рівень	Середній рівень	Вище середнього	Високий рівень
1	4 (26,7%)	6 (40,0%)	4 (26,7%)	1 (6,6%)
2	3 (21,4%)	4 (28,6%)	5 (35,7%)	2 (14,3%)

3	2 (16,7%)	2 (16,7%)	5 (41,6%)	3 (25,0%)
4	-	6 (33,3%)	7 (38,9%)	5 (27,8%)

За результатами таблиці 2.3, високий рівень емоційної саморегуляції в опитаних 1 курсу найнижчий, а середній – найбільше (40%). Найбільше високий рівень емоційної саморегуляції властивий майже для третини майбутніх психологів 4 курсу (27,8%), а вище середнього рівень найбільше виражений для досліджуваних 2 (35,7%) та 3 курсу (41,6%).

Загальні результати діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (С.А. Поліщук) подано на рисунку 2.3.

За результатами рисунку 2.3, високий рівень емоційної саморегуляції присутній у 18,6% майбутніх психологів (11 осіб), які володіють розвиненою інтуїцією, яка сприяє вибору місце комфорту, безпеки і оптимальної для себе просторової позиції. Вони мають виражену потребу в русі і в активних видах діяльності. Ці опитані практикують оздоровчі технології, володіють розвиненим почуттям захищеності, високою здатністю до співпереживання.

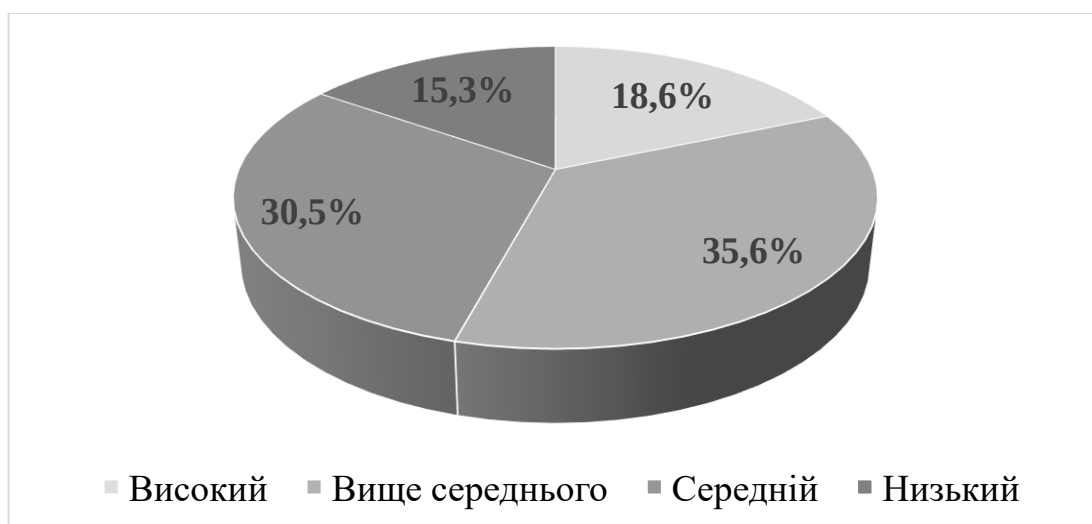


Рис. 2.3. Загальні результати діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (С.А. Поліщук)

Для 35,6% респондентів (21 особа) характерний рівень емоційної саморегуляції вище середнього. Вони надають перевагу безпеці та комфорту,

мають потреби у захисті та спокої, зосереджені на довкіллі та своєму самопочутті, здатні на емоційні переживання, складно переживають сенсорний дискомфорт та порушення у режимі дня. Вони добре пам'ятають пережиті емоції, розраховують на себе, є відкритими до нових переживань і вміють співчувати.

У 30,5% майбутніх психологів (18 осіб) є середній рівень емоційної саморегуляції, вони занепокоєні пошуком безпеки і комфорту, мають значні потреби в захисті, часто за рахунок оточуючих, складно зберігають внутрішню гармонію та спокій, при порушенні потреб їх працездатність зменшується, що впливає на настрій, «застрягають» на емоційних переживаннях, у них переважає емоційна ригідність, вони пам'ятають негативні емоції і події, обмежено цікавляться новим, перешкоди їх лякають, тому часто відмовляються від своїх планів, у них малорозвинена емпатія, почувають себе у небезпеці та мають яскраві страхи.

15,3% студентів (9 осіб) мають низький рівень емоційної саморегуляції, постійно шукають зону безпеки і комфорту, порушення потреб викликає в них високу напруженість та знервованість, яка провокує стійкі емоційні переживання і агресію, життєві події оцінюють негативно, рухова активність обмежена потребами, в них відсутній постійний життєвий ритм, завжди очікують від оточуючих допомоги і підтримки, невпевнені у власних силах, новий досвід постійно їх напружує, а небезпечні ситуації позбавляють спокою і впевненості.

