

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«___» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-
психологів під час воєнного стану»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Бесараб Анастасія Володимирівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Бесараб Анастасії Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 74 сторінки, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 50 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження емоційного інтелекту та життєстійкості особистості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження життєстійкості та емоційного інтелекту студентів-психологів під час воєнного стану; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік:

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	21.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10	Захист роботи	10.06.2024	11.06.2024

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ПРОСКУРКА
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Анастасія БЕСАРАБ
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану»: 73 сторінки, 50 використаних джерел та літератури, 4 додатків.

Об'єкт дослідження – життєстійкість студентів-психологів.

Предмет – вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей впливу емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему впливу емоційного інтелекту на життєстійкість, зокрема: вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану. Описано складові емоційного інтелекту та компоненти життєстійкості студентів-психологів, а саме вплив емоційного інтелекту на компоненти життєстійкості.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження та розроблену програму розвитку емоційного інтелекту можна використовувати в практичній діяльності психолога. Матеріали кваліфікаційної роботи варто враховувати при складанні навчальних програм для студентів-психологів щодо розвитку емоційного інтелекту та його компонентів. Результати емпіричного дослідження є основою для кращого розуміння викладачами та психологами особливостей самоусвідомленості та здатності студентів впоратись із стресовими ситуаціями.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, КОМПОНЕНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1 Підходи до вивчення життєстійкості в психології та її роль в житті особистості.....	10
1.2 Емоційний інтелект як важливий чинник успішної самореалізації особистості.....	14
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	20
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного інтелекту та життєстійкості студентів-психологів	22
2.3. Аналіз кореляційних зв'язків емоційного інтелекту із життєстійкістю та її компонентами.....	31
2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів	37
Висновки до другого розділу	39
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Війна завдає кожному народу у світі людські, матеріальні та економічні втрати, але найбільш негативний вплив зазнає соціальна сфера та кожен громадянин зокрема, адже війна знищує стійкість людей та змінює психічний стан кожного громадянина. Конфлікти в інших країнах, анексія Криму, пандемія COVID-19, яка охопила весь світ, і це не весь список подій, які завдали великої шкоди людству.

Повномасштабне вторгнення – це глобальна трагедія, яка порушує принципи міжнародного права, призводить до людського страждання, руйнування інфраструктури та економіки. Крім того, це також спричиняє кризу, змушуючи мільйони людей залишати свої домівки, шукати притулок та гуманітарну допомогу.

Актуальність роботи. Дослідження та вивчення теми війни в Україні зараз і через багато років буде дуже актуальною, адже вплив Другої світової війни, який змінив мислення, психічні та емоційні стани громадян потребував глибинного дослідження довгий час.

Студентський період характеризується змінами в різних аспектах життя студентів, адже відбувається самовизначення молоді, їх особистісний та професійний розвиток, а це вимагає відповідальності та здатності адаптуватись. Негативний вплив війни є одним із головних психологічних подразників, який спричиняє зниження рівня життєстійкості. Саме тому даний феномен дуже актуальний та вимагає дослідження.

Життєстійкість – це здатність особистості, яка забезпечує можливість людини здійснювати ефективну саморегуляцію. В результаті стресові події сприймаються не як крах, а як можливість до зростання особистості. Дана проблема потребує дослідження для збільшення інформації щодо життєстійкості у вітчизняній науці за допомогою глибокого та детального вивчення, адже в нашій країні воєнний стан – це невивчений соціальний феномен, який безперечно впливає на життєстійкість українців. Війна ставить перед людьми важкі випробування, тому українці потребують підтримки та часу, щоб відновити емоційну та психічну стабільність, адже люди по-різному реагують на травматичні ситуації. Ті особистості, які мають

високий рівень життєстійкості, здатні швидше відновлюватися після стресової ситуації.

Студентський період особливий в житті кожного професіонала, адже відбувається суспільний розвиток, а також формування як особистості, так і як фахівця. Тому актуальність даного питання посилюється через зростання емоційних розладів серед студентської молоді та відсутність психологічно обґрунтованої системи запобігання стресових впливів, які б допомагали адаптуватись особистостям до стресових ситуацій [24].

Після травматичних подій часто видимих ознак про негативний вплив на особистість може не бути, але насправді особистість переживає серйозні емоційні реакції, які згодом можуть проявитись. Саме тому емоційний інтелект вважається одним з актуальних феноменів і потребує дослідження, адже він забезпечує усвідомлення власних емоцій, аби ефективно впоратись із життєвими труднощами, а також будувати ефективні міжособистісні взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів інших осіб. Негативний вплив війни на психічне здоров'я українців є значним, а його наслідки простежуються як у захисників, так і у цивільного населення, які стали жертвами ворога. Українці отримуючи інформацію, відео та фото війни через соціальні мережі, телебачення, можуть стати жертвами вторинної травматизації, адже спостерігаючи за війною через Інтернет мережу люди переживають сильні емоційні реакції та можуть зазнати такого ж впливу, як і очевидці стресової ситуації. Статистичні дані щодо населення в цілому показує, що як військові, так і цивільні страждають після спричиненої травми від подібного набору розладів і психологічних наслідків, спричинених травмою.

Феномен життєстійкості вивчали закордонні та вітчизняні вчені, такі, як: С. Кобейс [40], С. Мадді [43], Л. Сердюк [25], Т. Титаренко [27].

Теоретичний аналіз літератури щодо емоційного інтелекту підтверджує актуальність феномену, адже у вітчизняній психології феномен емоційного інтелекту привернув увагу багатьох авторів, таких як: О. І. Власова [7], В.В. Зарицька [10], Т. В. Наливайко [21]. Основоположниками дослідження феномену були такі

закордонні вчені, як: Д. Гоулман [39], Дж. Майєр [45], П.Саловой [46], Р. Бар-Он [34], К. Штайнер [33].

Дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів в умовах воєнного стану може допомогти зрозуміти, як війна вплинула на студентів і те, чи вони адаптувалися до нових умов.

Робота над підвищенням життєстійкості може допомогти студентам-психологам впоратися зі складними ситуаціями, зміцнити свою внутрішню силу, знайти ресурси для виживання, а згодом розширювати знання даної проблеми та ефективно використовувати їх у власній практиці, адже вивчення наслідків війни багато років будуть актуальними.

Новизна дослідження полягає у дослідженні зв'язків між емоційним інтелектом та життєстійкістю, а також у розробці програми розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів.

Об'єкт дослідження – життєстійкість студентів-психологів.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану.

Мета дослідження – визначити вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо досліджень емоційного інтелекту та життєстійкості особистості.

2. Визначити методичну базу та провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту та життєстійкості студентів-психологів під час воєнного стану.

3. Визначити вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану.

4. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів як чинника розвитку життєстійкості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення отриманих результатів, порівняння експериментальних даних дослідження, формування висновків;
- емпіричні: спостереження, опитування, тестування;
- методи статистично-математичної обробки даних.

Для реалізації поставлених завдань було використано ряд **психодіагностичних методик**:

- «Тест життестійкості» С. Мадді,
- «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл,
- «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикін.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження та програму розвитку емоційного інтелекту можна використовувати на практиці в діяльності психолога. Матеріали кваліфікаційної роботи варто враховувати при складанні навчальних програм для студентів-психологів з розвитку емоційного інтелекту та його компонентів. Теоретичне та практичне висвітлення важливості даного феномену буде сприяти підвищенню рівня життестійкості у студентів-психологів.

Апробація: Бесараб А.В. «Емоційний інтелект як чинник розвитку життестійкості студентів-психологів» //ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених:[у 2-х т.]. (м. Київ, 02-05 квітня 2024 р.). Т.1. К., 2024. С. 301-303

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань, додатків на 23-х сторінках. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках і містить 7 таблиць, 1 рисунок. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Підходи до вивчення життєстійкості в психології

На перший погляд, феномен життєстійкість сприймається як синонім до поняття стресостійкості, але головна відмінність в тому, що життєстійкість – це особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях, а стресостійкість більшою мірою обумовлена біологічними і психофізіологічними особливостями людини.

Вперше про термін життєстійкість почав говорити С. Кобейса, але основні дослідження щодо феномену належать С. Мадді, який вважав, що життєстійкість – це особистісна риса, що включає сукупність установок, здібностей та стратегій, які допомагають протистояти труднощам, перетворюючи стресові події на можливості для особистісного зростання [43].

С. Кобейс вважав, що для життєвої стійкості важлива відданість діяльності та відчуття контролю, яке забезпечує розвиток особистості [40].

Психологи помітили різні моделі поведінки особистостей під час переживання стресу. Різниця була в тому, що деякі особистості під впливом стресу активізують ресурси і використовують їх для успішної діяльності, а інші, навпаки, не мають ресурсу для будь-якої діяльності, відчувають апатію та боязкість щодо змін [27].

За С. Мадді, життєстійкість складається з трьох компонентів: Перша складова життєстійкості – замученість, тобто впевненість у тому, що всі ситуації сприяють розвитку особистості. Людина, яка діє та боїться змін, краще захищена від стресу, адже вона впевнена у своїх силах. Наявність даного компоненту дає можливість особистості відчувати себе значущою і цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресових стимулів.

Другий компонент життєстійкості – контроль. Він передбачає переконання в тому, що внутрішня боротьба дозволяє вплинути на результат. Навіть під час

глобальних проблем, коли здається, що людина не може змінити ситуацію, можна знайти те, що вона здатна контролювати.

Третя складова життестійкості – прийняття ризику. Суть цієї складової полягає в сприйнятті особистістю життєвих проблем як виклику і випробування, яке сприяє до особистісного розвитку. Це бажання діяти навіть тоді, коли немає шансів на успішне досягнення мети. Такі люди розглядають життя як спосіб отримання досвіду, навіть якщо він буде негативний, адже поразки є в житті кожної людини, головне вміти зробити висновки та дивитись на невдачі як на відправну точкую для подальшого саморозвитку. Люди, які не наважуються діяти, аби не зазнати поразки, виявляються вразливішими перед стресами.

Автор стверджував, що для збереження благополуччя особистості, оптимального рівня працездатності та активності в стресових умовах, повинні бути виражені всі три компоненти [43], [44].

На основі аналізу поглядів С. Мадді, який стверджував, що на формування життестійкості впливає виховання та ставлення батьків до дитини. Він виявив, що розвиток життестійкості залежить від того, наскільки батьки стимулювали та підтримували самостійність дитини. Відчуття цінності особистості та впевненість у собі також залежить від ставлення батьків [43].

В майбутньому низький рівень життєвої стійкості буде характерний тим дітям, які пережили серйозні стресові ситуації та не отримали належної підтримки з боку батьків. До таких ситуацій відноситься переживання втрати близької людини, розлучення батьків, серйозні хвороби, або умови життя. Також до негативного впливу на формування життестійкості відноситься не зацікавленість батьків щодо справ дитини, відсутність підтримки та емоційного зв'язку [43].

О. Чиханцова стверджувала, що життестійкість розвивається впродовж усього життя особистості. До чинників, які впливають на розвиток життестійкості, вона віднесла відкритість до нових знань та досвіду, готовність діяти у стресовій ситуації, ведення здорового способу життя та активна соціальна позиція особистості [32].

В структурі життестійкості за Чиханцовою, виокремлено стійкі особистісні особливості, такі як: цінності, почуття власної гідності, автономія та мотивація до

саморозвитку. Наявність даних особливостей формують в особистості прагнення адаптуватись та соціалізуватись в суспільстві, реалізувати свій потенціал для психологічного благополуччя [32, с. 5].

Вона вважає, що особистості у яких діагностували високий рівень життєстійкості, прагнуть встановлювати позитивний клімат в міжособистісних відносинах; прагнуть до саморозвитку та самореалізації свого потенціалу; використовують критичне мислення та творчість; прагнуть до самовдосконалення, адже мають необмежені ресурси для досягнення цілей; прагнуть до почуття свободи; прагнуть отримувати задоволення в усіх сферах життя [32].

Інші автори, також виокремлювали риси, які характерні життєстійкої особистості, такі як: стабільність у прагненні до саморозвитку та вдосконалення; здатність до адаптації; прагнення діяти не дивлячись на труднощі; внутрішня резильєнтність; різноманітність захоплень; стійкість до зовнішніх впливів; відданості ідеалам та цінностям. Наявність даних характеристик в особистості забезпечує життєву стійкість і в результаті забезпечує психічне здоров'я особистості [4], [17], [27].

М. Раш розглядає феномен життєстійкості як стійкості під час примусу до змін. Варто зазначити, що примус до змін пов'язаний з почуттями напруги, незадоволеністю і прагненням уникнути змін [48].

Над проблемою життєстійкості працювала і С. Л. Кравчук. Вона описала життєстійкість як рису особистості, яка містить емоційний, когнітивний, моральний, вольовий та поведінковий аспекти. На думку дослідниці, життєстійкість виступає як особистісний стиль і є показником благополуччя, емоційної гнучкості, здатності до творчості та особистісної зрілості [14].

Життєстійкість виконує захисну функцію від стресу. Вона забезпечує опір зовнішнім впливам, які створюють несприятливу ситуацію для особистості. Життєва стійкість забезпечує адаптацію та повернення гармонії особистості, адже особистість, яка зазнала стресову ситуацію може втратити внутрішню рівновагу. Однак, звичайні стресові фактори повсякденного життя можуть мати позитивний вплив, який розвиває стійкості, адже наявність стресової ситуації дозволяє людям практикувати

цей процес, шукати ресурси, способи подолання та зниження стресу. Стійка людиною також відчуває стрес, емоційні потрясіння, але кожен має різний рівень чутливості до стресу. Деякі люди можуть витримувати більшу кількість стресу, ніж інші. Життестійкі люди відчувають стрес, невдачі та емоції, але вони використовують свої сильні сторони та методи саморегуляції, щоб подолати проблеми [23], [27].

Важливий вплив на соціалізацію студентської молоді відбувається за допомогою спільноти в якій вона перебуває кожного дня. Це стає поштовхом формувати певні навички життестійкої поведінки особистості, адже студентський період вимагає від особистості відповідальності, витривалість та навички саморегуляції, щоб ефективно переживати стрес. Особистість на даному етапі життя повинна зберігати оптимістичне бачення світу, стійко вирішувати різні випробування та засвоювати певні життєві уроки, які їй надають під час проходження перешкод [32].

Життестійкості характерна здатність керувати емоціями під час переживання стресових ситуацій. Це означає, що особистість усвідомлює, що ці почуття тимчасові та ними можна керувати. Високий рівень життестійкості допомагає особистості справлятися зі важкими подіями, а також допомагає людям адаптуватися до ситуації, відновлюватися після важких випробувань та невдач, приймати правильні рішення. Високий рівень також забезпечує реалізацію власного потенціалу, відповідно низький рівень життестійкості призводить до пасивності, низької мотивації до саморозвитку та залежності від інших людей [32].

