

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра теоретичної психології

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ  
САМОВИЗНАЧЕННЯ**

**кваліфікаційна робота**  
студентки 4 курсу  
денної форми навчання  
освітнього ступеню бакалавр  
спеціальності 053 Психологія  
**Ірини МАРКІВ**

**Науковий керівник**  
доктор психологічних наук,  
професор, завідувач кафедри  
теоретичної психології  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент**  
кандидат психологічних наук  
**Ольга ЗАВЕРУХА**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*  
„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р., протокол № \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри теоретичної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

## АНОТАЦІЯ

**Марків Ірина. Вплив емоційного інтелекту на професійне самовизначення. –Рукопис**

У кваліфікаційній роботі розглянуто теоретичні основи дослідження впливу емоційного інтелекту на професійне самовизначення, а саме: визначено сутність поняття емоційного інтелекту з точки зору психології, проаналізовано сутність та особливості професійного самовизначення; охарактеризовано взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійного самовизначення.

Проведено дослідження впливу емоційного інтелекту на професійне самовизначення студентів-психологів, зокрема, опис вибору психодіагностичного інструментарію дослідження; аналіз основних отриманих результатів; представлено результати статистичного опрацювання за допомогою кореляційного та порівняльного аналізів. За результатами дослідження представлена тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту.

**Ключові слова:** професійне самовизначення, емоційний інтелект, тренінгова програма, робоче середовище, середовище розвитку.

## ANNOTATION

**Markiv Iryna. The influence of emotional intelligence on professional self-determination. -Manuscript**

The thesis examines the theoretical foundations of the study of the impact of emotional intelligence on professional self-determination, namely: the essence of the concept of emotional intelligence from the point of view of psychology is determined, the essence and features of professional self-determination are analyzed; the relationship between emotional intelligence and professional self-determination is characterized.

A study of the influence of emotional intelligence on the professional self-determination of psychology students was conducted, namely: a description of the choice of psychodiagnostic research tools; analysis of the main results obtained; the results of statistical processing with the help of correlation and comparative analyzes are presented. Based on the results of the study, a training program for the development of emotional intelligence is presented.

**Keywords:** professional self-determination, emotional intelligence, training program, working environment, development environment.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ.....	7
1.1. Сутність поняття емоційного інтелекту з точки зору психології.....	7
1.2 Професійне самовизначення: сутність та особливості.....	15
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійного самовизначення.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	24
2.1 Опис вибору психодіагностичного інструментарію дослідження.....	24
2.2 Аналіз основних отриманих результатів.....	28
2.3 Результати статистичного опрацювання за допомогою кореляційного та порівняльного аналізів.....	33
2.4 Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту.....	35
Висновки до другого розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	47

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема вивчення емоційного інтелекту, як не дивно, залишається однією з найважливіших у психології. Розвиток освіти сучасного покоління в Україні орієнтований на ідеальний розвиток особистості. Створення сприятливого навчального середовища для кожного є актуальним завданням сьогодення. Це питання нерозривно пов'язане з освітніми програмами або додатковими навчальними заняттями, тобто спрямованими на розвиток інтелектуального потенціалу покоління. Проте, хоча широке вивчення цього психологічного феномену є найважливішим завданням української науки XXI століття, однак, недостатньо уваги приділяється впливу емоційного інтелекту на інші риси особистості. Вивчення впливу емоційного інтелекту на особистість є важливим вектором досліджень для психологічної науки та людства загалом.

На сучасному етапі розвитку української психології дуже мало розроблених досліджень, особливо впливу емоційного інтелекту та самовизначення. Це питання потребує більш детального вирішення не тільки з боку психології. Найважливішою причиною продовження досліджень емоційного інтелекту, на нашу думку, є недостатньо вивчений його вплив на особистість. Це правильний напрямок досліджень, особливо серед українських науковців.

Стрімке життя сучасної людини з її прагненням до успіху та стрімкого зростання призводить до такого стану, коли дуже важко впоратися з власними емоціями, не кажучи вже про контроль над емоціями інших. Тому слід вивчати EQ, щоб розвивати емпатію, покращувати стосунки з оточуючими людьми, розуміти та контролювати, насамперед, свій емоційний стан, а також емоційний стан свого адресата. Також ситуації можуть вийти з-під контролю, коли людину переполюють емоції, вона інтерпретує ситуацію та ігнорує інформацію, яка не відповідає емоціям.

Спрямованість та особливості формування професійного самовизначення майбутніх психологів особливо актуально в сучасних українських умовах, адже визначено створення нових ціннісних координат для розвитку особистості, запит

на більшу людяність у сучасному суспільстві, створення умов для розвитку особистості, самодостатності, радикальних змін у свідомості.

Емоційний інтелект є предметом дослідження вітчизняних та закордонних вчених, зокрема: Зарицька В. В., Карпенко Є. В., Кацавець Р., Книш А. Є., Лящ О., Марчук С. В., Москалець В., Назарова О., Хренова В. та ні. Однак, вплив емоційного інтелекту на професійне самовизначення досліджено недостатньо.

Метою є дослідження впливу емоційного інтелекту на професійне самовизначення особистості.

Завдання дослідження:

- визначити сутність поняття емоційного інтелекту з точки зору психології;
- охарактеризувати взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійного самовизначення;
- виконати аналіз основних отриманих результатів;
- сформуванню тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту.

**Об'єктом дослідження** є процес професійного самовизначення особистості.

**Предметом дослідження** є вплив емоційного інтелекту на процес професійного самовизначення особистості.

**Гіпотеза дослідження** – емоційний інтелект має опосередкований вплив на професійне самовизначення особистості.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є праці вітчизняних та закордонних вчених в галузі дослідження емоційного інтелекту, а також методи наукового пізнання: індукції, дедукції, аналізу, синтезу, графічного відображення та узагальнення.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розширенні та поглибленні уявлення про вплив емоційного інтелекту на професійне самовизначення особистості.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що представлена тренінгова програма може використовуватись студентами для розвитку

емоційного інтелекту.

Результати дослідження і зроблені висновки можуть бути використані для студентів вищих навчальних закладів у процесі розвитку емоційного інтелекту.

У ході дослідження були використані наступні методи та методики: метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження; метод діагностичного експерименту; метод кількісно-якісної обробки одержаних даних; метод контент-аналізу; тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика діагностики професійної спрямованості особистості Дж. Холланда; статистичні методи: метод рангової кореляції Пірсона та метод порівняння середніх Т Стьюдента.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ

#### 1.1. Сутність поняття емоційного інтелекту з точки зору психології

Емоційний інтелект (EQ) – це компонент соціального інтелекту, який включає здатність контролювати, сприймати, розуміти та керувати власними емоціями та почуттями та емоційними станами. Спочатку це вважалося феноменом, безпосередньо відповідальним за обробку емоційної інформації. У контексті дослідження емоційного інтелекту розуміння природи емоцій, розуміння їх причинно-наслідкових зв'язків, комплексне використання емоційних переживань – призводить до корекції поведінки людини. Емоційний інтелект є ключовим компонентом для досягнення самоефективності та, як результат, щастя.

EQ допомагає знайти баланс між раціональним і емоційним. Емоційний інтелект людини може розвиватися необмежено. EQ – це поєднання емоційного, практичного та творчого інтелекту [3].

Рівень емоційного інтелекту залежить від зусиль людини, на відміну від IQ, рівень IQ є генетичним фактором.

EQ включає такі структурні елементи:

- когнітивний;
- емоційний;
- індивідуальний чи суспільний;
- пристосування та ін.

Поняття когнітивних навичок включає розуміння не тільки власного, але й емоційного стану інших:

- точне розуміння емоцій дозволяє людині пізнати свої почуття, відображаючи внутрішній стан і прояв власних і чужих емоцій;
- ефективність мислення за допомогою емоцій сприяє керуванню ними та допомагає перевірити їх вплив на людину;

- ідентифікація емоцій – розуміння причинно-наслідкових зв'язків між словами та емоціями, їх аналіз;

- фасилітація думки – здатність викликати і виразити бажану емоцію шляхом спеціального контролю.

У структурному компоненті емоційних здібностей емоційний інтелект проявляється як емоційно-інтелектуальна когнітивна здатність, управління емоційними почуттями, розумінням, контролем та емоційними станами.

EQ соціальні навички включають:

- здатність розуміти почуття інших людей, поява невербальної комунікації;

- розуміння емоцій завдяки виразам;

- схильність користуватися почуттями інших людей.

Адаптивні навички EQ забезпечують успішне пересування, контроль емоцій у стресових ситуаціях, самоконтроль і самомотивацію.

У структурних елементах навичок EQ такі функції: інтерпретація; регулювання; адаптація.

Визначальною функцією емоційного інтелекту є когнітивні здібності. Це дозволяє людині якісно декодувати та інтерпретувати отриману раніше емоційну інформацію: міміку, словесну експресію, тембр голосу, жестикуляцію тощо.

Накопичення знань і їх правильна структура сприяють систематичному формуванню особистого емоційного досвіду.

Регулююча функція EQ – це група емоційних здібностей, які адекватно виражають вербальну комунікацію у вигляді емоційного комфорту для індивіда і у формі емоційних переживань.

Функції адаптації та запобігання стресу відносяться до адаптивних навичок, які включають активізацію та розвиток психічних ресурсів людини у складних життєвих ситуаціях [29].

Акт активації соціальних навичок емоційного інтелекту забезпечує гнучкість підходити до реальної людини в спілкуванні.

Для того, щоб зрозуміти почуття інших людей, необхідно вивчити більше



інформації про індивідуальні особливості людини, її переконання, установки, культуру, фізичний і психічний стан.

На точність і повноту ідентифікації емоцій впливають наступні чинники:

1. Вербальний опис емоцій. Чим вища схильність людини до ідентифікації дифузних емоційних станів, тим краще вона може контролювати їх прояви і тим важче їй визначити їх. Проте людина з позитивним настроєм менше контролює свої емоції, тому її вираження можна легко виявити під час інтерв'ю. Людський досвід пізнання переживань: найпростіше описати стани щастя, радості, щастя. Золоту середину займають стани байдужості, тривоги, здивування і гніву.

2. Індивідуальні властивості особистості: від рівня розвитку емпатії залежить якість і точність розуміння емоцій людини. Поняття «емпатія» означає бути чуйним, сильним, підтримувати, брати відповідальність за свої слова, вчинки, вчинки тощо. Ідентифікація емоцій проблематична для людей з алекситимічним розладом. Під алекситимією розуміють проблему вираження, сприйняття та визначення емоційної реакції. Це підвищує ризик психологічних і соматичних захворювань особистості. Уміння виявляти причини тих чи інших емоцій, вміння контролювати їх сприяє зміцненню психологічного здоров'я людини [21].

Розвиток емоційного інтелекту відбувається через:

1. Біологічні передумови EQ:

- рівень EQ батьків;
- емоційний інтелект – це спадкова схильність;
- взаємодія лівої та правої півкуль головного мозку;

2. Особливості обробки емоційної інформації.