Отже, під час експериментального дослідження діагностовано, що показники емоційного інтелекту, емоційної стійкості, емоційної саморегуляції у майбутніх психологів зростають з кожним курсом навчання та досягають найвищих показників у студентів 4 курсу. Разом з тим, до кінця професійної підготовки у майбутніх психологів відсутній переважаючий високий рівень емоційного інтелекту: лише третина студентів 4 курсу мають високі показники емоційного інтелекту, емоційної стійкості та емоційної саморегуляції. Це зумовлює потребу у відповідній програмі з розвитку емоційного інтелекту у

майбутніх психологів, оскільки емоційний інтелект є важливим у їх майбутній професійній діяльності.

2.3. Програма розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів

Результати експериментального дослідження емоційного інтелекту у майбутніх психологів довели потребу у створенні та апробації програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів, оскільки лише третина студентів до завершення навчання володіють високим рівнем емоційного інтелекту, емоційної стійкості та емоційної саморегуляції, що є досить важливими у їх професійній діяльності.

Назва програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів «На шляху до емоційної стійкості».

Мета програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів – підвищити рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів та його компонентів.

Завдання програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів:

1. Підвищити рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту у майбутніх психологів: емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії.
2. Підвищити рівень розвитку емоційної стійкості у майбутніх психологів.
3. Підвищити рівень розвитку емоційної саморегуляції у майбутніх психологів.

Розроблена програма ґрунтується на підходах О.В. Яценко щодо розвитку емоційної компетентності особистості в студентському освітньому середовищі [60, с. 33].

Програма включала 10 тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, формування саморегуляції, розвиток емпатії.

Форма роботи: групова (тренінгові заняття).

Тривалість програми: 10 занять по 1 годині (5 тижнів)

Частота занять: двічі на тиждень.

Напрямами розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів у програмі є:

1. Усвідомлення власних емоцій.
2. Управління своїми емоціями.
3. Розвиток емпатії.
4. Формування самоконтролю поведінки.
5. Розвиток комунікативних навичок.
6. Успішне подолання стресових ситуацій.
7. Підвищення рівня емоційної грамотності.

Очікувані результати впровадження програми:

- 1) підвищення рівня розвитку емоційної обізнаності майбутніх психологів, що виявляється у більш точному розпізнаванні власних емоцій та розумінні причин їх виникнення;
- 2) підвищення рівня розвитку емоційної саморегуляції у майбутніх психологів, що забезпечує контроль власних емоційних реакцій у стресових і професійно значущих ситуаціях;
- 3) зростання рівня емпатії майбутніх психологів, здатності розуміти і переживати емоційний стан оточуючих без втрати професійної дистанції;
- 4) підвищення рівня розвитку емоційної стійкості у майбутніх психологів;
- 5) зростання рівня самомотивації, бажання діяти без зовнішнього тиску;
- 6) вдосконалення комунікативних навичок, навичок активного слухання, конструктивного вираження думок і застосування «Я-повідомлень»;
- 7) підвищення рівня стресостійкості і зниження емоційної напруги в складних міжособистісних ситуаціях;
- 8) формування більш адекватної самооцінки емоційної компетентності;
- 9) підвищення загального рівня емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Розвивати емоційний інтелект у майбутніх психологів варто через створення відповідного освітнього середовища, що позитивно впливатиме на емоційний інтелект здобувачів вищої освіти. На нашу думку, педагогічний колектив та соціально-психологічна служба закладу вищої освіти повинні сформувати мотивацію у студентів розвивати емоційний інтелект, що допоможе у майбутньому успішно розв'язувати професійні завдання.

Ефективність програми визначається на основі порівняння результатів до та після її впровадження в експериментальній групі за такими критеріями:

1. Кількісні показники:

- збільшення відсотка майбутніх психологів з високим рівнем емоційного інтелекту;
- зменшення кількості майбутніх психологів з низьким рівнем емоційного інтелекту;
- підвищення показників структурних компонентів емоційного інтелекту у майбутніх психологів: емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії.

2. Якісні показники:

- підвищення здатності у майбутніх психологів до усвідомлення власних емоцій та емоцій інших;
- вища емоційна стійкість майбутніх психологів у конфліктних ситуаціях;
- зростання рівня емоційної стабільності майбутніх психологів у навчальній діяльності.

Таким чином, запропонована програма є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту та може бути рекомендована для використання у процесі професійної підготовки студентів-психологів.

Нижче подаємо короткий план 10 тренінгових занять нашої програми.