Важливо зазначити, що життестійкість – це сукупність навичок, розвиток та формування яких відбувається протягом всього життя. Їх розвиток залежить від особистісних особливостей, таких як: самооцінка, здатність використовувати свій потенціал та навички спілкування. Велику роль у формуванні життестійкості відіграють зовнішні впливи, до них можна віднести соціальну підтримку та доступні ресурси. Саме тому, життестійкість є процесом і результатом успішної адаптації до складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість та її адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог [5], [32].

1.2 Емоційний інтелект як важливий чинник самореалізації особистості

За останні роки феномен емоційного інтелекту став дуже важливим показником знань, навичок і здібностей людини в професійній сфері та в особистому житті, адже він керує нашою поведінкою, впливає на прийняття рішень, розв'язання конфліктів, а також на ставлення до себе. Також грає важливу роль при виборі стратегій подолання стресу. Своїм впливом він допомагає розвиватися та досягати цілей, адже він впливає на продуктивність, мотивацію, прийняття рішень та успішне управління емоціями [10].

Коріння емоційного інтелекту було виявлено в ранніх роботах Дарвіна про важливість емоційного вираження для виживання.

Однак термін «емоційний інтелект» став широко популярним після публікації бестселера Даніеля Гоулмана, де він стверджував, що емоційний інтелект – це здатність особистості розпізнавати емоції та використовувати їх для корекції власних дій і управління взаємовідносинами з іншими [39].

Емоційний інтелект за словами Даніеля Гоулмана — це набір навичок і вмінь, які сприяють продуктивності в професійній сфері. Ці здібності зосереджуються на чотирьох здібностях: самосвідомості, управлінні взаємовідносинами, саморегуляції та соціальній обізнаності [39].

Самосвідомість — це основа емоційного інтелекту. Здатність постійно відстежувати емоції в моменті та усвідомлювати їх наслідки є дуже важливим для психологічної проникливості та самопізнання.

Управління взаємовідносинами — це здатність уміло поводитись з емоціями інших людей. Особистості, які володіють здатністю позитивно впливати на людей можуть відмінно впоратись із завданням, яке вимагає вмілої взаємодії з людьми.

Саморегуляція — це вміння тримати руйнівні емоції та імпульси під контролем. Також саморегуляція відповідає за гнучкість реагування на зміни.

Соціальна обізнаність — це вміння розпізнавати емоції та передбачати почуття інших. Ці чотири компетенції емоційного інтелекту є основою дванадцяти субшкал до яких відноситься: емоційна самосвідомість, емоційний самоконтроль, здатність до адаптації, орієнтація на досягнення, позитивний світогляд, емпатія, управління конфліктами. Термін «емоційний інтелект» висвітлює здатність ідентифікувати та

аналізувати власні емоції, а також розрізняти наміри інших і адекватно на них реагувати [6].

За К. Штайнером, «емоції – невід’ємна частина людської натури. Коли ми позбавлені емоцій, то втрачаємо фундаментальний аспект нашого людського потенціалу. Пізнаючи наші почуття, керуючи ними, прислуховуючись до емоцій інших людей і відповідаючи на них, ми зміцнюємо нашу особисту силу» [33, с. 45].

К. Штайнером було виокремлено такі складові емоційного інтелекту, як:

1. Самоусвідомлення – розуміння емоцій та їх наслідки;
2. Емпатія – здатність розуміти прояви емоцій інших, співпереживати, але не приймати їх за власні;

3. Саморегуляція – здатність контролювати та направляти емоційні прояви на правильний шлях для позитивного результату. Здатність проаналізувати, як емоції впливають на дії особистості та управляти їх інтенсивністю;

4. Уміння визнавати власні емоційні помилки та вчинки, які були зроблені під впливом емоцій – це здатність адекватно оцінювати емоційні реакції в певних ситуаціях та відповідати за емоційні прояви.

Наявність всіх здатностей забезпечує високий рівень емоційної інтерактивності, який характеризується щирими та відкритими взаємовідносинами. За К. Штайнером, наявність та високий рівень інтерактивних здібностей є дуже важливим для досягнення емоційної грамотності в професійній діяльності [33].

Згідно із концепцією П. Саловея, емоційний інтелект – здатність стежити за своїми емоціями та почуттями інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію, щоб керувати своїми думками та діями [49].

Дж. Майєр стверджував, що «емоційний інтелект – стосується здатності здійснювати точні міркування про емоції та здатності використовувати емоції та емоційні знання для покращення думки» [45].

Дж. Майєр, П. Саловея та Д. Карузо визначили наявність рівнів, які залежать один від одного, кожний з яких складається з когнітивних здібностей, спрямованих на розуміння емоцій інших людей та використання цієї інформації для полегшення

мислення та ефективного методу створення позитивного клімату у взаємовідносинах [46].

Вони описали свою структуру емоційного інтелекту, яка включає в собі на чотири рівні, такі як:

1) точність оцінювання та вираження емоцій – це сприйняття емоцій, включаючи здатність ідентифікувати емоції за допомогою невербальної комунікації;

2) полегшення мислення за допомогою емоцій – це здатність направляти та використовувати емоції для мислення;

3) розуміння емоцій – це розпізнання та здатність передбачити наслідки емоційних реакцій;

4) управління емоціями. Наявність самопізнання та соціальної свідомості впливають на вибір способу управління емоціями [46].

Особистості із високим рівнем емоційного інтелекту краще розрізняють та сприймають емоційний стан іншої людини при невербальному спілкуванні, тобто за допомогою виразу обличчя. Також високий рівень забезпечує розуміння, як емоційні стани пов'язані із певними способами мислення [28].

У 1996 році Реувен Бар-Он стверджував, що емоційний інтелект – це набір не когнітивних (емоційних і соціальних) здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини успішно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища. Він пояснив, що емоційний інтелект відображає нашу здатність успішно взаємодіяти з іншими людьми та бути в гармонії із своїм внутрішнім світом [33].

Від Дарвіна до сучасних досліджень в концепціях всіх науковців була присутня хоча б одна особливість, яка характеризує емоційний інтелект. Модель Бар-Она об'єднала усі здібності емоційного інтелекту, які керують поведінкою і впливають на взаємостосунки.

Вона зосереджена на п'яти шкалах, таких як: сприйняття, самовираження, міжособистісне спілкування, прийняття рішень і управління стресом, а також 15 підшкалах: самоповага, самоактуалізація, емоційна самосвідомість, емоційне вираження, самовпевненість, незалежність, міжособистісні стосунки, емпатія,

соціальна відповідальність, здатність розв'язувати проблеми, контроль над імпульсами, гнучкість, стресостійкість і оптимізм [34].

Робота психолога пов'язана з постійними емоційними навантаженнями, адже він повинен взаємодіяти з великою кількістю людей, вміти не лише слухати, а почути клієнта, зрозуміти його та направити на правильний шлях для розв'язання проблеми.

Одним із важливих завдань психолога — зрозуміти невербальну мову клієнта, адже жести, міміка, емоції та вираз обличчя можуть розповісти про стан клієнта більше, ніж людина вербально інформує психолога або усвідомлює свої причини та коріння проблем. Саме тому важливо розвивати емоційний інтелект ще на шляху до професійного становлення, аби ефективно виконувати професійні обов'язки без негативних наслідків [42].

Емоційний інтелект дуже важливий для сучасного психолога, адже він забезпечує ефективність роботи за допомогою розвиненої емпатії, здатності розпізнавати емоції, а також вміння вербалізувати емоційні прояви та стани клієнта.

Для професіонала дуже важливо запобігати емоційному вигоранню, яке може бути в результаті накопичення негативу, глибокого занурення в переживання клієнта без емоційного розвантаження та саморегуляції. Емоційний інтелект забезпечує щиру насолоду від роботи, адже він забезпечує гармонію із собою та регулювання власних емоцій [43].

Висновки до першого розділу

В процесі теоретичного аналізу психологічних досліджень було виявлено, що емоційна складова є ефективним інструментом у процесі формування життєстійкості особистості.

С. Мадді визначив, що життєстійкість – це особистісна риса, що передбачає сукупність установок, здібностей та стратегій, які допомагають протистояти стресу, перетворюючи його на можливості для особистісного зростання. Він виокремлював три компоненти, які сприяють благополуччю особистості: замученість, контроль, прийняття ризику.

На основі аналізу поглядів С. Мадді, який стверджував, що життєстійкість формується з дитинства і залежить від ставлення батьків до дитини, але має здатність розвиватись протягом всього життя під впливом різних факторів.

Студентський період характеризується розвитком мотиваційної, емоційної сфери та самосвідомості. Самосвідомість є відправною точкою емоційного інтелекту. Вона забезпечує студентам-психологам розуміння сильних сторін, цінностей та можливостей для ефективної професійної діяльності, а також усвідомлення їх впливу на взаємовідносини з іншими.

Емоційна складова є однією із важливих інструментів у процесі професійної діяльності, який забезпечує вміння людей сприймати, розуміти та правильно трактувати емоції клієнтів, а також ефективно регулювати власні емоційні стани, а це, в результаті, формує життєву стійкість, яка чинить опір негативним впливам середовища. Не усвідомлення впливу емоційних реакцій може негативно впливати на професійну діяльність, адже сильні емоції, які особистість не здатна контролювати, створюють перешкоди на шляху до професійного становлення особистості.

У своїх роботах Даніель Гоулман стверджує, що люди, які розвивають свою здатність розпізнавати свої емоції та вміють контролювати їх, успішно справляються із невдачами і в результаті є стійкішими в особистому та професійному житті, адже вони вміють вчасно усвідомити ситуацію та обрати ефективні шляхи для позитивного результату.

Самосвідомість та емоційна обізнаність дає можливість особистості зрозуміти, що відчувають інші люди, усвідомлювати причини та наслідки емоційних проявів, а також сприймати всі стресові ситуації як можливість до особистісного та професійного розвитку.

Бар-Он у своїх роботах узагальнив, що емоційний інтелект відображає здатність успішно взаємодіяти з іншими людьми. Модель Бар-Она об'єднала усі здібності емоційного інтелекту, які керують поведінкою і впливають на взаємостосунки.

За К. Штайнером, рівень інтерактивних здібностей забезпечує досягнення емоційної грамотності в професійній діяльності. Саме це є дуже важливі для практичної діяльності, адже повинні бути наявні навички міжособистісної комунікації із клієнтами.

Ідеї Майєра, Саловея та Карузо стверджували, що на сприйняття дійсності впливає здатність розуміти та контролювати емоціями для критичного мислення. Їх структура демонструє наявність в особистості із високим рівнем емоційного інтелекту таких процесів, як: сприйняття емоцій, сприяння мисленню, розуміння емоцій і управління емоціями.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методик

За допомогою теоретичного аналізу літератури ми з'ясували, що вплив емоційного інтелекту на життєстійкість у студентів-психологів під час воєнного стану є недостатньо вивченим.

Для емпіричного вивчення впливу емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів під час воєнного стану взяли участь студенти Національного авіаційного університету. У вибірку увійшло 40 студентів, віком 19-21 років. Це студенти, які навчаються на спеціальності «практична психологія» та «психологія бізнесу». Для психодіагностики були використані такі методики, як:

1) «Тест життєстійкості» С. Мадді [42]. Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Життєстійкість являє собою систему уявлень про себе, про світ та взаємовідносини із ним.

Життєстійкість складається із трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за допомогою внутрішньої стійкості та впевненості щодо успішного подолання труднощів.

Мета методики – оцінити здатності людини ефективно та гнучко діяти в ситуації стресу, також виявляє ступінь вразливості до переживань стресу.

Дана методика складається з 45 питань, на які потрібно відповісти: "ні" - 0 балів, «швидше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали. Відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0: «ні» – 3 бали, «так» – 0 балів. Суму життєстійкості отримуємо додаючи результати всіх трьох шкал, таких як: залучення, контроль та прийняття ризику.

Високий рівень цих компонентів допомагає особистості впоратись із напругою під час стресових ситуацій, адже залучення дає переконання, що все, що відбувається із людиною, відкриває перед нею нові двері для пізнання чогось нового.

Контроль забезпечує переконання особистості в тому, що дії дозволяють вплинути на результат того, що відбувається.

Прийняття ризику дає людині переконаність в тому, що всі життєві ситуації сприяють її особистісному розвитку за допомогою знань, що здобуваються з досвіду.

2) Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл). Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей». Варто оцінити твердження виходячи з вашого ступеня згоди з ним: «повністю не згоден» (-3 бали); «в основному не згоден» (-2 бали); «частково не згоден» (-1 бал); «частково згоден» (+1 бал); «в основному згоден» (+2 бали); «повністю згоден» (+3 бали).

За результатами методики можна визначити рівні емоційного інтелекту, якщо респондент отримав 14 і більше балів – це свідчить про високий рівень; 8-13 - середній; 7 і менше - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінантного знака виявляється за такими показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

3) Методика «Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна [30]. Опитувальник містить 42 твердження, призначених для вивчення особливостей емоційної сфери. Потрібно дати відповідь на твердження «Так» (+), якщо згодні і «Ні» (-), якщо не згодні. Методика містить в собі 3 складові: експресивність, саморегуляція та емпатія. Кожна складова складається із двох підшкал, сума балів яких є результатом кожної шкали.

Основні шкали підрозділяються на дві підшкали за рівнем прояву компонента емоційної зрілості: особистісні та міжособистісні. Тобто, особистісний рівень прояву емоційної зрілості розглядається як результат внутрішньої діяльності особистості,

спрямованої на опанування самим собою. Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу і виявляється у спілкуванні.

Таким чином, методика розглядає такі показники. «Інтроекспресивність» – мимовільні прояви емоцій у міміці, рухах, інтонації, які крім іншого виконують функцію розрядки, полегшення, викликаного емоційним переживанням. «Екстраекспресивність» – вміння правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан.

«Інтросаморегуляція» – здатність до регуляції власних реакцій, станів і процесів згідно з ситуацією і доцільністю. «Екстрасаморегуляція» – здатність впливати на поведінку інших людей.

«Інтроемпатія» – вміння розбиратися в емоційних станах інших, здатність співчувати та співпереживати їм, розуміти причини їх поведінки. «Екстраемпатія» – здатність адекватно використовувати вищезазначені вміння як засіб регуляції відносин у спілкуванні. Сума трьох шкал визначає інтегративний показник емоційної зрілості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів

Для виявлення впливу емоційного інтелекту на життєстійкість та компоненти була проведена психодіагностична робота для дослідження рівнів життєстійкості та емоційного інтелекту студентів-психологів.

