

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КЛЮЙКО ЮЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к. психол. наук, доцент
_____ Н.Д. Корольова
«__» _____ 2025р.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (бакалаврська робота)

Керівник:

Оверчук В.А., д.економ.н.,
к.психол.н., професор,
професор кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Клюйко Ю.В. Емоційний інтелект як чинник психологічної стійкості майбутніх психологів. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню емоційного інтелекту (ЕІ) та психологічної стійкості (ПС) як ключових чинників адаптивності особистості в умовах професійного навчання та психоемоційних навантажень. Емпіричне дослідження, проведене серед студентів-психологів, засвідчило неоднорідність рівнів розвитку ЕІ та ПС, а також їх взаємозалежність із такими показниками, як нейротизм, внутрішній конфлікт, самооцінка, комунікативні й організаторські здібності.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічна стійкість, студенти-психологи, саморегуляція, емпатія, стресостійкість, тренінгова програма.

83 с., 8 табл., 5 рис., 5 дод., 53 джерела.

ABSTRACT

Kliuyko Y.V. Emotional intelligence as a factor of psychological stability of future psychologists. Specialty 053 «Psychology», Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification work is devoted to the study of emotional intelligence (EI) and psychological resilience (PR) as key factors of personality adaptability in the conditions of professional training and psycho-emotional stress. An empirical study conducted among psychology students, showed heterogeneity in the levels of EI and PS development, as well as their interdependence with such indicators as neuroticism, internal conflict, self-esteem, communication and organizational skills.

Key words: emotional intelligence, psychological stability, psychology students, self-regulation, empathy, stress resistance, training program.

83 p., 8 tables, 5 figures, 5 appendixes, 53 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	9
1.1 Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень	9
1.2 Психологічна стійкість як феномен.....	19
1.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів.....	23
Висновок до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1 Організація та етапи проведення експериментального дослідження	29
2.2 Обґрунтування методик та характеристика психодіагностичних інструментів.....	31
Висновок до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	39
3.1. Особливості емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів	39
3.2. Особливості кореляційних зав'язків між емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів	50
3.3. Практичні рекомендації для підвищення емоційної та психологічної готовності студентів-психологів.....	54
Висновок до розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ	64
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів полягає у зростаючій потребі підготовки фахівців, здатних ефективно функціонувати в умовах психологічної напруги, соціальних криз та нестабільності, зокрема в реаліях воєнного часу. Психолог не лише працює з травмованими клієнтами, а й щодня зустрічається з високим емоційним навантаженням, що потребує від нього внутрішньої стійкості та вміння керувати власними емоціями.

Сучасна психологічна наука підтверджує, що емоційний інтелект — здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати емоції — є важливим ресурсом для формування психологічної стійкості, яка визначає здатність особистості адаптуватися, відновлюватися після труднощів і зберігати професійну ефективність у складних ситуаціях.

Особливої актуальності набуває дослідження цього взаємозв'язку саме у студентів спеціальності «Психологія», адже саме на етапі професійного становлення формується базова емоційна культура, стратегії подолання стресу та загальна готовність до роботи в допоміжних професіях.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічною стійкістю дозволить не лише глибше зрозуміти внутрішні ресурси майбутніх психологів, а й сприятиме вдосконаленню освітніх програм, які мають підтримувати розвиток емоційної зрілості й адаптивності студентів. Крім того, у світовій та вітчизняній практиці зростає увага до розвитку soft skills, серед яких емоційний інтелект визнається ключовим фактором професійної успішності в психології. В умовах зростання кількості емоційно виснажених клієнтів важливо, щоб майбутні психологи вміли зберігати внутрішній баланс та не вигорали самі. Дослідження взаємозв'язку цих характеристик дозволяє своєчасно виявляти

уразливі групи студентів і формувати рекомендації щодо психологічного супроводу під час навчання.

Актуальність зазначеної проблеми, її недостатнє теоретичне висвітлення і практична реалізація набувають особливої уваги, що й зумовило вибір теми кваліфікаційного дослідження.

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальному дослідженні взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості особистості майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень емоційного інтелекту у студента, тим вищою є його здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стреси та зберігати емоційний баланс.

Реалізація поставленої мети передбачала виконання таких **завдань**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми «емоційного інтелекту» та «психологічної стійкості» в психології та практиці.
2. Емпірично вивчити особливості «емоційного інтелекту» та «психологічної стійкості» у майбутніх психологів.
3. Дослідити взаємозв'язок між «емоційним інтелектом» та «психологічною стійкістю» у майбутніх психологів.
4. Розробити тренінгову програму «Емоційний інтелект у дії» для розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект та психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної стійкості особистості майбутніх психологів.

Методи дослідження. Для досягнення цілей кваліфікаційного дослідження було розроблено набір методів, які передбачають застосування взаємодоповнюючих наукових підходів: *Теоретичних методів*: таких як аналіз,

синтез, узагальнення, порівняння, абстрагування та класифікація. Вони використовуються для визначення сутності основних понять дослідження, встановлення теоретико-методологічної бази, з'ясування особливостей емоційного інтелекту та психологічної стійкості майбутніх психологів, а також для обґрунтування показників, основних діагностичних інструментів та процедур.

Емпіричних методів: зокрема спостереження, анкетування (авторська «Анкета для вивчення емоційного інтелекту та психологічної стійкості студентів-психологів» та тестування, для визначення рівня емоційного вигорання серед чоловіків у бізнес-організаціях. Для цього використовувались такі методики: методика на діагностику емоційного інтелекту Н. Хола, методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОЗ); методика МРІ Г. Айзенка «Особистісний опитувальник», методика на самооцінку Т. Дембо та С. Рубінштейн.

Статистичних методів: зокрема описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу (r-Кореляція Пірсона). Отримані результати були оброблені за допомогою стандартного програмного пакету IBM SPSS Statistics 20.0 та офісних додатків Microsoft Excel.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) у 2025 році. Участь у дослідженні взяли студенти II–IV курсів спеціальності 053 «Психологія», віком від 18 до 23 років. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб.

Теоретичну та методологічну основу дослідження складають сучасні концепції емоційного інтелекту та психологічної стійкості, представлені у працях вітчизняних і зарубіжних психологів, а також загальнонаукові й психологічні принципи дослідження особистості в умовах стресу та професійного становлення: моделі емоційного інтелекту як здатності до усвідомлення, розпізнавання та

регуляції емоцій (П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Гоулман, Р. Бар-Он); уявленнях про резильєнтність як здатність до психоемоційного відновлення та адаптації (М. Руттер, Н. Гармі, Б. Чічі); підходах до психологічної стійкості як інтегративного особистісного ресурсу (О. Морозова, Л. Анциферова, І. Бех, Н. Пов'якель, О. Чабан); концепції саморегуляції та рефлексії як ключових механізмів внутрішньої стабільності особистості (С. Рубінштейн, Л. Виготський, В. Юр'єв); гуманістичному підході до розвитку особистості, де емоційна зрілість розглядається як умова психологічного благополуччя (К. Роджерс, А. Маслоу).

Методологічною основою слугують: принцип системності, що забезпечує розгляд емоційного інтелекту та психологічної стійкості як взаємопов'язаних структурних компонентів особистості; принцип розвитку, який дозволяє дослідити ці якості як динамічні й такі, що піддаються формуванню; принцип свідомої активності особистості у власному становленні та подоланні труднощів; принцип єдності діагностики та корекції, що знайшов відображення у розробці тренінгової програми.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів полягають в тому, що його результати можуть бути безпосередньо використані у професійній підготовці майбутніх психологів, зокрема в розробці та впровадженні програм психолого-педагогічного супроводу студентів з метою формування їх емоційної компетентності та психологічної стійкості. Виявлені особливості емоційного інтелекту та психологічної стійкості студентів-психологів дають змогу викладачам, кураторам та практичним психологам діагностувати ризики емоційної вразливості, внутрішнього конфлікту, зниженого самоприйняття та нейротизму на ранньому етапі навчання. Отримані емпіричні дані можуть бути використані для індивідуалізації освітнього процесу, зокрема при формуванні груп тренінгової роботи, адаптаційних курсів, профілактики професійного вигорання.

Розроблена тренінгова програма «Емоційний інтелект у дії» є готовим інструментом, який може бути інтегрований у навчальні дисципліни, програми особистісного зростання, психогігієнічної підтримки, а також у діяльність центрів психосоціального супроводу студентів.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікацій основних положень кваліфікаційної роботи у вигляді друкованих тез: Ключко Ю. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з психологічною стійкістю у майбутніх психологів. Наука та освіта в дослідженнях молодих учених. VI Міжнародна науково-практична конференція, присвячена до дня науки, «Наука і освіта в дослідженнях молодих учених», 16 травня 2025 року, м. Харків; Ключко Ю. Емоційний інтелект і психологічна стійкість: кореляційне дослідження. Світ наукових досліджень: 2025. Випуск 41, м. Тернопіль.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, який складається з 53 найменування та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 83 сторінки, основний зміст викладено на 64 сторінках. Кваліфікаційна робота 5 рисунків та 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень

Останнім часом поняття «емоційний інтелект» привертає значну увагу в науковому та практичному середовищі. Попри широку популярність цього терміна, у дослідницькому середовищі існують суперечливі оцінки: частина науковців ставиться до нього критично, вважаючи малонауковим, тоді як інші надають йому виняткову роль як одній із ключових характеристик сучасної особистості [30].

Проблема співвідношення емоційної та когнітивної сфер психіки була й залишається важливою темою у психології. Відокремлене вивчення цих сфер виявляється корисним як для філософського аналізу, так і для емпіричних досліджень. Однак, як свідчить практика, в реальному психічному функціонуванні людини емоційні та когнітивні процеси перебувають у постійній взаємодії та не існують ізольовано один від одного. Будь-який психічний акт є комплексом, у якому емоційний та раціональний компоненти доповнюють один одного [30].

Попри те, що в класичному теоретичному арсеналі психології часто фіксується розрив між цими двома сферами, сучасні підходи намагаються подолати цю дихотомію. У цьому контексті концепція емоційного інтелекту набуває особливого значення, оскільки виступає як міждисциплінарна категорія, що поєднує когнітивні й емоційні виміри психіки. Вона розглядається як потенційно перспективна з точки зору інтеграції раціонального мислення та емоційного переживання [30].

Питання співвідношення розуму та емоцій цікавило людство ще з античних часів. Філософи того періоду наголошували на здатності особистості стримувати афективні реакції через раціональні процеси. У Середньовіччі з'явилась думка про

домінуючу роль розуму над емоціями. У XVIII столітті Ж.-Ж. Руссо стверджував, що ефективне навчання неможливе без позитивного емоційного підкріплення [30]. У XIX столітті Чарльз Дарвін у праці «Вираження емоцій у людей та тварин» підкреслював важливість зовнішнього прояву емоцій для адаптації та саморегуляції [30]. На початку XX століття Зигмунд Фрейд також досліджував емоції як частину глибинних механізмів психіки, хоча термін «емоційний інтелект» з'явився значно пізніше [30].

Попри багатовікові дискусії щодо єдності почуттів і мислення, концепція емоційного інтелекту залишається складною та дискусійною в науковому дискурсі. У цьому контексті важливо звернутись до визначення інтелекту, яке дав Д. Векслер: це здатність особистості діяти осмислено, мислити логічно та ефективно адаптуватися до соціального середовища [13].

Оскільки емпатія є однією з ключових характеристик емоційного інтелекту — здатністю розуміти емоційний стан іншої людини та будувати на цій основі ефективну взаємодію — це підтверджує науковий статус даного феномену. Він пов'язаний із оцінкою індивідуально-психологічних якостей особистості та має емпірично вимірювану структуру. Перші теоретичні передумови для формування поняття емоційного інтелекту виникли ще у 1930-х роках, коли було висунуто ідеї про домінування особистісних та афективних характеристик у соціальній поведінці, що згодом лягли в основу концепції соціального інтелекту.

У 1960-х роках американські дослідники С. Шехтер і Дж. Сінгер сформулювали двофакторну теорію емоцій, згідно з якою емоційні переживання є результатом поєднання фізіологічного збудження та когнітивної інтерпретації ситуації [38]. Такий підхід свідчив про спроби розглядати емоції як частину пізнавального процесу. У 1980-х роках подібної позиції дотримувався Р. Кліннерт, який вважав, що при осмисленні дійсності індивід також використовує накопичений емоційний досвід [18].

У 1990-х роках поняття емоційного інтелекту починає чітко окреслюватися в межах соціального інтелекту. Цей напрям був представлений у працях таких учених, як Дж. Гілфорд, Г. Айзенк та Г. Гарднер. Проте згодом Д. Ушаков підкреслив, що, незважаючи на близькість до соціального інтелекту, емоційний інтелект має власні особливості, які дозволяють розглядати його як окрему концептуальну одиницю.

Включення поняття «емоційного інтелекту» до наукового лексикону відбулося відносно нещодавно. Перші фундаментальні публікації з цієї тематики з'явилися у 1990-х роках, коли увага дослідників була зосереджена як на теоретичних аспектах цього феномену, так і на його прикладному потенціалі. Серед дослідників, які активно розвивали цю тематику, слід відзначити Дж. Блока, Х. Вейсінгера, Д. Голмана, Д. Карузо, Дж. Мейєра, Г. Орме, П. Селовея, Д. Слайтера та Р. Стернберга.

Зокрема, Дж. Мейєр і П. Селовей у своїй першій науковій статті запропонували визначення емоційного інтелекту як форми соціального інтелекту, що включає здатність розпізнавати як власні емоції, так і емоції інших людей, розмежовувати їх і використовувати цю інформацію для регулювання мислення та поведінки [49]. Автори наголошували, що емоційний інтелект не означає домінування раціонального над емоційним, а радше — їхню взаємодію, яка дозволяє ефективно вирішувати повсякденні та життєво важливі завдання.

Одним із перших науковців, хто звернув увагу на роль емоцій у структурі інтелектуальних процесів, був П. Селовей. Саме його публікація стала початком систематичного дослідження емоційного інтелекту як окремої концепції, що підкреслює важливість емоційного компонента у розвитку мислення та прийнятті рішень.