Програма розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів

Заняття 1

Вступ. Знайомство

Обладнання: фліпчарт, маркери, стікери, анкети самооцінки

Вправа 1. «Знайомство через емоцію»

Мета: створення довірливої атмосфери між учасниками тренінгу.

Інструкція: учасники називають ім'я та емоцію, з якою прийшли.

Хід вправи: кожен по колу представляється

Вправа 2. «Що таке емоційний інтелект?»

Мета: актуалізація знань про поняття «емоційний інтелект»

Хід вправи: мозковий штурм з учасниками, запис ідей на фліпчарт

Вправа 3. «Емоційний термометр»

Мета: усвідомлення емоційного стану майбутніми психологами

Хід вправи: учасники оцінюють свій стан від 1 до 10

Вправа 4. «Очікування»

Мета: формування мотивації у тренінгу

Хід вправи: запис очікувань від тренінгу на стікерах, аналіз

Вправа 5. Рефлексія заняття

Мета: підбиття підсумків заняття

Хід вправи: коротке коло вражень про заняття, кожен учасник висловлюється

Заняття 2

Емоційна обізнаність

Обладнання: картки емоцій, дзеркало

Вправа 1. «Назви емоцію»

Мета: розвиток емоційного словника майбутніх психологів

Хід вправи: демонстрація карток, учасники називають емоції, зображені на картці

Вправа 2. «Дзеркало емоцій»

Мета: розпізнавання міміки та емоцій іншого

Хід вправи: повторення емоцій партнера, дивлячись у дзеркало

Вправа 3. «Емоційний щоденник»

Мета: самоспостереження

Хід вправи: опис емоцій, що відчували майбутні психологи за день

Вправа 4. «Де я це відчуваю?»

Мета: розвиток тілесної усвідомленості

Хід вправи: опис своїх тілесних реакцій на різні емоції

Вправа 5. Рефлексія заняття

Мета: підбиття підсумків заняття

Хід вправи: коротке коло вражень про заняття, кожен учасник висловлюється

Заняття 3

Розпізнавання емоцій інших

Обладнання: фото людей, відео фрагменти

Вправа 1. «Вгадай емоцію»

Мета: розвиток емпатії

Хід вправи: визначення емоцій, зображених на фото

Вправа 2. «Емоційне відео»

Мета: аналіз емоційних реакцій

Хід вправи: перегляд відео і обговорення

Вправа 3. «Я знаю, що ти відчуваєш»

Мета: розвиток інтерпретації

Хід вправи: аналіз емоцій іншого учасника тренінгу, тримаючи його за руку

Вправа 4. «Помилки сприйняття»

Мета: розвиток критичного мислення

Хід вправи: обговорення помилкових інтерпретацій в емоціях інших людей за зовнішніми ознаками

Вправа 5. Рефлексія заняття

Мета: підбиття підсумків заняття

Хід вправи: кожен учасник висловлюється про емоційні враження від заняття

Заняття 4

Емоційний самоконтроль

Обладнання: папір, ручки

Вправа 1. «Стоп-емоція»

Мета: контроль емоційних реакцій майбутніх психологів

Хід вправи: зупинка імпульсивних реакцій.

Як виконувати вправу «Стоп» (С-Т-О-П):

С — Стримайся/Стій: Усвідомте момент переповнення емоціями.

Т — Тримай подих: Зосередьтеся на диханні.

О — Озирнись/Оціни: Оцініть ситуацію: що спричинило цю емоцію? Що я зараз відчуваю (яка це емоція)? Що відбувається в моєму тілі (де напруження)? Про що я думаю?

П — Подумай/Порухайся: Прийміть зважене рішення або змініть положення тіла (наприклад, потягніться або стисніть/розтисніть кулаки).

Вправа 2. «Дихання по квадрату 4-4-4-4»

Мета: зниження напруги

Хід вправи:

1. Вдих (4 секунди): повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4.

Заповнюйте легені повітрям.

2. Затримка (4 секунди): Затримайте дихання, рахуючи до 4.

3. Видих (4 секунди): повільно видихайте через рот або ніс, рахуючи до 4.

4. Затримка (4 секунди): Знову затримайте дихання на 4 рахунки перед наступним вдихом.