За допомогою методики «Діагностика життєстійкості» С. Мадді ми отримали результати, які зображені в табл. 2.2.1.

Проаналізувавши результати (табл. 2.2.1), можна визначити, що 12,5% від загальної вибірки продемонстрували високий рівень життєстійкості, у 62,5% респондентів було виявлено середній рівень, а у 25,0% – низький рівень.

Показники говорять про те, що у більшій кількості респондентів емоційна стійкість та здатність до адаптації у студентів-психологів на середньому рівні.

Наявність даних можливостей дуже важлива для майбутнього психолога під час роботи із кризовими ситуаціями, адже вони забезпечують швидке реагування на ситуацію та врегулювання власного стану.

Високий рівень життєстійкості у студентів-психологів надає можливість успішно долати труднощі за допомогою регуляції внутрішньої напруги та віри у власні ресурси. Відповідно, низький рівень життєстійкості свідчить про не здатність студентів-психологів адаптуватись до зовнішніх умов та екологічно впоратись із стресовою ситуацією. Також низькі показники життєстійкості є причиною появи труднощів у виконанні професійних та соціальних завдань.

Таблиця 2.2.1

Результати дослідження рівнів життєстійкості за методикою
«Діагностика життєстійкості» С.Мадді

Шкали	Низький рівень, у %	Середній рівень, у %	Високий рівень, у %
Залученість	40,0	57,5	2,5
Контроль	17,5	75,0	7,5
Прийняття ризику	5,0	50,0	45,0
Життєстійкість	25,0	62,5	12,5

Виходячи з даних, ми можемо стверджувати, що найбільша кількість студентів-психологів набрали високий рівень за шкалою прийняття ризику – 45,0%, середні показники характерні 50,0 %, а низький рівень виявлено у 5,0% респондентів.

Середній та високий рівні свідчать про ступінь відкритості студентів-психологів до життєвих викликів, за допомогою яких розвиваються, набувають досвід та знання. Студенти-психологи відкриті до нових знань у навчанні, вивчають різні напрями та підходи, які допомагають пізнавати та усвідомлювати власні почуття, а також успішно використовувати їх в майбутній професійній діяльності.

Високий показник за шкалою прийняття ризику зазначає той факт, що у студентів-психологів є здатність впоратись із ситуаціями невизначеності, які є

характерними для професії психолога, адже клієнти мають різні запити і не завжди психолог має компетентність для розв'язання проблеми.

Водночас більшій кількості респондентів характерні середні значення за шкалою «залученість» у 57,5%, що свідчить про не віру студентів-психологів про те, що життєві ситуації чи залученість у діяльність може дати досвід та користь для особистості.

Високий рівень залученості діагностовано лише у 2,5%, а низький у 40,0% респондентів. Високий рівень залученості говорить про наявність переконання у студентів-психологів про те, що вони отримують цінне та корисне для особистісних змін. Студенти із високими показниками сприймають невдачі як позитивний досвід, який забезпечує особистісний розвиток в майбутньому.

За шкалою контроль високий рівень визначено у 7,5%, найбільша кількість респондентів, а саме 75,0% набрала середні показники, а низький рівень притаманний 17,5%.

Отримані показники можуть свідчити про те, що більша частина вибірки не впевнені у своїх можливостях і вважають, що в них не вийде вплинути на результат. Вони не завжди здатні справлятися із стресорами та використовувати життєвий досвід для особистісного розвитку.

За допомогою методики «Дослідження емоційного інтелекту» Н. Холла ми виявили рівні емоційного інтелекту в респондентів і отримали результати, які представлені в табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Результати дослідження за методикою
«Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Шкала/рівень	Низький рівень, у %	Середній рівень, у %	Високий рівень, у %
Емоційна обізнаність	22,5	47,5	30,0

Управління своїми емоціями	75,0	22,5	2,5
Самотивація	50,0	35,0	15,0
Емпатія	17,5	60,0	22,5
Розпізнання емоцій інших людей	30,0	50,0	20,0
Емоційний інтелект	37,5	57,5	5,0

Аналізуючи дані за методикою, було виявлено, що найбільша кількість респондентів, а саме 57,5% має середній рівень емоційного інтелекту, високий рівень характерний лише 5,0%, а низький рівень визначено у 37,5% респондентів.

Загальний показник емоційного інтелекту визначався відповідно до методики, підсумовуючи показники респондентів за такими шкалами, як: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Лише у 5,0% респондентів виявлено високий рівень емоційного інтелекту, відповідно, такі студенти-психологи мають високий рівень за складовими емоційного інтелекту, а це свідчить про їх здатність усвідомлювати свої емоції, корегувати їх та брати відповідальність за емоційні реакції. Також вони здатні розпізнавати емоційні стани інших та виражати співпереживання.

Студенти-психологи, яким характерний середній рівень емоційного інтелекту можуть не точно розуміти причини своїх емоцій, або ж інших людей. Також можуть не усвідомлювати, що емоції впливають на дії та поведінку в певній ситуації. Більшість студентів-психологів, яким притаманний середній рівень, здатні ефективно знаходити способи вирішення складних ситуацій, однак можуть зазнавати труднощів у контролі емоційного реагування та стикатись із труднощами при встановленні емоційного контакту, який є важливим у роботі психолога із клієнтом.

Водночас, у 37,5% майбутніх психологів емоційний інтелект має низький рівень розвитку. Таким студентам-психологам притаманна замкнутість в собі та

труднощі у висловлюванні своїх почуттів. Вони надають перевагу раціональним міркуванням, а не фокусується на емоційному стані.

Більша половина вибірки продемонструвала середній рівень за такими шкалами, як: емпатія та розпізнання емоцій інших людей.

За шкалою емпатія низький рівень виявлено у 17,5%, середній рівень у 60,0% і 22,5% притаманний високий рівень. Студенти-психологи в яких емпатія розвинена краще, є чутливими до емоційного стану інших людей та здатні розпізнати потреби інших людей. Важливу роль в професії психолога відіграє чутливість, яка дозволяє читати між рядків та виявляти приховану інформацію зі сторони клієнтів. На нашу думку, середній рівень емпатії є найбільш прийнятним для психолога, аби він міг розуміти емоції клієнта, співпереживати його поточному стану, але, разом з тим, міг відсторонитись і, проаналізувавши ситуацію зі сторони, ефективно виконати свою роботу.

Щодо шкали «Розпізнавання емоцій інших людей», то низький рівень наявний у 30,0%, середній рівень характерний 50,0%, а високий – 20,0% від загальної вибірки.

Високий рівень говорить про можливість впливати на емоційний стан інших людей, адже саме це вміння є одним із головних вимог від психолога, аби своєчасно надати підтримку, застосовувати техніки для зняття напруги та зниження тривожності. Клієнти можуть дивитись на світ через призму свого емоційного стану і це впливає на спосіб вирішення проблем, тому майбутньому психологу важливо вміти розрізняти емоції клієнтів, зрозуміти стан людини за допомогою міміки, жестів, тобто невербальної комунікації, аби підтримати та допомогти розробити стратегії подолання труднощів.

Низький рівень за шкалою розпізнання емоцій інших людей свідчить про не здатність передбачати емоційні реакції інших людей, а також не вміють заздалегідь підготуватись до можливих негативних впливів.

Найбільша кількість студентів набрала високий рівень за шкалою «емоційна обізнаність» (30,0%), це свідчить про те, що студенти усвідомлюють прояви та наслідки своїх емоцій, а це вказує на високий рівень самосвідомості студентів-психологів. Можна впевнено сказати, що більшість студентів-психологів знають

словник емоцій та вміють описати емоційні реакції, а це свідчить про обізнаність щодо свого внутрішнього стану та ефективно використовують знання для покращення взаємостосунків у повсякденному житті.

Низький рівень за даною шкалою інтерпретується як не здатність зрозуміти прояви емоційних реакцій та почуття інших людей, що призводить до конфліктних ситуацій через невміння зрозуміти думки інших людей.

За шкалою «управління своїми емоціями» низький рівень притаманний більшій кількості респондентів, а саме 75,0%, середній рівень – 22,5%, а високий рівень виявлено у 2,5% респондентів. Високі показники свідчать про вміння контролювати свої емоції та регулювати їх для досягнення цілей. Низький рівень, який притаманний більшій кількості студентів-психологів говорить про не виражену емоційну гнучкість.

Середній рівень демонструє певні труднощі при врегулюванні емоційних реакцій для успішного опору стресорів, що призводить до переживання великої кількості почуттів. Також свідчить про не виражену здатність направляти емоції в правильний напрям для контролю викликів повсякденного життя, що забезпечує кращу адаптацію до негативних ситуацій.

Самомотивація у 50,0% знаходиться на низькому рівні, у 35,0% на середньому рівні і 15,0% – на високому рівні. Високий рівень самомотивації демонструє прагнення досягати цілі та займати достойне місце в суспільстві. Низький рівень свідчить про відсутність прагнення до саморозвитку та реалізації власного потенціалу.

В ході проведення методики «Емоційна зрілість» О. Чебикіна ми отримали результати, які продемонстровано на рис. 2.2.1.

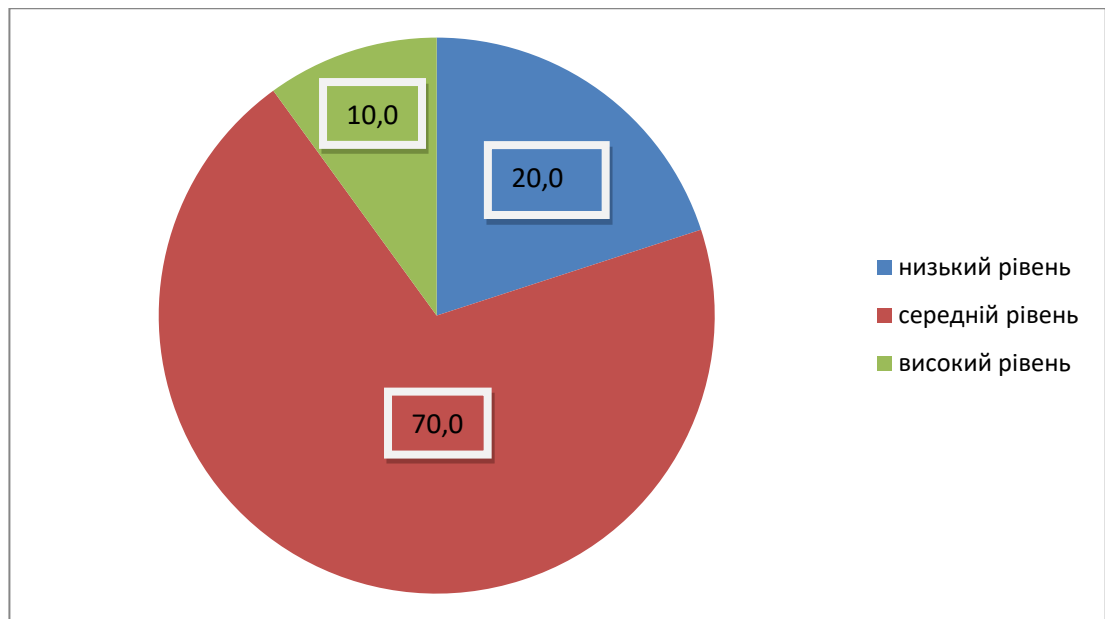


Рис. 2.2.1. Рівні емоційної зрілості за методикою «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна, у %

До складових емоційного інтелекту відносяться такі шкали, як експресивність, саморегуляція і емпатія. Сума балів респондентів за трьома шкалами визначає показник емоційної зрілості.

Емоційний інтелект у більшості респондентів, а саме у 70,0% знаходиться на середньому рівні, високий рівень виявлено у 10,0% респондентів і низький рівень – у 20,0%.

Дана якість студентів-психологів демонструє ступінь адекватності емоційного реагування в певних життєвих ситуаціях. Високий рівень емоційної зрілості відповідає за готовність студентів-психологів брати відповідальність за свої емоції, регулювати свої емоційні реакції та розуміти як емоції і почуття впливають на поведінку при взаємодії з людьми.

Аналізуючи компоненти, які складають емоційну зрілість, ми отримали результати, які зображені в табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційної зрілості»
О.Я. Чебикіна

Шкала/рівень	Низький рівень, у %	Середній рівень, у %	Високий рівень, у %
Експресивність	10,0	82,5	7,5
Інтроекспресивність	12,5	77,5	10,0
Екстраекспресивність	12,5	85,0	2,5
Саморегуляція	20,0	77,5	2,5
Інтросаморегуляція	5,0	92,5	2,5
Екстрасаморегуляція	25,0	65,0	10,0
Емпатія	15,0	80,0	5,0
Інтроемпатія	5,0	75,0	20,0
Екстраемпатія	17,5	67,5	15,0

Як видно з табл. 2.2.3, шкали «експресивність», «саморегуляція», «емпатія» та підшкали, які мають протилежні полюси однієї властивості, набрали найбільші показники середнього рівня. Низький рівень за шкалою експресивність виявлено у 10,0%, середній рівень – у 82,5%, а високий рівень – у 7,5%.

Середній рівень експресивності, говорить нам, що таким студентам властива певна імпульсивність поведінки та висока емоційна напруженість. Інтроекспресивність у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні у 77,5%, на високому у 10,0% і на низькому рівні у 12,5%. Високий рівень інтроекспресивності інтерпретується як здатність неконтрольовано проявити емоції за допомогою невербальної комунікації.

Екстраекспресивність на низькому рівні діагностовано у 12,5%, на середньому рівні знаходиться у 85,0%, а на високому рівні – у 2,5%. Можна стверджувати, що у респондентів вміння правильно передавати свій емоційний стан у процесі спілкування знаходиться на середньому рівні, адже екстраекспресивності демонструє ступінь цілеспрямованого вираження актуальних чи бажаних емоцій за допомогою спеціальних способів.

Емоційна саморегуляція на високому рівні характерна лише 2,5% від загальної вибірки, середній рівень характерний 77,5%, а низький рівень – 20,0%. Високий

рівень саморегуляції відповідає за керування своїми емоціями за допомогою наявних ресурсів та встановлення взаємовідносин, що є важливим компонентом у роботі із клієнтами.

Середній рівень саморегуляція у більшості студентів-психологів свідчить про здатність студентів-психологів розвиватись та пізнавати себе для самоусвідомлення та збагачення професійних знань та вмінь за допомогою використання нових підходів чи інформації щодо зниження емоційної напруги та пошуку способів подолання стресорів.

Інтросаморегуляцію діагностовано на низькому рівні у 5,0%, середні показники характерні 92,5% респондентам і у 2,5% знаходиться на високому рівні. Середній рівень інтросаморегуляції забезпечує активізацію ресурсів для зниження ступеня емоційної напруги із певними труднощами.