Згодом Д. Карузо наголосив, що розум і емоції не повинні розглядатися як протилежності: за його словами, «емоційний інтелект не суперечить інтелекту, а

об'єднує когнітивну та емоційну сфери особистості» [37].

У своєму дослідженні Дж. Майер та П. Селовей запропонували чотири базові складові емоційного інтелекту:

1. Здатність розпізнавати емоції в собі та інших;
2. Уміння використовувати емоції для підтримки мислення;
3. Розуміння емоційних проявів та їх причин;
4. Регулювання власних і чужих емоцій з метою ефективної взаємодії [49].

Починаючи з 1998 року, дослідники продовжують вдосконалювати концептуальні підходи до вивчення емоційного інтелекту, а також пропонують нові методи його вимірювання. Разом із цим з'являються рецензовані публікації, що розвивають цю тематику, хоча деякі популярні підходи залишаються далекими від академічних стандартів.

У 2002 році Дж. Майер, П. Селовей і Д. Карузо представили інструмент MSCEIT, V2.0 — стандартизований тест, який дозволяє кількісно оцінити рівень емоційного інтелекту. Цей інструмент до сьогодні активно використовується в дослідницькій практиці, зокрема в Єльському університеті, де П. Селовей координує відповідні наукові проєкти.

Попри те, що перше наукове означення поняття «емоційний інтелект» було сформульовано ще в 1990-х роках, воно стало загальновідомим лише після виходу книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може мати більше значення, ніж IQ» у 1995 році. Через це часто саме журналістові приписують авторство ідеї, хоча насправді вона належить Селовею та Майєру.

У своєму бестселері Гоулман наголошував на ключовій ролі емоційного інтелекту в особистому та професійному успіху. Однак багато науковців висловили критику на адресу його підходу через відсутність емпіричних інструментів для точного вимірювання ЕІ на той момент. Незважаючи на це, публікація Гоулмана стимулювала хвилю інтересу до емоційного інтелекту в

академічних колах і поза ними.

Серед дослідників, що присвятили свою роботу розробці концепції емоційного інтелекту, варто згадати ізраїльського психолога Р. Бар-Она. Він трактував емоційний інтелект як сукупність некогнітивних характеристик — навичок, знань і компетентностей, що допомагають особистості ефективно вирішувати життєві завдання [31].

Одним із вагомих внесків у вивчення емоційного інтелекту стала поява опитувальника EQ-i, розробленого Р. Бар-Оном. Цей діагностичний інструмент містить 133 твердження та спрямований на оцінку некогнітивних здібностей, що допомагають людині адаптуватися до життєвих ситуацій. Заснований не на експериментальних даних, а на професійному досвіді автора та аналізі наукової літератури, він дозволяє деталізовано оцінити складові емоційного інтелекту, зокрема, їхню поведінкову реалізацію [31].

З розвитком наукової думки щодо емоційного інтелекту збільшується кількість публікацій, які уточнюють і конкретизують це поняття в межах психологічної науки. У той час як західна психологія активно включала ЕІ до академічного обігу, у вітчизняному науковому контексті він тривалий час залишався у межах практичного застосування — психологічного консультування, виховання та навчання.

Питання розвитку емоційного інтелекту має вагоме прикладне значення. У реальному житті здатність до розуміння і регулювання власних емоцій, а також емоцій інших людей сприяє психологічній гармонії, професійному успіху та задоволенню особистих потреб. Це підкреслює припущення, що емоційний інтелект може мати не менше значення, ніж традиційно вимірюваний інтелектуальний коефіцієнт. Хоча наявні емпіричні дослідження не завжди однозначно підтверджують це, інтерес до теми серед науковців не згасає.

Таким чином, концепція емоційного інтелекту має подвійний статус у сучасній психології: з одного боку, вона є серйозною науковою розробкою, започаткованою відомими вченими, такими як П. Селовей і Дж. Майєр; з іншого — об'єктом популярної літератури, що іноді викликає скептицизм у частини академічного середовища.

Порівняння емоційного інтелекту з загальним інтелектом дозволяє краще усвідомити причини зростання інтересу до цієї тематики. XX століття в психології було зорієнтоване передусім на дослідження пізнавальних процесів — мислення, логіки, пам'яті, уваги. Водночас, в останні десятиліття відзначається зростаюча критика класичного поняття інтелекту — аж до висловлювань про втрату його актуальності як наукового конструкта. З одного боку, загальний інтелект досі залишається еталонним вимірюваним показником із високою прогностичною цінністю; з іншого — існують межі його застосовності, за якими саме емоційний інтелект може виявитися більш релевантним.

Традиційно вважалося, що для точного відображення реальності мислення має бути вільним від емоцій, які сприймалися як фактори, що заважають раціональній обробці інформації. Проте сучасні дослідження свідчать, що за певних умов емоційні стани можуть не тільки гальмувати, а й полегшувати розумову діяльність. Ефективність пізнання залежить як від характеру емоцій, так і від завдань, які стоять перед суб'єктом. Наприклад, при вирішенні завдань, що потребують точності, негативний емоційний фон може стимулювати уважність; у той час як позитивні емоції сприяють гнучкому мисленню та творчому підходу. Позитивний настрій здатний підсилювати когнітивні ресурси особистості. Однак цей вплив не є лінійним: іноді емоція, посилюючи зосередженість в одному напрямку, водночас може знижувати ефективність в іншому [34].

Інтерес до емоційного інтелекту (EI) у вітчизняній науці поступово зростає, відображаючи загальносвітову тенденцію, хоч і з певним часовим відставанням. З

моменту появи терміна в науковій літературі українські дослідники активно вивчають це явище, поступово формуючи власну дослідницьку базу та теоретичні засади.

Значний внесок у розвиток національного наукового дискурсу щодо ЕІ зробила О. Саннікова, яка досліджувала емоційність у структурі особистості та її роль у професійній діяльності. Вона ввела поняття «психологічної проникливості», яке трактувала як здатність емоційності регулювати професійну ефективність. Емоційність, за її баченням, є стабільною характеристикою темпераменту особистості [32; 39].

Інші українські науковці, такі як О. Чебикін і І. Павлова, акцентували увагу на емоціях як на регуляторі пізнавальної діяльності. Вони стверджують, що створення балансу між емоційними та когнітивними процесами дозволяє ефективніше вирішувати завдання мислення. У їхній концепції емоційна регуляція розглядається як допоміжний механізм, а не самостійна структура [38].

Е. Носенко та Н. Коврига визначають емоційний інтелект як прояв множинності інтелекту. Вони запропонували термін «емоційна розумність» як український аналог, хоча в подальшій науковій практиці утвердився саме термін «емоційний інтелект». Вони також відзначають адаптаційну та стресозахисну функції ЕІ, яка сприяє особистісній самореалізації та ефективній соціальній взаємодії [25, 16].

М. Стасюк у своїй дисертаційній роботі трактує емоційний інтелект як інтегративну здібність особистості, яка забезпечує здатність розпізнавати, називати та регулювати емоції завдяки усвідомленню та самоконтролю [32; 45]. М. Журавльова ж підходить до цього феномену з позиції структурно-інтеграційної концепції, розглядаючи ЕІ як систему емоційних структур, що формують емоційне сприйняття та репрезентації [12].

А. Четверик-Бурчак у своїх працях виокремлює чотири компоненти ЕІ — диспозиційний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та інформаційно-перероблювальний, що разом формують його як інтегральну особистісну якість [39; 1]. Є. Карпенко відзначає, що українські дослідження в цій галузі спираються на моделі, створені зарубіжними вченими, проте адаптуються до вітчизняного контексту. Більшість українських вчених розглядають ЕІ як здатність до інтелектуального контролю над емоціями в міжособистісній взаємодії [15, с. 109].

М. Шпак описує ЕІ як динамічну єдність емоційних, когнітивних і мотиваційних аспектів особистості [40], а Ж. Вірна розглядає його в межах мотивації до самореалізації, акцентуючи на ролі емпатії, самоконтролю та вмінні розпізнавати емоції інших людей [4].

Загалом, українські науковці інтерпретують емоційний інтелект як:

- здатність до інтелектуального аналізу емоцій [29];
- форму емоційно-інтелектуальної діяльності;
- вміння розуміти, приймати і регулювати емоції — власні та чужі [3];
- основу ефективної взаємодії в соціумі.

Незважаючи на певні відмінності у трактуваннях, спільним залишається розуміння ЕІ як наукового поняття, що потребує подальшого осмислення та емпіричного вивчення. Наявність різних моделей визначення ЕІ, а також ускладнення вимірювання через культурні розбіжності, робить цю сферу особливо актуальною. Наприклад, методика МЕІ, яка ґрунтується на чотирьох ключових здібностях і двох субшкалах, хоча й вважається найтеоретичнішою, все ще стикається з труднощами в оцінюванні результатів [17].

Дослідники також зауважують, що популярні уявлення про ЕІ заважають його точному визначенню. Дж. Майєр зазначає, що існує два варіанти ЕІ: популярний, який швидко набувається і вважається ключем до успіху, та

науковий, що є складним феноменом, який вимагає точного вимірювання та теоретичного обґрунтування [49].

Отже, емоційний інтелект в українській психології розглядається як складова соціального інтелекту, що дозволяє людині ефективно використовувати власні емоції для розв'язання життєвих завдань, регуляції поведінки та гармонійної взаємодії із соціальним оточенням.

Розвиток наукових уявлень про емоційний інтелект (ЕІ) в Україні відбувається паралельно зі світовими тенденціями, хоча й з певним відставанням. Після введення терміну «емоційний інтелект» у науковий обіг, українські дослідники активно вивчають його сутність та застосування. Проте, незважаючи на зростаючий інтерес, існують значні труднощі у визначенні самого поняття ЕІ, що обумовлено відсутністю єдиної загальноприйнятої теорії та методології його вимірювання.

Однією з перших вітчизняних дослідниць, яка зробила внесок у формування концепції ЕІ, була О. Саннікова. Вона досліджувала роль емоційності в структурі особистості та запропонувала поняття «психологічної проникливості», яке включає емоційність як регулятор професійної діяльності та детермінанту її успішності [32, 39]. Інші українські науковці, такі як О. Чебикін та І. Павлова, розглядали емоції як один із рівнів регуляції пізнавальної діяльності поруч з мотиваційним, підкреслюючи необхідність балансу між емоційними та когнітивними процесами [38].

Е. Носенко та Н. Коврига використовували терміни «емоційний інтелект» та «емоційна розумність» як взаємозамінні, хоча останній термін не закріпився в україномовній літературі [25]. Вони акцентували увагу на стресозахисній та адаптивній функціях ЕІ, що сприяють особистісній самореалізації та оптимізації спілкування [16]. М. Стасюк визначає ЕІ як інтегративну здібність особистості до

відчування, розрізнення, називання та управління емоціями за допомогою усвідомлення та саморегуляції [32, 45].

М. Журавльова розглядає ЕІ як особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду, що породжує емоційний простір відображення та репрезентацій [12]. А. Четверик-Бурчак вважає ЕІ інтегральною властивістю особистості, яка включає диспозиційний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та інформаційно-перероблювальний компоненти [39, с. 11]. Є. Карпенко підкреслює, що українські вчені розвивають теоретико-методологічні засади дослідження ЕІ, спираючись на моделі, первинно сконструйовані зарубіжними дослідниками, і розглядають ЕІ як здатність до свідомого інтелектуального контролю над емоціями з метою особистісно-професійного розвитку [15, с. 109].

М. Шпак трактує ЕІ як інтегративну особистісну властивість, зумовлену динамічною єдністю афекту та інтелекту, а Ж. Вірна акцентує увагу на ролі ЕІ в контексті губристичної мотивації, підкреслюючи його значення у відстеженні емоційних станів та контролі поведінки [4].

Загалом, науковці розглядають ЕІ як:

- здатність розуміти емоційні відносини особистості та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу [29];
- емоційно-інтелектуальну діяльність;
- здатність до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самого [3];
- здатність інтерпретувати емоції — власні та інших людей, організовуючи ефективну взаємодію у соціумі.

Отже, незважаючи на різноманітність підходів, існує спільне розуміння, що ЕІ є науковим поняттям, яке потребує подальшого обґрунтування та розвитку.

Проблеми з ЕІ можуть призвести до таких станів, як алекситимія, шизофренія та клінічна депресія, що підкреслює важливість його дослідження.

У сучасній науці існують різні моделі ЕІ: модель здібностей (Salovey & Mayer), змішана модель (Goleman) та модель рис (Bar-On). Кожна з них пропонує власні методи вимірювання ЕІ, такі як MSCEIT, EQ-i та інші [42]. Проте, відсутність єдиного підходу до вимірювання ЕІ ускладнює порівняння результатів та впровадження практичних програм розвитку ЕІ. Перед психологами стоїть завдання розробки узгодженої теоретичної бази та валідних методик вимірювання ЕІ, що дозволить ефективно інтегрувати це поняття у практичну діяльність та сприятиме гармонійному розвитку особистості.

1.2. Психологічна стійкість як феномен

У сучасній психології поняття психологічної стійкості (резильєнтності) розглядається як багатогранне утворення, що визначає здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до стресових життєвих подій. В умовах високої соціальної та професійної напруги, особливо в контексті війни, економічної нестабільності та психотравмувальних подій, цей феномен набуває особливої значущості.

У науковій літературі існує кілька підходів до розуміння психологічної стійкості [8]:

За А. Ребьо, психологічна стійкість — це здатність людини мобілізувати свої внутрішні ресурси у відповідь на кризові ситуації, не втрачаючи при цьому особистісної цілісності [22].

Л.І. Анциферова визначає її як здатність до активної адаптації у змінених життєвих умовах [2].

3. Фрейберг говорить про резильєнтність як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, що забезпечують ефективне подолання труднощів без розвитку деструктивних форм реагування [49].

Отже, психологічна стійкість включає не лише витривалість до стресу, а й позитивну адаптацію, вміння зберігати оптимізм, конструктивне мислення, саморегуляцію та автономію.