Вправа 3. «Переформулювання»

Мета: зміна негативного мислення на позитивне

Хід вправи: переформулювати негативні твердження на позитивні або нейтральні

Вправа 4. «Ситуація тригера»

Мета: аналіз емоційних реакцій учасників

Хід вправи: аналіз ситуацій, які є стресовими для учасників

Вправа 5. Рефлексія

Мета: підбиття підсумків заняття

Хід вправи: кожен учасник висловлюється про емоційні враження від заняття

Заняття 5

Емпатія

Обладнання: картки з ситуаціями

Вправа 1. «Постав себе на місце»

Мета: розвиток емпатії майбутніх психологів

Хід вправи: аналіз ситуацій, які потребують емпатії

Вправа 2. «Активне слухання»

Мета: розвиток комунікації

Хід вправи: робота в парах, виражаючи невербально свою уважність

Вправа 3. «Я-повідомлення»

Мета: вираження своїх емоцій

Хід вправи: формулювання фраз із застосуванням «Я-висловлювань»

Вправа 4. «Емоційний відгук»

Мета: розвиток емоційного відреагування

Хід вправи:

1. Налаштування: Сядьте зручно, заплющте очі та зосередьтеся на власному диханні.
2. Спостереження за тілом: Проскануйте тіло від ніг до голови, звертаючи увагу на місця, де емоції відчуються найсильніше (наприклад, стискання в грудях, напруга в плечах, легкість).
3. Визначення емоції: Назвіть емоцію, яку ви відчуваєте в цей момент (радість, сум, гнів, страх, здивування).
4. Аналіз реакції: Запитайте себе:
 - «Що саме викликало цю емоцію?»

- «Як це відгукується в моєму тілі?».

5. Фіксація: Дайте собі час побути з цією емоцією, не оцінюючи її як «погану» чи «хорошу».

Вправа 5. Рефлексія

Мета: підбиття підсумків заняття

Хід вправи: кожен учасник висловлюється про емоційні враження від заняття

Заняття 6

Самотивація та внутрішні ресурси

Мета заняття: розвиток внутрішньої мотивації, формування навичок постановки цілей та подолання внутрішніх бар'єрів.

Обладнання: аркуші А4, ручки, стікери, дошка/фліпчарт

Вправа 1. «Мої життєві цілі»

Мета: усвідомлення особистих і професійних цілей

Інструкція: учасники записують 3 короткострокові та 3 довгострокові цілі

Хід виконання:

- індивідуальна робота (5 хв);
- обговорення в парах;
- коротке представлення в групі.

Вправа 2. «Навіщо мені це?»

Мета: підсилення внутрішньої мотивації

Інструкція: до кожної цілі учасник пише відповідь «чому це для мене важливо»

Хід виконання:

- письмово;
- аналіз власних відповідей;
- обговорення висновків.

Вправа 3. «Мій ресурс»

Мета: усвідомлення власних сильних сторін

Інструкція: учасники записують 5 своїх ресурсів (якостей, навичок)

Хід виконання:

- індивідуально;

- зачитування в колі;
- обговорення підтримки групи.

Вправа 4. «Перешкоди та рішення»

Мета: розвиток навичок подолання труднощів

Інструкція: визначити 1 перешкоду до кожної цілі та спосіб її подолання

Хід виконання:

- робота в парах;
- аналіз реалістичності рішень.

Вправа 5. Рефлексія

Мета: усвідомлення результатів заняття

Хід виконання: кожен учасник завершує фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла), що...»

Заняття 7

Емоції в конфліктних ситуаціях

Мета заняття: формування навичок конструктивної поведінки в конфліктах, розвиток емоційної регуляції.

Обладнання: картки ситуацій, дошка

Вправа 1. «Що таке конфлікт?»

Мета: актуалізація знань про конфлікт

Хід виконання: мозковий штурм, запис асоціацій

Вправа 2. «Конфліктні ситуації»

Мета: аналіз емоцій у конфлікті

Інструкція: учасникам даються ситуації (наприклад, конфлікт із викладачем)

Хід виконання:

- визначити емоції кожної сторони;
- обговорити причини реакцій.

Вправа 3. «Я-повідомлення»

Мета: розвиток конструктивного спілкування

Інструкція: переформулювати «ти звинувачення» у «Я-висловлювання»

Хід виконання:

- робота в парах;
- тренування у висловлюванні фраз.

Вправа 4. «Виграш–виграш»

Мета: розвиток навичок вирішення конфліктів у майбутніх психологів

Хід виконання:

- знайти рішення, яке задовольняє обидві сторони;
- обговорення в групі.

Вправа 5. Рефлексія

Мета: закріплення емоційного досвіду

Хід виконання: коротке коло висловлювань про враження про заняття

Заняття 8

Соціальні та комунікативні навички

Мета заняття: розвиток ефективної комунікації, невербального спілкування та командної взаємодії.

Обладнання: стікери, картки ролей

Вправа 1. «Активне слухання»

Мета: розвиток навички слухати без перебивань

Хід виконання:

- робота в парах;
- один говорить 2 хв, інший слухає;
- потім переказ.

Вправа 2. «Невербальна комунікація»

Мета: розуміння мови тіла

Хід виконання:

- показ емоцій без слів;
- група відгадує.

Вправа 3. «Командне завдання»

Мета: розвиток взаємодії у команді

Хід виконання:

- група виконує спільне завдання;

- аналіз ролей у групі.