Соціальні передумови EQ:

- синтонія як «емоційне зараження»;
- розвиток самосвідомості;
- впевненість у власній емоційній компетентності;
- виховання гендерних особливостей;
- здорові стосунки з батьками.

Відповідно до біологічних умов розвитку емоційного інтелекту існують природні риси особистості, пов'язані з темпераментом і функціональною асиметрією між півкулями головного мозку людини.

Соціальними передумовами EQ є рівень стосунків між подружжям, участь у житті дитини, стиль виховання, жорсткі соціальні рамки, установки тощо. Ці заняття впливають на формування в майбутньому особистості дитини, самооцінки та позитивного Я-образу.

Емоційний інтелект – це набір когнітивних, емоційних, міжособистісних або соціальних та адаптивних навичок [4].

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, розуміти і керувати власними емоціями, мотивацією, мисленням і поведінкою, контролювати емоційний стан, а також керувати емоційними станами інших людей, розуміти їхні справжні потреби, співпереживати і розвиватися.

Пітер Селовей, один із засновників концепції емоційного інтелекту, досліджуючи емоційний інтелект, визначив п'ять основних компонентів EQ.

1. Пізнання почуття (самосвідомість), тобто називання того, що ми відчуваємо, виявлення емоційного стану, почуття. Уміння розуміти свої емоції дозволяє добре знати себе, чому певні емоції виникають одразу, на що вони свідчать, яку функцію вони виконують у певний час. Люди, які краще розуміють свої емоції, швидко приймають рішення, менше вагаються, готові прислухатися до своїх справжніх потреб і бажань і легко отримують бажане.

2. Керування емоціями (самоконтроль) – тобто контроль в певних ситуаціях, при яких можна визначити межі впливу, коли це необхідно, заспокоїтися, впоратися зі стресом чи гнівом. Це вміння розвиває адаптивність і стресостійкість, полегшує додання життєвих викликів і труднощів.

3. Самомотивація – здатність контролювати власні імпульси, тобто за необхідності відкладати задоволення та приборкувати тимчасові потреби, щоб досягти більшого в майбутньому. Це вміння самостійно мотивувати себе, знаходити особистий сенс, ставити досяжні цілі та поступово рухатися до їх реалізації.

4. Співчуття, визнання почуттів інших людей – врахування почуттів інших при прийнятті рішень, вміння слухати, бачити емоційні стани, потреби інших людей. Цей навик дозволяє ефективно впливати на команди, керувати, допомагати та підтримувати співробітників.

5. Управління стосунками (соціальні навички) – побудова здорових стосунків, вміння залучати людей, залучати їх на свій бік, працювати в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм зрозуміти цілі та плани, вміти створювати атмосферу.

Довіра в групі, слухання, прийняття різних точок зору, знаходження спільних точок дотику, вміння будувати довгострокові, здорові стосунки в парах.

Згідно з дослідженням ізраїльського психолога Рувера Барона, рівень емоційного інтелекту зростає з життєвим досвідом і може підвищуватися з віком [6].

Існує декілька підходів до визначення поняття емоційного інтелекту та його структури.

Д. Карузо, виходячи з концепції емоційно-інтелектуальних навичок, емоційний інтелект розглядав як здатність сприймати і виражати емоції, розуміти і використовувати, контролювати емоції, сприяючи розвитку особистості.

У його структурі вчені виділили наступні компоненти і відповідні компетенції:

1) усвідомлення, оцінка та вираження емоцій: здатність ідентифікувати емоції на основі власного фізичного та психологічного стану; здатність ідентифікувати емоції на основі фізичного та психологічного стану іншої людини; здатність точно виражати почуття та висловлювати потреби, пов'язані з цими переживаннями; здатність розрізняти справжні та помилкові, справжні та помилкові емоції;

2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення: здатність спрямовувати мислення в певне русло, зосереджуючись на емоціях, пов'язаних з предметами, подіями та іншими людьми; здатність викликати або подолати

сильні емоції, щоб викликати певні судження та спогади про досвід; уміння використовувати зміни настрою для розширення діапазону можливих точок зору; здатність інтегрувати емоційні концепції; здатність використовувати емоційні стани для вирішення проблем і творчість;

3) розуміння та аналіз емоційної інформації: здатність зрозуміти, як різні емоції взаємодіють одна з одною; здатність зрозуміти причини та наслідки досвіду; здатність інтерпретувати складний досвід, такий як емоційні «мікси» та конфліктні емоційні стани; здатність зрозуміти і прогнозувати можливість зміни настрою;

4) Регулювання емоцій: здатність бути відкритим як до приємних, так і до неприємних переживань; здатність контролювати та відображати емоції; здатність активно залучати емоції або уникати емоційної ситуації на основі її об'єктивної інформації чи користі, здатність контролювати як емоції, так і емоції інших.

Розуміння емоційного інтелекту є складним психологічним утворенням, що включає когнітивні, особистісні та мотиваційні характеристики, яке, отже, тісно пов'язане з адаптацією до реального життя [15].

Поняття «емоційний інтелект» з'явилося в психології досить давно, але досі привертає увагу багатьох вчених.

Виділяють сім типів знання: вербальне, логіко-математичне, просторове, кінестетичне, музичне та емоційне.

Вчені стверджують, що людина з емоційним інтелектом має п'ять основних здібностей.

Перша – це усвідомлення людиною власних почуттів. Саме ця властивість є провідною в емоційному інтелекті, оскільки здатність контролювати і контролювати власні емоції, контролювати і виражати їх починається тоді, коли людина розуміє, що визначає виникнення його переживань.

Перш за все, зрозуміти переживання людини, зрозуміти причини їх виникнення, не тільки дозволяє людині краще впоратися, але й зрозуміти обставини виникнення.

Наступною властивістю емоційного інтелекту є активне управління своїми емоціями. Здатність контролювати особисті емоції проявляється в бажанні заспокоїтися, зменшити тривогу, розчарування чи гнів, що виникає.

Особи, які не мають цієї риси, постійно перебувають у стресовому стані та намагаються подолати власні негативні емоції. Особи, які мають здатність контролювати та контролювати власні емоції, є кращими та ефективнішими, і вони долають наймиттєвіші (і найважливіші) емоційні реакції [5].

Третім елементом емоційного інтелекту є здатність мотивувати себе до праці, оскільки вона реалізується в прагненні особистості спрямувати свої емоції на досягнення мети діяльності, на нові досягнення, творчу діяльність.

Ось чому вважається, що самодисципліна є частиною бойової мотивації для досягнення мети. Вона реалізується у формі здатності відкладати негайне задоволення для досягнення більш значної, але віддаленої мети. Дослідники вважають, що здатність відкладати задоволення потреб і миттєвих спонукань індивіда є найважливішою основою його подальшої успішної діяльності.

Четвертий елемент емоційного інтелекту визначається як розпізнавання та розуміння емоцій, які можуть виникнути в інших людей. Ця здатність пов'язана з ідентифікацією емоцій, оскільки люди, які її проявляють, більш чутливі до слабких соціальних сигналів, що слід враховувати при спілкуванні.

П'ятий компонент емоційного інтелекту – здатність підтримувати дружні стосунки з суспільством. Його, як не дивно, аналізували як вид мистецтва позитивного ставлення до інших людей. Він визнаний одним із найважливіших соціальних навичок у здатності людини справлятися з емоціями, які виникають у процесі взаємодії з суспільством. Цей підтип емоційного інтелекту, який вивчають інші вчені, називають соціальним. Він визначає не тільки лідерські здібності людини, але й її ефективність у міжособистісних стосунках, оскільки люди з високорозвиненим соціальним інтелектом здатні справлятися з емоціями інших людей у спілкуванні з ними і відповідно досягати більших успіхів у взаємодії [12].

На думку вчених, емоційний інтелект – це інтеграція всіх видів інформації

з емоціями, а також використання самих емоцій для полегшення різних когнітивних процесів і вирішення гострих проблем або завдань.

Розвинений емоційний інтелект важливий для того, щоб допомогти людині звернути увагу на невеликі внутрішні та зовнішні зміни: передбачається, що використання навіть негативних емоцій може бути використано для контролю над іншими для досягнення власних цілей та завдань [16].

Американський психолог Енн Холл досліджувала емоційний інтелект і описувала його як здатність розуміти різницю між позитивними та негативними емоціями та різницю між різними позитивними емоціями, що допомагає налагоджувати конструктивний діалог і стосунки. Він включає в себе емоційну обізнаність, регуляцію емоцій, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати почуття інших як емоційний інтелект.

Отже, емоційний інтелект – це набір емоційних, особистих і соціальних навичок, які впливають на здатність ефективно справлятися із загальними вимогами та тиском навколишнього середовища [13].

Виділяють п'ять компонентів емоційного інтелекту: 1) самосвідомість, самосвідомість і пов'язана з ними впевненість у собі, самооцінка, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування, засновані на емпатії та соціальній відповідальності; 3) адаптивність, гнучке реагування, конструктивне вирішення проблем; 4) управління стресовими ситуаціями, управління емоціями, подолання стресу; 5) переважне позитивне почуття, щастя, оптимізм.

## **1.2 Професійне самовизначення: сутність та особливості**

Професійне самовизначення – це активний пошук можливостей розвитку, утвердження себе як повноправного учасника спільноти «виробників» цінностей, спільноти професіоналів.

Зміст процесу самовизначення кожного індивіда є дуже особистим, детермінованим кількома факторами. Разом з тим, особистість як суб'єкт і об'єкт професійного самовизначення також визначає особливі характеристики сенсу в

суспільстві.

Наявність складних філософсько-педагогічних, соціологічних та психологічних аспектів робить самовизначення особистості надскладною науковою проблемою. Результатом такої складності та багатofакторності є відмінності у підходах до тлумачення цього поняття.

Е. Зеєр, Е. Головака зазначають, що важливим аспектом проблеми розвитку особистості є потреба людини у визначенні власного життєвого та професійного шляху. Серед тем, представлених у класичній спадщині української філософської думки Г. Сковороди, є професійна посвята. Поняття «сродної» праці та її пошуки розглядаються як значення приналежності, самовдосконалення та самопізнання [8].

А. Маслоу, В. Франкл, К. Ясперс, І. Кон розуміли, що самореалізація, самодостатність, самодетермінація і самотрансценденція тісно пов'язані з енергетичною діяльністю.

За А. Маслоу, самоактуалізація характеризується «прагненням Я до змістовної роботи». К. Ясперс пов'язує самоефективність з «дією», яку робить людина. І. Кон каже, що самосвідомість виявляється через працю та спілкування.

На думку В. Франкла, самовизначення передбачає не лише «самоусвідомлення», а й розвиток первинних здібностей – «самотрансценденції».

Кращий український мислитель Г. Сковорода розглядає сенс життя для самопізнання як вибір так званої «відповідної праці». На його думку, самосвідомість розкриває справжню природу людини, дозволяючи визначити свою спорідненість.