Екстрасаморегуляція знаходиться на низькому рівні у 25,0%, середній рівень притаманний 65,0%, а високий характерний 10,0%. Даний компонент є важливою здатністю для майбутнього психолога, аби допомагати ефективно змінювати поведінку та емоційний стан інших людей, а також володіти засобами прямого та опосередкованого впливу на клієнта для його кращого розуміння себе.

Аналізуючи шкалу «емпатія» також було виявлено, що емпатія знаходиться на низькому рівні у 15,0%, на середньому рівні у 80,0% респондентів, а на високому рівні – у 5,0%. Високий рівень забезпечує розуміння про світосприйняття та переживання іншої людини, відповідно, низький рівень характеризується не здатність емоційно відзиватись на переживання інших людей.

Низький рівень за шкалою інтроемпатія виявлено у 5,0%, середній рівень у 75,0%, а високий рівень за шкалою «інтроемпатія» характерний 20,0%. Найбільша кількість респондентів за даною шкалою має середній рівень, а це свідчить про уміння розуміти емоційні реакції інших людей, співчувати та співпереживати їм. Психологам важливо розуміти причини поведінки клієнтів, тому вміння не заглиблюватись в емоційний стан людини, а критично аналізувати ситуацію є однією із важливих складових професійної діяльності.

У 17,5% студентів-психологів визначено низький рівень за шкалою екстраемпатія, середній рівень – у 67,5%, а високий рівень – у 15,0% респондентів. Високий рівень студентів-психологів свідчить про вміння ефективно використовувати співпереживання для ефективної регуляції професійної діяльності. Низький рівень говорить про не виражену здатність ефективно використовувати наявні здібності.

2.3. Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість студентів-психологів

Для дослідження впливу ми використали кореляційно-регресійний аналіз за критерієм Пірсона. Було встановлено, що існують статистично значущі зв'язки, а відповідно існує вплив емоційного інтелекту та його складових на життєстійкість.

Було виявлено, що існує зв'язок між життєстійкістю та такими шкалами, як: емоційний інтелект $r = 0.573$ ($p=0.000$); управління своїми емоціями $r = 0.643$ ($p=0.000$); самомотивація $r = 0.520$ ($p=0.000$); розпізнання емоцій інших людей $r = 0.357$ ($p=0.024$); емоційна зрілість $r = 0.332$ ($p=0.036$); саморегуляція $r = 0.477$ ($p=0.001$); інтросаморегуляція $r = 0.446$ ($p=0.003$); екстрасаморегуляція $r = 0.332$ ($p=0.036$); екстраемпатія $r = 0.436$ ($p=0.004$).

Був встановлений зв'язок залученості із такими шкалами, як: емоційний інтелект $r = 0.513$ ($p=0.000$); самомотивація $r = 0.489$ ($p=0.001$); емоційна зрілість $r = 0.398$ ($p=0.011$); саморегуляція $r = 0.496$ ($p=0.001$); інтросаморегуляція $r = 0.470$ ($p=0.002$); екстрасаморегуляція $r = 0.341$ ($p=0.031$); екстраемпатія $r = 0.422$ ($p=0.006$).

Наступний компонент життєстійкості – контроль також має зв'язки із емоційним інтелектом $r = 0.586$ ($p=0.000$) та такими компонентами, як: самомотивація $r = 0.511$ ($p=0.000$); розпізнання емоцій інших людей $r = 0.434$ ($p=0.005$); саморегуляція $r = 0.451$ ($p=0.003$); інтросаморегуляція $r = 0.375$ ($p=0.016$); екстрасаморегуляція $r = 0.348$ ($p=0.027$); екстраемпатія $r = 0.431$ ($p=0.005$).

Третій компонент життєстійкості – прийняття ризику має кореляційні зв'язки із емоційним інтелектом $r = 0.411$ ($p=0.001$) та такими компонентами, як: самомотивація $r = 0.357$ ($p=0.008$); інтросаморегуляція $r = 0.372$ ($p=0.018$).

Статистично значущі зв'язки на рівні $p \leq 0,01$ було виявлено між життєстійкістю і такими шкалами, як: емоційний інтелект ($r = 0.573$), управління своїми емоціями ($r = 0.643$), самомотивація ($r = 0.520$), саморегуляція ($r = 0.477$), інтросаморегуляція ($r = 0.446$), екстраемпатія ($r = 0.436$) та продемонстровані в табл. 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки між життєстійкістю, емоційним інтелектом та його компонентами

Шкали методик		Емоційний інтелект	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Саморегуляція	Інтросаморегуляція	Екстраемпатія
Життєстійкість	Коефіцієнт кореляції	0.573	0.643	0.520	0,477	0.446	0.436
	Рівень значимості	0.000	0.000	0.000	0.001	0.003	0.004

Отримані результати свідчать про те, що існує вплив емоційного інтелекту на життєву стійкість студентів-психологів, адже існує статистично значущий зв'язок емоційного інтелекту із життєстійкістю.

Вплив проявляється в тому, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень життєстійкості, адже аналіз емоційної інформації сприяє успішній адаптації, розуміння емоцій та управління ними. Емоційний інтелект забезпечує гармонійний розвиток, покращує міжособистісну взаємодію та відкриває для студентів-психологів широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу.

Статистично значущий зв'язок життєстійкості із шкалою «управління своїми емоціями» інтерпретується як здатність краще справлятися із стресом, конфліктними ситуаціями, а також дозволяє майбутнім фахівцям залишатися зосередженими та зібраними під час складних ситуацій. Вплив даної складової емоційного інтелекту забезпечує стійкість та уважність під час стресових ситуацій, адже допомагає вчасно регулювати сильними емоціями.

Статистично значущий зв'язок життєстійкості із самомотивацією та саморегуляцією свідчить про можливість студентів-психологів управляти власним станом, тобто спонукати та направляти сили на правильний шлях, або досягнути своїх цілей чи подолати важкі ситуації. Вміння впоратись із тривогою допомагає студентам екологічно вирішити труднощі, обрати ефективний спосіб реагування на ситуацію, аби не завдати негативних наслідків собі та іншим людям.

Самомотивація впливає на здатні краще адаптуються до змін та зменшує ризик виникнення прокрастинації.

В результаті аналізу були отримані статистично значущі зв'язки між залученістю та емоційним інтелектом ($r= 0.513$); управління своїми емоціями ($r= 0.625$), самомотивація ($r= 0.489$); саморегуляція ($r= 0.496$); інтросаморегуляція ($r= 0.470$); екстраемпатія ($r= 0.422$), які продемонстровані в табл. 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляційні зв'язки між залученістю та шкалами емоційного інтелекту

Шкали методик		Емоційний інтелект	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Саморегуляція	Інтросаморегуляція	Екстраемпатія
Залученість	Коефіцієнт кореляції	0.513	0.625	0.489	0.496	0.470	0.422
	Рівень значимості	0.000	0.000	0.001	0.001	0.002	0.006

Зв'язок емоційного інтелекту із залученістю свідчить про вплив емоцій на віру студента-психолога в те, що активна участь в діяльності призводить до результату, не дивлячись на можливу невдачу, адже студенти шукають позитивну сторону, яку вона можуть використати для свого особистого та професійного розвитку.

Також вплив емоційного інтелекту на залученість забезпечує розвиток емоційного комфорту шляхом пошуку приємних емоцій, які в результаті призводять до прийняття себе і впевненості щодо здатності контролювати стресові ситуації.

Зв'язок компонента залученість із складовою «управління своїми емоціями» підтверджує, що чим вищий рівень за даною складовою, тим вищий рівень включення в розв'язання труднощів та впевненість у власних силах не дивлячись на зміни, які викликають сильні емоційні реакції. Високий рівень управління своїми емоціями та вплив даної складової на життестійкість забезпечує студентам-психологам краще виконання важливих завдань для навчання та розвитку, також характерна більша вмотивованість та залученість в навчальний процес.

Вплив саморегуляції та внутрішнього стимулу на залученість, який спонукає студентів-психологів до певних дій, тим самим стимулюючи включення у діяльність, допомагає досягати своєї мети та отримувати задоволення від процесу, а це призводить до внутрішньої рівноваги. Так, майбутні психологи мають здатність краще контролювати свої дії та емоційні реакції навіть у складних ситуаціях, отримуючи досвід.

Як можна побачити з табл. 2.3.3, існує статистично значущий зв'язок між шкалою контроль та емоційним інтелектом ($r=0.586$), а також такими складовими, як: управління своїми емоціями ($r= 0.587$), самомотивація ($r= 0,511$), розпізнання емоцій інших людей ($r= 0.434$), саморегуляція($r=0.451$), екстраемпатія ($r= 0.434$).

Вплив емоційного інтелекту та його складових на такий компонент життестійкості, як контроль підтверджує те, що студенти-психологи краще усвідомлюють свої емоційні реакції та шляхи їх успішної регуляції, а це сприяє збереженню відчуття контролю під час стресових ситуацій.

Вплив емоційного інтелекту та його складових на такий компонент життестійкості, як контроль підтверджує те, що студенти-психологи краще усвідомлюють свої емоційні реакції та шляхи їх успішної регуляції, а це сприяє збереженню відчуття контролю під час стресових ситуацій.

Таблиця 2.3.3

Значимі кореляційні зв'язки між контролем та емоційним інтелектом, а також його складовими

Шкали методик		Емоційний інтелект	Управління своїми емоціями	Самотивація	Розпізнання емоцій інших	Саморегуляція	Екстраемпатія
Контроль	Коефіцієнт кореляції	0.586	0.587	0.511	0.434	0.451	0.431
	Рівень значимості	0.000	0.000	0.000	0.005	0.003	0.005

Управління своїми емоціями забезпечує вчасну корекцію психоемоційного стану та підвищення рівня концентрації уваги для контролю стресової ситуації. Контроль забезпечує усвідомлення того, що дії особистості спрямовані на досягнення результату і це допомагає ефективно обирати та застосовувати спосіб врегулювання емоційного стану та вирішення стресової ситуації. Управління своїми емоціями та вміння регулювати їх інтенсивність є однією із важливих здатностей студентів-психологів для контролю ситуації. Управління своїми емоціями дає змогу об'єктивно оцінити свої можливості у конкретній ситуації, що в результаті надає впевненість в силах та віру у контрольованість ситуації. Це забезпечує адекватне реагування на труднощі, адже є віра у можливість вплинути на результат. Для психолога дуже важливо усвідомлювати контроль в процесі консультування, а також відчувати впевненість у своїх діях і в тому, що він допоможе клієнту.

Для ефективної професійної діяльності психологу важливо, проаналізувавши емоційний стан клієнта, будувати взаємовідносини враховуючи особливості та почуття клієнта. Тому можливість розпізнання емоцій інших людей дуже важливий в даній професійній діяльності, аби правильно зрозуміти невербальні прояви клієнта для встановлення позитивного клімату під час консультування.

Екстраемпатія впливає на такий компонент, як контроль, адже вона забезпечує співпереживання для екологічного управління комунікацією під час консультування, що дає відчуття контролю над ситуацією.

Статистично значущий зв'язок компонента прийняття ризику було виявлено прямий зв'язок із емоційним інтелектом $r = 0.411$ ($p=0.001$) та управління своїми емоціями $r = 0.573$ ($p=0.000$). Результати зображено в табл. 2.3.4.

Таблиця 2.3.4

Значимі кореляційні зв'язки компоненту прийняття ризику із емоційним інтелектом

Шкали методик		Емоційний інтелект	Управління своїми емоціями
Прийняття ризику	Коефіцієнт кореляції	0.587	0.573
	Рівень значимості	0.000	0.000

Четвертий компонент життєвої стійкості – прийняття ризику, має найменше значущих зв'язків із компонентами емоційного інтелекту. Емоційний інтелект впливає на прийняття ризику, забезпечуючи переконання особистості в тому, що всі життєві труднощі приносять досвід з яким людина набуває знання.

Управління своїми емоціями позитивно впливає на прийняття ризику тим, що регулює сильні емоції, які можуть зашкодити конструктивному мисленню в стресовий момент. В результаті даний компонент забезпечує зниження емоційної напруги, а це призводить до самопізнання, усвідомлення своїх сильних сторін, які допомагають вирішувати труднощі. Також сприяє раціональній оцінці власних можливостей та ресурсів, які наявні у студента-психолога, аби діяти у певних ситуаціях, які викликають сильні емоції. Ця здатність дозволяє студентам приймати ризику, які, на їх думку, є безпечними.

Емоційний інтелект забезпечує впевненість в тому, що особистість зможе врегулювати свій стан під час ситуації, яка може викликати стрес та тривожність. Він допомагає зберегти ясність думок та приймати рішення на основі об'єктивних факторів, тому студенти не бояться ризикувати за для нового досвіду та досягнення більшого, ніж інші, які знаходяться у комфортній зоні, не розвиваються і не змінюють своє життя.

Здатність ризикувати дуже важлива для психолога, аби завжди розвиватись та своїм прикладом показувати клієнтам, що не варто боятись, аби досягнути цілей.

2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів

Результати емпіричного дослідження показали, що більшої кількості респондентів характерний середній рівень життєстійкості та емоційного інтелекту. Так, як було визначено істотний вплив емоційного інтелекту на життєстійкість, тому було створено програму розвитку емоційного інтелекту та його складових (Додаток Д).

Мета – покращити життєстійкість студентів-психологів за допомогою розвитку емоційного інтелекту.

Завдання:

1. Сприяти формуванню безпечного середовища для розвитку емоційного інтелекту.
2. Розвинути знання про емоції та почуття.
3. Сформувати здатність усвідомлювати та приймати емоції та почуття;
4. Навчити технік управління емоціями.

Перелік методів та вправ: інформаційні блоки, ресурсні вправи, творчі завдання, візуалізації, арт-терапевтичні вправи, аутотренінг, медитація, бесіди, групові дискусії, домашнє завдання, рефлексія.

Організація занять: програма охоплює 8 занять тривалістю 1.5год (5 хвилин перерва), 2 рази на тиждень. Форма роботи: групова. Кількість учасників: 15 осіб.