Вправа 4. «Бар'єри спілкування»

Мета: усвідомлення труднощів у комунікації

Хід виконання:

- обговорення типових помилок;
- пошук рішень.

Вправа 5. Рефлексія

Мета: закріплення емоційного досвіду

Хід виконання: коротке коло висловлювань про враження про заняття

Заняття 9

Стресостійкість та емоційна рівновага

Мета заняття: формування навичок управління стресом та емоційної стабільності.

Обладнання: килимки/стілці, спокійна музика

Вправа 1. «Мій стрес»

Мета: усвідомлення стресових факторів

Хід виконання:

- опис учасниками ситуацій, що викликають стрес;
- обговорення.

Вправа 2. «Дихання 4–4–6»

Мета: зниження напруги

Хід виконання:

- вдих 4 сек;
- затримка 4 сек;
- видих 6 сек;

(повтор 5–7 разів).

Вправа 3. «Когнітивна заміна»

Мета: зміна негативних думок

Хід виконання: «Я не впораюсь» замінити на «Я спробую знайти рішення»

Вправа 4. «Антистрес-ресурси»

Мета: пошук індивідуальних способів заспокоєння

Хід виконання: кожен учасник формує свій список ресурсів

Вправа 5. Рефлексія

Мета: усвідомлення результатів заняття

Хід виконання: кожен учасник завершує фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла), що...»

Заняття 10

Підсумкове заняття

Мета заняття: узагальнення отриманих знань, оцінка змін у розвитку емоційного інтелекту.

Обладнання: анкети, стікери, фліпчарт

Вправа 1. «Я до і після»

Мета: усвідомлення змін, які відбулися під час тренінгу

Хід виконання: учасники описують свій емоційний стан і досвід на початку і зараз

Вправа 2. Повторна самооцінка

Мета: оцінка ефективності програми

Хід виконання: провести опитувальник

Вправа 3. «Мій головний результат»

Мета: рефлексія особистих змін

Хід виконання: кожен малює свій результат, який відбувся під час тренінгу

Вправа 4. «Зворотний зв'язок»

Мета: оцінка програми

Хід виконання: кожен учасник каже, що було корисно, а що варто змінити

Вправа 5. «Валіза»

Мета: підбиття підсумків тренінгу.

Хід виконання: Учасники вирізають паперову валізу.

Інструкція: Написати всередині (або наклеїти стікери), які позитивні спогади, знання та навички учасники беруть із собою у «майбутнє».

Аналіз виконаної справи.

Висновки учасників тренінгу.

З метою перевірки ефективності розробленої програми розвитку емоційного інтелекту було проведено порівняльне дослідження в експериментальній та контрольній групах.

Експериментальна група (ЕГ) – 18 майбутніх психологів, які брали участь у тренінговій програмі розвитку емоційного інтелекту.

Контрольна група (КГ) – 18 майбутніх психологів, які не брали участі у програмі та навчалися у звичайному режимі.

Порівняння результатів здійснювалося за методикою Н. Холла до та після впровадження тренінгової програми. На початковому етапі дослідження суттєвих відмінностей у рівнях розвитку емоційного інтелекту між групами не виявлено. Порівняльні результати повторної діагностики подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати повторної діагностики
за тестом «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)**

Рівень емоційного інтелекту	До формульовального експерименту				Після формульовального експерименту			
	КГ	КГ	ЕГ	ЕГ	КГ	КГ	ЕГ	ЕГ
Високий	4	22,2%	3	16,7%	4	22,2%	6	33,3%
Середній	10	55,6%	11	61,1%	10	55,6%	12	66,6%
Низький	4	22,2%	4	22,2%	4	22,2%	-	-

Отже, результати повторної діагностики довели ефективність проведення формульовального експерименту, оскільки позитивні зміни відбулися в експериментальній групі, де проводився формульовальний експеримент, тоді як в контрольній групі позитивних змін не констатовано.

У експериментальній групі кількість майбутніх психологів, які мають високий рівень емоційного інтелекту зросла на 16,6%, середнього рівня – зросли на 5,5%, а низький рівень – не констатувався. Після впровадження програми в експериментальній групі було зафіксовано позитивну динаміку розвитку

емоційного інтелекту. Отримані дані свідчать про те, що впровадження програми розвитку емоційного інтелекту має статистично та практично значущий ефект. Зокрема, студенти експериментальної групи продемонстрували: більш адекватне розпізнавання власних емоцій; покращення здатності до емоційної саморегуляції; підвищення рівня емпатії у міжособистісній взаємодії; більш ефективні комунікативні навички. У той же час відсутність суттєвих змін у контрольній групі підтверджує, що позитивна динаміка в експериментальній групі зумовлена саме впливом розробленої програми, а не випадковими факторами.