На думку Е. Зеєра, професійне самовизначення відбувається у професійному житті: людина постійно рефлексує, переосмислює своє професійне буття та самодоказується у своїй професії. Можна стверджувати, що пошук свого «професійного світу», пошук свого покликання, підходу до установок і цінностей є головним змістом професійного самовизначення.

Професійне самовизначення як вид діяльності людини нерозривно

пов'язане з уявленнями про майбутнє, цілями, ціннісними орієнтаціями.

У процесі планування майбутнього людиною, розробляючи певні плани та цілі, людина передусім керується певною ієрархією цінностей і обирає ті, які найбільше відповідають її потребам [1].

Обсяг змісту поняття «самовизначення» багатьма авторами визначається у вузькому значенні – від дій певної особистості до пошуку важливих життєвих рішень і цілей і сенсу життя.

Важливою ланкою самовизначення є професійна самосвідомість, загальна структура якої така:

- 1) усвідомлення належності до певної професійної спільноти;
- 2) у системі соціальних ролей («новачок», «один із найкращих спеціалістів») відповідність професійним стандартам та знання й розуміння свого місця в суспільстві;
- 3) знання про рівень визнання людини в соціальній групі («Мене вважають хорошим спеціалістом»);
- 4) про сильні та слабкі сторони людини, шляхи самовдосконалення, можливі напрями успіху та невдачі («тут потрібне терпіння»), про особисті методи успішної дії людини, про стиль діяльності людини;
- 5) думки про себе і свою кар'єру в майбутньому.

Наступною за значимістю складовою професійного самовизначення є професійна компетентність, умови та шляхи формування.

Можна виділити такі рівні професійного самовизначення:

- а) гностичний (перебудова свідомості та самосвідомості);
- б) практичні (реальні зміни соціального становища людини).

На різних етапах онтогенезу (дитинство, юність, юність та ін.) одні й ті ж завдання професійного самовизначення можуть вирішуватися по-різному. Загалом, самовизначення – це не лише вибір професії з числа варіантів, а й творчий процес розвитку особистості.

Процеси самовизначення базуються на зовнішніх економічних умовах регіону та особистісному розвитку людини. Тому, особливо, для багатьох людей



старше 30 років питання професійного самовизначення знову стають актуальними. У зрілому віці поряд з позитивними процесами формування корисних професійних якостей, інтеграції працівника в професійну культуру і середовище нерідко відбуваються деструктивні зміни.

Позитивною альтернативою професійному розвитку є супервізія (наставництво, різні форми надання професійного досвіду). На цьому етапі знову постає проблема самовизначення, але вона вже більш актуальна в широкій суспільній, суспільно корисній діяльності, а не у вузькопрофесійній.

Професійне самовизначення, на думку Е.Ф. Зеєра, це утвердження власної позиції в умовах кризи, яка супроводжується конфліктами внутрішньо особистісного характеру.

Воно розглядається як процес емоційно забарвленого ставлення людини до свого місця в професійному світі, професійного самовизначення визначається соціально-економічними умовами, відносинами в групі, віковими та іншими кризами. Але важливу роль відіграє активність особистості, відповідальної за її формування [9].

Професійне самовизначення є важливим чинником самореалізації особистості в певній професії та культурі в цілому.

Отже, якщо професійна орієнтація здійснює широкий спектр заходів, що виходять за рамки психології і включають допомогу у виборі професії, то професійне самовизначення відноситься до людини, яка працює, для визначення власної мети, і це виділяється як комплексне явище.

Перше залежить більше від зовнішніх чинників, друге – від самої людини. Професійний вибір, на відміну від професійного самовизначення, можна вважати рішенням, що базується лише на безпосередньому баченні людини.

Самовизначення пов'язане з такими поняттями, як здібності, самодостатність, самосвідомість [23].

### **1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійного самовизначення**

У процесі підготовки студентів до професійної діяльності значення емоційного інтелекту полягає у розвитку в них такої якості, як «ентузіазм до праці», яка супроводжується емоційними переживаннями та запобігає «професійному вигоранню», що призводить до емоційного виснаження, втрати бажання працювати, коли робота стає щоденним тягарем [14].

«Ентузіазм у роботі» визначається такими компонентами, як: енергійність, активна участь у роботі, професійна компетентність, «професійне вигорання» визначається такими компонентами, як: емоційне виснаження, цинізм, зниження особистих досягнень, відсутність інтересу до професійної діяльності або зовсім негативне ставлення до нього.

У сучасній науковій літературі поняття «готовність до професійної діяльності» трактується по-різному. Існує як мінімум три наукових підходи до визначення сутності цього поняття – руховий, особистісний і поєднання рухового та особистісного начал. З діяльнісного підходу поняття «готовність до професійної діяльності» трактується як якісна характеристика суб'єкта діяльності – представника певної професії, що визначається тим, наскільки студент є сучасним.

Таке визначення доцільно використовувати для позначення багатьох елементів, які відображають високу продуктивність професійної діяльності особистості.

Професійну діяльність не слід зводити до того, що може бачити сторонній спостерігач, її слід розглядати як багаторівневу систему з не тільки зовнішніми, але й складними внутрішніми психічними функціями [24].

Професійну діяльність можна розглядати як специфічну системну організацію свідомості, розуму людини. Професійна діяльність розглядається в діяльності та спілкуванні як головній характеристиці суб'єкта діяльності; це не лише досягнення особистістю високих виробничих показників, а й відмінності її професійної мотивації, системи бажань, ціннісних орієнтацій, сенсу праці для фахівця. Це означає, що в процесі підготовки студентів до професійної діяльності дослідники час від часу звертаються до особистісних аспектів цього

явища і розглядають їх сукупність психофізіологічних, психічних та особистісних змін, які відбуваються в людині, внаслідок чого гарантується психологічна, психічна стабільність людини, що є високим рівнем гарантії професійного успіху.

Існує третій підхід до визначення сутності професійної діяльності, який виявляється в поєднанні діяльнісних і особистісних властивостей, при розгляді в діалектичній єдності діяльнісних і особистісних характеристик. При вирішенні практичних завдань голос у розвитку професійної діяльності все ж подається через діяльність. У той же час випереджаючий розвиток одного елемента стимулює розвиток іншого [17].

Глибокий розвиток професійних умінь і навичок буде перешкоджати, якщо залишити відповідні, психологічні та професійні особливості, які забезпечують формування відповідних умінь і навичок. Тому розвиток професійно-корисних якостей дозволяє опанувати нові навички або підвищити ефективність уже наявних. Так триває до тих пір, поки вони не досягнуть найвищих показників готовності до професійної діяльності.

Загальні показники якості професійного самовизначення формують дві групи: зовнішню (об'єктивну) і внутрішню (суб'єктивну).

До зовнішніх (об'єктивних) показників готовності до професійної діяльності відноситься професійна продуктивність праці фахівця, яка являє собою кількість і якість продукції, надійність професійної діяльності і розглядається як економічна, соціальна, психологічна єдність та клієнтоорієнтована ефективність.

При цьому економічна ефективність діяльності визначається співвідношенням прибутку і витрат при отриманні корисного результату. Психологічна ефективність визначається співвідношенням задоволеності особистості фахівця та психофізіологічної «цінності» діяльності.

Соціальна ефективність визначається як відношення корисних соціальних результатів до соціальних витрат. Клієнтоорієнтована ефективність означає, що предмет праці орієнтований не на миттєвий прибуток, а на довгострокові

відносини зі споживачем [10].

Як внутрішні показники готовності до професійної діяльності вони включають два зведених показники: професійну ідентичність і рівень професійної зрілості.

У цьому контексті професійна ідентичність розглядається як особистісна значущість людини для певної професії та професійного ряду.

Професійна ідентичність оцінюється за такими об'єктивними показниками, як робота, професія, професійне самозадоволення.

Поняття професійного Я, яке, у свою чергу, включає:

- 1) самого фахівця як члена професійної спільноти, носія професійної культури;
- 2) уявлення про систему професійних характеристик, необхідних фахівцеві;
- 3) система ставлення людей до професійних цінностей.

За відсутності професійної ідентичності розвивається професійне відчуження, основною характеристикою якого є відокремлення від професійної етики та цінностей у свідомій ідентичності (ототожнення себе з відповідальністю, трудовими обов'язками та етикою) та сфері реальної поведінки із зовнішньою регулярною участю в професії.

Другим внутрішнім показником є рівень професійної зрілості, як здатність людини відповідати своїм навичкам і потребам професійним вимогам, які висуває професійна діяльність.

Як свідчать дослідження, є підстави стверджувати, що модель формування самосвідомості старшокласників має передбачати розвиток емоційно-пізнавальної сфери, яка охоплює, серед іншого, такі здібності, як: емоційно-позитивне сприйняття стосунків з іншими людьми; уміння долати стрес, протистояти життєвим проблемам і знаходити з них вихід; здатність свідомо оцінювати реальні життєві ситуації та діяти відповідно [7].

Високий емоційний інтелект є однією з основних вимог до професійних та особистісних якостей фахівця. Ця професійна компетентність визначається не

тільки ефективним виконанням професійної діяльності, а й зрілістю особистості фахівця, поєднанням професійних якостей із психологією в процесі грамотної взаємодії.

Кваліфікація базується на набутому практичному досвіді і визначає його професійну майстерність. Її джерелом є не тільки особистісні характеристики, а й професійна кваліфікація, представлена системою знань про почуття та їх розвиток; навички та методи аналізу настроїв; усвідомлення своїх емоцій і почуттів, їх ідентифікація, вміння контролювати свої та чужі емоції, визначати джерело і причину їх виникнення, а також вміння адекватно виражати емоції (навички рефлексії, саморегуляція і експресивність), розвиток яких сприяє емоційній відкритості та емоційній чуйності фахівця в цілому [11].

Емоційна компетентність фахівця включає здатність зберігати спокій або уникати розчарування, депресії чи тривоги.

Емоційна компетентність – це комплексний і гнучкий психологічний комплекс, який має власну структуру і розглядається як система чотирьох основних чинників: знання та розуміння власних почуттів та емоцій, контроль власних емоцій, знання та розуміння почуттів інших і контролювати емоції інших [2; 18].

### **Висновки до першого розділу**

Емоційний інтелект (EQ) – це компонент соціального інтелекту, який включає здатність контролювати, сприймати, розуміти та керувати власними емоціями та почуттями та емоційними станами. Спочатку це вважалося феноменом, безпосередньо відповідальним за обробку емоційної інформації. У контексті дослідження емоційного інтелекту розуміння природи емоцій, розуміння їх причинно-наслідкових зв'язків, комплексне використання емоційних переживань – призводить до корекції поведінки людини. Емоційний інтелект є ключовим компонентом для досягнення самоефективності та, як результат, щастя.

Професійне самовизначення – це активний пошук можливостей розвитку,

утвердження себе як повноправного учасника спільноти «виробників» цінностей, спільноти професіоналів.

Зміст процесу самовизначення кожного індивіда є дуже особистим, детермінованим кількома факторами. Разом з тим, особистість як суб'єкт і об'єкт професійного самовизначення також визначає особливі характеристики сенсу в суспільстві.