Більшість сучасних дослідників розглядають психологічну стійкість як структурне утворення, що містить декілька ключових компонентів:

Когнітивний компонент — позитивне мислення, гнучкість сприйняття, критичне осмислення подій.

Емоційний компонент — здатність керувати емоціями, стримувати імпульси, знижувати тривожність.

Поведенковий компонент — стратегічне планування, активне подолання проблем, вміння шукати підтримку.

Мотиваційний компонент — віра у власні сили, цілеспрямованість, наявність життєвих смислів.

Узагальнено можна сказати, що стійка людина — це не та, яка не відчуває стресу, а та, що здатна зберігати функціональність, гнучко реагувати, відновлюватися після труднощів.

На формування стійкості впливають як внутрішні (особистісні) фактори, так і зовнішні (соціальні):

Внутрішні фактори: самооцінка, рівень емоційного інтелекту, темперамент, стиль мислення, наявність життєвих цілей.

Зовнішні фактори: підтримка з боку сім'ї, друзів, колег; досвід подолання труднощів; культурні особливості; вплив суспільства.

У контексті підготовки психологів важливим чинником розвитку психологічної стійкості є професійна ідентичність, здатність до саморефлексії, а

також розвинений емоційний інтелект, який допомагає розпізнавати та регулювати як власні, так і чужі емоції.

Для студентів спеціальності «Психологія» психологічна стійкість виступає не лише як особистісна якість, але й як фахова компетентність, що дозволяє ефективно працювати з клієнтами, не зазнаючи вигорання, справлятися з критичними випадками та емоційно навантаженими ситуаціями. Відсутність стійкості може призвести до професійного вигорання, втрати мотивації, емоційної виснаженості ще на етапі навчання [16].

Проблема психологічної стійкості активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Хоча термінологія може відрізнятися — вживаються поняття *«резильєнтність»*, *«стресостійкість»*, *«адаптивність»*, *«внутрішня сила»* — всі ці підходи об'єднує ідея про здатність особистості долати труднощі, відновлювати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін.

Однією з перших ґрунтовних теорій резильєнтності є дослідження Е. Вернер (Werner, 1982), яка спостерігала розвиток дітей у складних соціальних умовах та виявила, що частина з них, попри високі ризики, виростають психологічно здоровими й успішними. Вона вказала на важливість внутрішніх ресурсів і підтримуючого середовища [51].

Норман Гармі (Norman Garmezy) і Майкл Руттер (Michael Rutter) також зробили суттєвий внесок у дослідження психологічної стійкості, розглядаючи її як динамічний процес, а не як стабільну рису. Вони вказували на значення раннього досвіду, моделі стосунків і когнітивних стратегій [53].

К. Вергельанд і К. Рейх запропонували модель багаторівневої стійкості, що включає особистісний рівень (самоусвідомлення, контроль емоцій), міжособистісний (якість соціальної підтримки) та соціокультурний рівень (культурні цінності, норми).

У контексті професійної діяльності психологів актуальним є підхід Ф. Лутанса (Luthans, 2002), який ввів поняття «психологічного капіталу» — комбінації таких рис, як надія, оптимізм, емоційна стійкість і впевненість у власних силах (self-efficacy). Ці якості є ключовими у формуванні стійкості до професійного вигорання [52].

Серед українських науковців проблема психологічної стійкості знаходить відображення у працях Л.І. Анциферової, яка підкреслює роль адаптивного потенціалу особистості та вважає стійкість результатом успішної адаптації до змін [2].

О. С. Чабан досліджує психологічну стійкість як систему інтегрованих властивостей, що забезпечують активну життєдіяльність особистості в умовах психотравмувальних обставин. У його підході важливе місце займає ціннісно-смісловне наповнення життя, що дозволяє особистості долати кризи без втрати ідентичності [38].

О.В. Морозова акцентує увагу на зв'язку психологічної стійкості з самоусвідомленням, розвитком рефлексивних умінь та емоційною саморегуляцією, що особливо важливо в роботі психолога [28].

І.Д. Бех у своїй концепції духовного розвитку особистості підкреслює важливість внутрішньої опори, моралі та системи життєвих смислів, які стають психологічними ресурсами для подолання життєвих труднощів [6].

Зарубіжні концепції більше орієнтовані на емпіричні дослідження та побудову моделей стійкості як динамічного процесу, тоді як українські вчені значну увагу приділяють смисловим, ціннісним та моральним аспектам, підкреслюючи роль культурного й духовного контексту. Обидва підходи підкреслюють, що стійкість — не вроджена риса, а психологічний ресурс, що може і має розвиватися.

Отже, аналіз концепцій дозволяє зробити висновок, що психологічна стійкість — це інтегративна характеристика, яка формується під впливом як особистісних властивостей, так і соціального середовища, й має вирішальне значення для професійної ефективності майбутніх психологів. Розвиток психологічної стійкості у майбутніх психологів є необхідною умовою для формування їхньої професійної готовності, що обґрунтовує актуальність її дослідження у зв'язку з іншими ресурсами особистості, зокрема — з емоційним інтелектом.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів

Поняття емоційного інтелекту (EI) активно вивчається у світовій психологічній науці з кінця XX століття. Одним із перших, хто сформулював це поняття, був Пітер Саловей та Джон Майер (1990), які визначили емоційний інтелект як здатність особистості сприймати, оцінювати, виражати, розуміти й регулювати емоції — як власні, так і чужі [52].

Найпопулярнішу концепцію емоційного інтелекту розробив Деніел Гоулман (1995), який включив до нього такі компоненти [48]:

- самоусвідомлення — розуміння власних емоцій;
- саморегуляція — вміння керувати своїми емоціями;
- мотивація — внутрішній драйв досягати цілей;
- емпатія — здатність розуміти емоції інших;
- соціальні навички — ефективна комунікація й управління взаємодією.

Для майбутніх психологів високий рівень емоційного інтелекту є не лише особистою перевагою, а й ключовою професійною компетентністю, адже він визначає якість контакту з клієнтом, здатність до емпатійного слухання та управління власними реакціями.

Як описано в попередньому розділі, психологічна стійкість — це здатність адаптуватися до труднощів, швидко відновлюватися після стресів і зберігати внутрішню рівновагу. Для студентів психології, які навчаються в умовах підвищеного емоційного навантаження (зокрема, через практику, складні соціальні теми, реалії війни), стійкість відіграє роль захисного ресурсу, що дозволяє уникати професійного вигорання ще на етапі навчання.

Багато досліджень вказують на статистично значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та психологічною стійкістю. Зокрема:

1. Високий рівень самоусвідомлення дозволяє краще розпізнавати внутрішній стрес і своєчасно реагувати;
2. Розвинена емоційна регуляція допомагає знижувати тривожність і уникати емоційного виснаження;
3. Емпатія та соціальні навички створюють сильну систему підтримки, що є чинником резильєнтності.

Гоулман зазначав, що емоційний інтелект не лише допомагає в соціальній взаємодії, а й формує внутрішню психологічну гнучкість, яка лежить в основі стійкості. У дослідженнях Патрісії Фаунтін, Бар-Она, К. Петрідеса також підкреслюється, що особистості з високим ЕІ демонструють нижчий рівень тривожності, депресивності та більш ефективного реагування на стресори [51].

На думку українських вчених (Н. Пов'якель, Л. Орбан-Лембрик, О. Морозова), розвиток емоційної компетентності є важливим напрямом у формуванні професійної зрілості психолога, а також зниженні його вразливості до психотравмуючих факторів [28; 33; 39].

Професія психолога передбачає регулярний контакт із чужими емоційними станами, травматичним досвідом, кризами, що створює постійне навантаження на психіку самого фахівця. У таких умовах високий рівень емоційного інтелекту та розвинена психологічна стійкість не є розкішшю, а необхідною умовою

збереження професійної ефективності та психічного здоров'я самого консультанта.

Для майбутніх психологів — студентів, які ще формують свою професійну ідентичність — цей взаємозв'язок особливо значущий з кількох причин:

По-перше, емоційний інтелект допомагає краще усвідомлювати власні переживання в процесі навчання та практики, уникати емоційного виснаження, що часто виникає під час навчального консультування або роботи з важкими темами.

По-друге, психологічна стійкість дозволяє студентам-психологам адаптуватися до мінливих соціальних умов (зокрема, воєнного часу), долати особистісні й академічні труднощі, не втрачаючи мотивації до професії.

По-третє, розвинені емоційні та адаптивні ресурси — це запорука формування професійної етики, емпатії, вміння зберігати межі, уникати «перепроживання».

Результати численних емпіричних досліджень підтверджують існування стійкого позитивного зв'язку між емоційним інтелектом і рівнем психологічної стійкості, зокрема у студентів спеціальностей «психологія», «медицина», «соціальна робота» — тобто професій, пов'язаних із високим емоційним навантаженням.

Так, Бар-Он (Bar-On, 2006), розробник одного з найвідоміших тестів емоційного інтелекту, довів, що високі показники ЕІ корелюють з підвищеною здатністю до стрес-менеджменту, кращим самоконтролем та вмінням зберігати емоційну рівновагу в умовах тиску.

У дослідженні Saklofske et al. (2007), проведеному серед студентів, встановлено, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу життєстійкість, меншу емоційну реактивність і більшу задоволеність життям. Автори підкреслюють, що ці характеристики особливо важливі для студентів-психологів як майбутніх помічників іншим.

В українських дослідженнях, зокрема у роботах Н. Пов'якель (2018) та О. Морозової (2020), виявлено, що емоційна зрілість та емпатійність студентів позитивно корелюють із рівнем їхньої психологічної гнучкості, стресостійкості та мотивації до допоміжної діяльності. Студенти з високими показниками ЕІ виявляли більшу готовність до професійної взаємодії, менше емоційне виснаження під час практичних занять і вищий рівень адаптації до навчального середовища [38].

У контексті українських реалій (війна, економічна нестабільність, психологічне навантаження в суспільстві) емоційний інтелект стає ключовим чинником, що підтримує стійкість особистості, а особливо — майбутніх психологів, які самі стають «опорою» для інших.

Таким чином, емоційний інтелект є не тільки ресурсом для успішної міжособистісної взаємодії, але й предиктором психологічної стійкості. Він дозволяє майбутнім психологам бути ефективними у професійній діяльності без втрати емоційного ресурсу. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості дозволяє не лише виявити сильні та слабкі сторони психоемоційної сфери студентів, а й спрямувати освітній процес на формування ключових ресурсів, необхідних для безпечного входження в професію психолога.

Наукові дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту прямо впливає на рівень психологічної стійкості, а тому може виступати основою для профілактики емоційного вигорання, зниження тривожності й підвищення професійної готовності студентів-психологів.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури засвідчує, що емоційний інтелект та психологічна стійкість є фундаментальними характеристиками особистості, які забезпечують її адаптаційний потенціал, здатність до саморегуляції та збереження

функціональності в умовах психоемоційного напруження. Ці поняття розглядаються не як сталі риси, а як динамічні якості, що можуть цілеспрямовано розвиватися.

Зарубіжні підходи (П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Гоулман, Бар-Он, М. Руттер, Н. Гармі) акцентують увагу на структурі емоційного інтелекту, яка включає здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, а також на резильєнтності як процесі подолання труднощів, що залежить від гнучкості мислення, надії, внутрішньої мотивації та соціальної підтримки.

У вітчизняних дослідженнях (Н. Пов'якель, О. Морозова, Л. Анциферова, І. Бех, О. Чабан) психологічна стійкість аналізується у тісному зв'язку з ціннісно-смысловими орієнтаціями, рефлексією, самопізнанням, здатністю до духовного розвитку. Емоційний інтелект розглядається як передумова саморегуляції, ефективного міжособистісного спілкування та професійної витримки.

У сучасних дослідженнях чітко прослідковується позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та психологічною стійкістю, особливо в молоді, яка перебуває на етапі професійного становлення. Емпіричні дані свідчать, що високий ЕІ сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню адаптації до стресових ситуацій та підвищенню здатності до самовідновлення.

Особливого значення ця взаємозалежність набуває у підготовці майбутніх психологів, які з перших етапів професійної діяльності стикаються з високим рівнем емоційної складності, травматичного контенту, а також потребують збереження власного ресурсу для надання якісної допомоги іншим. ЕІ та ПС виступають взаємопов'язаними чинниками професійної готовності та психічного благополуччя майбутнього фахівця.

Теоретичний аналіз засвідчив доцільність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у

студентів-психологів, що дозволить глибше зрозуміти механізми розвитку цих якостей і створити практичні рекомендації для освітнього процесу.



РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація та етапи проведення експериментального дослідження

Експериментальне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів проводилося на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) у 2025 році. Участь у дослідженні взяли студенти II–IV курсів спеціальності 053 «Психологія», віком від 18 до 23 років. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб. Добір учасників здійснювався на добровільній основі за умови надання інформованої згоди. Було дотримано етичних принципів психологічного дослідження: конфіденційності, анонімності та права учасника припинити участь на будь-якому етапі.

Експериментальне дослідження було організовано з метою з'ясування особливостей взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічної стійкості у студентів, що навчаються за спеціальністю «Психологія». Актуальність даної теми зумовлена високим рівнем емоційного навантаження у професії психолога, що потребує не лише глибоких знань, а й здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми в умовах психологічного стресу.

Для реалізації завдань дослідження було обрано відповідний діагностичний інструментарій: методика на діагностику емоційного інтелекту Н. Хола, методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОЗ); методика МРІ Г. Айзенка «Особистісний опитувальник», методика на самооцінку Т. Дембо та С. Рубінштейн.

Процес дослідження проходив у **кілька етапів**: *підготовчий етап* включав аналіз наукових джерел, формулювання мети, завдань та гіпотези, добір методик і

пілотне тестування для адаптації інструментарію до умов української освітньої реальності, створення авторської анкети. На *констатувальному етапі* проводився основний збір емпіричних даних, який реалізовувався через індивідуальне або групове тестування в аудиторіях, де дотримувались стандартизовані умови проведення. Наступним був *аналітичний етап*, що передбачав статистичну обробку результатів: визначення рівнів досліджуваних характеристик, аналіз їх взаємозв'язку за допомогою кореляційного аналізу.