Отже, порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп підтверджує ефективність розробленої програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів. Отримані результати дозволяють рекомендувати її до впровадження у систему професійної підготовки студентів психологічних спеціальностей.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що більшість майбутніх психологів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Виявлено недостатній рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції, що може негативно впливати на професійну діяльність. Показники емоційного інтелекту, емоційної стійкості, емоційної саморегуляції у майбутніх психологів зростають з кожним курсом навчання та досягають найвищих показників у студентів 4 курсу. Розроблено програму розвитку емоційного інтелекту, спрямовану на формування основних компонентів емоційного інтелекту. програма передбачала проведення тренінгу з розвитку емоційного інтелекту протягом 10 тренінгових занять. Результати повторної діагностики в експериментальній групі довели ефективність апробованої програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки психологів.

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне вивчення проблеми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів дало змогу зробити такі висновки:

1. Емоційний інтелект – складне інтегративне психологічне утворення, що передбачає здатність особистості усвідомлювати свої емоції, розуміти емоції оточуючих, регулювати власні емоційні стани та використовувати емоційну інформацію для ефективної взаємодії та прийняття рішень.

Визначають такі основні структурні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальні вміння, емпатію, самомотивацію. Емоційний інтелект передбачає такі взаємопов'язані навички як: розпізнавання емоцій, їх застосування для підтримки мислення, розуміння емоцій і їх саморегуляція.

Високий рівень емоційного інтелекту характеризується: чітким вираженням власних емоцій, вмінням обґрунтовувати невербальні сигнали, вмінням висловлювати власне розчарування, здатністю контролювати власні почуття, уважністю і повагою до думок і емоцій оточуючих, здатністю розуміти мотиви вираження емоцій, тактовністю у вираженні своїх емоцій, врівноваженістю своїх почуттів з мисленням, впевненістю і незалежністю у собі, оптимізмом.

2. Емоційний інтелект є важливою професійно значущою якістю майбутнього психолога. Його розвиток забезпечує ефективність професійної діяльності, сприяє встановленню довірливого контакту з клієнтом, розвитку емпатії, що дозволяє психологу підтримувати власну емоційну стабільність під час професійної діяльності з емоційно складними ситуаціями.

Розвинений емоційний інтелект допомагає психологу успішно контролювати власні емоції, тримати професійну дистанцію і уникати негативних наслідків у професійній діяльності. У роботі психолог часто зустрічається з емоційно складними ситуаціями, що викликають емоційне вигорання. Емоційний інтелект допомагає психологу ефективно взаємодіяти з клієнтом, захищає психологів від емоційного вигорання та виснаження. Чим

вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим менша вірогідність виникнення у фахівця синдрому емоційного вигорання. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту психолога забезпечує здатність успішно встановити контакт з клієнтом, зрозуміти його емоційний стан, виразити емпатію і підтримку.

Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх психологів передбачає: пізнання самого себе, уміння керувати власними емоціями; розвиток умінь розпізнавати та розуміти емоції оточуючих; оволодіння уміннями керувати емоційним станом клієнта при спілкуванні; розвиток професіоналізму як психолога.

3. За результатами експериментального дослідження 25,4% респондентів мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту, 49,2% осіб – середній, а 25,4% досліджуваних – низький рівень. 42,4% студентів володіють високими показниками емоційної обізнаності, 40,7% – середні показники, а 16,9% – низький рівень усвідомлення своїх емоцій. 27,1%, досліджуваних мають низькі показники управління своїми емоціями, 30,5% осіб – середній рівень емоційної саморегуляції, 42,4% високі значення в управлінні своїми емоціями. 37,3% володіють високими показниками самомотивації, у 54,2% присутній середній рівень самомотивації, 8,5% осіб мають низькі показники самомотивації. 44,1% майбутніх психологів володіють високим рівнем емпатії, 52,5% – середній, а 3,4% опитаних – низький рівень емпатії. 55,9% студентів мають високі показники у розпізнаванні емоцій інших людей, у 39,0% осіб впізнавання емоцій на середньому рівні розвитку, а 5,1% на низькому рівні.

Більшість опитаних розпізнають емоції інших, володіють інформацією про природу емоцій; є емпатійними, можуть ставити себе на місце іншої людини, враховують при прийнятті рішення почуття оточуючих; уміють себе мотивувати і контролювати власну поведінку; розуміють і оцінюють власні почуття і емоційний стан; мають середній рівень емоційного самоконтролю та керівництва своїми почуттями. Найвищі показники спостерігаються за шкалою

«Розпізнавання емоцій інших людей». Найнижчі результати виявлено за шкалою «Управління своїми емоціями».