Наявність складних філософсько-педагогічних, соціологічних та психологічних аспектів робить самовизначення особистості надскладною науковою проблемою. Результатом такої складності та багатofакторності є відмінності у підходах до тлумачення цього поняття.

У процесі підготовки студентів до професійної діяльності значення емоційного інтелекту полягає у розвитку в них такої якості, як «ентузіазм до праці», яка супроводжується емоційними переживаннями та запобігає «професійному вигоранню», що призводить до емоційного виснаження, втрати бажання працювати, коли робота стає щоденним тягарем.

«Ентузіазм у роботі» визначається такими компонентами, як: енергійність, активна участь у роботі, професійна компетентність, «професійне вигорання» визначається такими компонентами, як: емоційне виснаження, цинізм, зниження особистих досягнень, відсутність інтересу до професійної діяльності або зовсім негативне ставлення до нього.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1 Опис вибору психодіагностичного інструментарію дослідження

На сучасному рівні розвитку суспільства вимоги системи освіти, якість професійної підготовки та рівень сформованості значущих професійних характеристик здебільшого закладається на вузівському рівні фахової підготовки. Соціально-економічні та політичні умови розвитку суспільства підтверджують складність формування особистісних і професійних якостей, у тому числі емоційного інтелекту, студентів-психологів. Професійна успішність особистості пов'язана зі знаннями, уміннями та навичками та загальним інтелектом, тобто пов'язана з рівнем загального інтелекту. Однак у більшості випадків високого рівня загального інтелекту буде недостатньо для ефективного спілкування через здатність розуміти емоції оточення та адаптуватися до свого емоційного стану. Ця здатність до саморегуляції та ефективної організації взаємодії стає важливою, коли мова йде про сферу діяльності, яка передбачає безпосередній контакт з іншими, що є основною роботою психолога. Якщо загальний інтелект є причиною успіху в навчанні, то розвиток високого емоційного інтелекту дозволить досягти професійного та життєвого успіху в цілому.

Реалізація дослідження буде забезпечуватися шляхом комплексного застосування методів емпіричного та теоретичного дослідження. Відповідно до розробленого макету дослідження, буде використано такі техніки та методи: емпіричні: тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика діагностики професійної спрямованості особистості Дж. Холланда та Глобальний тест на емоційний інтелект.

Тест на емоційний інтелект – методика Ніколаса Холла (Додаток А) – цей тест оцінить рівень емоційного інтелекту за п'ятьма шкалами: емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія, керування

емоціями інших людей.

Методологія базується на загальнотеоретичних концепціях емоційного інтелекту як особистісних характеристик, що дозволяють розпізнавати свої емоції, контролювати їх, а також розпізнавати емоції інших людей у різних ситуаціях.

#### Інструкція

Запропоновано 30 простих тверджень щодо особистих характеристик і рис. Немає неправильних чи правильних відповідей, просто треба вирішити ступінь згоди з кожним пунктом [27].

Теорія професійного вибору, розроблена Джоном Л. Холландом, є однією з найбільш широко досліджених і застосовуваних теорій розвитку кар'єри. Базуючись на передумові, що особистісні фактори лежать в основі вибору кар'єри, його теорія постулює, що люди проектують погляди на себе та світ роботи на професії та приймають кар'єрні рішення, які задовольняють їхні особистісні орієнтації. Теорія включає кілька конструктів з психології особистості, професійної поведінки та соціальної психології, включаючи теорію самосприйняття та соціальних стереотипів.

Застосування теорії професійного вибору Холланда включає оцінку індивідів з точки зору двох або трьох видатних типів особистості, а потім зіставлення відповідних типів з екологічними аспектами потенційної кар'єри. Теорія передбачає, що чим вищий ступінь відповідності між індивідуальними та професійними характеристиками, тим кращий потенціал для позитивних результатів, пов'язаних з кар'єрою, включаючи задоволення, наполегливість і досягнення [22].

Теорія Холланда – кар'єра визначається взаємодією між особистістю та навколишнім середовищем.

Теорія вибору професії Джона Холланда (RIASEC) стверджує, що, обираючи кар'єру, люди віддають перевагу роботі, де вони можуть бути поруч з такими ж людьми, як самі. Вони шукають оточення, яке дозволить їм використовувати свої навички та здібності, виражати своє ставлення та цінності,



одночасно приймаючи на себе приємні проблеми та ролі. Поведінка визначається взаємодією між особистістю та середовищем.

Теорія Холланда зосереджена на уявленні про те, що більшість людей відповідають одному з шести типів особистості:

1. реалістичний.
2. діловий.
3. артистичний.
4. соціальний.
5. заповзятливий.
6. звичайний.

В табл. 2.1. представлено опис даних типів особистості.

Таблиця 2.1

### Опис типів особистості за теорією Холланда

Опис сфери інтересів	Деякі ключові навички	Деякі професії з реалістичними компонентами	Предмети, які ви можете вивчати, щоб отримати навички
<b>Реалістичний</b>			
Любить працювати в основному руками, виготовляючи, фіксуючи, збираючи або будуючи речі, використовуючи та керуючи обладнанням, інструментами чи машинами. Часто любить працювати на свіжому повітрі	Використання та експлуатація інструментів, обладнання та механізмів, проектування, будівництво, ремонт, обслуговування, робота вручну, вимірювання, детальна робота, водіння, переміщення, догляд за тваринами, робота з рослинами	Льотчик, фермер, садівник, будівельник, інженер, військовослужбовець, механік, електрик, комп'ютерний технолог, доглядач парку, спортсмен	Англійська мова, Математика, Наука, Практикум, Технологія, Обчислювальна техніка, Бізнес-дослідження, Сільське господарство, Садівництво, Фізичне виховання
<b>Діловий</b>			
Любить відкривати та досліджувати ідеї, спостерігати, досліджувати та експериментувати, задавати запитання та вирішувати	Аналітичне та логічне мислення, обчислення, письмове та усне спілкування, проектування, формулювання,	Наука, дослідження, медичні та медичні професії, хімік, морський вчений, лісівник, медичний або сільськогосподарський лаборант, зоолог,	Англійська мова, математика, наука, обчислювальна техніка, технології

проблеми	обчислення, діагностика, експериментування, дослідження	стоматолог, лікар, психолог.	
<b>Артистичний</b>			
Любить використовувати слова, мистецтво, музику чи драму, щоб спілкуватися, виступати або виражати себе, створювати та проектувати речі	Художнє чи фізичне вираження, розмова, письмо, спів, виконання, проектування, презентація, планування, композиція, гра, танці	Художник, ілюстратор, фотограф, автор підпису, композитор, співак, інструментіст, танцюрист, актор, репортер, письменник, редактор, рекламіст, перукар, модельєр	Англійська мова, суспільні науки, музика, драма, мистецтво, графічний дизайн, обчислювальна техніка, бізнес-дослідження, мови
<b>Соціальний</b>			
Любить працювати з людьми, щоб навчати, тренувати та інформувати, допомагати, лікувати, зцілювати та лікувати, обслуговувати та вітати, піклується про благополуччя та благополуччя інших	Спілкування в усній або письмовій формі, турбота та підтримка, навчання, зустріч, привітання, допомога, навчання, інформування, співбесіда, коучинг	Вчитель, медсестра, медсестра, консультант, поліцейський, соціальний працівник, продавець, офіціант, секретар	Англійська мова, Суспільствознавство, Математика, Наука, Здоров'я, Фізичне виховання, Мистецтво, Обчислювальна техніка, Бізнес-дослідження, Мови
<b>Заповзятливий</b>			
Любить зустрічатися з людьми, керувати, спілкуватися та впливати на інших, заохочувати інших, працювати в бізнесі	Продаж, просування та переконання, розробка ідей, публічні виступи, управління, організація, керівництво та капітанство, обчислення, планування	Продавець, юрист, політик, бухгалтер, власник бізнесу, керівник або менеджер, туристичний агент, музичний або спортивний промоутер	Англійська мова, математика, бізнес-дослідження, бухгалтерський облік, економіка, соціальні науки, драма, комп'ютер, керування текстовою інформацією, мови
<b>Звичайний</b>			
Любить працювати в приміщенні та виконувати завдання, пов'язані з організацією та акуратністю, дотриманням процедур, роботою з даними чи цифрами, плануванням	Обчислювальна техніка та клавіатура, запис та ведення записів, увага до деталей, зустрічі та привітання, виконання розрахунків, поводження з грошима,	Секретар, портсь, офісний працівник, бібліотекар, банківський службовець, оператор комп'ютерного набору, магазини та диспетчер	Англійська мова, математика, бізнес-дослідження, бухгалтерський облік, економіка, обчислювальна техніка, управління текстовою інформацією

роботи та подій	організація, упорядкування, самостійна робота		
-----------------	---	--	--

Холланд стверджував, що люди одного типу особистості, працюючи разом на роботі, створюють середовище, яке підходить і винагороджує їх.

У рамках цієї теорії існує шість основних типів робочого середовища, які безпосередньо співвідносяться з типами особистості. Холланд підкреслює, що люди, які обирають працювати в середовищі, подібному до їхнього типу особистості, мають більше шансів бути успішними та задоволеними. Ця ідея важлива, оскільки вона показує, що теорія Холланда може бути гнучкою, включаючи типи комбінацій [19; 20].

Теорія Холланда передбачає вирішення проблем і когнітивний підхід до планування кар'єри. Його модель мала великий вплив на консультування з питань кар'єри. Його використовували за допомогою популярних інструментів оцінювання, таких як самостійний пошук, Перелік професійних переваг та Перелік сильних інтересів.

Існує багато досліджень на підтримку типології Холланда. Однак, найпоширенішим є три типи особистості (мистецький, соціальний і звичайний) [26].

Глобальний тест на емоційний інтелект використовує 40 запитань, які є похідними від інструменту Global EI Capability Assessment, який містить 158 пунктів. Вони засновані на чотириквADRANTній моделі компетентності емоційного інтелекту Гоулмана (2002) (Додаток В).

## **2.2 Аналіз основних отриманих результатів**

В дослідженні прийняли участь 50 студентів – психологів, з них 27 хлопців та 23 дівчини. Середній вік досліджуваних – 23 роки.

Місце проведення дослідження:

Результати тесту на емоційний інтелект представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати тесту на емоційний інтелект**

№ студента	Кумулятивний емоційний коефіцієнт	№ студента	Кумулятивний емоційний коефіцієнт
1	78,6	26	75,2
2	75,2	27	76,6
3	76	28	75,6
4	76,6	29	75,6
5	79,2	30	77,2
6	82	31	74,3
7	83	32	72,5
8	77,6	33	73,1
9	75,2	34	74,3
10	79,2	35	71,1
11	79,2	36	72,4
12	76,2	37	72,3
13	78,8	38	75,3
14	77,4	39	72,5
15	79,2	40	71,6
16	74,6	41	72,9
17	76,4	42	71,1
18	74,4	43	71,7
19	73,2	44	71,8
20	75,2	45	78,7
21	78,4	46	77,4
22	78,8	47	72,1
23	77,6	48	77,1
24	75	49	78,2
25	75,4	50	74,5

Отримані дані свідчать про значний рівень кумулятивного емоційного коефіцієнту.