Після цього результати були інтерпретовані з урахуванням сучасних наукових концепцій емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Особливу увагу було приділено типології профілів студентів залежно від рівня розвитку досліджуваних якостей. На завершальному етапі було зроблено узагальнюючі висновки, розроблено психопрофілактичні рекомендації для викладачів, студентів і фахівців-практиків, спрямовані на розвиток емоційної компетентності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Діагностувати рівень емоційного інтелекту за допомогою методики Н. Хола.
2. Оцінити рівень самооцінки як складової психологічної стійкості за методикою Дембо–Рубінштейн.
3. Визначити рівень екстраверсії, нейротизму та особистісної стабільності за допомогою методики МРІ Г. Айзенка.
4. Проаналізувати комунікативні та організаторські здібності як важливі чинники адаптивної поведінки за методикою КОЗ.
5. Встановити кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом та емоційною стійкістю у студентів.

У дослідженні дотримано організаційно-методологічні умови емпіричного дослідження, окреслено етапи, інструменти та умови збору емпіричних даних, що

дозволило виявити специфіку взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у студентів спеціальності «Психологія». Представлені методики забезпечують комплексне охоплення досліджуваних феноменів. У подальшому аналіз отриманих результатів дозволить здійснити глибше осмислення структури та динаміки емоційного інтелекту в контексті психологічної адаптації майбутніх фахівців.

2.2. Обґрунтування методик та характеристика психодіагностичних інструментів

У рамках дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості майбутніх психологів постало завдання добору валідного та інформативного психодіагностичного інструментарію, здатного забезпечити комплексну оцінку досліджуваних феноменів. Вибір методик базувався на необхідності вимірювання як загальних рівнів емоційного інтелекту, так і окремих особистісних характеристик, які впливають на емоційну саморегуляцію, адаптивність, міжособистісну взаємодію та самооцінку. Методики були відібрані з урахуванням їх теоретичної обґрунтованості, поширеності у вітчизняній та зарубіжній практиці, а також практичного значення для підготовки фахівців-психологів. Кожен із застосованих інструментів доповнює інші, формуючи єдину діагностичну систему, яка дозволяє дослідити структуру психологічної стійкості в контексті емоційного інтелекту.

Авторська анкета «**Вивчення емоційного інтелекту та психологічної стійкості студентів-психологів**» була створена як допоміжний інструмент до основного експериментального дослідження з метою збирання загальної соціально-психологічної інформації про респондентів. Її головною ціллю було з'ясувати індивідуальні особливості учасників, що можуть впливати на рівень розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Анкета містила блоки

запитань, спрямованих на збирання демографічних даних (вік, курс, стать), виявлення суб'єктивної оцінки власної емоційної компетентності, рівня стресу у навчальній діяльності, наявності соціальної підтримки та досвіду подолання емоційно складних ситуацій. Її використання дозволило уточнити контекст функціонування респондентів, глибше інтерпретувати результати основних методик та забезпечити комплексний підхід до аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю. Формат анкети передбачав переважно закриті запитання для забезпечення зручності обробки даних і підвищення достовірності отриманої інформації (додаток А).

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Хола є центральною у цьому дослідженні, оскільки дає змогу оцінити як загальний рівень ЕІ, так і його окремі компоненти, зокрема: усвідомлення власних емоцій, емоційну регуляцію, емпатію, самотивацію та соціальні навички. Такий багатокомпонентний підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу емоційного інтелекту на психологічну стійкість []. Крім того, методика добре інтегрується з іншими діагностичними засобами, сприяючи комплексній оцінці особистості. Її результати мають практичну цінність для розробки психопрофілактичних заходів щодо розвитку емоційної компетентності студентів-психологів.

Методика Н. Хола є однією з найпопулярніших і доступних інструментів для діагностики структурованого емоційного інтелекту, що складається з п'яти блоків:

1. Усвідомлення своїх емоцій;
2. Управління емоціями;
3. Самотивація;
4. Розпізнавання емоцій інших людей (емпатія);
5. Навички міжособистісних відносин.

Цей інструмент є центральним у дослідженні, оскільки дозволяє вивчити не лише загальний рівень ЕІ, а й його окремі компоненти, які можуть по-різному впливати на психологічну стійкість.

Методика Н. Хола: добре поєднується з іншими особистісними методиками (Айзенка, Дембо–Рубінштейн), дозволяючи вивчити емоційну регуляцію в контексті особистісних особливостей; дає змогу виявити студентів із високим потенціалом до емоційної саморегуляції, соціальної чутливості та внутрішньої гнучкості; є практично цінною для подальших інтервенцій: дає орієнтири для розвитку слабших компонентів ЕІ у студентів-психологів.

Ураховуючи, що емоційний інтелект виступає передумовою психологічної стійкості, застосування саме цієї методики забезпечує надійне емпіричне підґрунтя для аналізу головного феномена дослідження.

Методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОЗ) була обрана для дослідження через її здатність виявити рівень реалізації емоційного інтелекту в міжособистісній поведінці []. Ця методика дозволяє оцінити соціальну активність, ініціативність у груповій роботі, здатність організовувати інших, що є ознаками адаптивності та важливими аспектами психологічної стійкості. Комунікативні та організаторські навички вказують на наявність або відсутність труднощів у соціальній взаємодії, що критично важливо для майбутнього психолога. Саме тому КОЗ допомагає виявити, наскільки ефективно респонденти здатні адаптуватися до соціального середовища та зберігати емоційну рівновагу.

КОЗ є особливо важливою методикою, оскільки дозволяє виявити, наскільки особа здатна взаємодіяти з іншими, налагоджувати контакт, впливати на групу, організовувати процеси — тобто реалізовувати емоційний інтелект на поведінковому рівні.

Розроблена для виявлення прагнення до соціальної взаємодії, здатності до налагодження контактів, ініціативності у груповій роботі, вміння організовувати діяльність інших. Показники КОЗ тісно пов'язані з адаптивністю та елементами психологічної стійкості.

Результати інтерпретуються за рівнями: низький, середній, високий.

Високий рівень КОЗ свідчить про розвинені соціальні навички, що сприяють психологічній стабільності у міжособистісних ситуаціях.

Методика МРІ Г. Айзенка (ЕРІ) застосовується завдяки своїй науковій валідності та поширеності у вивченні особистості []. Вона дає змогу оцінити екстраверсію/інтроверсію та рівень нейротизму — ключові показники, що безпосередньо пов'язані зі здатністю особистості до емоційної саморегуляції, стресостійкості й соціальної адаптації. Ці характеристики особливо значущі у професійній діяльності психолога, яка потребує стабільності, врівноваженості та здатності ефективно взаємодіяти в емоційно напружених умовах. Комбінування даних з цієї методики з результатами інших опитувальників дозволяє отримати більш повне уявлення про внутрішні ресурси особистості.

Методика **МРІ (ЕРІ)** Ганса Айзенка — це один із найбільш валідних та широко використовуваних особистісних опитувальників у світовій психології []. Вона дозволяє оцінити дві базові характеристики особистості, які мають прямий стосунок до стресостійкості та емоційної саморегуляції — тобто до психологічної стійкості:

1. Екстраверсія – інтроверсія: визначає рівень соціальної активності, відкритості, схильності до взаємодії з оточенням.

2. **Нейротизм (емоційна нестабільність):** характеризує чутливість до стресу, емоційну реактивність, тривожність.

Саме ці параметри дозволяють опосередковано оцінити рівень психологічної стійкості, оскільки: високий нейротизм асоціюється з низькою емоційною саморегуляцією, підвищеною тривожністю та ризиком вигорання; екстраверсія позитивно корелює з активністю, гнучкістю в адаптації до нових умов, наявністю соціальної підтримки — тобто з ознаками стійкості; інтроверсія може супроводжуватись внутрішньою напругою або труднощами у вираженні емоцій, що впливає на загальний рівень адаптивності.

Для студентів-психологів ці характеристики є ключовими, адже саме здатність до емоційної врівноваженості, контролю над імпульсами, а також активність у соціальних контактах визначають ефективність майбутньої професійної діяльності.

Крім того, поєднання результатів МРІ Айзенка з даними методики Н. Хола (емоційний інтелект) дозволяє виявити, наскільки емоційне самоуправління та міжособистісні навички компенсують чи посилюють природні особистісні риси, такі як тривожність або замкнутість.

Таким чином, методика Г. Айзенка у цьому дослідженні виконує функцію особистісного скринінгу, що дозволяє глибше зрозуміти внутрішню структуру психологічної стійкості у зв'язку з емоційним інтелектом.

Методика на самооцінку Т. Дембо – С. Рубінштейн є надзвичайно цінною для дослідження внутрішньої стійкості, оскільки дозволяє оцінити рівень самоприйняття, самооцінки та внутрішнього конфлікту []. Вона виявляє, наскільки особа приймає себе, чи має опору на власні ресурси у стресових ситуаціях і як сприймає свої можливості та досягнення. Адекватна самооцінка — основа впевненості у собі, стабільності емоційного фону та ефективності у міжособистісній взаємодії. У контексті підготовки майбутніх психологів ця

методика дозволяє визначити потенційні труднощі у саморегуляції та взаємодії з клієнтами.

Методика дає можливість вивчити реальну та ідеальну самооцінку особистості, а також рівень самоакцептації. Ці показники мають важливе значення для розуміння внутрішньої стійкості, здатності опиратися на себе в стресових ситуаціях. Різниця між реальним та ідеальним «Я» дозволяє оцінити рівень внутрішнього конфлікту та потенційну емоційну нестабільність.

Самооцінка — одна з базових структур особистості, яка безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості, саморегуляцію, емоційне самосприйняття та мотивацію до подолання труднощів.

Методика Т. Дембо – С. Рубінштейн дозволяє визначити:

- рівень реальної самооцінки;
- рівень ідеального «Я»;
- ступінь адекватності самооцінки;
- рівень домагань (наскільки високі цілі ставить особистість і як співвідносить їх із власними можливостями);
- ступінь внутрішнього конфлікту між ідеальним і реальним образом себе.

У контексті підготовки психологів ця методика є цінною, оскільки:

- дає змогу оцінити внутрішню опору особистості;
- показує, чи є особа вразливою до невдач, критики, емоційного тиску;
- виявляє ризики заниженої або завищеної самооцінки, що можуть впливати на стійкість у професійній діяльності.

Крім того, впевненість у собі, прийняття себе, здатність до саморефлексії — це не лише ресурси психологічної стійкості, а й фахові якості психолога, що дозволяють йому залишатися ефективним і підтримуючим у роботі з клієнтом.

Застосовані анкета та методики забезпечують всебічне вивчення досліджуваного явища, охоплюючи ключові складові емоційного інтелекту (за

методикою Н. Хола), рівень соціальної взаємодії та організаторських навичок (КОЗ), особистісні риси, пов'язані зі стресостійкістю (МРІ Г. Айзенка), а також внутрішню самооцінку, що відображає ступінь психологічної самостійності (Дембо–Рубінштейн). Такий комплексний підхід дозволяє не лише визначити рівень сформованості кожного компоненту окремо, але й дослідити їхню взаємодію у формуванні загальної психологічної стійкості. Кожна з методик відіграє унікальну роль у дослідженні, дозволяючи охопити як емоційно-когнітивні, так і поведінкові аспекти функціонування особистості. Це забезпечує надійну емпіричну основу для подальшого аналізу та практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток професійних компетентностей студентів-психологів.

Висновок до розділу 2

Підсумовуючи зміст другого розділу, можна стверджувати, що організація та проведення емпіричного дослідження були реалізовані на високому науковому рівні, із дотриманням етичних і методичних вимог, що забезпечило надійність отриманих даних. Чітке структурування етапів дослідження — підготовчого, констатувального, аналітичного та інтерпретаційного — дозволило комплексно охопити досліджуваний феномен і системно проаналізувати емпіричні показники. Доцільний вибір психодіагностичних методик (Н. Хола, КОЗ, МРІ Г. Айзенка, Т. Дембо – С. Рубінштейн) та створення авторської анкети сприяли глибокому вивченню різних аспектів емоційного інтелекту і психологічної стійкості, з урахуванням особистісних, поведінкових та когнітивних чинників.

Комплексний діагностичний підхід дав змогу не лише зафіксувати рівні розвитку окремих характеристик, а й простежити взаємозв'язки між ними, що відкриває перспективи для подальших досліджень і розробки прикладних програм розвитку емоційної компетентності та адаптивності студентів. Результати дослідження мають практичне значення для вдосконалення професійної

підготовки майбутніх психологів, зокрема — у частині формування їхньої психологічної стійкості до професійних навантажень, стресових ситуацій і міжособистісних викликів. Таким чином, реалізований дослідницький проєкт не лише підтвердив актуальність обраної теми, а й заклав емпіричну базу для подальших розробок у сфері освітньої психології та профорієнтаційної підготовки фахівців.



РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Особливості емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів

У дослідженні взяли участь 60 студентів спеціальності «Психологія» II–IV курсів, віком від 18 до 23 років. Метою анкетування було збирання загальної соціально-психологічної інформації про респондентів, яка дозволила б уточнити інтерпретацію емпіричних результатів та виявити індивідуальні чинники, що можуть впливати на рівень розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості.

Результати анкетування засвідчили наступне (додаток А):

Переважає більшість студентів (82%) оцінюють свій емоційний інтелект як середній, 10% вважають його високим, а 8% — низьким. Це свідчить про загальну усвідомленість респондентів щодо емоційної сфери, однак вказує на необхідність розвитку певних складових емоційної компетентності.

Щодо рівня психологічного стресу, 38% студентів відчують високий рівень напруги під час навчання, 45% — помірний, і лише 17% вказали на низький рівень стресу. Це підтверджує актуальність дослідження, оскільки професійна підготовка майбутніх психологів відбувається в умовах значного емоційного навантаження.

Наявність соціальної підтримки: 75% респондентів вказали, що мають близьке коло друзів або родичів, які надають їм емоційну підтримку; 15% відчують часткову підтримку, а 10% повідомили про її відсутність. Соціальна підтримка є важливим ресурсом психологічної стійкості, тому цей показник тісно пов'язаний з результатами інших методик.