Для 25,4% майбутніх психологів властивий високий рівень емоційної стійкості, у 61,0% опитаних присутній середній рівень розвитку емоційної стійкості, а для 13,6% студентів характерний низький рівень вираженості емоційної стійкості. Високий рівень емоційної саморегуляції присутній у 18,6% майбутніх психологів, для 35,6% респондентів характерний рівень емоційної саморегуляції вище середнього, у 30,5% опитаних – середній рівень, а у 15,3% студентів – низький рівень емоційної саморегуляції.

Під час експериментального дослідження діагностовано, що показники емоційного інтелекту, емоційної стійкості, емоційної саморегуляції у майбутніх психологів зростають з кожним курсом навчання та досягають найвищих показників у студентів 4 курсу.

4. Метою програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів було підвищити рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів та його компонентів (емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії), підвищити рівень розвитку емоційної стійкості та емоційної саморегуляції у майбутніх психологів. Програма передбачала проведення 10 тренінгових занять .

Результати повторної діагностики довели ефективність проведення формувального експерименту, оскільки позитивні зміни відбулися в експериментальній групі, де проводився формувальний експеримент, тоді як в контрольній групі позитивних змін не констатовано. У експериментальній групі кількість майбутніх психологів, які мають високий рівень емоційного інтелекту зросла на 16,6%, середнього рівня – зросли на 5,5%, а низький рівень – не констатувався. Отримані дані свідчать про те, що впровадження програми розвитку емоційного інтелекту має статистично та практично значущий ефект.

Перспективами подальших досліджень є впровадження тренінгу розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів як вибіркового освітній компонент у професійній підготовці фахівців, оскільки програма довела свою дієвість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
2. Андрєєва І. М. Емоційний інтелект особистості: теоретичний аналіз. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2020. 210 с.
3. Асатрян С.А. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 1, 2025. С. 7-11.
4. Білик О.І., Карковська В.Я., Цигилик Н.В., Васькович І.М. Вплив розвитку емоційного інтелекту на формування лідерських навичок. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. №10 (12). С. 12-25.
5. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68-75.
6. Бондарчук Д.П., Проскурка Н.М. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2 (21). С. 90-96.
7. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
8. Василенко Л. П. Психологія емоцій. Київ : КНТ, 2015. 256 с.
9. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г, Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 74–79.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 152 с.
11. Гриньова В. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту студентів. Харків: ХНПУ, 2022. 210 с.
12. Грузинська І.М. Теоретичні проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*

імені М. Драгоманова. Київ. 2017. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 5 (50). С. 88-89.

13. Дегтярев О. «Емоційний інтелект»: становлення поняття в психології. *Психологічна наука та освіта*. 2012. № 2. С. 170-180.

14. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

15. Дерев'янка С. П., Лавренко С.А. Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога. *Березневий науковий дискурс* 2023. С. 214-216.

16. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: ХДУ, 2015. № 2. С. 146-151

17. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. праць. Рівне. С. 47–53.

18. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 57-61.

19. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 22 с.

20. Зарицька В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 304 с.

21. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2013. №. 19. 2013. С. 74–79.

22. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 40 с

23. Зверева Л. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Організаційна та економічна психологія*. Психологічні

проблеми профорієнтації, профвідбору та професійної адаптації. 2023. С. 126–129.

24. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодого людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.

25. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 4. С. 54-63.

26. Карузо Д., Саловой П. Емоційний інтелект керівника: як розвивати й використовувати чотири базові навички емоційного лідерства. Київ : Самміт-Книга. 2016. 296 с.

27. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23. Вип. 2. С. 49-57.

28. Козловська С. Г., Падурець Г.І., Чудаєва І.Б. Емоційна компетентність та лідерство. *Вісник Східноєвропейського університету економіки і менеджменту*. 2013. Випуск 1 (14). С. 130-140.

29. Колчигіна А. В., Вербовата В. М. Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів В. М. Вербовата. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 22–28.

30. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні та психологічні науки*. 2013. № 4. С. 341–350.

31. Крупський О. П., Кіба К. С. Взаємозв'язок між емоційною компетентністю та лідерством як складниками педагогічної діяльності. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2012. №36. С. 222-229.