Для більш детального розгляду результатів групи дослідження, сформуємо рис. 2.1.

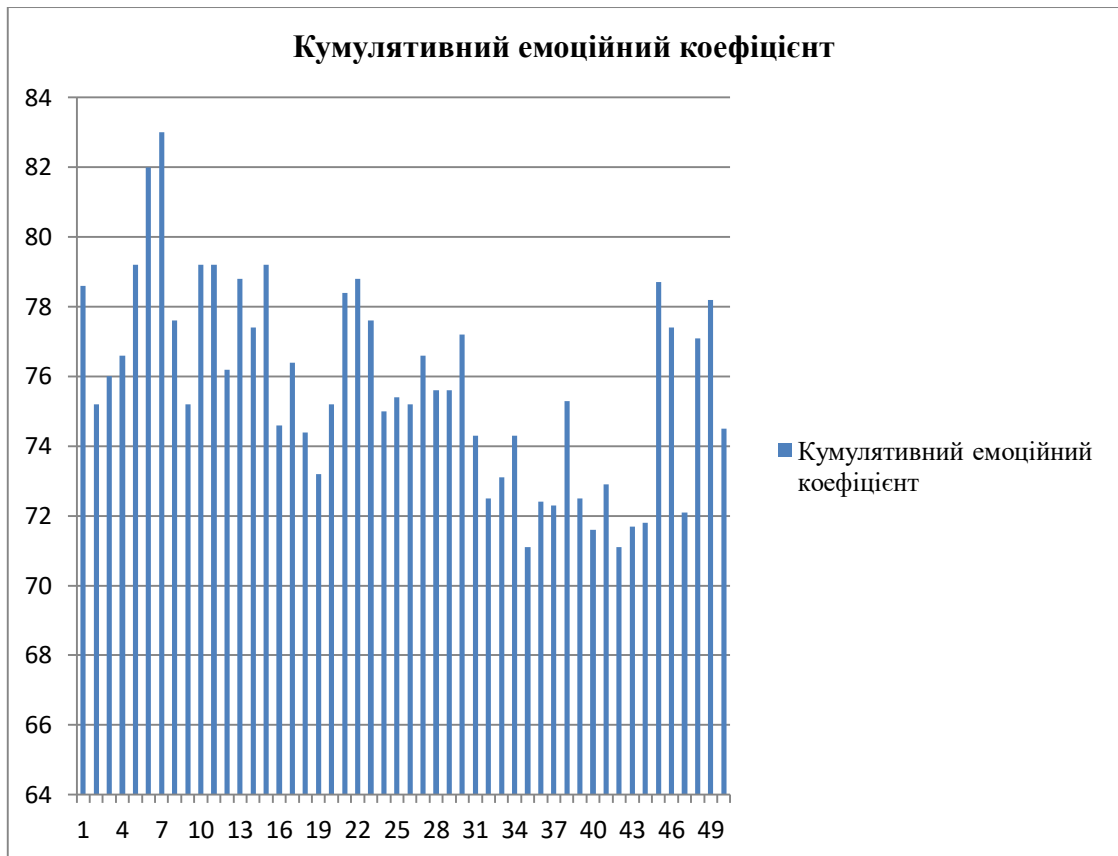


Рис. 2.1. Результати тесту на емоційний інтелект

Кумулятивний емоційний коефіцієнт показує середній ступінь емоційного інтелекту у 28 осіб та високий ступінь емоційного інтелекту у 2 осіб.

Емоційна усвідомленість – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, постійне вдосконалення власного емоційного словника. Люди з високою емоційною свідомістю краще за інших розуміють свій внутрішній стан. Показник емоційної усвідомленості у досліджуваних має значення від 65 до 90 відсотків.

Управління своїми емоціями – це емоційне умиротворення, вміння прощати образи, емоційна гнучкість, іншими словами, добровільний контроль над своїми емоціями.

Групі дослідження притаманний наступний рівень управління своїми емоціями: від 65 до 85%.

Самотивація – це вплив на власну поведінку шляхом керування емоціями.

Групі дослідження притаманний наступний рівень самомотивації: від 65 до 90%.

Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це здатність визначати стан людини за виразом обличчя, жестами, відтінками мови, позі.

Групі дослідження притаманний наступний рівень емпатії: від 65 до 90%.

Управління емоціями інших – це вміння впливати на емоційний стан інших.

Групі дослідження притаманний наступний рівень управління емоціями інших: від 65 до 90%.

В таблиці 2.3 представлено опис типів особистості за теорією Холланда.

Таблиця 2.3

### Опис типів особистості за теорією Холланда

№ студента	реалістичний	діловий	артистичний	соціальний	заповзятливий	звичайний
1	+					
2	+					
3		+				
4		+				
5		+				
6		+				
7		+				
8				+		
9						+
10					+	
11					+	
12	+					
13		+				
14				+		
15						
16	+					
17				+		
18						+
19		+				

20			+			
21		+				
22		+				
23	+					
24	+					
25			+			
26			+			
27			+			
28			+			
29						+
30				+		
31	+					
32	+					
33		+				
34			+			
35		+				
36		+				
37	+					
38	+					
39	+					
40			+			
41			+			
42			+			
43			+			
44			+			
45				+		
46				+		
47	+					
48						+
49			+	+		
50		+				

Представим розподіл типів особистості за теорією Холланда серед досліджуваних

1. реалістичний – 12 осіб.
2. діловий – 13 осіб.
3. артистичний – 12 осіб.
4. соціальний – 7 особи.
5. заповзятливий – 2 особи.
6. звичайний – 4 особи.

Тобто, серед досліджуваних, 13 осіб мають тип особистості, який підходить до їх професійного спрямування – психології.

Результати глобального тесту ЕІ представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

### Результати глобального тесту ЕІ

№ студента	Глобальний індекс емоційного інтелекту	№ студента	Глобальний індекс емоційного інтелекту
1	6,5	26	7,1
2	7,1	27	7,4
3	8,1	28	7,5
4	7,1	29	6,8
5	7,4	30	6,9
6	6,9	31	5,9
7	5,9	32	5,8
8	5,8	33	6,6
9	6,7	34	6,5
10	7,8	35	6,8
11	7,2	36	6,7
12	7,4	37	7,2
13	6,9	38	6,9
14	6,8	39	5,9
15	7,4	40	7,4
16	7,5	41	6,9
17	6,8	42	7,7
18	6,6	43	5,9
19	7,1	44	7,5
20	6,6	45	6,8
21	7,4	46	7,4
22	6,9	47	6,7
23	5,6	48	7,4
24	7,5	49	6,9
25	6,8	50	6,8

Отримані дані свідчать про те, що значення глобального тесту емоційного інтелекту варіюється від 5,6 до 8,1, що свідчить про те, що основою емоційного інтелекту досліджуваної групи є самосвідомість. Самосвідомість складається з трьох компетенцій; емоційна самосвідомість, коли можна читати та розуміти свої емоції, а також розпізнавати їхній вплив на продуктивність роботи та стосунки;



точна самооцінка, де можна реально оцінити свої сильні сторони та обмеження; і впевненість у собі, де є позитивне та сильне почуття власної гідності. Відправною точкою та ключем у цих сферах є здатність до критичної саморефлексії.

### 2.3 Результати статистичного опрацювання за допомогою кореляційного та порівняльного аналізів.

Результати статистичного опрацювання за допомогою кореляційного та порівняльного аналізів представимо в табл. 2.4.

*Таблиця 2.4*

#### Кореляційна матриця тесту емоційного інтелекту

	X1	X2	X3	X4	X5
X1	1				
X2	0,61432	1			
X3	0,07867	0,19488	1		
X4	0,71623	0,05475	0,74179	1	
X5	0,19441	0,06879	0,15298	0,284567	1

Таким чином, ми отримали кореляційну матрицю з попарними кореляціями між усіма змінними. Перевіримо отримані значення. Якщо  $0,5 < R < 0,7$ , то рівень кореляції помірний. Якщо  $0,7 < R < 0,9$  – високий, якщо  $0,9 < R < 1$  – то дуже високий.

Кореляційна матриця тесту емоційного інтелекту показує помірний рівень впливу емоційного усвідомлення на управління своїми емоціями, а також високий рівень взаємозв'язку емоційного усвідомлення та керуванням емоціями інших.

*Таблиця 2.5*

**Результати розрахунків коефіцієнтів кореляції Пірсона  $r_{xy}$  між  
факторними ознаками  $x$  та  $y$**

Зв'язок факторних ознак	Коефіцієнт кореляції Пірсона $r_{xy}$
Емоційне усвідомлення	-0,314320153
Самомотивація	-0,141786248
Емпатія	0,342312206

Побудуємо кореляційні плеяди для отриманих значень коефіцієнтів кореляції.

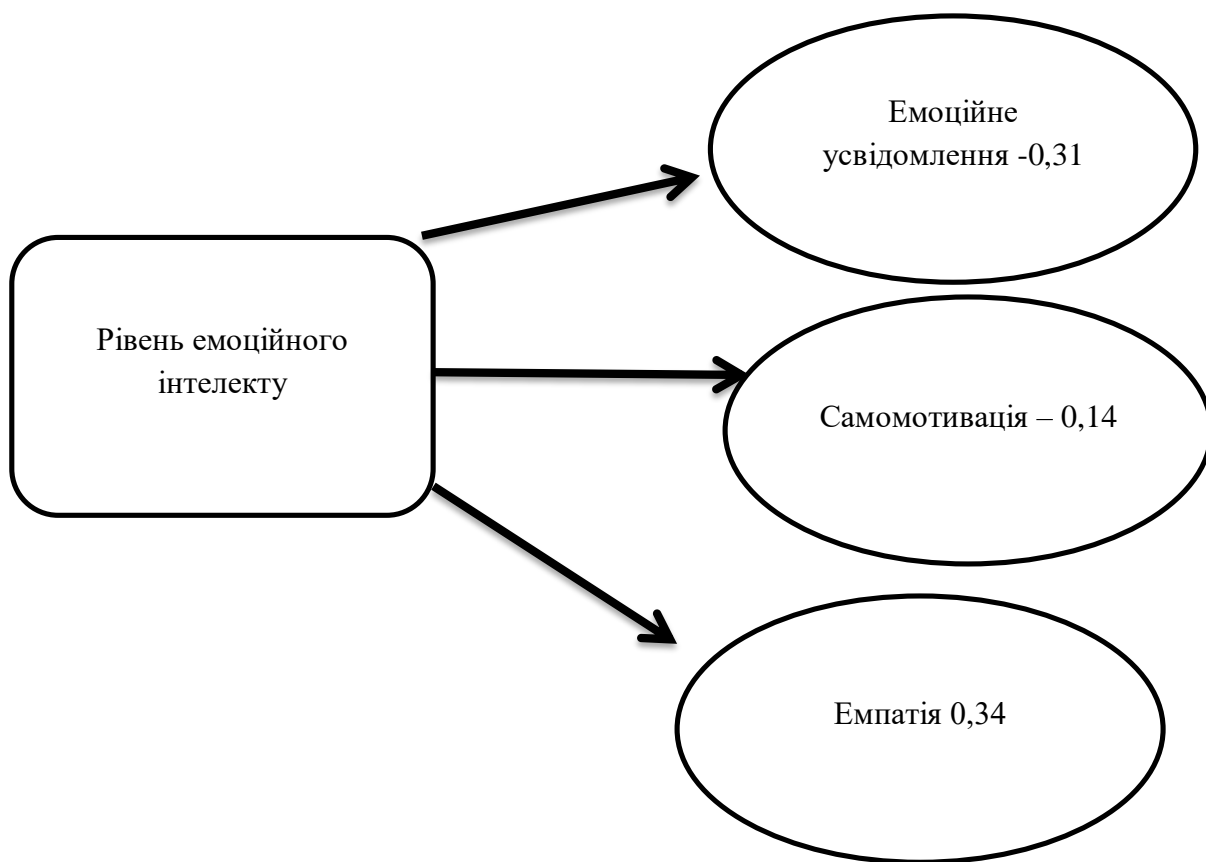


Рис. 2.2. Кореляційні плеяди отриманих значень коефіцієнтів кореляції

Кореляційні плеяди отриманих значень коефіцієнтів кореляції показують, що на рівень емоційного інтелекту впливає рівень емпатії.