Оцінка власної здатності долати складні емоційні ситуації: 60% студентів вважають, що можуть ефективно справлятися з емоційними труднощами, 25% — іноді мають труднощі, 15% — визнають, що часто не справляються зі стресом. Цей розподіл корелює з показниками самооцінки та нейротизму.

Мотивація до саморозвитку: 72% опитаних виявили високу мотивацію до особистісного зростання, розвитку емоційної саморегуляції та професійних навичок, що є позитивним прогностичним фактором для подальшого формування психологічної стійкості.

Загалом, результати анкетування дозволили окреслити контекст функціонування респондентів та визначити додаткові чинники, що впливають на емоційний інтелект і психологічну стійкість. Вони свідчать про значний потенціал студентів до особистісного зростання, але також вказують на наявність певних труднощів, які потребують психопрофілактичного супроводу.

У межах дослідження було використано «Опитувальник емоційного інтелекту» (Н. Холла), за допомогою якого вдалося визначити не лише загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів, що навчаються за спеціальністю «Психологія», а й охарактеризувати його ключові складові: усвідомлення власних емоцій, здатність до емоційної регуляції, самомотивацію, емпатійність та вміння розпізнавати емоційні стани інших людей. Далі представлено розподіл респондентів за рівнями розвитку зазначених компонентів емоційного інтелекту (табл. 2.1).

Під час аналізу шкали «управління своїми емоціями» було встановлено, що 58,7% студентів продемонстрували низький рівень цього показника, тоді як високий рівень виявлено лише у 5,4% респондентів. Такі результати можна пов'язати із значним емоційним навантаженням під час навчання та підвищеним почуттям відповідальності, що знижує здатність до ефективного контролю над власними емоціями. Крім того, відсутність належного досвіду в управлінні

емоційними станами може бути наслідком незавершеного формування особистісної структури майбутнього фахівця.

Таблиця 2.1. - Рівні емоційного інтелекту за опитувальником Н. Хола у майбутніх психологів

Шкали	Рівні		
	високий	середній	низький
Управління своїми емоціями	5,4%	35,9%	58,7%
Самотивація	37,0%	51,1%	11,9%
Емоційна обізнаність	25,1%	45,6%	29,3%
Емпатія	17,4%	57,6%	25,0%
Розпізнавання емоцій інших людей	31,5%	48,9%	19,5%
Інтегративний емоційний інтелект	20%	58%	22%

Щодо рівня самотивації, то 37,0% студентів показали високі показники, у той час як 11,9% виявили низький рівень. Це може свідчити про недостатній розвиток вольових якостей у частини студентів, зумовлений інтенсивністю навчального навантаження, переважанням відтворювального підходу в освіті, що не сприяє формуванню внутрішньої мотивації до саморозвитку.

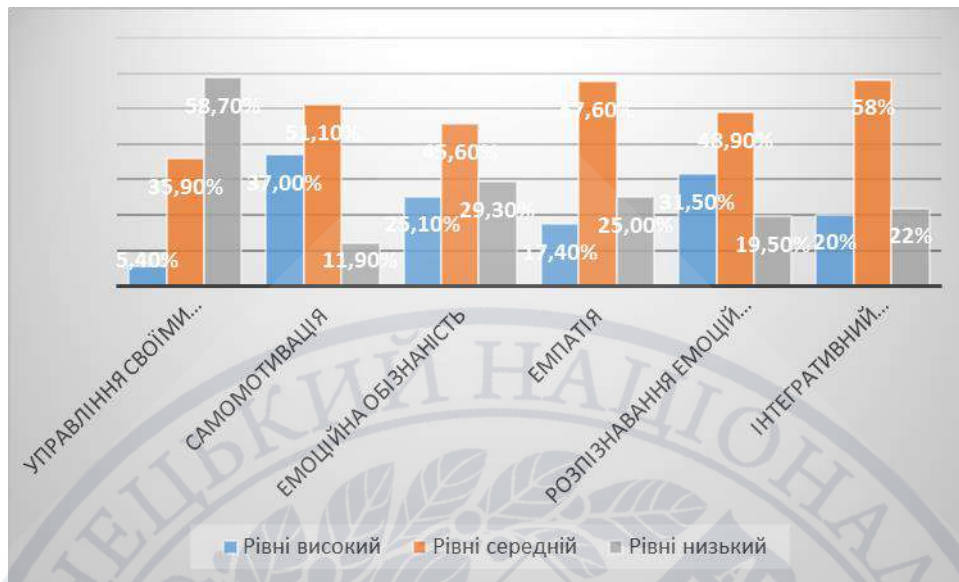


Рис. 2.1. Результати дослідження емоційного інтелекту у майбутніх психологів

На шкалі «емоційна обізнаність» 45,6% респондентів мають середній рівень, 25,1% — високий і 29,3% — низький. Ці результати свідчать про часткову сформованість здатності до розпізнавання та усвідомлення власних емоцій. Бажання допомагати людям, з яким часто асоціюється вибір професії психолога, може сприяти формуванню базової емоційної уважності.

У частині емпатії більшість студентів також показали середній рівень, що засвідчує їх здатність до емоційного відгуку на стан інших. Однак не завжди ця здатність поєднується з навичками самоконтролю, що іноді ускладнює ефективну міжособистісну взаємодію.

Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» виявила найкращі результати: 31,5% опитаних продемонстрували високий рівень, а 19,5% — низький. Це свідчить про наявність у частини студентів добре розвинених комунікативних навичок, які важливі для професійної діяльності психолога, зокрема у стресових або складних ситуаціях.

Узагальнений аналіз засвідчив, що 58% студентів мають середній рівень емоційного інтелекту, 20% — високий і 22% — низький. Таке співвідношення відображає наявність потенціалу до розвитку емоційної компетентності, а також потребу в систематичній роботі щодо формування навичок емоційної саморегуляції та емпатійності у студентів-психологів.

Отримані результати за методикою МРІ Айзенка представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. - Результати дослідження за методикою МРІ Айзенка у майбутніх психологів

Шкали	Високий	Середній	Низький
Екстраверсія	42,0%	48,0%	10,0%
Нейротизм	38,0%	46,0%	16,0%
Інтроверсія	25,0%	55,0%	20,0%
Індекс брехні	15,0%	60,0%	25,0%

Методика МРІ Г. Айзенка дала змогу оцінити базові особистісні характеристики студентів-психологів, які впливають на їхню емоційну стабільність, соціальну адаптивність та професійну готовність до роботи в допоміжній сфері.

Екстраверсія–інтроверсія. Результати показали, що 42% студентів мають високий рівень екстраверсії, 48% — середній, і лише 10% — низький. Це є позитивною тенденцією, адже екстравертовані особистості легше встановлюють контакт, мають вищу соціальну гнучкість та енергійність, що є перевагами для роботи психолога-консультанта.

Разом з тим, помірний рівень інтроверсії, який виявлено у частини респондентів, не є недоліком — він може свідчити про схильність до глибокої рефлексії, спостережливості, аналітичності, що також важливо для психолога,

зокрема у дослідницькій чи психодіагностичній роботі. Головне — щоб рівень інтроверсії не перешкоджав побудові довірливого контакту з клієнтом.



3.2. Результати дослідження особистісних характеристик за методикою Айзенка у майбутніх психологів

Нейротизм. 38% респондентів виявили високий рівень нейротизму — це значний показник для вибірки студентів, що навчаються психології. Високий нейротизм асоціюється з тривожністю, емоційною нестабільністю, імпульсивністю та схильністю до переживання внутрішнього стресу. Для майбутнього психолога це є фактором ризику, адже висока емоційна вразливість може знижувати якість допомоги, спричиняти емоційне вигорання або проекцію особистих переживань на клієнтів.

46% студентів мають середній рівень нейротизму, що вважається допустимим, але потребує розвитку саморегуляційних стратегій, особливо при роботі з важкими запитами. Лише 16% респондентів мають низький нейротизм — тобто емоційно стабільні, врівноважені, стійкі до психотравматичних впливів. Таких студентів можна вважати найбільш готовими до роботи в емоційно навантажених умовах.

Індекс брехні. Індекс соціальної бажаності виявився високим у 25% студентів, що свідчить про тенденцію до надання соціально схвалюваних відповідей або неповну відкритість. У професії психолога така особливість може заважати саморефлексії та гальмувати розвиток особистісної автентичності — цінної риси фахівця. Водночас 60% учасників показали середній рівень індексу, що вказує на прийнятну щирість у відповідях і відкритість до самоспостереження.

Отримані результати свідчать, що студенти-психологи мають загалом сприятливий рівень екстраверсії, що дозволяє їм легко встановлювати контакт, працювати з клієнтами у форматі «діалог – підтримка – співпереживання». Водночас високий рівень нейротизму у значної частини вибірки викликає занепокоєння і вказує на потребу у цілеспрямованій роботі з емоційною стабільністю, стресостійкістю та саморегуляцією в навчальному процесі.

Ці результати також узгоджуються з даними методики Н. Хола: низький рівень саморегуляції та емпатії у частини студентів, ймовірно, зумовлений високим нейротизмом, що потребує комплексної підтримки. Таким чином, формування емоційного інтелекту має стати невіддільною частиною фахової підготовки майбутнього психолога.

Методика Т. Дембо – С. Рубінштейн була використана з метою виявлення рівня реальної та ідеальної самооцінки, внутрішньої самоакцептації, притязань, а також ступеня внутрішнього конфлікту, які прямо впливають на емоційну стабільність, рівень тривожності та психологічну стійкість.

Таблиця 3.3. - Результати дослідження за методикою Дембо – Рубінштейн у майбутніх психологів

Шкали	Високий	Середній	Низький
Рівень реальної самооцінки	28,0%	47,0%	25,0%
Рівень ідеального «Я»	35,0%	48,0%	17,0%
Рівень домагань	30,0%	50,0%	20,0%
Рівень самоакцептації	25,0%	53,0%	22,0%
Рівень внутрішнього конфлікту	12,0%	40,0%	48,0%

Стосовно рівня реальної самооцінки: 28% студентів мають високий рівень самооцінки, що є позитивним показником, адже така особистість зазвичай впевнена в собі, не потребує зовнішнього підтвердження і демонструє стійкість у кризових ситуаціях. 47% мають середній рівень, що типово для молоді у періоді професійного становлення. 25% показали низьку самооцінку, що є тривожним маркером, оскільки у майбутній професії це може проявлятися у формі невпевненості, уникання складних клієнтів або гіперкомпенсаційних реакцій (наприклад, надмірний контроль, догоджання клієнту тощо).

Рівень ідеального «Я». У 35% студентів рівень ідеалізації себе є високим. Це може свідчити про високі вимоги до себе, бажання досягти професійної досконалості, проте іноді — неадекватне уявлення про можливості. 48% мають середній рівень, що є найбільш адаптивним показником. Лише 17% показали низький рівень ідеалізованого образу, що може свідчити або про реалістичність, або про низький рівень амбіцій та цілей у професійному розвитку.

Рівень домагань. 30% студентів прагнуть досягти високих цілей — це сприятлива умова для розвитку професійної ідентичності. 50% мають помірний рівень, що є стабільним результатом для студентської вибірки. 20% — низький

рівень притягань, що може вказувати на знижені очікування від себе, емоційне вигорання або пасивну позицію у професійному становленні.

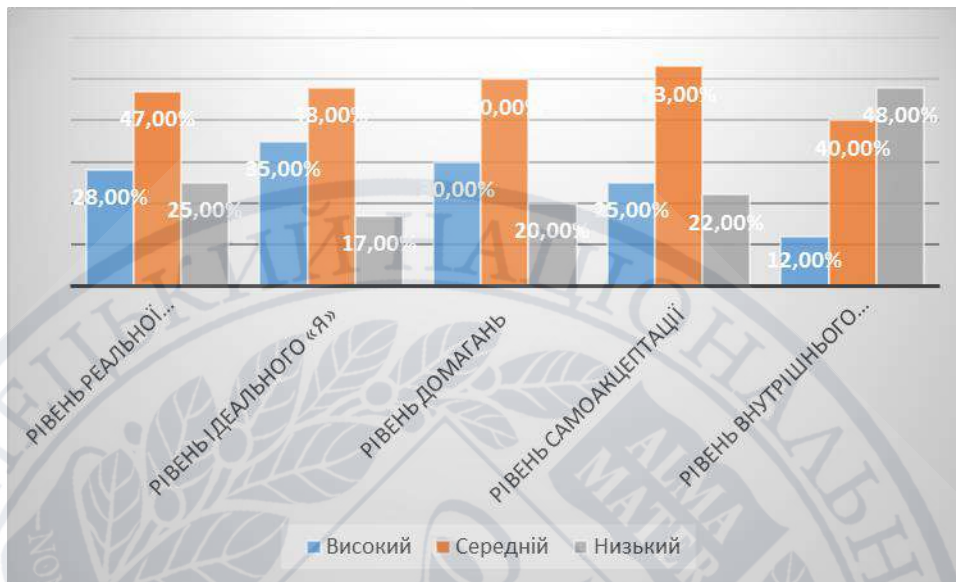


Рис. 2.3. Результати дослідження самооцінки за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн

Рівень самоакцептації. Лише 25% студентів мають високий рівень самоприйняття — тобто приймають себе такими, якими є, зі своїми сильними і слабкими сторонами. 53% — середній рівень, що свідчить про відносно здорову самооцінку, проте з потенційною вразливістю до критики. 22% мають низький рівень, що вказує на внутрішню напругу, самозаперечення, перфекціонізм або страх не відповідати очікуванням — усе це може провокувати емоційне вигорання в професійній діяльності.

Рівень внутрішнього конфлікту. Цей показник є ключовим для оцінки психологічної стійкості. 48% студентів продемонстрували високий рівень внутрішнього конфлікту, тобто велика розбіжність між реальним «Я» та ідеальним. Це свідчить про незадоволення собою, внутрішню боротьбу, тривожність, які підвищують ризик дестабілізації в кризових ситуаціях. 40% — середній рівень, що є типовим для студентського віку. Лише 12% мають низький

рівень конфлікту, що свідчить про високий рівень інтегрованості особистості та внутрішній комфорт.