32. Кряж І.В., Левенець Н.В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету*. 2018. №4. С. 26-32.
33. Лящ О. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
34. Матійків М. І. Емоційні уміння майбутнього фахівця професій «людина-людина»: результати експериментального дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. №. 1. С. 141 – 149.
35. Мацевко Т. М., Куций О. А. Дослідження емоційного інтелекту при формуванні лідерських якостей сержантського складу збройних сил України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. №14 (І). С. 211-219.
36. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа*. 2012. № 2. С. 354–360.
37. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2-14.
38. Мороз Л., Кобець О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. Вип. 74 (4). С. 87–95.
39. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
40. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. 2003. Київ : Вища школа, 159 с.
41. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
42. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

43. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2013. 560 с.
44. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... к. психол.н. (17 с.). 2015. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна. 20 с.
45. Петрова Н.М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія: педагогіка. 2015. № 2. С. 27–31.
46. Подофей, С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського держ. універ-ту*. Серія Психологічні науки, 2019. №1. С. 260–265.
47. Ракітянська Л. М. Емоційний інтелект як показник конкурентоздатності майбутнього фахівця. *Актуальні питання застосування на практиці досягнень сучасної педагогіки і психології*: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 травня 2019 р. Харків, 2019. С. 81–83
48. Ракітянська Л. М. Концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту як професійно значущої якості вчителя. *Інноваційна педагогіка*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій / ред. колег.: К. М. Байша та ін. Вип. 12. Том 2. Одеса, 2019. С. 161–164.
49. Рищак Н., Гапончук О., Маруховська О. Роль емоційного інтелекту як soft-skills у сучасному освітньому процесі. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 6 (12). С. 496–508.
50. Сердюк Н. І. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2018. Ч. 1. С. 275–276.
51. Синявський В. В. Психологія емоцій. Київ : КНТ, 2016. 220 с

52. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.
53. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *ПостМетодика*. 2010. № 6 (97). С. 15–21.
54. Темрук О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 33. С. 207–223.
55. Ткаченко В. М. Емоційний інтелект у професійній діяльності психолога. Київ : КНУ, 2018. 210 с.
56. Фролова Г.С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 107–111.
57. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с.
58. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 282-288.
59. Щербак Т.І., Щерба А.П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2016. Вип. 9. С. 582–589.
60. Яценко О. В. Емоційна компетентність особистості. Київ : КНТ, 2020. 210 с., с. 33
61. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. 2005. 246 p.
62. Salovey P., Mayer J. D. *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*. 2000. №9 (3). P. 185-211.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник EQ «Емоційний інтелект» (Н. Холл)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Тест «Рівень емоційної стійкості»**(Є.О. Тарасов)**

1. Мені часто сняться нічні кошмари

Так-2 бали. Ні-1 бал.

2. Мене дратує велика кількість людей

Так-3 бали. Ні-0 балів.

3. Мене часто мучить почуття провини

Так-3 бали. Ні-0 балів.

4. Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття

Так-0 балів. Ні-1 бал.

5. Я легко ображаюся на жарти в свою адресу

Так-3 бали. Ні-1 бал.

6. В мене часто змінюється настрій

Так-2 бали. Ні-1 бал.

7. Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

8. Я легко почуваюся в колі нових для мене людей

Так-0 балів. Ні-2 бали.

9. Я приймаю все те, що відбувається близько до серця

Так-3 бали. Ні-0 балів.

10. Мене легко розізлити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

Додаток В

**Опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції
людини» (С.А. Поліщук)**

Твердження	Ні	Більше ні, ніж так	Буває по- різному	Більше так, ніж ні	Так
1. Мені комфортно					
2. Почуваюся у безпеці					
3. Почуваюсь розслабленим					
4. Забуваю про повсякденні проблеми, коли перебуваю на природі					
5. Природа мене заспокоює					
6. Маю улюблені місця для відпочинку на природі					
7. Турбуючись про внутрішню рівновагу, я використовую спеціальні вправи (гімнастика, дихання, медитація, йога тощо)					
8. Отримую задоволення від того, чим займаюся					
9. Для мене важливо розуміти себе					
10. Аналізую причини свого самопочуття					
11. Вмію змиритися зі своїми поразками					

12. Мені подобається власний спосіб життя					
13. Я управляю своїми емоціями					
14. У мене є свої вподобання					
15. Подобаються прогулянки					
16. Не переживаю через дрібниці					
17. Подобається активний спосіб життя					
18. Контролюю себе у складних життєвих ситуаціях					
19. Прагну самостійно вирішувати свої проблеми					
20. Мені важливі мої здобутки					
21. Задоволений (задоволена) тим, що роблю					
22. Задоволений (задоволена) своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях					
23. Мені вистачить сил, щоби змінюватися					
24. Мені подобаються складні завдання					
25. Хочу змінюватися					
26. Іноді мене приваблюють небезпечні ситуації					
27. Розумію ставлення інших людей до себе					

28. Не хвилююся, що про мене кажуть інші люди					
29. Мені не хотілося б розчаровувати своє оточення					
30. Приймаю себе таким (такою), яким (якою) є					
31. Розумію переживання інших людей					
32. Вмію ставити себе на місце іншої людини					
33. Не хочу нікому робити боляче					
34. Маю біля себе тих людей, яких поважаю					
35. Можу попросити про допомогу					
Коефіцієнти	1	2	3	4	5