#### 2.4 Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту

Емоційний інтелект є ключем до позитивного впливу на особу та групу осіб. Це є основою для розвитку людей, команд, здатних адаптуватися та взаємодіяти, незалежно від того, з якими проблемами стикаються [30].

Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту

### 1. Майстер-клас з емоційного інтелекту

Майстер-клас з емоційного інтелекту складений і запропонований психологом і дослідником д-ром Г'юго Альбертсом, який протягом останніх 10 років досліджує наукову сторону позитивної психології, і за допомогою якого можна оволодіти 6 стовпами емоційного інтелекту.

Майстер-клас включає такі модулі:

#### Модуль 1 – Емоції

У цьому модулі розкажується, що таке емоції. Чому і як вони, здається, включають багато різних фізичних і розумових процесів одночасно.

#### Модуль 2 – Емоційний інтелект

За останні 20 років емоційний інтелект став популярною конструкцією в галузі психології та за її межами.

#### Модуль 3 – Емоційна обізнаність

Емоційна обізнаність є фундаментальною навичкою емоційного інтелекту. Коротше кажучи, це здатність відповісти на запитання: як я зараз почуваюся?

#### Модуль 4 – Переконавання про емоції

У цьому модулі обговорюють переконання щодо емоцій, які діють за межами свідомого усвідомлення, і сильно визначають зв'язок людей зі своїми емоціями.

#### Модуль 5 – Емоційне знання

Коли емоції та раціональність поєднуються, вони починають функціонувати як дані; вони розкривають інформацію про два важливі мотиватори поведінки: потреби та цінності.

#### Модуль 6 – Емоційне вираження

Емоційне вираження відноситься до здатності називати і виражати те, що відбувається емоційно. Емоційно розумні люди вміють виражати свої емоції.

## 2. Вправа на самосвідомість

Можна розвивати самосвідомість, пригадавши емоції, які ви відчували протягом дня. Перелічіть свої почуття та спробуйте назвати їх, це допоможе краще пізнати себе.

1 завдання, зосередження на власних почуття.

Для цього необхідно заповнити таблицю.

День	Позитивні емоції – щасливий, гордий, задоволений, веселий, ентузіазм тощо.	Чому я так почувався?	Негативні емоції – сум, засмучення, злість, депресія, самотність, невпевненість тощо.	Чому я так почувався?
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

Наступне завдання – термометр довіри

Термометр довіри – це захоплююче групове заняття, яке сприяє розвитку міжособистісної довіри. Вправа полягає в тому, що учасники вишикуються біля стіни та крокують вперед, коли відповідають. Респондентам надається кілька ситуацій із реального життя, і їх просять зробити кроки відповідно до рівня довіри, який вони мають у кожному випадку.

Умови можуть включати:

- Друг позичає гроші
- Друг зав'язує вам очі і везе невідомо куди
- Обідати з незнайомими людьми

Не рухатися або стояти біля стіни означатиме, що людина не довіряє ситуації та особам, які в ній беруть участь. Зробити 4 або 5 великих кроків уперед також означатиме, що людина повністю довіряє даній їй обставині.

Наступна вправа «Самовираження».

Завдання включає наступні кроки:

- Напишіть на дошці хороші та погані емоції.

- Викликайте учасників одного за іншим і запитуйте їх: «Як ви себе відчуваєте?».
- Якщо учасники дають однозначні відповіді, як-от «добре», запитайте їх, що змушує їх почуватися «добре».
- Попросіть їх назвати, що вони відчувають зараз, і виділіть ці емоції на дошці.

Обговорення таких речей, як те, чому ми говоримо, що у нас все гаразд, навіть коли ми не дуже добре, або що змушує нас запитувати іншу людину про її/його почуття, дозволяє учасникам отримати ясність щодо сили емоцій і самовираження.

Одними з найважливіших компонентів емоційного інтелекту є самомотивація та компетентність. Вправа на оволодіння баченням – це репетиційний процес, який зміцнює здатність візуалізувати успіх і повертає зосередженість на систематичні дії для досягнення цілей.

Цю вправу можна виконувати індивідуально або в групі та включає такі запитання. Питання суб'єктивні, самооцінки, і тут немає правильних чи неправильних відповідей.

#### **Вправа «Майстерність бачення».**

Уявіть себе на посаді вашої мрії, на посаді, якою ви завжди хотіли бути.

Уявіть себе експертом у своїй справі та поставте собі такі запитання:

а) Я буду сприяти успіху організації наступними способами

---

б) Я буду використовувати наступні стратегії, щоб зробити свою команду щасливою

---

с) Я буду винагороджувати своїх співробітників/колеги по команді наступними способами

---

г) Працюючи в ролі своєї мрії, я хотів би розвивати себе таким чином

---

е) Якщо мені вдасться виконати цю роль, це цілі, яких я хочу досягти за рік/місяць/тиждень

Перегляньте свої відповіді та спробуйте проаналізувати, чи можете ви планувати свої дії відповідно до них. Тримайте тест як орієнтир і проводите його один або два рази на рік, щоб узгодити свої думки зі своїми цілями.

Вправи на самоконтроль для побудови емоційного інтелекту:

### 1. Контроль дихання

2-хвилинні дихальні вправи щодня можуть зменшити стрес і виснаження, викликані навчанням. Свідомо зосереджуючись на диханні, глибокі вдихи, особливо під час стресових ситуацій, можуть миттєво заспокоїти розум і допомогти думати правильно.

### 2. Управління стресом

Ось кілька простих прийомів для негайного зниження стресу:

Щодня записуйте свої думки в журнал. Записуйте все, що не можете висловити або поділитися з іншими. Дайте вихід негативним емоціям.

Порахуйте до 10, перш ніж реагувати або відповідати на конфлікт.

Тримайтеся подалі від суперечок якомога більше.

Уникайте конфронтації, якщо ви не можете керувати своїми емоціями. Для спілкування використовуйте телефон або електронну пошту.

Поділіться своїми проблемами з кимось із близьких, щоб отримати ширший погляд на проблему.

### 3. Когнітивна реконструкція

Щоб краще зрозуміти будь-яку ситуацію, спробуйте змінити своє мислення. Кожного разу, коли ви відчуваєте злість, смуток або розчарування, запитайте себе:

Чи можна по-іншому подивитися на це питання?

Чи є урок, який я виніс із цього досвіду?

Чи можна якимось інакше реагувати на ситуацію?

Якщо це повториться знову, чи буду я реагувати так само?

Як би я почувався на його/її місці?

4. Контрольний список для вирішення проблем – можливо, одна з найбільш реалістичних і практичних самооцінок для управління та регулювання емоційної свідомості. Складіть тижневий графік із усіма проблемами, які вам потрібно вирішити протягом тижня, включаючи особисті та професійні невдачі.

Щодня виділяйте 5-10 хвилин, щоб повернутися до списку проблем і запишіть шляхи вирішення кожної з них. Якщо ви успішно розв'яжете одну проблему, викресліть її з контрольного списку та продовжуйте далі. Зразок контрольного списку може виглядати приблизно так.

Проблеми	Як вони впливають на моє життя	Стратегії їх вирішення	Вирішено (√)	Невирішено (X)

Емоційний інтелект покращується завдяки силі будувати та підтримувати довгострокові стосунки вдома та на роботі.

Управління відносинами не є об'єктивним, поетапним методом.

Потрібно відчувати емоції та знайти ідеальний баланс між утриманням і відпусканням. Ось кілька простих практик, які допоможуть будувати стосунки відповідно до особистих і професійних стандартів:

– спілкуватися та виражати свої емоції правильно. Будь то любов, гнів чи розчарування, виражати через чітке спілкування. Придушення почуттів, окрім руйнування стосунків, також призводить до того, що вони пізніше виливаються гірше.

– не соромитись говорити «дякую», «вибачте» чи «будь ласка». Це може мати велике значення для когось і допомогти зміцнити зв'язок.

– стикаючись з кимось із близьких, не забудувати пояснити свої дії та рішення. Спілкуйтеся для вирішення конфлікту, а не для його загострення.

– варто дивитись на речі з точки зору інших і поставити себе на їх місце.

У стресових ситуаціях варто дозволяти іншим висловлювати свою думку. Слухати уважно, не судити і не робити поспішних висновків.

Завжди переконуватись, що завершено розмову на позитивній ноті [28].

### **Висновки до другого розділу**

Реалізація досліджування буде забезпечуватися шляхом комплексного застосування методів емпіричного та теоретичного дослідження. Відповідно до розробленого макету дослідження, буде використано такі техніки та методи: емпіричні: тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика діагностики професійної спрямованості особистості Дж. Холланда.

В дослідженні прийняли участь 30 студентів – психологів.

Отримані дані свідчать про значний рівень кумулятивного емоційного коефіцієнту.

Кумулятивний емоційний коефіцієнт показує середній ступінь емоційного інтелекту у 28 осіб та високий ступінь емоційного інтелекту у 2 осіб.

Групі дослідження притаманний наступний рівень управління своїми емоціями: від 65 до 85%.

Групі дослідження притаманний наступний рівень емпатії: від 65 до 90%.

Групі дослідження притаманний наступний рівень управління емоціями інших: від 65 до 90%.

Групі дослідження притаманний наступний рівень самомотивації: від 65 до 90%.

Представим розподіл типів особистості за теорією Холланда серед досліджуваних

1. реалістичний – 6 осіб.
2. діловий – 9 осіб.
3. артистичний – 5 осіб.
4. соціальний – 4 особи.
5. заповзятливий – 2 особи.
6. звичайний – 3 особи.