Результати методики Дембо – Рубінштейн свідчать про неоднорідність розвитку самооцінки у студентів-психологів. Найбільш проблемними зонами є: високий рівень внутрішнього конфлікту (48%); низька самоакцептація (22%); низький рівень притязань (20%).

Це вказує на психологічну вразливість частини майбутніх фахівців, що потребує цілеспрямованої роботи в навчальному процесі над розвитком: емоційної зрілості; самоприйняття; реалістичного професійного «Я»-образу.

Таким чином, результати методики Дембо – Рубінштейн підтверджують, що розвинений емоційний інтелект та збалансована самооцінка — це критично важливі умови для формування психологічної стійкості у майбутніх психологів.

Отримані результати за методикою КОЗ (комунікативні та організаційні здібності) представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. - Результати дослідження за методикою КОЗ (Комунікативні й організаторські здібності) у майбутніх психологів

Шкали	високий	середній	низький
Комунікативні здібності	42,0%	45,0%	13,0%
Організаторські здібності	33,0%	50,0%	17,0%

Методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей дозволяє оцінити рівень розвиненості соціальних навичок, здатність до взаємодії, впливу на інших, ініціативності та соціального лідерства. Ці якості особливо важливі для майбутніх психологів, оскільки: впливають на ефективність професійної взаємодії з клієнтами; визначають здатність будувати довірливі

стосунки; пов'язані з психологічною стійкістю, як здатністю до адаптації в соціумі та емоційно напружених ситуаціях.



Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою КОЗ (Комунікативні й організаторські здібності) у майбутніх психологів

Комунікативні здібності. 42% студентів продемонстрували високий рівень комунікативних здібностей, що є дуже позитивним показником. Це свідчить про відкритість, вміння слухати, вести діалог, співпереживати, — ключові навички для фахівця в галузі психологічного консультування та психотерапії. 45% мають середній рівень, що є допустимим і типовим для молоді. Такий рівень може успішно компенсуватися професійним досвідом і розвитком навичок в освітньому процесі. 13% мають низький рівень, що вказує на можливі труднощі у соціальній взаємодії, сором'язливість, внутрішню скутість або тривожність у контакті з іншими. Для таких студентів важливою є психологічна підтримка та розвиток базових soft skills.

Організаторські здібності. 33% студентів мають високий рівень організаторських здібностей, що демонструє лідерський потенціал, ініціативність, вміння координувати групову діяльність, а також впевненість у власних силах. 50% показали середній рівень, що є типовим для студентської вибірки. Такий

рівень може свідчити про готовність брати відповідальність, але з певними обмеженнями, наприклад, у стресових або незнайомих ситуаціях. 17% мають низький рівень, що може свідчити про невпевненість, пасивність, страх помилок або уникання лідерських функцій. У професії психолога це може заважати автономності та ініціативності в роботі з клієнтами.

Загальна тенденція результатів свідчить про задовільний рівень соціальної компетентності студентів-психологів, з окремими проявами низької соціальної активності та емоційної замкнутості, які можуть негативно впливати на професійну ефективність.

Наявність високих комунікативних здібностей у 42% студентів є підґрунтям для формування стійкого професійного стилю, орієнтованого на емпатію, контактність і клієнтоцентричність. Однак вразлива частка вибірки (13–17%), які мають низькі показники, потребує індивідуальної уваги: розвитку соціальних навичок, тренінгів комунікативної ефективності, підтримки впевненості в професійних ролях.

Таким чином, результати методики КОЗ підтверджують, що психологічна стійкість у студентів тісно пов'язана з рівнем соціальних умінь, і їх розвиток має стати не лише особистісною, а й професійною метою під час навчання на спеціальності «Психологія».

3.2. Особливості кореляційних зав'язків між емоційного інтелекту та психологічної стійкості у майбутніх психологів

Беручи до уваги цілі дослідження, зосереджені на вивченні взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю студентів-психологів, використання кореляційного аналізу є обґрунтованим та доцільним способом статистичної обробки даних. Психологічна стійкість виступає як комплексна особистісна якість, що включає такі складові, як самооцінка, емоційна

саморегуляція, комунікативна компетентність, рівень тривожності та наявність внутрішніх суперечностей.

Емоційний інтелект, у свою чергу, передбачає здатність до розуміння, контролю й конструктивного вираження емоцій, а також ефективного міжособистісного спілкування.

Виходячи з цього, ми припустили, що між цими конструкціями може існувати статистично значущий взаємозв'язок, що і стало предметом емпіричної перевірки.

Кореляційний аналіз дозволив:

- кількісно визначити, які саме психологічні характеристики пов'язані з рівнем емоційного інтелекту;
- з'ясувати, чи впливає високий ЕІ на стійкість до емоційних та соціальних навантажень;
- виявити структуру психологічної стійкості через її взаємозв'язок із ключовими показниками (реальна самооцінка, внутрішній конфлікт, нейротизм, комунікативні та організаторські здібності);
- перевірити гіпотезу дослідження: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень психологічної стійкості у студентів спеціальності «Психологія».

Таким чином, кореляційний аналіз став інструментом, який дозволив перейти від якісної оцінки до кількісної перевірки гіпотези, забезпечуючи наукову обґрунтованість зроблених висновків.

Представимо результати кореляційного аналізу в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5. - Кореляційний аналіз між досліджуваними параметрами майбутніх психологів

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості
Емоційний інтелект ↔ Комунікативні здібності	0,64**	$p < 0,01$
Емоційний інтелект ↔ Організаторські здібності	0,58**	$p < 0,01$
Емоційний інтелект ↔ Нейротизм	-0,56**	$p < 0,01$
Емоційний інтелект ↔ Реальна самооцінка	0,49*	$p < 0,05$
Емоційний інтелект ↔ Внутрішній конфлікт	-0,53**	$p < 0,01$
Нейротизм ↔ Самоакцептація	-0,60**	$p < 0,01$
Нейротизм ↔ Внутрішній конфлікт	0,67**	$p < 0,01$

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих зв'язків між емоційним інтелектом (ЕІ) та іншими психологічними характеристиками, що є складовими або індикаторами психологічної стійкості. Нижче подано докладне пояснення до кожного зв'язку.

1. Емоційний інтелект - Комунікативні здібності ($r = 0.64$, $p < 0.01$). Цей зв'язок є сильним і позитивним. Він свідчить про те, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають більш розвинені навички міжособистісної

взаємодії, легше вступають у контакт, вміють підтримувати розмову, слухати й співпереживати. Для майбутніх психологів це критично важливо, адже саме ці навички формують основу довіри у стосунках із клієнтами.

2. Емоційний інтелект - Організаторські здібності ($r = 0,58, p < 0.01$). Позитивна кореляція середньої сили. Вона вказує на те, що емоційно інтелектуальні студенти більш ініціативні, відповідальні, здатні до лідерства та координації соціальних процесів. Це може проявлятися у готовності брати на себе провідну роль у груповій роботі, що також є ознакою професійної впевненості.

3. Емоційний інтелект - Нейротизм ($r = -0,56, p < 0.01$). Негативна кореляція середньої сили. Чим вищий емоційний інтелект, тим нижчий рівень емоційної нестабільності та тривожності. Це закономірно, оскільки здатність до саморегуляції, управління емоціями та критичного осмислення ситуацій знижує інтенсивність імпульсивних реакцій і внутрішньої напруги. Для психолога це означає стійкість у роботі з емоційно складними клієнтами та вміння зберігати власний емоційний ресурс.

4. Емоційний інтелект - Реальна самооцінка ($r = 0,49, p < 0.05$). Позитивний зв'язок свідчить, що люди з високим ЕІ мають кращу здатність об'єктивно оцінювати себе, не применшуючи і не перебільшуючи своїх можливостей. Це свідчить про наявність внутрішньої гармонії, здорової впевненості в собі та менший ризик емоційного вигорання. У контексті професії — це також здатність визнати межі своєї компетентності, що є етично значущим для психолога.

5. Емоційний інтелект - Внутрішній конфлікт ($r = -0,53, p < 0.01$). Негативний зв'язок означає, що чим вищий ЕІ, тим нижчий рівень суперечностей між реальним і ідеальним «Я». Тобто емоційно зріла особистість більш інтегрована, приймає себе такою, якою є, і має менше внутрішніх конфліктів, які є джерелом тривожності. Для студентів-психологів це важливо як індикатор

психологічної зрілості і передумова емоційної стабільності в роботі з клієнтськими запитами.

6. Нейротизм - Самоакцептація ($r = -0,60, p < 0.01$). Негативний сильний зв'язок. Студенти з високим нейротизмом менше приймають себе, частіше мають занижену самооцінку, внутрішню критичність. Це посилює вразливість до стресу та створює ризик перфекціонізму, самозаперечення, емоційної нестійкості.

7. Нейротизм $\leftrightarrow$ Внутрішній конфлікт ($r = 0,67, p < 0.01$). Це найсильніший зв'язок серед усіх. Він вказує, що високий рівень емоційної нестабільності майже гарантовано супроводжується глибоким внутрішнім конфліктом, тобто розбіжністю між тим, ким людина є і ким хоче бути. Це може послаблювати психологічну стійкість і спричиняти тривожні, депресивні або унікальні поведінкові патерни.

Отримані кореляційні зв'язки чітко підтверджують гіпотезу дослідження: емоційний інтелект має суттєвий вплив на формування психологічної стійкості. Найтісніше він пов'язаний із: комунікативністю, здатністю до самоприйняття, зниженням нейротизму, внутрішньою узгодженістю особистості.

Це ще раз підкреслює необхідність розвитку емоційного інтелекту в майбутніх психологів як одного з ключових механізмів підтримки психічного здоров'я, професійної ефективності та емоційного благополуччя.

3.3. Практичні рекомендації для підвищення емоційної та психологічної готовності студентів-психологів

Методичні рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної стійкості майбутніх психологів, передбачають системну роботу над ключовими особистісними якостями, які визначають готовність до ефективної професійної діяльності. Розширене представлення цих рекомендацій включає конкретні напрямки

психолого-педагогічного впливу, а також обґрунтування їхньої необхідності на основі отриманих емпіричних результатів:

Таблиця 3.6 – Практичні рекомендації для підвищення емоційної та психологічної готовності студентів-психологів

Напрямок психолого-педагогічного впливу	Рекомендації	Обґрунтування (із прикладами вправ)
Розвиток емоційного інтелекту як базової професійної компетентності	Запровадити у навчальні плани тренінги з емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, самомотивації.	Середній рівень емоційного інтелекту у більшості студентів. Вправа: «Денник емоцій» – щоденне занотовування емоційних реакцій.
Підвищення психологічної стійкості шляхом зменшення нейротизму та внутрішнього конфлікту	Впровадити заняття з емоційної саморегуляції, техніки управління стресом, майстер-класи з витривалості.	Наявність високого нейротизму (38%) і внутрішнього конфлікту (48%). Вправа: «Карта стресу» – візуалізація ситуацій, що викликають напругу.
Формування здорової самооцінки і самоприйняття	Включити психокорекційні практики з розвитку позитивного образу «Я» та реалістичних притязань.	Низька самооцінка у 25%, слабе самоприйняття у 22%. Вправа: «Діалог із собою» – написання листа до себе з підтримкою.
Розвиток комунікативної та організаторської компетентності як чинників емоційної стійкості	Застосовувати рольові ігри, групові дискусії, супервізії для розвитку соціальних навичок.	Сильний зв'язок між ЕІ та комунікативністю ($r = 0.64$). Вправа: «Активне слухання» – тренінг у парах з фокусом на емпатію.
Психопрофілактика емоційного вигорання	Організовувати підтримуючі групи, психологічні майстерні, семінари з технік самодопомоги.	Високий ризик вигорання через нейротизм та конфлікти. Вправа: «Коло ресурсів» – створення схеми джерел підтримки та відновлення.

1. Розвиток емоційного інтелекту як базової професійної компетентності:

Рекомендація: Запровадити у навчальні плани дисципліни та тренінги, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, самомотивації та соціальної чутливості.

Обґрунтування: Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів мають лише середній рівень емоційного інтелекту. Особливо низьким виявився рівень керування власними емоціями (58,7% студентів показали низький показник), що є критично важливим для роботи з емоційно нестабільними клієнтами. Навчальні заходи мають формувати здатність майбутніх фахівців ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, не проєктуючи власні емоції на інших. Навчальні програми мають включати тренінги з розвитку емоційної свідомості, регуляції емоцій, практики емпатії, а також формування позитивної мотивації та соціальної відповідальності. Це дозволяє студентам не лише краще розуміти себе, але й налагоджувати глибший контакт із клієнтами.

2. Підвищення психологічної стійкості шляхом зменшення нейротизму та внутрішнього конфлікту:

Рекомендація: Впровадити регулярні заняття з емоційної саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки управління стресом, майстер-класи з підвищення емоційної витривалості.

Обґрунтування: Кореляційний аналіз засвідчив значний негативний зв'язок між емоційним інтелектом і нейротизмом ($r = -0,56$), а також між емоційним інтелектом і внутрішнім конфліктом ($r = -0,53$). Високий рівень нейротизму виявлено у 38% студентів, а високий рівень внутрішнього конфлікту — у 48%. Це вказує на схильність до тривожності, емоційної вразливості, зниженої самооцінки, що потребує цілеспрямованої підтримки. Психологічна стійкість потребує вміння регулювати тривогу, не допускати емоційного вигорання, зберігати професійну ефективність у складних умовах. Запровадження в освітній процес елементів

емоційної гігієни, когнітивно-поведінкових технік, майндфулнес-практик – це дієві способи зміцнення емоційної стабільності.

3. Формування здорової самооцінки і самоприйняття:

Рекомендація: Включити в навчальні курси психокорекційні практики, спрямовані на розвиток позитивного образу «Я», реалістичних притязань та внутрішньої узгодженості.