Тематичний план програма розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
---	--------------	------------	------------

1	<p>«Знайомство, створення атмосфери довіри»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Хто я?» - Правила та принципи роботи в групі - Вправа «Береги сподівань». <p>Очікування учасників</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Мій настрій» - Вправа «Чарівна країна почуттів» 	<p>Фліпчарт, стікери «квіточки», «камінці», аркуш паперу, кольорові олівці, фломастери</p>	<p>15 хв. 5хв. 15 хв. 20 хв. 20 хв.</p>
2	<p>«Природа емоційного інтелекту»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Тропічний острів» - Мозковий штурм «Емоції – це...» - Інформаційний блок «Вивчення впливу емоційного інтелекту на діяльність студентів-психологів» - Аутотренінг - Вправа «Пошта» 	<p>Фліпчарт, аркуш паперу, кольорові олівці, фломастери, надрукований матеріал інформаційного блоку.</p>	<p>5 хв. 15 хв. 10 хв. 30 хв. 20 хв.</p>
3	<p>«Навички розпізнавати власні емоції»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Виявлення актуального стану клієнта» - Вправа «Фантом» - Вправа: «Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі» 	<p>Картон, пензлики, листок білого паперу формату А-4, акварель без білого кольору, вода, гудзики різного розміру та форми</p>	<p>40-50 хв 20 хв. 35 хв.</p>
4	<p>«Навички розпізнавати власні емоції»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практика майндфулнес - Вправа «Мандала ресурсу» - Рефлексія заняття «Мій настрій» - Вправа для заземлення. Техніка 54321 	<p>Сипучі матеріали, картон, клей, пензлики, листок білого паперу формату А-4.</p>	<p>5 хв. 30-45 хв. 20 хв. 10 хв.</p>
5	<p>«Розвиток саморегуляції особистості»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Вулкан» - Інформаційний блок «Шляхи підвищення емоційного інтелекту» - Вправа: «Малюнок по колу» - Медитація «усвідомлене дихання» 	<p>Аркуш білого паперу формату А4, кольорові олівці, надрукований матеріал</p>	<p>35 хв. 10 хв. 40-50 хв. 15 хв.</p>

		інформаційного блоку.	
6	«Розвиток саморегуляції особистості» - Вправа «Емоційна ходьба» - Вправа «Енергія звуку» - Вправа: «Управляємо емоціями» - Рефлексія «Самооцінка емоційного стану». - Домашнє завдання.	Картки із завданням.	45 хв. 10 хв. 25 хв. 15 хв.
7	«Розвиток емпатії» -Вправа: «Розвиток емпатійних навичок» -Вправа «Відгадай емоцію» - Вправа «Місце відпочинку»	Маленькі шматочки аркушів, де попередньо написати назву емоцій, матеріали для малювання	55 хв. 30 хв. 15 хв.
8	«Розвиток емпатії. Завершення» - Вправа «Уяви себе на місці...» - Вправа «Чарівна країна почуттів» - Зворотний зв'язок. Вправа «П'ять Пальців»	Картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів	30 хв. 20 хв. 45 хв.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дає можливість зробити наступні висновки:

За допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді було визначено, що у 45,0% студентів-психологів високий рівень за шкалою прийняття ризику. Такі результати свідчать про те, що студенти-психологи відкриті до нових знань у навчанні, вивчають різні напрями та підходи, які допомагають пізнавати та усвідомлювати власні почуття, а також успішно використовувати їх в майбутній

професійній діяльності. Також демонструється наявність віри в те, що у будь-якої ситуації є цінний досвід для реалізації свого потенціалу.

Студенти-психологи, яким наявний високий рівень життєстійкості, зацікавлені діяльністю, впевнені у своїх силах, більш схильні до ризику, знають свої сильні сторони. Ці здатності допомагають студентам оцінити свої ресурси під час критичної ситуації, знайти шляхи її успішного подолання, в також забезпечують отримання цінного досвіду для саморозвитку.

За шкалою «життєстійкість» найбільшої кількості респондентів притаманний середній рівень, і лише 2,5% респондентам характерний високий рівень за даною шкалою.

Низький рівень життєстійкості свідчить про не здатність студентів-психологів адаптуватись до зовнішніх умов та екологічно впоратись із стресовою ситуацією. Також низькі показники життєстійкості є причиною появи труднощів у виконанні професійних та соціальних завдань.

За допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл, ми діагностували, що найбільша кількість респондентів (57,5%) має середній рівень емоційного інтелекту, а високий рівень характерний лише 5,0% респондентам.

Студенти-психологи з середнім рівнем емоційного інтелекту не завжди можуть точно розуміти причини своїх емоцій, або ж інших людей.

Водночас, у 37,5 % майбутніх психологів емоційний інтелект має низький рівень розвитку. Отже, більшість студентів-психологів можуть ефективно знаходити способи вирішення складних ситуацій, однак можуть зазнавати труднощів у контролі емоційного реагування, а також стикатись із труднощами при встановленні емоційного контакту, який є важливим у роботі психолога із клієнтом.

Найбільша кількість студентів набрала високий рівень за шкалою «емоційна обізнаність» (30,0%), це свідчить про те, що студенти розрізняють свої емоції та усвідомлюють їх причини та наслідки.

Низький рівень притаманний більшій кількості респондентів за шкалами «управління своїми емоціями», а саме 75,0%, та «самотивація» – у 50,0%.

Низький рівень управління своїми емоціями демонструє певні труднощі при врегулюванні емоційних реакцій для успішного опору стресорів, що призводить до переживання великої кількості почуттів.

Низький рівень самомотивації у більшій кількості респондентів свідчить про відсутність прагнення до реалізації власного потенціалу. Низькі рівні за даними шкалами негативно впливають на формування життєстійкості, адже нездатність контролювати емоційні реакції, виснажують студентів-психологів та призводить до прокрастинації.

За шкалою емпатія низький рівень виявлено середній рівень у 60,0%. Студенти-психологи в яких емпатія розвинена краще, є чутливими до емоційного стану інших людей та здатні розпізнати потреби інших людей. На нашу думку, середній рівень емпатії є найбільш прийнятним для психолога, аби він міг розуміти емоції клієнта, співпереживати його поточному стану, але, разом з тим, міг відсторонитись і, проаналізувавши ситуацію зі сторони, ефективно виконати свою роботу.

Щодо шкали «Розпізнавання емоцій інших людей», то найбільшій кількості студентів-психологів притаманний середній рівень. Вміння розрізняти емоції інших, зрозуміти стан людини за допомогою міміки, жестів, тобто невербальної комунікації знаходиться на середньому ступені розвитку.

В ході проведення методики «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна ми визначили, що 82,5% респондентам характерний середній рівень експресивності, тобто певна імпульсивність поведінки та висока емоційна напруженість. Готовність студентів-психологів брати відповідальність за свої емоції, регулювати свої емоційні реакції та розуміти як емоції і почуття впливають на особистість при взаємодії з людьми мають середній ступінь вираженості, адже показник емоційної зрілості у більшій кількості респондентів знаходиться на середньому рівні.

Емоційна саморегуляція у 77,5% респондентів на середньому рівні, яка відповідає за керування своїми емоціями за допомогою наявних ресурсів та встановлення взаємовідносин, що є важливим компонентом у роботі із клієнтами.

Аналізуючи шкалу «емпатія» також було виявлено, що емпатія знаходиться на середньому рівні у більшості респондентів, а саме у 80,0%. Середній рівень забезпечує розуміння про світосприйняття та переживання іншої людини.

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла та за методикою «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна, які мають однакову шкалу «емпатія» підтвердили, що більша кількість студентів має середній рівень емпатії, який дає нам розуміння про ступінь здатності студентів-психологів розуміти світ переживань іншої людини, емоційно відгукуватись на ці переживання.

Кореляційно-регресійний аналіз за критерієм Пірсона підтвердив, що існує вплив емоційного інтелекту на життєву стійкість студентів-психологів, адже визначили статистично значущий прямий зв'язок життєстійкості та емоційного інтелекту, тобто чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень життєстійкості. Майбутні фахівці, які мають високий рівень емоційного інтелекту і, в результаті мають високий рівень життєстійкості, здатні знайти позитивні сторони в будь-якій ситуації та виокремити важливий досвід для себе. Емоційний інтелект забезпечує гармонійний розвиток та покращує міжособистісну взаємодію.

Статистично значущий зв'язок життєстійкості із шкалою «управління своїми емоціями» інтерпретується як здатність краще справляються із стресом, конфліктними ситуаціями, а також дозволяє майбутнім фахівцям залишатися зосередженими та зібраними під час складних ситуацій. Вплив даної складової емоційного інтелекту забезпечує стійкість та уважність під час стресових ситуацій, адже допомагає вчасно регулювати сильними емоціями.

Статистично значущий зв'язок життєстійкості із самомотивацією та саморегуляцією свідчить про можливість студентів-психологів управляти власним станом. Вміння впоратись із тривогою допомагає студентам екологічно вирішити труднощі, обрати ефективний спосіб реагування на ситуацію, аби не завдати негативних наслідків собі та іншим людям.

Зв'язок емоційного інтелекту та його складових на такий компонент життєстійкості, як контроль підтверджує те, що емоційний інтелект впливає на

здатність краще усвідомлювати свої емоційні реакції та шляхи їх успішної регуляції, а це сприяє збереженню відчуття контролю під час стресових ситуацій.

Управління своїми емоціями забезпечує вчасну корекцію психоемоційного стану та підвищення рівня концентрації уваги для контролю стресової ситуації. Управління своїми емоціями дає змогу об'єктивно оцінити свої можливості у конкретній ситуації, що в результаті надає впевненість в силах та віру у контрольованість ситуації.

Вплив такої складової емоційного інтелекту як розпізнання емоцій інших людей забезпечує правильне розуміння невербальних проявів клієнта.

Екстраемпатія впливає на такий компонент, як контроль, адже вона забезпечує співпереживання для екологічного управління комунікацією під час консультування, що дає відчуття контролю над ситуацією.

Емоційний інтелект впливає на прийняття ризику, забезпечуючи переконання особистості в тому, що всі життєві труднощі приносять досвід з яким людина набуває знання.

Управління своїми емоціями позитивно впливає на прийняття ризику тим, що регулює сильні емоції, які можуть зашкодити конструктивному мисленню в стресовий момент. В результаті даний компонент забезпечує зниження емоційної напруги, а це призводить до самопізнання, усвідомлення своїх сильних сторін, які допомагають вирішувати труднощі. Емоційний інтелект допомагає зберегти ясність думок та приймати рішення на основі об'єктивних факторів, тому студенти не бояться ризикувати за для нового досвіду та досягнення більшого, ніж інші, які знаходяться у комфортній зоні, не розвиваються і не змінюють своє життя.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань кваліфікаційної роботи ми можемо зробити такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури для вивчення феномену емоційного інтелекту та життєстійкості особистості. Визначили, що феномен життєстійкості – це прагнення особистості подолати труднощі із їх мінімальним негативним впливом на різні аспекти життя людини.

Переживаючи складні ситуації, життєстійкість дає змогу усвідомлено приймати та адаптуватися до них, використовуючи резервні ресурси для подолання труднощів. Також життєстійкість допомагає розкрити потенціал, що призводить до особистісного та професійного розвитку.

Емоційний інтелект – це сукупність здібностей, які пов'язані із емоційною сферою людини та впливають на поведінку, мотивацію, взаємовідносини та стан особистості. Високий рівень складових емоційного інтелекту забезпечує усвідомлення власних емоційних реакцій та емоції інших людей, їх причини та наслідки, а також запобігає вчинити необдуманих дій, які можуть негативно впливати на особистість чи інших людей.

2. Визначили методичну базу та провели емпіричне дослідження емоційного інтелекту та життєстійкості студентів-психологів під час воєнного стану.

За допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді ми діагностували, що за шкалою «життєстійкість» найбільше респондентам притаманний середній рівень, а найменшій кількості респондентів характерні високі показники за даною шкалою.

За допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл, ми визначили, що у більшій кількості респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту,

В ході проведення методики «Емоційна зрілість» О. Чебикіна ми діагностували, що показник емоційної зрілості у більшій кількості респондентів знаходиться на середньому рівні.

3. Проведено кореляційно-регресійний аналіз за критерієм Пірсона, в результаті було визначено 20 прямих, статистично значущих кореляцій, які підтверджують зв'язки, а відповідно і вплив емоційного інтелекту та його складових на життєстійкість особистості.

Існує кореляційний зв'язок життєстійкості із такими шкалами, як: емоційний інтелект, управління своїми емоціями, самомотивація, саморегуляція, інтросаморегуляція, екстраемпатія.

Залученість має зв'язок із такими шкалами, як: емоційний інтелект, управління своїми емоціями, самомотивація, саморегуляція, інтросаморегуляція, екстраемпатія.

Визначено статистично значущий зв'язок між шкалою контроль та емоційним інтелектом, а також такими складовими, як: управління своїми емоціями, самомотивація, розпізнання емоцій інших людей, саморегуляція, екстраемпатія.

Було отримано прямий зв'язок компоненту прийняття ризику із емоційним інтелектом та управління своїми емоціями.

4. Важливим компонентом у нашій роботі є розроблена програма розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. Під час війни та після її завершення психологи повинні працювати з особами, які зазнали негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також допомагати іншим в кризових ситуаціях. Тому важливо мати знання, навички та ресурси для самодопомоги, аби ефективно виконувати свою роботу.

Було підібрано вправи для підвищення рівня емпатії та розвитку саморегуляції. Також вправи, які є важливими в процесі самопізнання. Вправи підбирались з такою метою, як: релаксації та формування здатності усвідомлювати та приймати емоції; відновлення та пошук особистісного ресурсу, виявлення актуального психоемоційного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н. В. Базові складові життєтворчості особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 2, Т. 1. С. 10 – 16.
2. Балабанова К.В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій: Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2016. Вип. 53. С. 5-12.
3. Бардин Н.М. Теоретичний аналіз професійної самосвідомості та її впливу на професійну діяльність працівників ОВС України: науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. Вип. 1. С. 130-140.
4. Бацилева, О.В., Пузь І.В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково дослідного інституту економіки та інновацій, 26, 2021, 117-121.
5. Бесараб А.В. Емоційний інтелект як чинник розвитку життєстійкості студентів-психологів//ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених:[у 2-х т.]. (м. Київ, 02-05 квітня 2024 р.). Т.1. К., 2024. С. 301-303.
6. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 302с.
7. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. 308 с.
8. Германський І.Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості: збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна", 2016. № 12. С. 129-132.

9. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: ХДУ, 2015. № 2. С. 146-151.
10. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 40 с.
11. Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Т. II. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 104 с.
12. Кокур О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
13. Кокур О.М. Професійна життєстійкість особистості: визначення поняття. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: Тези доповідей VII Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький: ХНУ, 2019. С. 59 - 61.
14. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон: Херсонський державний університет, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 99-105.
15. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. Львів, 2018. Том 11. С. 156-164.
16. Кузнецова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді: вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2014. Вип. 121. С. 182-187.
17. Лазос Г. П. Резильентність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології, №3, 2018. С. 26-64.

18. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості: Психологічна герменевтика. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2, вип. 5. с. 131-138.
19. Лук'янова Т. Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів: вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 42(1). С. 151-162.
20. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності: вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
21. Наливайко Т. В. Доосмислення концепції життєстійкості С. Мадді: вісник інтегративної психології. 2006. № 4. С. 211-216.
22. Павлова І. Г. Емоційна зрілість та її основні компоненти. Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. 2003. №5–6. С. 107–116.
23. Патруль М.В., Бесараб А.В. Зв'язок психічних станів із життєстійкістю у студентів-психологів під час війни //Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Збірник наукових праць. Київ, 2023. С. 94-99
24. Проскурка Н.М., Бондарчук Д.П. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2 (21). С.90-96.
25. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАРН України, 2015. Вип. 9 (7). С. 311–317.
26. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

27. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ: Марич, 2009. 76 с.
28. Титаренко Т., Ларина Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навч. посібник. Київ, 2009. 76 с.
29. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ, 2003.
30. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Психологія особистості: досвід минулого-погляд у майбутнє: “Наука і освіта”, № 5-6, 2005. 181 с.
31. Чебикін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості. Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. 2008. №12. С. 72–80.
32. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
33. Штайнер Клод. Емоційна грамотність: інтелект з серцем. Посібник із покращення особистих та професійних стосунків. Київ : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2016. 302 с.
34. Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient
35. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada : Multi-Health System, 1997.
36. Brackett, M.A., & Mayer, J.D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. Personality and Social Psychology Bulletin, 29.
37. Crosson J. B. Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists : candidate’s thesis. Minnesota. : 2015. P. 223.
38. Fominova, A. N. Development of the student's resilience at school. Moscow: September, 2014. 160 p.

39. Goleman, D. (1999). L'intelligence émotionnelle 2 : Accepter ses émotions pour s'épanouir dans son travail. (1^{ère} éd. 1998 : Working with emotional intelligence). Paris : R. Laffont.
40. Kobasa S.C. Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness // Journal of Personality and Social Psychology, 1979, 37. P. 1–11.
41. Keefer K. V., Parker J., Saklofske D. H. Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. New York, 2018. 462 p) ,
42. Kokun, O., Agayev, N., Pischko, I., & Stasiuk, V. (2020). Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian 35 military personnel who participated in the armed conflict in Eastern Ukraine. International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 20(3), 315–326.
43. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation / J.R Opatz (Ed.). Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. P. 101 – 115.
44. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. Apr. 44. R. 279-298.
45. Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. Annual Review of Psychology, 59, 507-536.
46. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197-215.
47. Parker (Eds.) (pp.136-167). The Handbook of Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey-Bass.
48. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change // Journal of Vocational Behavior, 1995. - Vol. 46(1), - P. 17 39.
49. Salovey & Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp.3-31). New York: Perseus Books Group.
50. Salovey, P., Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2004). Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey Model. Port Chester: Dude Publishing.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест життєстійкості С. Мадді

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності. Опитувальник призначений для людей від 18 років і старше, без обмежень по освітнім, соціальним і професійними ознаками.

Інструкція: Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні, ніж так
- Скоріше так, ніж ні
- Так

Текст опитувальника

№	питання	немає	Скоріше ні, ніж так	скоріше так ніж, ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Не передбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				

12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Кращесиниця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важко доступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені не розв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вмів бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				

28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів: Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал

(залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал життєстійкості. Рівні за шкалами

Норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39
Низький рівень	Менше 62	Менше 29	Менше 21	Менше 9
Середній рівень	62-98	29-45	21-37	9-17
Високий рівень	Більше 98	Більше 45	Більше 37	Більше 17

Інтерпретація результатів

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття себе «поза» життя.

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

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

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

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

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

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

«Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна

Інструкція. Опитувальник містить 42 твердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні з твердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-). Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам’ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?

2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

КЛЮЧ

1. Шкала експресивності Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.
 - 1.1 Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання 1,6,7,30,39,41.
 - 1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42.

2. Шкала саморегуляції. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2.1 Інтрсаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25.

2.2 Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40, відповідь "ні "(-) на запитання 37.

3. Шкала емпатії . Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34.

3.2 Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38.

Умовні границі рівнів виразності показників емоційної зрілості

Вік	Показник	Границі рівнів виразності показників емоційної зрілості в балах									
		Ек	ІЕк	ЕЕк	С	ІС	ЕС	Ем	ІЕм	ЕЕм	ЕЗ
11 -13 років	В	9-12	6	5-6	9-12	5-6	6	10-12	6	6	25-32
	С	5-8	3-5	2-4	5-8	2-4	3-5	5-9	2-5	2-5	16-24
	Н	0-4	0-2	0-1	0-4	0-1	0-2	0-4	0-1	0-1	0-15
14-15 років	В	9-12	5-6	5-6	10-12	5-6	6	10-12	6	6	26-32
	С	4-8	2-4	2-4	5-9	2-4	3-5	4-9	2-5	2-5	15-25
	Н	0-3	0-1	0-1	0-4	0-1	0-2	0-3	0-1	0-1	0-14
16-17 років	В	9-12	6	5-6	10-12	5-6	6	11-12	6	6	26-32
	С	5-8	3-5	2-4	5-9	2-4	3-5	6-10	3-5	3-5	17-25
	Н	0-4	0-2	0-1	0-4	0-1	0-2	0-5	0-2	0-2	0-16
18-23 років	В	11-12	6	6	11-12	6	6	11-12	6	6	29-32
	С	6-10	3-5	3-5	6-10	2-5	3-5	7-10	3-5	3-5	20-28
	Н	0-5	0-2	0-2	0-5	0-1	0-2	0-6	0-2	0-2	0-19

ДОДАТОК Б

Результати за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді

№ респондента	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
1	93 середній	41 середній	29 середній	23 високий
2	48 низький	23 низький	16 низький	9 середній
3	42 низький	14 низький	18 низький	10 середній
4	65 середній	23 низький	25 середній	17 середній
5	96 середній	35 середній	39 високий	22 високий
6	79 середній	31 середній	33 середній	15 середній
7	48 низький	28 низький	12 низький	12 середній
8	51 низький	25 низький	16 низький	10 середній
9	52 низький	19 низький	22 середній	11 середній
10	65 середній	27 низький	27 середній	11 середній
11	62 середній	25 низький	22 середній	15 середній
12	75 середній	35 середній	22 середній	18 високий
13	89 середній	40 середній	27 середній	22 високий
14	73 середній	29 середній	24 середній	20 високий
15	48 низький	23 низький	16 низький	9 середній
16	75 середній	34 середній	25 середній	16 середній
17	68 середній	34 середній	21 середній	13 середній
18	108 високий	46 високий	37 середній	25 високий
19	50 низький	21 низький	21 середній	8 низький
20	90 середній	40 середній	30 середній	20 високий
21	94 середній	45 середній	32 середній	17 середній
22	87 середній	33 середній	35 середній	19 високий
23	83 середній	31 середній	31 середній	21 високий

24	86 середній	36 середній	30 середній	20 високий
25	85 середній	30 середній	34 середній	21 високий
26	45 низький	17 низький	17 низький	11 середній
27	71 середній	31 середній	22 середній	18 високий
28	100 високий	41 середній	35 середній	24 високий
29	57 низький	24 низький	24 середній	9 середній
30	69 середній	28 низький	27 середній	14 середній
31	72 середній	27 низький	33 середній	12 середній
32	105 високий	44 середній	35 середній	26 високий
33	106 високий	44 середній	39 високий	23 високий
34	72 середній	32 середній	22 середній	18 високий
35	62 середній	26 низький	25 середній	11 середній
36	99 високий	45 середній	39 високий	15 середній
37	41 низький	20 низький	12 низький	8 низький
38	87 середній	38 середній	31 середній	18 високий
39	72 середній	30 середній	25 середній	17 середній
40	98 середній	43 середній	35 середній	20 високий

Життєстійкість (%): Низький-25,0 %; Середній 62,5%; Високий- 12,5%

Залученість (%): Низький- 40,0 %; Середній- 57,5%; Високий 2,5%

Контроль (%): Низький- 17.5%; Середній -75%; Високий-7,5%

Прийняття ризику (%): Низький- 5,0 %; Середній- 50,0 %; Високий- 45,0%

Результати за методикою «Діагностика емоційного інтелекту" (Н. Холл)

№ респондента	Емоційний інтелект	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	самотивація	емпатія	Розпізнання емоцій інших людей
1	50 середній	10 середній	6 низький	10 середній	12 середній	12 середній
2	19 низький	6 низький	-9 низький	1 низький	10 середній	11 середній
3	10 низький	1 низький	-16 низький	-6 низький	18 високий	13 середній
4	32 низький	15 високий	-6 низький	-1 низький	13 середній	11 середній
5	73 високий	18 високий	13 середній	16 високий	10 середній	16 високий
6	53 середній	10 середній	6 низький	10 середній	12 середній	15 високий
7	48 середній	18 високий	12 середній	6 низький	18 високий	18 високий
8	24 низький	15 високий	-9 низький	3 низький	12 середній	3 низький
9	42 середній	17 високий	5 низький	-1 низький	10 середній	11 середній
10	18 низький	-1 низький	2 низький	6 низький	8 середній	3 низький
11	12 низький	6 низький	-10 низький	2 низький	11 середній	3 низький
12	30 низький	15 високий	0 низький	3 низький	3 низький	9 середній

13	45 середній	9 середній	12 середній	9 середній	10 середній	5 низький
14	40 середній	13 середній	-1 низький	13 середній	7 низький	8 середній
15	43 середній	12 середній	1 низький	10 середній	10 середній	10 середній
16	35 низький	9 середній	3 низький	9 середній	7 низький	7 низький
17	19 низький	11 середній	-7 низький	1 низький	10 середній	4 низький
18	55 середній	15 високий	5 низький	10 середній	13 середній	12 середній
19	42 середній	13 середній	-4 низький	8 середній	14 високий	11 середній
20	40 середній	11 середній	-3 низький	9 середній	14 високий	9 середній
21	65 середній	15 високий	10 середній	7 низький	18 високий	15 високий
22	41 середній	13 середній	1 низький	7 низький	7 низький	13 середній
23	83 високий	16 високий	15 високий	16 високий	18 високий	18 високий
24	42 середній	11 середній	8 середній	8 середній	9 середній	6 низький
25	38 низький	6 низький	9 середній	3 низький	10 середній	10 середній
26	0 низький	12 середній	-12 низький	-9 низький	8 середній	1 низький
27	62 середній	17 високий	6 низький	15 високий	11 середній	13 середній
28	55 середній	12 середній	9 середній	11 середній	11 середній	12 середній
29	53 середній	12 середній	7 низький	12 середній	10 середній	12 середній
30	11 низький	-4 низький	-5 низький	3 низький	10 середній	7 низький
31	62 середній	16 високий	0 низький	16 високий	18 високий	12 середній
32	48 середній	13 середній	6 низький	9 середній	10 середній	10 середній
33	65 середній	13 середній	10 середній	18 високий	11 середній	13 середній
34	18 низький	10 середній	2 низький	4 низький	0 низький	2 низький
35	18 низький	3 низький	-2 низький	2 низький	11 середній	4 низький
36	66 середній	12 середній	9 середній	15 високий	13 середній	17 високий
37	5 низький	7 низький	-7 низький	3 низький	2 низький	0 низький
38	8 середній	0 низький	1 низький	-5 низький	0 низький	12 високий
39	61 середній	17 високий	4 низький	12 середній	14 високий	14 високий
40	50 середній	12 середній	7 низький	6 низький	15 високий	10 середній

Емоційний інтелект: Низький- 37,5%; Середній- 57,5%; Високий- 5,0 %
Емоційна обізнаність: низький- 22,5%; Середній -47,5%; Високий- 30,0%

Управління своїми емоціями: Низький-75,0%, Середній- 22,5%, Високий- 2,5%
 Самомотивація: Низький- 50,0 %; Середній- 35,0 %; Високий- 15,0 %
 Емпатія: Низький- 17,5%; Середній-60,0 %; Високий-22,5%
 Розпізнання емоцій інших людей: Низький- 30,0 %; Середній- 50,0 %; Високий-20,0 %

Результати за методикою «Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна

№	Експресивності	Інтроекспресивність	Екстраекспресивність	Саморегуляції	Інтросаморегуляція	Екстра саморегуляція	Емпатії	Інтроемпатія	Екстраемпатія	Емоційна зрілість
1	9 середній	4 середній	5 середній	5 низький	3 середній	2 низький	10 середній	5 середній	5 середній	24 середній
2	12 високий	6 високий	6 високий	5 низький	2 середній	3 середній	9 середній	4 середній	5 середній	26 низький
3	3 низький	1 низький	2 низький	6 середній	3 середній	3 середній	5 низький	4 середній	1 низький	14 низький
4	7 середній	4 середній	3 середній	8 середній	3 середній	5 середній	10 середній	4 середній	6 високий	25 середній
5	3 низький	2 низький	1 низький	6 середній	3 середній	3 середній	8 середній	4 середній	4 середній	17 низький
6	10 середній	6 високий	4 середній	3 низький	3 середній	0 низький	9 середній	4 середній	5 середній	12 низький
7	8 середній	3 середній	5 середній	9 середній	4 середній	5 середній	7 середній	4 середній	3 середній	24 середній
8	8 середній	4 середній	4 середній	4 низький	3 середній	1 низький	8 середній	4 середній	4 середній	20 середній
9	9 середній	5 середній	4 середній	6 середній	3 середній	3 середній	7 середній	4 середній	3 середній	22 середній
10	5 низький	3 середній	2 низький	7 середній	2 середній	5 середній	7 середній	3 середній	4 середній	19 низький

11	7 сер	5 середній	2 низький	2 низький	0 низький	2 низький	7 середній	6 високий	1 низький	16 низький
12	9 сер	4 середній	5 середній	8 середній	4 середній	4 середній	10 середній	6 високий	4 середній	27 середній
13	8 середній	5 середній	3 середній	9 середній	4 середній	5 середній	7 середній	4 середній	3 середній	24 середній
14	8 середній	4 середній	4 середній	4 низький	2 середній	2 низький	8 середній	5 середній	3 середній	20 середній
15	8 середній	5 середній	3 середній	5 низький	4 середній	1 низький	10 середній	6 високий	4 середній	23 середній
16	9 середній	4 середній	5 середній	7 середній	3 середній	4 середній	11 високий	6 високий	5 середній	27 середній
17	7 середній	2 низький	5 середній	6 середній	2 середній	4 середній	10 середній	6 високий	4 середній	23 середній
18	7 середній	3 середній	4 середній	9 середній	4 середній	5 середній	9 середній	3 середній	6 високий	25 середній
19	9 середній	5 середній	4 середній	9 середній	4 середній	5 середній	9 середній	5 середній	4 середній	27 середній
20	8 середній	5 середній	3 середній	6 середній	4 середній	2 низький	9 середній	5 середній	4 середній	23 середній
21	10 середній	4 середній	6 середній	9 середній	4 середній	5 середній	10 середній	4 середній	6 високий	29 високий
22	10 середній	5 середній	5 середній	10 середній	4 середній	6 високий	10 середній	4 середній	6 високий	30 високий
23	9 середній	6 високий	3 середній	9 середній	5 середній	4 середній	9 середній	5 середній	4 середній	27 середній
24	9 середній	5 середній	4 середній	8 середній	4 середній	4 середній	6 низький	4 середній	2 низький	23 середній
25	7 середній	4 середній	3 середній	7 середній	5 середній	2 низький	7 середній	4 середній	3 середній	21 середній
26	11 високий	6 високий	5 середній	6 середній	2 середній	4 середній	9 середній	4 середній	5 середній	26 середній
27	11 високий	5 середній	6 середній	7 середній	4 середній	3 середній	8 середній	5 середній	3 середній	26 середній