Тобто, серед досліджуваних, 9 осіб мають тип особистості, який підходить до їх професійного спрямування – психології.



Кореляційна матриця тесту емоційного інтелекту показує помірний рівень впливу емоційного усвідомлення на управління своїми емоціями, а також високий рівень взаємозв'язку емоційного усвідомлення та керуванням емоціями інших.

Кореляційні плеяди отриманих значень коефіцієнтів кореляції показують, що на рівень емоційного інтелекту впливає рівень емпатії.

Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту включає:

1. Майстер-клас з емоційного інтелекту.
2. Вправа на самосвідомість.
3. Вправи на самоконтроль для побудови емоційного інтелекту та ін.

## ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект (EQ) – це компонент соціального інтелекту, який включає здатність регулювати, сприймати, розуміти та керувати своїми емоціями, почуттями та емоційними станами. Спочатку це вважалося феноменом, безпосередньо відповідальним за обробку емоційної інформації. У контексті дослідження емоційного інтелекту розуміння природи емоцій, розуміння їх причинно-наслідкового зв'язку, комплексне використання емоційних переживань – призводить до корекції поведінки людини. Емоційний інтелект є ключовим компонентом для досягнення самодостатності і, як результат, щастя.

Зміст процесу самовизначення кожної особистості дуже індивідуальний, залежить від багатьох факторів. Водночас особистість як суб'єкт і об'єкт професійного самовизначення визначає специфічні характеристики сенсу в суспільстві.

Наявність комплексу філософсько-педагогічних, соціологічних і психологічних аспектів робить самовизначення особистості дуже складною науковою проблемою. Результатом цієї складності та різноманітності є відмінності в підходах до тлумачення цього поняття.

У процесі підготовки студентів до професійної діяльності важливість емоційного інтелекту полягає у розвитку в них якості «захоплення працею», яка супроводжує емоційні переживання та запобігає «професійному вигоранню», що призводить до емоційного виснаження, відсутність бажання працювати, коли робота щодня стає тягарем.

«Ентузіазм у роботі» визначається такими елементами: енергійність, активна участь у роботі, професіоналізм, «професійне вигорання» визначається такими елементами, як: емоційне виснаження, цинізм, зниження особистих досягнень, відсутність інтересу до професійної діяльності або абсолютно негативне ставлення до нього.

Доцільність дослідження підтверджена застосуванням емпіричних та

теоретичних методів дослідження. Відповідно до розробленої моделі дослідження використовуються наступні прийоми та методи: Емпіричні: тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика дослідження особистості та професійної спрямованості Дж. Холланда та Глобальний тест на емоційний інтелект.

Дослідження проведено з 50 студентами.

Кумулятивний емоційний інтелект показує середній рівень емоційного інтелекту у 28 осіб і високий рівень емоційного інтелекту у 2 осіб.

Серед опитаних 13 осіб мають тип особистості, який відповідає їхнім професійним орієнтирам – психологічним.

Відповідно до отриманих даних, значення глобального тесту емоційного інтелекту коливається від 5,6 до 8,1, що є самосвідомістю на основі емоційного інтелекту досліджуваної групи.

Визначено, що на розвиток емоційного інтелекту досліджуваних впливає рівень емпатії.

Запропоновано тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту включає:

1. Майстер-клас з емоційного інтелекту.
2. Вправа на самосвідомість.
3. Вправи на самоконтроль для побудови емоційного інтелекту та ін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодрова І. О. Сутність та особливості професійного самовизначення майбутніх соціальних працівників у сучасних українських умовах. URL:<https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33767> (дата звернення: 30.03.2023).
2. Борисюк А. С., Радчук В. М., Любіна Л. А. Психодіагностика: навч. посіб. Вищ. держ. навч. закл. України «Буковин. держ. мед. ун-т», Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Яворський С. Н., 2018. 276 с.
3. Вадзюк С. Емоційний інтелект і професійна підготовка студентів-медиків. URL: <https://medychna-akademia.tdmu.edu.ua/%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9> (дата звернення: 30.03.2023).
4. Варій М., Ортинський В. Основи психології і педагогіки. Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 376 с
5. Дубовик С. Г., Драбчук Т. І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як основа їх успішної діяльності. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент»*, 2014. Вип. 5. С. 8–14.
6. Дуткевич Т. Практична психологія: вступ до спеціальності. 2-ге видання. Київ : ВД «Сварог», 2020. 256 с.
7. Емоційний інтелект. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocziynuj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/#:~:text=%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8> (дата звернення: 30.03.2023).
8. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник ХНПУ* (49). 2014. С. 42–51.
9. Карпенко Є. В. Емоційно-інтелектуальні механізми життєздійснення особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Львів, 20 жовтня 2017 р. Львів, 2017. С. 157–161.

10. Кацавець Р. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта, 2021, 134 с.
11. Кириченко В. В. Практикум з соціально-психологічних досліджень: інструктивно-методичні матеріали. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 48 с.
12. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
13. Козлова В. Технологія EQ-BOOST. Як використовувати емоційний інтелект у бізнесі та житті. Львів, Україна: ВСЛ, 2018, 176 с.
14. Лефтеров В. О., Лазор К. П. Основи науково-дослідної роботи в галузі психології : методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2020. 38 с.
15. Лісова О. С., Радчук В. М., Корнівська М. М. Організація та проведення психологічної практики студентами спеціальності «Психологія». Чернівці: Вид-чий дім «Родовід», 2017. 147 с.
16. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
17. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2022. С. 20–23.
18. Москалець В. Психологія особистості. Підручник. Київ : Ліра-К, 2021. 564 с.
19. Назарова О., Хренова В. Емоційний інтелект як складова психологічної культури майбутнього педагога. *Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи*. 2021. С. 95–99.
20. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

21. Павлюк Т. М. Експериментальна психологія: програма нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалавра спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Психологія», «Практична психологія». Луцьк : Вид-во Східноєвропейський національний університет , 2020. 26 с.

22. Панок В. Г., Марухина І. В., Рибалка В. В., Горленко В. М., Романовська Д. Д., Предко В. В., Шандрук С. К., Саврасов М. В., Сосновенко Н. В. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.

23. Подольчак Н. Ю., Карковська В. Я., Білик О. І., Цигилик Н. В. Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України: порівняльний аналіз методик MSCEIT, Холла, EQ-I. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*, (3). 2022. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2022-3-02-01>

24. Поліщук Д. Психологічні аспекти деструктивних стосунків у подружній діаді. *The 1 st International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects”* (October 10-12, 2021) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2021. С.325–336.

25. Радчук В. М., Фесун Г. С., Журат Ю. В. Політична психологія: навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2019. 200 с.

26. Радчук В. М., Фесун Г. С., Канівець Т. М. Методи психологічних досліджень : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича, 2018. 200 с.

27. Савонова Г. І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. Лисичанськ, 2021. 70 с.

28. Сергеєнкова О. М, Столярчук О. В, Коханова О. П, Пасека О. С. Вікова психологія . К. :Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.

29. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. № 9. 2019/6/11. С. 259–265.

30. Татенко В. О. Методологічні проблеми сучасної психології. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 2. С. 11–18.
31. Теорія професійного вибору Холланда. (nd) Дослідження кар'єри. URL:<http://career.iresearchnet.com/career-development/hollands-theory-of-vocational-choice/>
32. Фурман А. В. Методологія парадигмальних досліджень : монографія. Київ : Інститут соціальної і політичної психології НАПН України; Тернопіль : ТНЕУ, 2014. 100 с.
33. Чумак В. В. Психологічні особливості професійного самовизначення в юнацькому віці. URL: <file:///C:/Users/Downloads/558-759-1-PB.pdf> (дата звернення: 30.03.2023).
34. Шевченко А. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Підручник. Київ : Медицина, 2021. 312 с.
35. Широн Ю. О. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. Т. : ТНТУ, 2022. Том 74. № 1. С. 141–151.
36. Chapter 4: Interests and Personality. URL:<https://mhcc.pub/hd208/chapter/chapter-4/> (дата звернення: 30.03.2023).
37. Emotional intelligence test. URL:<https://psycho-tests.com/test/emotional-quotient> (дата звернення: 30.03.2023).
38. How To Improve Emotional Intelligence Through Training. URL:<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/#online-workshops> (дата звернення: 30.03.2023).
39. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Наука і освіта*. 2017. № 3. Р. 85–89.
40. Unleash Emotional Intelligence to Work Better. Together. URL: <https://www.ihhp.com/emotional-intelligence-training/> (дата звернення: 30.03.2023).

## Тест на емоційний інтелект – методика Ніколаса Холла

**1. Як негативні, так і позитивні емоції служать мені джерелом знань про те, як діяти в житті.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що мені потрібно змінити у своєму житті.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**3. Я спокійний, коли відчуваю тиск ззовні.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**4. Я можу спостерігати за зміною своїх почуттів.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**5. За потреби я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.**



- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**6. При необхідності я можу викликати широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом, гумор.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**7. Я уважно стежу за своїм здоров'ям.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**8. Після того, як мене щось засмутило, я можу легко контролювати свої почуття.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**9. Я вмію вислуховувати проблеми інших людей.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь

Повністю згоден

**10. Я не зациклююся на негативних емоціях.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

Погоджусь

Повністю згоден

**11. Я чутливий до емоційних потреб інших.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

Погоджусь

Повністю згоден

**12. Я можу заспокійливо впливати на інших людей.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

Погоджусь

Повністю згоден

**13. Я можу змусити себе стикатися з перешкодами знову і знову.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

Погоджусь

Повністю згоден

**14. Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

Погоджусь

Повністю згоден

**15. Я адекватно реаую на настрої, мотивації та бажання інших людей.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

погоджусь

Повністю згоден

**16. Я можу легко увійти в стан спокою, пильності та зосередженості.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

погоджусь

Повністю згоден

**17. Коли дозволяє час, я справляюся зі своїми негативними почуттями та з'ясовую, у чому полягає проблема.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

погоджусь

Повністю згоден

**18. Я можу швидко заспокоїтися після несподіваного розладу.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

Трохи згоден

погоджусь

Повністю згоден

**19. Щоб залишатися в «хорошій формі», важливо знати свої справжні почуття.**

Категорично не згоден

Не згоден

Трохи не згоден

- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо останні не виражаються відкрито.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**21. Я добре розпізнаю емоції за виразом обличчя.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно вжити заходів.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**23. Я добре вмію підбирати знаки під час спілкування, які вказують на те, що потрібно іншим.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**24. Люди вважають, що я добре оцінюю досвід інших людей.**

- Категорично не згоден

- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- погоджусь
- Повністю згоден

**25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, успішніше керують своїм життям.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- погоджусь
- Повністю згоден

**26. Я вмію покращувати настрій інших людей.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- погоджусь
- Повністю згоден

**27. Ви можете проконсультуватися зі мною щодо питань, які виникають у стосунках людей.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- погоджусь
- Повністю згоден

**28. Я добре вмію налаштовуватися на емоції інших людей.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- погоджусь
- Повністю згоден

**29. Я допомагаю іншим використовувати їх мотивацію для досягнення особистих цілей.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

**30. Я можу легко відключитися від хвилювання про проблеми.**

- Категорично не згоден
- Не згоден
- Трохи не згоден
- Трохи згоден
- Погоджусь
- Повністю згоден

## Інструкція до тесту:

Оберіть одну з двох запропонованих професій, але не з точки зору престижності, а з точки зору її сутності: «Чи можу я займатися даним видом діяльності, чи бажаю я цього?»