Обґрунтування: Дані методики Т. Дембо – С. Рубінштейн свідчать про значну варіативність рівнів самооцінки, самоакцептації та внутрішніх суперечностей. Зокрема, 25% студентів мають низький рівень реальної самооцінки, 22% — низький рівень самоприйняття. Такі показники знижують професійну впевненість та стійкість у роботі. Це вказує на потребу в інтеграції психокорекційних занять, спрямованих на зміцнення «Я-концепції» студентів, підвищення емоційної витривалості та формування реалістичних притязань.

4. Розвиток комунікативної та організаторської компетентності як чинників емоційної стійкості:

Рекомендація: Застосовувати активні форми навчання (рольові ігри, групові дискусії, супервізії), що розвивають соціальні навички, вміння взаємодіяти та ефективно організовувати професійну діяльність.

Обґрунтування: Встановлено сильний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і комунікативними здібностями ($r = 0,64$), а також з організаторськими якостями ($r = 0,58$). Комунікативні навички є основою ефективної психологічної практики, тому їх розвиток необхідний для досягнення професійної ефективності. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку soft skills у процесі навчання через групові проєкти, фасилітаційні практики, рольові ігри. Такий підхід підвищує впевненість у власній професійній ролі, гнучкість у міжособистісній взаємодії, сприяє побудові партнерських відносин з клієнтами.

5. Психопрофілактика емоційного вигорання:

Рекомендація: Організовувати підтримуючі групи, психологічні майстерні, семінари з технік самодопомоги та розвитку емоційної гнучкості.

Обґрунтування: Наявність високого нейротизму та внутрішніх конфліктів є чинниками ризику емоційного вигорання, яке особливо загрожує фахівцям «допомагаючих професій». Профілактична робота має починатись ще на етапі навчання у ЗВО. Тому важливо з перших курсів формувати у майбутніх фахівців навички самопідтримки, відновлення ресурсів, виявлення ранніх ознак втоми. Це можна реалізувати через освітні курси з емоційної гігієни, групи психологічної підтримки, супервізії, індивідуальні консультації в ЗВО.

Таким чином, обґрунтовані методичні рекомендації забезпечують поглиблену реалізацію предмета дослідження, який полягає у вивченні й розвитку взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічною стійкістю. Вони спрямовані на гармонійне формування особистості майбутнього психолога, здатного ефективно працювати в умовах емоційного навантаження та професійного стресу.

Висновки до розділу 3

У процесі емпіричного дослідження, яке охопило 60 студентів спеціальності «Психологія» II–IV курсів, було здійснено комплексну оцінку соціально-психологічних, емоційних та особистісних характеристик, що є критично важливими для формування емоційного інтелекту й психологічної стійкості. Застосування методів анкетування, тестування за методиками Н. Холла, Г. Айзенка, Дембо – Рубінштейн і діагностики КОЗ дозволило отримати багатовимірну картину психоемоційного функціонування майбутніх психологів.

Загальний висновок свідчить про те, що переважна частина респондентів володіє середнім рівнем емоційного інтелекту (58%), що вказує на сформовану базову емоційну компетентність, яка однак потребує подальшого вдосконалення в

умовах професійної підготовки. Особливе занепокоєння викликає низький рівень управління власними емоціями (58,7%), що є потенційним бар'єром для ефективного функціонування в психологічній практиці. Натомість високі показники за шкалами «самотивація» (37%) та «розпізнавання емоцій інших» (31,5%) свідчать про наявність значного особистісного ресурсу, який можна і потрібно розвивати в процесі навчання.

Результати методики МРІ Айзенка вказують на наявність у вибірці досить високого рівня екстраверсії (42%) при водночас помітному поширенні нейротизму (38%) — це демонструє внутрішню амбівалентність особистості студентів-психологів: з одного боку — активність, контактність, з іншого — вразливість до стресу та емоційна нестійкість. Подібна динаміка підтверджує необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції як складової психологічної стійкості.

Методика Дембо – Рубінштейн висвітлила ключову проблему — високий рівень внутрішнього конфлікту (48%), що у поєднанні з низькою самоакцептацією (22%) створює підґрунтя для професійних криз, зниження впевненості у власних силах і формування неадаптивних моделей реагування. Поряд з цим, середній рівень реальної самооцінки у 47% студентів та високий рівень ідеалізованого «Я» у 35% респондентів свідчить про етап пошуку і формування професійної ідентичності, що є закономірним для цього віку, але вимагає психолого-педагогічної підтримки.

Комунікативні й організаторські здібності також виявились на середньому або високому рівні у більшості студентів, що дозволяє припустити позитивні прогнози для майбутньої консультативної чи психотерапевтичної роботи. Водночас виявлені низькі показники (13% та 17%) вказують на наявність окремих студентів, які потребують індивідуального підходу в освітньому процесі.

Таким чином, результати розділу підтвердили гіпотезу про тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічною стійкістю. Отримані

дані не лише висвітлюють психоемоційний стан майбутніх фахівців, а й вказують на вектори для цілеспрямованого розвитку їхньої особистісної та професійної компетентності. Особливу увагу слід приділити профілактиці емоційного вигорання, розвитку емоційної саморегуляції, зміцненню «Я-концепції» та підтримці емоційного благополуччя як важливих умов формування зрілого, ефективного й психологічно стійкого фахівця.

Отримані емпіричні результати стали підґрунтям для формулювання обґрунтованих *практичних рекомендацій*, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості студентів спеціальності «Психологія». Зокрема, запропоновано включення до освітнього процесу таких компонентів, як тренінги з емоційної саморегуляції, психокорекційні заняття для зміцнення самооцінки та самоприйняття, техніки когнітивно-поведінкової терапії для зниження нейротизму, а також активні методи розвитку комунікативних і лідерських якостей.

Ці рекомендації мають не лише теоретичну, а й прикладну цінність, оскільки базуються на чітко виявлених психологічних закономірностях у поведінці та емоційній сфері майбутніх фахівців. Їх реалізація в освітньому середовищі дозволить посилити психологічну готовність студентів до роботи в умовах підвищеного емоційного навантаження, що є характерним для професії психолога, а також сприятиме гармонійному професійному становленню особистості.

Всі ці дані не лише розкривають предмет дослідження, а й підкреслюють практичну значущість результатів у контексті підготовки висококваліфікованих і психологічно стійких спеціалістів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел дозволив визначити, що як емоційний інтелект (ЕІ), так і психологічна стійкість (ПС) є ключовими чинниками адаптивності особистості, особливо в умовах постійних психоемоційних навантажень, невизначеності та професійних викликів. ЕІ розглядається як комплексна здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції власних і чужих емоцій, а ПС – як система внутрішніх ресурсів, що забезпечує здатність людини зберігати функціональність у стресових умовах, справлятися з труднощами, не втрачаючи самоконтролю, віри в себе та мотивації.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майер, Н. Пов'якель, О. Чабан, І. Бех та ін.) підкреслюють взаємозалежність ЕІ та ПС: перший виступає фундаментом для розвитку другого. Встановлено, що емоційний інтелект не є вродженою або сталою властивістю, а розвивається протягом життя і може бути цілеспрямовано сформований за допомогою психолого-педагогічних впливів, тренінгів та рефлексивної роботи над собою.

2. Результати кількісного дослідження, проведеного на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса, показали неоднорідність розвитку емоційної та стресорезистентної сфери у студентів-психологів. За методикою Н. Хола встановлено, що лише третина респондентів має високий рівень емоційного інтелекту, тоді як решта демонструє середній або низький рівень. Особливо уразливими компонентами виявились емоційна саморегуляція та емпатія — ключові якості для ефективної професійної взаємодії з клієнтом.

Методика МРІ Айзенка показала, що 38% студентів мають високий рівень нейротизму, що свідчить про їхню схильність до емоційної нестійкості, тривожності та підвищеної вразливості до стресу — чинників, які можуть ускладнювати професійну діяльність та призводити до емоційного вигорання.

Методика Дембо–Рубінштейн виявила високий рівень внутрішнього конфлікту (у 48% студентів) та знижену самооакцептацію, що свідчить про

наявність глибинної напруги між очікуваннями й реальністю, труднощами в прийнятті себе та обмежений доступ до внутрішнього ресурсу. Разом з тим, методика КОЗ підтвердила, що більшість студентів володіють розвиненими комунікативними й організаторськими здібностями, що є позитивним індикатором психологічної гнучкості та соціальної адаптивності.

3. Кореляційний аналіз дозволив виявити чітку взаємозалежність між емоційним інтелектом та елементами психологічної стійкості. Було встановлено позитивний зв'язок між EI та такими показниками, як комунікативні здібності ($r = 0,64$), організаторські здібності ($r = 0,58$), реальна самооцінка ($r = 0,49$). Водночас виявлено негативний зв'язок між EI і нейротизмом ($r = -0,56$), а також EI і внутрішнім конфліктом ($r = -0,53$), що свідчить про зниження емоційної нестійкості при високому рівні емоційної компетентності. Найсильніший зв'язок спостерігається між нейротизмом і внутрішнім конфліктом ($r = 0,67$), що підтверджує важливість розвитку саморегуляційних та рефлексивних навичок у майбутніх психологів.

Ці дані емпірично підтверджують гіпотезу про те, що емоційний інтелект є передумовою психологічної стійкості: він знижує рівень тривожності, зменшує внутрішній конфлікт, сприяє конструктивній поведінці в умовах стресу й професійного навантаження.

4. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено низку методичних рекомендацій, які спрямовані на вдосконалення емоційного інтелекту та зміцнення психологічної стійкості у студентів-психологів. Серед запропонованих заходів — інтеграція в освітню програму тренінгів з розвитку емоційної саморегуляції, психокорекційних занять для підтримки адекватної самооцінки та самоприйняття, впровадження когнітивно-поведінкових технік з метою зменшення проявів нейротизму, а також використання інтерактивних методів для формування комунікативної та лідерської компетентності.

Запропоновані рекомендації мають не лише академічне значення, а й практичну ефективність, оскільки ґрунтуються на виявлених особливостях психологічного функціонування майбутніх фахівців. Їх впровадження у навчальний процес сприятиме підвищенню готовності студентів до професійної діяльності в умовах емоційного навантаження та забезпечить цілісне особистісне зростання у межах професійного самовизначення.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
2. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 126-130.
3. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти : навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
4. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. Вип. 1 (4). С. 104-112.
5. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2021. 487 с.
6. Гринців М. В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 262 с.
7. Дерев'янка С. П., Лавренко С. А. Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. для освітян (м. Чернігів, 22 берез. 2023 р.). Чернігів, 2023. С. 214-216.
8. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально- психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
9. Димань В. Ю. Зміст і показники емоційного інтелекту майбутніх менеджерів освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1(2). С. 121-128. ШБ: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2010_1_%282%29 16.
10. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності : Практична психологія : курс лекцій і практикум. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.

11. Єременко Л. В. Роль емоційного інтелекту у професійній компетентності керівника. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. ЦЕЄ: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%282%29 30.
12. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. Вип. 1/2. С. 57-61.
13. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17-22.
14. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2010. Т. 15, вип. 16. С. 13-24.
15. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
16. Коврига Н. В. Операційні критерії емоційної розумності людини та результати їх емпіричної перевірки. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2001. Вип. 7. С. 47-54.
17. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278-295.
18. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії філософсько-психологічної думки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 42. С. 82-90. ЦКЄ http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_15.
19. Кравчук С. Л. Особливості зв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощення. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2020. Вип. 19. С. 236-240. ЦКЄ <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/43.pdf>.
20. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 458 с.
21. Матійків І. М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина-

- людина» : результати теоретичного дослідження. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. № 2. С. 109-121.
22. Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.
 23. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 245 с.
 24. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.
 25. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
 26. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
 27. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 22 с. ЦКК http://psychology-mes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_opanasuk_1496000608.pdf.
 28. Пилипенко К. В. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів - майбутніх учителів початкових класів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 146-150. ЦКК http://www.tpssp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2020/28.pdf.
 29. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 260-265.
 30. Ракітянська Л. М. Теорія і практика формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва в університеті : дис. ... д-ра пед. наук :

13.00.04. Київ, 2021. 592 с.

31. Санько К. О. Роль емоційного інтелекту в формуванні психологічної адаптації сучасної молоді. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/349600>.
32. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. ... д-ра філос. : 053. Львів, 2020. 346 с.
33. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
34. Терещук А. Д. Емоційні розлади як одна з причин виникнення афективних станів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8 (10). URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/117>.
35. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах COVID-19. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 203-213. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/25.pdf.
36. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 1. С. 108-114.
37. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 107-111. URL: http://www.tpssp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf.
38. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
39. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 18 с.
40. Шпак М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.

41. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
42. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13-25.
43. Cooper R. K., Sawaf A. Executive JQ : Emotional intelligence in leadership and organizations. New York : Grosset / Putnum, 1997. 327 p.
44. Erez A., Isen A. M. The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*. 2002. Vol. 87. P. 1055-1067.
45. Farmer J., Mistry M., Jainer A. Emotional Intelligence for Healthcare. *Sushruta Journal of Health Policy and Opinion*. 2020. Vol. 13. P. 6-27.
46. Goleman, D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
47. Goleman, D. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 383 p.
48. Izard C. Face of Emotion. New York : Irvington Publishers, 1993. 368 p.
49. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17 (4). P. 433-442.
50. Mayer J. D. Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence* : Educational implications. New York : Basic, 1997. P. 3-31.
51. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence : Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215.
52. Petrides K. V., Furnham A Trait emotional intelligence. Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. URL: [https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/EJP%20\(2001\)%20-%20T_EI.pdf](https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/EJP%20(2001)%20-%20T_EI.pdf).
53. Scherer K. R., Banse R., Walelott H. G. Emotion inferences from vocal expression

correlate across languages and cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2001. Vol. 32. P. 76-92.