28	9 середній	4 середній	5 середній	8 середній	3 середній	5 середній	8 середній	4 середній	4 середній	25 середній
29	8 середній	5 середній	3 середній	6 середній	2 середній	4 середній	6 низький	4 середній	2 низький	20 середній
30	8 середній	5 середній	3 середній	8 середній	3 середній	5 середній	10 середній	5 середній	5 середній	26 середній
31	9 середній	3 середній	6 середній	8 середній	3 середній	5 середній	10 середній	5 середній	5 середній	27 середній
32	7 середній	3 середній	4 середній	8 середній	4 середній	4 середній	9 середній	4 середній	5 середній	24 середній
33	6 середній	3 середній	3 середній	10 середній	5 середній	5 середній	8 середній	2 низький	6 високий	24 середній
34	7 середній	3 середній	4 середній	7 середній	4 середній	3 середній	7 середній	3 середній	4 середній	21 середній
35	9 середній	4 середній	5 середній	3 низький	1 низький	2 низький	8 середній	4 середній	2 низький	18 низький
36	7 середній	2 низький	5 середній	12 високий	6 високий	6 високий	11 високий	6 високий	5 середній	30 високий
37	2 низький	2 низький	0 низький	6 середній	4 середній	2 низький	6 низький	5 середній	1 низький	14 низький
38	8 середній	4 середній	4 середній	8 середній	4 середній	4 середній	4 низький	2 низький	2 низький	20 середній
39	9 середній	5 середній	4 середній	8 середній	3 середній	6 високий	10 середній	6 високий	6 високий	27 середній
40	9 середній	4 середній	5 середній	10 середній	4 середній	6 високий	11 високий	6 високий	5 середній	30 високий

1. Експресивність: Низький-10,0 %; Середній-82,5%; Високий-7,5%

1.1.Інтроекспресивність: Низький- 12,5%; Середній- 77,5%; Високий- 10,0 %

1.2.Екстраекспресивність: Низький- 12,5%; Середній- 85,0 %; Високий- 2,5%

2. Саморегуляція: Низький-20,0 %; Середній- 77,5%; Високий- 2,5%

2.1.Інтросаморегуляція: Низький-5,0 %; Середній - 92,5%; Високий-2,5%

2.2. Екстрасаморегуляція: Низький-25,0 %; Середній- 65,0 %; Високий-10,0 %

3.Емпатія: Низький-15,0 %; Середній-80,0 %; Високий- 5,0 %

3.1.Інтроемпатія: Низький-5,0%; Середній-75,0 %; Високий- 20,0 %

3.2. Екстраемпатія: Низький-17,5%; Середній-67,5%; Високий- 15,0 %

3.3. Емоційна зрілість: Низький-20,0 %; Середній-70,0 %; Високий- 10,0 %

ДОДАТОК В

Значимі кореляційні зв'язки на рівні $p \leq 0.005$

Шкали	емоційний інтелект	самоти вація	розпізнання емоцій інших людей	емоційна зрілість	саморегуляція	Інтросаморегуляція	екстра саморегуляція	екстраемпатія
Життєстійкість			$r = 0.357$ ($p = 0.024$)	$r = 0.332$ ($p = 0.036$)			$r = 0.332$ ($p = 0.036$)	
Залученість	$r = 0.513$ ($p = 0.000$)			$r = 0.398$ ($p = 0.011$)			$r = 0.341$ ($p = 0.031$)	
Контроль						$r = 0.375$ ($p = 0.016$)	$r = 0.348$ ($p = 0.027$)	
Прийняття ризику		$r = 0.357$ ($p = 0.008$)				$r = 0.372$ ($p = 0.018$)		

**Незначимі кореляції за методикою «Тест життєстійкості» С.Мадді та
«Діагностика емоційного інтелекту" (Н. Холл)**

Шкали/кореляція	емоційний інтелект	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	емпатія	Розпізнання емоцій інших людей
Життєстійкість		r= 0.17474			r= 0.25897	
Залученість		r= 0.18896			r= 0.03017	r= 0.2956
Контроль		r= 0.09773			r= 0.14877	
Прийняття ризику		r = 0.17231			r= -0.0554	r= 0.21822

**Незначимі кореляції за методикою «Тест життєстійкості» С.Мадді та
«Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна**

Шкали/кореляція	Експресивність	Інтроекспресивність	Екстраекспресивність	Саморегуляція	Інтра саморегуляція	Екстра саморегуляція	Емпатія	Інтра емпатія	Екстра емпатія	Емоційна зрілість
Життєстійкість	r = 0.02888	r = -0.12237	r= 0.15451			r= 0.33221	r = 0.25897	r = -0.05879		
Залученість	r = 0.08268	r= -0.16261	r= 0.272				r= 0.29777	r = 0.04025		
Контроль	r = -0.01719	r = -0.10794	r= 0.07204				r = 0.23831	r= -0.1254		r= 0.25239
Прийняття ризику	r = -0.01169	r= -0.08027	r= 0.05522	r= 0.31047		r = 0.12847	r= 0.08111	r = -0.18526	r= 0.2413	r= 0.19444

ДОДАТОК Д

Програма розвитку емоційного інтелекту

Заняття 1. Знайомство, створення атмосфери довіри.

Вправа на знайомство. «Хто я?» (15 хв.)

Мета: сприяти створенню атмосфери доброзичливості та довіри для всіх учасників.

Хід роботи. Напишіть цифри від 1 до 5, і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?».

Варто зазначити з якою емоцією людина себе асоціює, а також риси характеру, почуття та інтереси. Озвучте свої відповіді.

Правила та принципи роботи в групі (5 хв)

1. довірчий стиль спілкування;
2. бути завжди відповідальним за свої слова і вчинки;
3. все, що відбувається в групі, повинно робитися добровільно;
4. приймати себе та інших такими, які вони є;
5. персоніфікація звертання і висловлення "Я пропоную ...", "Я думаю ...",
6. конфіденційність;
7. щирість, говорити тільки від першої особи; без оцінок.
8. «зворотний зв'язок».
9. "Стоп". Не можна примушувати людину говорити те, чого вона не бажає – в цій ситуації кожний може скористатися правилом "Стоп".

Вправа «Береги сподівань». Очікування учасників. (15 хв.)

Мета: з'ясування очікувань і побоювань учасників, того, наскільки очікування збігаються із загальною метою роботи.

Матеріали: фліпчарт, олівці стікери.

Хід роботи. На фліпчарт, де зображено річку з двома берегами та підводними рифами у воді, учасники прикріплюють стікери («квіточки»), на яких пишуть очікування від тренінгу, а на місці рифів вони пишуть переживання або ті ситуації, з якими вони бояться стикнутися під час роботи (стікери «камінці»).

Вправа «Мій настрій» (20 хв)

Мета: створити у групі невимушену атмосферу, налаштувати учасників на подальшу взаємодію.

Матеріали: фліпчарт, різнокольорові фломастери та олівці.

Хід роботи: учасники по черзі малюють на фліпчарті свій настрій. Вони можуть зобразити його як конкретне поняття – дощова погода, сонце, квіточка, чи як абстракцію – лінії, форми, різні кольори. Наприкінці вправи учасники за бажанням пояснюють, що і чому вони намалювали.

Обговорення:

- Які думки виникають, коли ви дивитеся на спільний малюнок?
- Який настрій переважає у групі?
- Як настрої однієї людини впливає на її оточення?
- Як впливає настрої на події, що відбуваються у житті?
- Чи можна навчитися керувати власним настроєм?

Вправа «Чарівна країна почуттів» (20 хв)

Мета: дослідити психоемоційний стан учасників

Матеріали: різнокольорові олівці:

Хід роботи: ведучий розповідає учасникам історію «Деся далеко існує чарівна країна, у якій живуть почуття: Радість, Задоволення Страх Вина, Образа Смуток, Злість, Інтерес» живуть вони в маленьких кольорових будиночках кожне почуття живе в будиночку певного кольору. Якесь почуття живе у червоному будиночку, якесь – у синьому, якесь у зеленому... Та одного разу на країну налетів буревій і зруйнував усі будиночки. Жителі чарівної країни дуже засмутилися, але взялися відновлювати свої будиночки».

Ведучий просить учасників допомогти жителям чарівної країни розфарбувати їхні будиночки поселити кожного до свого будиночку.

Аналіз: під час аналізу результатів важливо врахувати: кількість кольорів, які використав учасник адекватність вибору кольору при розселенні почуття у будиночки, наприклад, неадекватним можна вважати вибір чорного, коричневого або сірого кольору для радості і задоволення.

Рефлексія: Розкажіть про п'ять справ, які приносять вам задоволення та позитивні емоції.

Заняття 2. «Природа емоційного інтелекту»

Вправа «Тропічний острів» (5 хв)

Мета: релаксація та розвиток уяви.

Закрийте, будь ласка, очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Розслабтеся. Уявіть собі, що ви опинилися на чудовому чарівному острові. Це може бути місце, де ви одного разу побували, яке бачили на картинці, або будь-яке інше, намальоване вашою уявою. На цьому острові відбувається все так, як хочеться саме вам. Тут водяться тварини, яких любите ви, ростуть квіти, які вам подобаються. Тут ви можете робити все, що захочете. Можете просто лежати на пляжі, слухаючи шум прибою. Можете гуляти по острову, досліджуючи його краси. Дайте волю своїй уяві... Залиште в пам'яті ті приємні враження, які вам вдалося отримати від цієї подорожі... Зробіть глибокий вдих, видих. Відкрийте очі. Потягніться.

Коментар. Релаксаційні вправи створюють позитивний настрій, несуть енергії спокою.

Мозковий штурм «Емоції – це...» (15 хв)

Мета: визначити рівень знань учасників з теми заняття.

Хід: учасники по черзі дають визначення поняттю «емоції», висловлюють свої думки та асоціації. Ведучий фіксує всі відповіді на фліпчарті. По завершенні вправи він узагальнює інформацію, яку озвучили учасники, звертає їхню увагу на важливі аспекти.

Інформаційний блок «Вивчення впливу емоційного інтелекту на діяльність студентів-психологів»

Емоції супроводжують будь-яку активність індивіда. Вони один із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й поведінки людини, спрямований задовольнити її і актуальні потреби.

Студентам-психологам потрібно вміти керувати своїми емоціями та розпізнавати почуття інших, також важливо бути впевненим у власних силах для ефективної комунікації з клієнтами. Саме здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, наміри, мотивацію та бажання й почуття інших, називають емоційним інтелектом.

Що таке емоційний інтелект й навіщо він потрібен.

Концепцію емоційного інтелекту розробили наприкінці ХХ століття американські психологи Девід Майер. Аналіз того як емоційний інтелект впливає на різні сфери життя людини.

Вплив емоційного інтелекту на людину.

Сфери впливу		Діяльність	Контакти	Внутрішній світ	Тіло
- Розвинена інтуїція,	- здатність приймати рішення,	- здатність приймати рішення, розуміння емоцій і потреб оточення,	- продуктивним під час спілкування», - спроможність протидіяти маніпуляціям,	- Саморозуміння, вміння зберігати ресурси в стресових ситуаціях.	- «відключати» професійну складову» під час відпочинку, уважне ставлення до свого тіла, профілактика хвороб, вміння радощами життя

Вправа «Пошта» (20 хв)

Мета: підбивання підсумків заняття, саморефлексія.

Матеріали: конверти.

Хід роботи: Психолог. Перед початком роботи Ви отримали конверти, в яких лежить пам'ятка та аркуш паперу. Пам'ятки Ви залишаєте собі, а на аркушах напишіть свої враження, побажання щодо заняття.

Кожен учасник пише свої враження від заняття, побажання, проговорюють по колу. На виході віддає ведучому.

Заняття 3. Навички розпізнавати власні емоції.

Вправа «Виявлення актуального стану клієнта» (40 хв.)

Мета: виявлення актуального психоемоційного стану клієнта.

Матеріали: листок білого паперу формату А-4, гудзики різного розміру та форми.

Хід роботи. Клієнту пропонується вибрати гудзики, які йому найбільше подобаються, і розмістити їх на листку білого паперу, уявляючи острів з чарівними жителями. Розміщувати жителів слід там де їм буде комфортно і затишно.

Дайте відповідь на питання: Чи має острів назву? Як чарівні жителі взаємодіють між собою? Чи є у них ієрархія? Чи є тут чарівний житель (гудзик) який асоціюється з вами? Як цей житель тут почувається? Як інші жителі острова ставляться до нього? Яка головна мета цього жителя на острові? Хто з інших жителів може допомогти йому у досягненні мети? Чи має ця ситуація на острові зв'язок з вашим реальним життям? Який висновок ви можете зробити?

Вправа «Фантом» (20 хв)

Хід роботи: Кожен учасник отримує аркуш паперу зі схематичним зображенням людського тіла, і по одному олівця синього, червоного, жовтого і чорного кольорів. Потрібно заштрихувати ділянки тіла на малюнку наступним чином: чорним кольором ті місця, які, на думку учасника, реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку - заштриховуєш область живота, і т.п.); синім кольором - місця, які реагують на смуток, жовтим - на радість, червоним - на злість. Зворотний зв'язок.

Вправа: «Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі» (35 хв.)

Мета: занурення у внутрішній світ та виявлення емоцій в цю хвилину, безоцінне прийняття та актуалізація внутрішнього ресурсу.

Матеріали: якісна акварель без білого кольору, вода у глибокій посудині білого або прозорого кольору, білий папір під низ.

Хід вправи: Клієнтам пропонується звернути увагу на акварель, роздивитися кольори, обрати товщину кісточку та подивитися на посудину з водою.