## Тестовий матеріал

## Перший варіант:

№	Варіант А	Варіант Б
1	Інженер-технолог	Інженер-конструктор
2	В'язальник	Санітарний лікар
3	Кухар	Типографський набирач
4	Фотограф	Завідуючий магазином
5	Кресляр	Дизайнер
6	Філософ	Психіатр
7	Вчений-хімік	Бухгалтер
8	Редактор наукового журналу	Адвокат
9	Лінгвіст	Перекладач художньої літератури
10	Лікар-психіатр	Статистик
11	Завуч	Голова профкому
12	Спортивний лікар	Фейлетоніст
13	Нотаріус	Постачальник
14	Перекладач	Карикатурист
15	Політичний діяч	Письменник
16	Садівник	Метеоролог
17	Водій тролейбуса	Медсестра
18	Інженер-електронщик	Секретар-друкарка
19	Маляр	Художник по металу
20	Біолог	Офтальмолог
21	Телеоператор	Режисер
22	Гідролог	Ревізор
23	Зоолог	Головний зоотехнік
24	Математик	Архітектор
25	Працівник дитячої кімнати міліції	Рахівник
26	Вчитель	Командир частини
27	Вихователь	Художник по кераміці
28	Економіст	Завідуючий відділом
29	Коректор	Критик
30	Завгосп	Диригент
31	Радіооператор	Фахівець з ядерної фізики
32	Ремонтник електрообладнання	Монтажник
33	Агроном-насіннезнавство	Голова колгоспу
34	Закрійник-модельєр	Декоратор
35	Археолог	Експерт
36	Працівник музею	Консультант
37	Вчений	Актор
38	Логопед	Стенографіст

39	Лікарка	Дипломат
40	Головний бухгалтер	Директор
41	Поет	Психолог
42	Архіваріус	Скульптор

## Другий варіант:

№	Варіант А	Варіант Б
1	Автомеханік	Авіаконструктор
2	Єгер	Інтерв'юєр
3	Кондитер	Діловод
4	Пасічник	Адміністратор
5	Радіооператор	Актор
6	Астроном	Гід-екскурсовод
7	Бактеріолог	Коректор текстів
8	Зоолог	Брокер
9	Мінеролог	Актор цирку
10	Гувернантка	Працівник архіву
11	Священик	Глава адміністрації
12	Консультант по профорієнтації	Драматург
13	Фінансовий контролер	Директор
14	Шифрувальник	Мистецтвознавець
15	Директор магазину	Композитор
16	Гірський інженер	Біофізик
17	Тваринник	Репетитор
18	Маляр	Укладач каталогів
19	Мисливствознавство	Директор ринку
20	Електротехнік	Карикатурист
21	Біолог	Родинна лікарка
22	Вірусолог	Контролер-касир
23	Генетик	Менеджер
24	Гідробіолог	Письменник
25	Вихователь дитячого саду	Кресляр
26	Інструктор по плаванню	Начальник відділу збуту
27	Медична сестра	Манекенниця
28	Набирач друкарні	Оптовий торговець
29	Переписувач нот	Музичний аранжувальник
30	Начальник будівництва	Музикант-виконавець
31	Машиніст тепловоза	Інженер-дослідник
32	Кравець	Консультант служби знайомств
33	Рульовий моторист	Реєстратор
34	Штукатур	Підприємець
35	Садівник	Танцюрист
36	Редактор наукового журналу	Вчитель
37	Фізик-теоретик	Копіювальник креслень
38	Іхтіолог	Президент банку
39	Учений-теоретик	Художник по інтер'єру
40	Викладач іноземної мови	Контролер якості продукції
41	Тренер по лікувальній фізкультурі	Постачальник
42	Соціальний працівник	Художник-мультиплікатор
43	Продюсер телебачення	Режисер



№	Варіант А	Варіант Б
1	Автомеханік	Авіаконструктор

### Перший варіант

Реалістичний тип: 1, 2, 3, 4, 5, 16, 17, 18, 19, 21, 31, 32, 33, 34 – усі А.

Інтелектуальний тип: 1Б|, 6А|, 7А|, 8А|, 9А|, 16Б|, 20А|, 22А|, 23А|, 24А|, 31Б|, 35А|, 36А|, 37А|.

Соціальний тип: 2Б|, 6Б|, 10А|, 11 А, 12А|, 17Б|, 20Б|, 25А|, 26А|, 27А|, 36Б|, 38А|, 39А|, 41Б|

Конвенціональний тип: 3Б, 7Б|, 10Б|, 13А|, 14А|, 18Б|, 22Б|, 25Б|, 28А|, 29А|, 32Б|, 40А|, 42А|, 38Б|

Діловий тип: 4Б|, 8Б|, 11Б|, 13Б|, 15А|, 23Б|, 26Б|, 28Б|, 30А|, 33Б, 35Б|, 37Б|, 39Б|, 40Б|.

Артистичний тип: 5Б|, 9Б|, 12Б|, 14Б|, 15Б|, 19Б|, 21Б|, 24Б|, 27Б|, 29Б|, 30Б|, 34Б|, 41А|, 42Б|.

### Другий варіант

Реалістичний тип (15): 1А|, 2А|, 3А|, 4А|, 5А|, 16А|, 17А|, 18А|, 19А|, 20А|, 31А|, 32А|, 33А|, 34А|, 35А|.

Інтелектуальний тип (15): 1Б|, 6А|, 7А|, 8А|, 9А|, 16Б|, 21А|, 22А|, 23А|, 24А|, 31Б|, 36А|, 37А|, 38А|, 39А|

Соціальний тип (15): 2Б|, 6Б|, 10А|, 11А|, 12А|, 17Б|, 21Б|, 25А|, 26А|, 27А|, 32Б|, 36Б|, 40А|, 41А|, 42А|.

Конвенціональний тип (14): 3Б|, 7Б|, 10Б|, 13А|, 14А|, 18Б|, 22Б|, 25Б|, 28А|, 29А|, 33Б|, 37Б|, 40Б|, 43А|.

Діловий тип (14): 4Б|, 8Б|, 11Б|, 13Б|, 15А|, 19Б|, 23Б|, 26Б|, 28Б|, 30А|, 34Б|, 38Б|, 41Б|, 43Б|.

Артистичний тип (13): 5Б|, 9Б|, 12Б|, 14Б|, 15Б|, 20Б|, 24Б|, 27Б|, 29Б|, 30Б|, 35Б|, 39Б|, 42Б|.

За кожен збіг з ключем|джерелом| нараховується 1 бал.

### Обробка результатів тесту

У другому варіанті необхідно пронумерувати результати за шкалами. Для цього набрану респондентом кількість балів за кожною шкалою розділити на число, яке у ключі знаходиться у скобках поряд з назвою шкали та помножити на 100%.

Домінуючим для респондента|в| є той тип по якому він набрав максимальну кількість балів.

## Глобальний тест на емоційний інтелект

1. Мої емоції загалом :

- мають сильний вплив на мою поведінку.
- мало або зовсім не впливає на мою поведінку.

2. Мною керують

- мої цілі та цінності.
- інші цілі та цінності.

3. Коли я перебуваю під тиском, зазвичай

- змінена поведінка від звичайної.
- поведінка, яка залишається незмінною.

4. Загалом я вчуся найбільше

- шляхом активної діяльності.
- від роздумів про минулий досвід.

5. Я взагалі

- маю гарне почуття гумору про себе.
- сприймаю себе серйозно.

6. Я представляю себе

- із самовпевненістю.
- з деякою впевненістю та обережністю.

7. Там, де є невизначеність і тиск, я завжди

- рішучий і приймати обґрунтовані рішення.
- обережний щодо прийняття правильного рішення.

8. Мої думки та роздуми

- є непопулярними та йдуть на хвилю за те, що є правильним.

- більшість погоджується та підтримує їх.
9. Мені завжди подобається
- приймати нові виклики.
  - зберегти статус-кво.
10. Я взагалі
- викликаю довіру в інших.
  - покладаюся на довіру інших.
11. Я взагалі
- дозволяю своїм емоціям і настроям впливати на мою поведінку.
  - тримаю мої руйнівні емоції та імпульси під контролем.
12. Коли я перебуваю під тиском
- Я легко відволікаюся на інші справи.
  - Я чітко думаю та зосереджуюсь.
13. Я завжди
- роблю те, що мені кажуть.
  - роблю тільки те, що я повинен робити.
14. Довіра інших
- автоматично надається мені.
  - будується завдяки надійності та автентичності.
15. Я завжди
- гнучкий у тому, як я бачу події.
  - здатний бачити події такими, якими вони є.
16. У мінливих ситуаціях я завжди
- старанно працюю, щоб не відставати від вимог.
  - плавно справляюся з численними вимогами та зміною пріоритетів.

17. Я завжди

- ставлю перед собою складні цілі.
- виконую поставлені переді мною цілі.

18. Коли в досягненні моїх цілей виникають перешкоди і невдачі, я завжди

- змінюю цілі та/або очікування.
- наполегливо шукаю мети, незважаючи на те, що сталося.

19. Взагалі, я

- прагну до цілей, що виходять за межі того, що від мене вимагається чи очікується.
- досягаю цілей лише настільки, наскільки це від мене вимагається.

20. Коли я виявляю можливості, я завжди

- невпевнений у тому, чи слід використовувати цю можливість.
- активний у пошуку можливості.

21. Відмінності

- спричиняють труднощі та хвилювання.
- розуміються і цінуються.

22. Коли я бачу упередженість і нетерпимість, я завжди

- кидаю виклик ініціаторам.
- закривати очі та ігнорую це.

23. Я завжди допомагаю на основі

- завдань, з якими інші потребують допомоги.
- розуміння потреб і почуттів інших.

24. Я завжди

- прислухаюсь до сказаних важливих слів.
- уважно слухаю і є уважним до емоційних сигналів.

25. Інші точки зору я

- розумію і проявляю чутливість.
  - не розумію.
26. Я завжди
- стаю на шляху досягнення ефективності.
  - допомагаю створити кращі мережі прийняття рішень.
27. Я завжди використовую
- неформальні ключові відносини, щоб отримати те, що мені потрібно.
  - мережі офіційних рішень, щоб отримати те, що мені потрібно.
28. Я завжди
- допомагаю людям, що вони просять..
  - розуміти потреби людей і підбирати до них підхід.
29. Я завжди
- виступаю надійним радником.
  - скажу людині те, що вона хоче почути.