ДОДАТКИ



Додаток А

Авторська анкета «Вивчення емоційного інтелекту та психологічної стійкості студентів-психологів»**Частина I. Загальна інформація**

1. Вік: _____
2. Стать:
☐ Чоловіча
☐ Жіноча
3. Курс навчання:
☐ II
☐ III
☐ IV
4. Чи маєте досвід роботи або волонтерства в психологічній сфері?
☐ Так
☐ Ні

Частина II. Оцінка емоційного інтелекту (самооцінка)

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із наступними твердженнями за шкалою:
1 – зовсім не погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь

5. Я добре розумію, що саме зараз відчуваю. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
6. Я вмію контролювати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях. ☐1 ☐2
☐3 ☐4 ☐5
7. Я легко розпізнаю емоційний стан інших людей. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
8. Я вмію мотивувати себе до дії навіть тоді, коли емоційно виснажений. ☐1
☐2 ☐3 ☐4 ☐5
9. У складних ситуаціях намагаюсь зберігати спокій і діяти раціонально. ☐1
☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Частина III. Оцінка психологічної стійкості

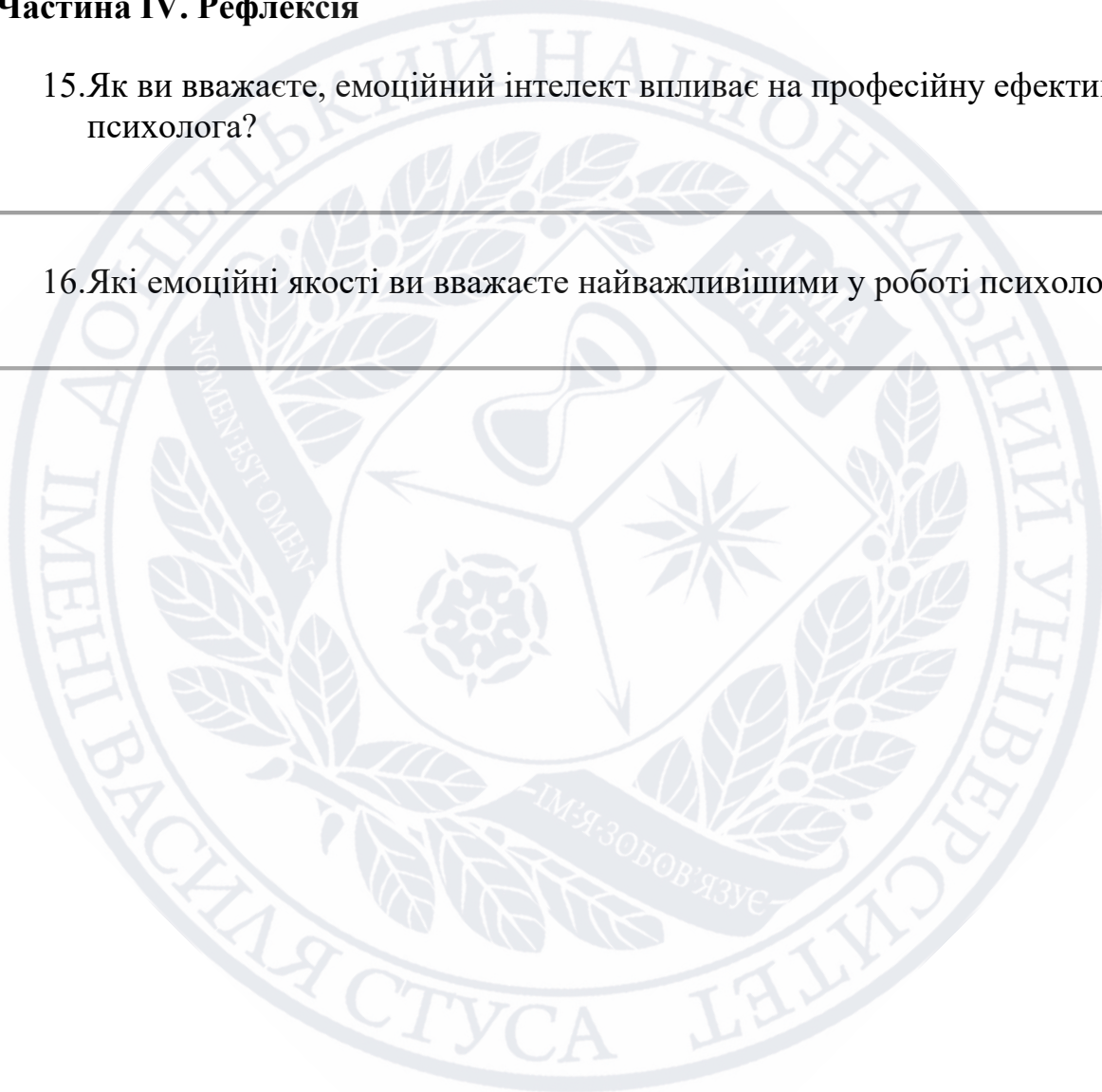
10. Я швидко відновлююсь після емоційних потрясінь. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
11. Я вмію справлятися зі стресом без сторонньої допомоги. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

12. У конфліктних ситуаціях я здатен(на) зберігати емоційну рівновагу. ☐1 ☐2
☐3 ☐4 ☐5
13. Я відчуваю внутрішню впевненість у собі у складних умовах. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4
☐5
14. Я намагаюся перетворювати проблеми на можливості. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Частина IV. Рефлексія

15. Як ви вважаєте, емоційний інтелект впливає на професійну ефективність психолога?

16. Які емоційні якості ви вважаєте найважливішими у роботі психолога?



Додаток Б

Діагностика «Емоціонального інтелекту» (Н. Холл)

Інструкція до тесту. Нижче вам буде запропоновано висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- 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).

Тест

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із боку.
4. Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати широкий спектр позитивних емоцій, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом та гумор.
7. Я стежу за тим, як я відчуваюся.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я можу 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 стати перед перешкодою.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції щодо виразу обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитись від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту Шкали

Емоційна поінформованість

Управління своїми емоціями

Самомотивація

Запитання

1, 2, 4, 17, 19,

25 3, 7, 8, 10,

18, 30 5, 6, 13,

14, 16, 22

Емпатія

9, 11, 20, 21, 23, 28

Розпізнавання емоцій інших людей 12, 15, 24, 26, 27, 29 Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до результатів:

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

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

- 70 і більше - високий;
- 40-69 - середній;
- 39 та менше - низький.

Додаток В

Опитувальник Айзенка з визначення темпераменту

Інструкція: вам пропонується кілька запитань. На кожне запитання відповідайте тільки «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення запитань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, бо це не випробування розумових здібностей.

Запитання

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, для того щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи важко вам відмовитися від своїх намірів?
5. Свої справи ви обмірковуєте не поспішаючи?
6. Чи завжди ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам не вигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади або підйоми настрою?
8. Чи швидко ви звичайно дієте та говорите?
9. Чи виникало у вас почуття, що ви нещасливі, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що на «пару» ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитеся ви, якщо хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам симпатична?
12. Чи буває, що ви виходите з себе, розлютившись?
13. Чи часто буває, що ви дієте необдуманно, під впливом моменту?
14. Чи часто вас непокоїть думка про те, що вам потрібно що-небудь робити або говорити?
15. Чи віддасте ви перевагу читанню книг зустрічам із людьми?
16. Чи правильно, що вас легко зачепити?
17. Чи любите ви часто бути в компанії?
18. Чи бувають у вас такі думки, якими вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді ви настільки повні енергії, що все горить в руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Якщо на вас кричать, ви відповідаєте тим же?
23. Чи вважаєте ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у вас з'являється відчуття, що ви в чомусь винні?
25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися в веселій компанії?

26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до краю?
27. Чи вважаєтеся ви людиною живою і веселою?
28. Після того, як справу зроблено, чи часто ви в думках повертаєтеся до неї і думаєте, що змогли б зробити краще?
29. Чи відчуваєте ви себе неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи буває, що ви передаєте слухи?
31. Чи буває, що вас сон не бере через те, що в голову лізуть різні думки?
32. Якщо ви хочете про щось довідатися, ви вважаєте за краще знайти це в книзі, а не запитати у людей?
33. Чи буває у вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, що потребує зосередження?
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?
36. Чи завжди ви говорите правду?
37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де жартують один над одним?
38. Чи дратівливі ви?
39. Чи подобається вам робота, що потребує швидкодії?
40. Чи правильно, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності і жахи, які могли б відбутися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що ви неквапливі в рухах (дещо повільні) ?
42. Чи спізнюєтеся ви коли-небудь на роботу або на зустріч з будь-ким?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що ви так любите поговорити, що не втрачаєте будь-якого випадку поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують вас які-небудь болі?
46. Чи переживали б ви, якщо довго не могли бачитися з друзями?
47. Ви нервова людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, що явно вам не подобаються?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко вас зачіпає критика ваших вад чи вашої роботи?
51. Чи важко вам отримати дійсне задоволення від заходів, у яких бере участь багато людей?
52. Чи непокоїть вас почуття, що ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите і про речі, на яких зовсім не розумієтеся?
55. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?
56. Чи любите ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте ви від безсоння?

Оцінка результатів

Екстраверсія – сума балів відповідей «так» міститься в запитаннях: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» в запитаннях: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

- Якщо сума балів складає 0–10, то ви **інтроверт**, замкнуті усередині себе.
- Якщо 15–24, то ви **екстраверт**, товариські, звернені до зовнішнього світу.
- Якщо 11–14, то ви **амбіверт**, спілкуєтеся, якщо вам це потрібно.

Невротизм – кількість балів відповідей «так» міститься в запитаннях: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

- Якщо сума балів складає 0–10, то – емоційна стійкість.
- Якщо 11–16, то — емоційна вразливість.
- Якщо 17–22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.
- Якщо 23–24, то невротикам, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Брехня — суму балів відповідей «так» містять запитання: 6, 24, 36 і відповідей «ні» в запитаннях: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

- Якщо набрана кількість балів 0–3—норма людської брехні, відповідям можна довіряти.
- Якщо 4–5, то сумнівно.
- Якщо 6–9, то відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариський, час від часу балакує, безтурботний, веселий, любить лідерство, багато друзів, життєрадісний.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, уразливий, збудливий, нестриманий, агресивний, імпульсивний, оптимістичний, активний, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. В ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, неквапливий, спокійний, пасивний, незворушний, обережний, задумливий, мирний, стриманий, надійний, спокійний у взаєминах, здатний витримати тривалі негоди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожний, песимістичний, дуже стриманий зовні, але чуттєвий і емоційний усередині, інтелектуальний, схильний до міркувань. У ситуації стресу — схильність до внутрішньої тривоги, депресії, зриву чи погіршення результатів діяльності (стрес кролика).

Додаток Ж

Методики вивчення загальної самооцінки Дембо-Рубінштейн

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

дуже часто-4,
часто -3,
іноді- 2,
рідко -1,
ніколи -0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.

30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.
31. У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

Обробка даних.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Сума балів:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Додаток 3

Методика на дослідження комінкативних та організаторських здібностей

Дана методика використовується для виявлення комунікативних і організаторських здібностей особистості (уміння чітко і швидко встановлювати ділові та товариські стосунки з людьми, намагання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, бажання виявляти ініціативу і т. д.)

Методика складається із 40 запитань, на кожне з яких досліджуваний повинен дати відповідь “так” або “ні”. Час виконання методики – 10-15 хвилин. Після цього за ключем визначається рівень комунікативних і організаторських здібностей.

Запитання:

1. Чи маєте Ви бажання вивчати людей, зав'язувати знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися суспільною роботою?
3. Чи довго Вас непокоїть почуття образи, спричиненої Вам кимось із Ваших друзів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися у складній критичній ситуації?
2. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
3. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх друзів до прийняття ними Вашої думки?
4. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час з книжками чи за якоюсь іншою справою, аніж спілкуватися з людьми?
5. Якщо виникли певні труднощі у здійсненні Ваших намірів, то чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?
6. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші Вас за віком?
7. Чи любите Ви організовувати і вигадувати з товаришами різноманітні ігри та розваги?
8. Чи важко Вам входити у нові для Вас компанії?

9. Чи часто Ви відкладаєте на інший день справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
10. Чи легко Вам встановлювати контакти з незнайомими людьми?
11. Чи домагаєтеся Ви того, щоб Ваші товариші діяли у відповідності з Вашою думкою?
12. Чи важко Вам освоюватись у новому колективі?
13. Чи правда, що у Вас не виникає конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, обов'язків?
14. Чи намагаєтеся Ви за зручних обставин познайомитися і поговорити з новими людьми?
15. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви берете ініціативу на себе?
16. Чи дратують Вас оточуючі, і чи не хочеться Вам побути на самоті?
17. Чи правда те, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомій ситуації?
18. Чи подобається Вам завжди знаходитися серед людей?
19. Чи виникає у Вас роздратування, коли Вам не вдається завершити розпочату справу?
20. Чи відчуваєте Ви труднощі, якщо потрібно виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
21. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
22. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?
23. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
24. Чи правда те, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
25. Чи правда, що Ви рідко наполягаєте на доведенні своєї правоти?
26. Чи вважаєте ви, що Вам вдається без особливих труднощів внести пожвавлення у малознайому групу?
27. Чи берете Ви участь у суспільній роботі інституту (школи, на виробництві)?
28. Чи намагаєтеся Ви обмежити коло своїх товаришів?
29. Чи правда те, що Ви не намагаєтеся відстоювати свою думку чи рішення, якщо воно не було відразу прийняте групою?

30. Чи відчуваєте Ви себе вільно, потрапивши у незнайомий колектив?

31. Чи з задоволенням Ви беретеся за організацію різних заходів для своїх товаришів?

32. Чи правда те, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевнено і спокійно, коли потрібно щось говорити великій групі людей?

33. Чи часто В запізнюєтесь на ділові зустрічі і побачення?

34. Чи правда, що у В багато друзів?

35. Чи часто В опиняєтесь у колі уваги своїх товаришів?

36. Чи часто Ви соромитесь, ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?

37. Чи правда, що Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Ключ для обробки даних методики

Комунікативні здібності (+) Так: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

(-) Ні: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39,

Організаторські здібності (+) Так: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

(-) Ні: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Підіб'ємо підсумки

Комунікативні здібності:

1. високий рівень – 15-20 балів;
2. середній рівень – 10-14 балів;
3. низький рівень – 0-9 балів.

Організаторські здібності:

4. високий рівень – 15-20 балів;
5. середній рівень – 10-14 балів;
6. низький рівень – 0-9 балів.