Хід роботи: «Прислухайтеся до себе, відчуйте свій стан та емоції. Зручно розмістіться на стільці. Зверніть увагу на фарби, торкніться того кольору, який «кличе» вас. Повільно почніть ставити на воді крапки, спостерігайте за тим, що відбувається. Спостерігайте за собою, будьте у процесі», «Коли кісточка почне малювати на воді, дозвольте їй це, та спостерігайте за процесом, відстежуйте зміни своїх емоцій та станів. За бажанням, змінюйте кольори», «Візьміть пензлик у іншу руку та малюйте далі. «Можете взяти пензлі у обидві руки. Подумайте, що відбувається з результатом? Де знаходяться ваші малюнки на воді? Що з ними відбувається? Як вам у цьому процесі?». «Якщо вам дуже хочеться, можете почати малювати на папері».

Питання для супроводу: «Спостерігайте за собою. Як змінюється ваш стан, які відчуваєте емоції? Що заважає вам у звичайному стані знаходитися «тут та зараз»? Про що цей ваш стан? Як ця творчість відгукується у ваших звичних діях? Що означає ваш теперішній стан? Як відчуває себе ваше тіло? Чого вам хочеться?».

Заняття 4. Навички розпізнавати власні емоції.

Практика майндфулнес (5 хв.)

Мета - занурення у самовідчуття

Хід роботи: візьміть в руку склянку води і зробіть наступне:

1. Тримаючи чашку в руках, помітьте, яка вона та дотик, який малюнок на чашці, якого вона кольору;
2. Доторкніться губами до чаю (води) в чашці і відчуйте смак, відчуйте аромат чаю ;
3. Наберіть в рот трохи чаю (води) і посмакуйте її;
4. Випийте воду, відчуваючи смак ... Відчувайте всіма органами чуття як ви вживаєте напій.

Вправа «Мандала ресурсу» (30-45 хв.)

Мета: відновлення та пошук особистісного ресурсу, самопізнання.

Обладнання: сипучі матеріали, картон, клей, пензлики.

Хід роботи. 1. Згадайте такий момент свого життя, коли вам було дуже добре і спокійно, ви почували себе щасливими, впевненими, умиротвореними, з оптимізмом дивилися в майбутнє, відчували позитивні емоції, знаходилися в гармонії з собою і зовнішнім світом.

2. Згадайте, як ви виглядали у цей момент, що говорили, як звучав ваш голос, як рухалися. Можливо ви мовчали - згадаєте ту тишу, чим вона була наповнена... Якщо не рухалися - згадаєте тілесні відчуття, розслаблення м'язів. Який був настрій в той момент? Про що ви думали? Відтворіть в пам'яті якомога більше подробиць - важливо все. Можете згадувати із закритими очима, якщо вам так зручніше. Даю вам 2-3 хвилини на те, щоб відтворити свій ідеальний емоційний стан і зафіксували його в пам'яті.

3. Візьміть коло і за допомогою кольору спроєктуйте цей стан на папір. Працювати ми сьогодні будемо з незвичним матеріалом, не малюватимемо, а будемо насипати свою власну мандалу за допомогою крупи, використовуючи клей. Чи вдалось зобразити свій стан? Чого бракує на вашій мандалі? Якщо всього вистачає, назвіть вашу мандалу.

Тепер згадайте і напишіть навколо кола усіх людей, події, рішення, дії - те, що допоможе вам при необхідності досягти такого стану. Пишіть виходячи з попереднього життєвого досвіду.

Рефлексія заняття «Мій настрій». (20 хв)

Візьміть щільний чистий аркуш паперу, кольорові фломастери, фарби або олівці. Намалюйте на папері власне настрій в кінці заняття, використовуючи асоціативні предмети і фантазію. Після того, як картина буде готова, додайте в неї трохи фарб. Спробуйте зробити малюнок яскравіше або домалювати дрібні деталі - простіше кажучи, змініть свій настрій в кращу сторону.

Вправа для заземлення. Техніка 54321. (5 хв.)

Хід роботи. Подивіться навколо та назвіть п'ять предметів, які ви бачите. Це допоможе сконцентрувати ваш зір. Закрийте очі і торкніться чотирьох предметів, які знаходяться навколо вас. Це може бути ваш одяг, стілець, на якому ви сидите, чашку на столі. Відчуйте їхню текстуру. Так ви сконцентруєте свій дотик. Прислухайтесь та знайдіть навколо себе три різні джерела звуку. Це буде слухова концентрація. Намагайтеся вловити два запахи навколо себе. Це буде перевірка нюху. І останнє – спробуйте скуштувати одну річ на смак. Це може бути будь-що, навіть концентрація на смак своєї слини в роті.

Дана техніка допомагає ізолювати кожне почуття, опинитись в моменті.

Заняття 5. Розвиток саморегуляції особистості.

Вправа “Вулкан” (35 хв.)

Мета — саморегуляція емоційного стану засобами артпрактики.

Хід роботи. Беремо аркуш паперу, ручку/олівці та малюємо вулкан (без деталізації), виносячи свої емоції на папір під час малювання.

Запитання для самоактуалізації: Який це вулкан? Як можна допомогти вулкану? Аналіз самого вулкана, виверження, додаткові деталі, розташування на аркуші, кольори, вербальний опис. Зображення вулкана — рівень нашого емоційного стану. Як допомогти вулкану— як можна полегшити емоційний стан.

Інформаційний блок «Шляхи підвищення емоційного інтелекту »

По-перше, варто бути спостережливими щодо емоцій. Спробуйте якийсь час цілеспрямовано звертати на них увагу. Відчуваєте здивування, – загальмуйте на секунду і скажіть про себе: "Я зараз дивуюся". Так само звертайте увагу на те, що спричинює емоції: у відповідь на які слова чи дії ви здивувалися.

Так само варто діяти і з емоціями інших: бачите, як хтось хвилюється, промовте собі в голові: "Ця людина хвилюється".

По-друге, якщо вам здається, що ви не завжди чітко виражаєте свої емоції, просіть про зворотний зв'язок тих, із ким спілкуєтеся і кому довіряєте. Попросіть співрозмовника відволіктись від розмови і поділитися враженнями: які емоції він щойно побачив із вашого боку. Така вправа дозволяє дізнатися багато цікавого про те, як інколи ваше уявлення про свої емоції відрізняється від сприйняття інших, і навчитися більш точно їх виражати.

По-третє, якщо ви не впевнені, чи правильно розумієте емоції інших, питайте прямо. Дайте людині шанс пояснити свої емоції самій.

По-четверте, пам'ятайте, що емоції найбільш інтенсивно залучені тоді, коли ми спілкуємося з іншими. Тому, щоб розвивати емоційний інтелект, спілкуйтеся якомога більше, не уникайте розмов, зустрічей і людей. Тут діє принцип переходу кількості в якість: чим більше емоцій мусите "обробити", тим легше і краще робитимете це згодом.

Вправа: «Малюнок по колу» (40-50 хв)

Мета: корекція способів реагування на зовнішні впливи, навчитися слухати внутрішнє «Я», розвиток емоційного інтелекту, навичок передавання свого емоційного стану, приймати будь-який досвід,

Матеріали та обладнання: аркуш білого паперу формату А4, кольорові олівці.

Хід вправи. Учасникам пропонується сісти по колу та створити невеликий малюнок, що відобразить їх настрій цієї миті. Після завершення, учасники передають свої роботи по колу, та домальовують щось на свій розсуд доки учасники отримають свої роботи. Питання для обговорення: «Які очікування у вас були, коли ваша робота «подорожувала»? «Що ви відчували, коли отримували чийсь роботу?», «Як ви сприйняли «удосконалену» іншими роботу?», «Чи можете ви побачити свій образ крізь доповнення інших?», «Чи достатньо він яскравий на фоні доданих елементів?», «Чи подобається вам те, що вийшло в кінці роботи?».

Медитація «усвідомлене дихання» (15 хв)

Мета – навчити людину зосереджуватися на своєму внутрішньому світі, управління диханням.

Хід роботи: Сядьте в позу лотоса. Закрийте очі і дихайте, як подобається, і подумки рахуйте по 10 видихів. Продовжуйте зосереджено дихати; можете уявити, що ваші видихи – це насіння, а ви кидаєте по 10 насіння в землю при кожному кроці. Не розмірковуюте про сторонніх справах – тільки відчувайте, як повітря заповнює та залишає ваше тіло. Продовжуйте до першого сигналу таймера. Продовжуйте концентруватися на циркуляції повітря, але вважайте десятками вже не видихи, а вдихи, при цьому подумки вимовляєте «один», «два» і т. д. не коли ви набираєте повітря, а коли лише готуетесь вдихнути. Підраховуйте вдихи, поки не почуєте другий дзвінок. Перестаньте рахувати. Відчувайте напругу в ніздрях на вдиху і розслаблення в діафрагмі на видиху, слухайте власне дихання і насолоджуйтеся процесом до третього сигналу годин. Визначте, в якій частині вашого тіла шкіра і повітря взаємодіють найсильніше (зазвичай це середина верхньої губи) і повністю сконцентруйтеся на цій ділянці. Уявіть, що у світі немає нічого, крім цієї точки і повітря; дихайте максимально зосереджено. Після четвертого дзвінка відкрийте очі, відчуєте своє реальна присутність у світі і через 1-2 хвилини вставайте.

Заняття 6. Розвиток саморегуляції особистості.

Вправа «Емоційна ходьба» (45 хв)

Мета: навчання способу саморегуляції емоційних станів через контроль їх зовнішніх проявів. Розвиток спостережливості, а також уміння зовні висловлювати емоційні стани та розуміти їх вираження у оточуючих.

Матеріали: картки з написами завдань.

Хід роботи: Учасників просять вибрати емоцію або психологічний стан, який би вони хотіли продемонструвати, і пройти перед групою таким чином, щоб за ходом можна було здогадатися, що саме вона виражає. Кожному дається 2–3 спроби, в них потрібно висловлювати кожен раз новий стан.

Учасники йдуть по черзі. Ті з них, хто в даний моментне зображує ходу, перебувають у ролі глядачів. Їх завдання – вгадувати, що виражає демонстрована хода.

Обговорення: Що сподобалося при виконанні завдання? Які труднощі виникали?

На що саме в ході потрібно звертати увагу, щоб зрозуміти, що вона виражає? Як змінювався психологічний стан учасників, коли вони демонстрували різні варіанти ходи? Швидше за все, воно справді починало наближатися до того, що демонструвалося. Де і як можна використовувати такий спосіб саморегуляції – зовні демонструвати ті стани, які ми хочемо викликати у себе?

Коментар. Ця вправа спрямована на навчання способу саморегуляції емоційних станів через контроль їх зовнішніх проявів. Розвиток спостережливості, а також уміння зовні висловлювати емоційні стани та розуміти їх вираження у оточуючих.

Вправа «Енергія звуку» (10 хв)

Мета: розслаблення.

Інструкція: Встаньте і зробіть глибокий вдих, видихніть. Потім наберіть повні легені повітря і видихніть зі звуком, проспівайте під час видиху довгий «ааааа». Уявіть собі, що при цьому з вас виходять відчуття втоми, напруги. А на вдиху уявіть собі, що вдихаєте разом з повітрям спокій. На кожному видиху повторюйте звук «ааааа» все голосніше і голосніше, поки вся ваша втома і неприємні відчуття не покинуть вас повністю. А тепер спробуйте прокричати цей звук, вимовляючи його то нижче, то вище. Тривалість виконання 1 хвилина.

Коментар. Бувають такі моменти, коли хочеться випустити пару за допомогою голосу.

Вправа: «Управляємо емоціями» (25 хв)

Хід роботи: 1. Опустіть голову, опустіть плечі і, дивлячись в підлогу, сумним голосом скажіть: «Я успішна людина, у мене все виходить ...»

2. Потім підніміть руки вгору, дивлячись в небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть впевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде шкереберть, нічого не виходить»

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка і жести посилають сигнали в підкірку мозку (давню лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

Вправа «Самооцінка емоційного стану». Рефлексія (15 хв)

- Що ви відчуваєте після 3 заняття?
- Що було складно для вас?
- Що нового дізналися про себе, про інших?

Домашнє завдання: Протягом дня записуйте всі свої емоції і події, які їх викликали. Мета — краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім поставте собі завдання — збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятайте, що велика частина подій — самі по собі нейтральні. А емоції — це лише наша реакція на них.

Заняття 7. Розвиток емпатії.

Вправа: «Розвиток емпатійних навичок» (55 хв)

Хід роботи: Для цієї вправи вам буде потрібен напарник. Продумайте тему вашої бесіди і послідовність обговорення. Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки на місце співрозмовника. Відчуйте все, що може зараз його хвилювати, зокрема, емоційні імпульси. Тримайте свою увагу в фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття.

Через 10 хвилин подумки перемістіть себе в позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви уявите, що дивитесь на бесіду наче з верхнього кута кімнати. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно ви слухаєте співрозмовника. Багато хто говорить, що при цьому загострюється сприйняття: якщо до цього їм начебто демонстрували кіно поганої якості, то тепер з'являються яскраві фарби, фокус і різкість.

Вправа «Відгадай емоцію» (30 хв)

Матеріали: маленькі шматочки аркушів, де попередньо написати назву емоцій.

Хід гри: Обирається ведучий, він виходить із кабінету. У цей час учасники обирають будь-який аркушик з емоцією, яку в подальшому доведеться зобразити жестами і мімікою. Після того, як ведучий повертається до кабінету, всі приймають пози і вираз обличчя відповідно до обраного емоційного стану. Ведучий має відгадати, яку саме емоцію виражає кожен з гравців.

Вправа «Місце відпочинку» (15 хв)

Мета: релаксація.

Матеріали: аркуші паперу, фарби, підручні матеріали для малювання.

Хід роботи: Психолог. Ви бачите, що перед Вам лежить аркуш паперу. Ваша мета намалювати місце, де можна відпочити від повсякденної метушні. Після виконання завдання Ваші роботи презентуються.

Обговорення: Що сподобалося при виконанні завдання?

Заняття 8. Розвиток емпатії. Завершення.

Вправа «Уяви себе на місці...» (30 хв)

Матеріали: картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів. Наприклад: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка.

Хід роботи: Картки роздаються у довільному порядку. Головна умова – ніхто в групі не повинен бачити, кому які картки дісталися. Завдання кожного учасника – вигадати невеличку емоційну розповідь від імені предмета (явища), передавши найбільш точно певні особливості, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Формат розповіді може бути таким: «Я сумний (щасливий), коли ...», «Я відчуваю особливе натхнення тоді...».

Вправа «Чарівна країна почуттів» (20 хв)

Мета: дослідити психоемоційний стан учасників

Матеріали різнокольорові олівці:

Хід роботи: ведучий розповідає учасникам історію «Десять далеко існує чарівна країна, у якій живуть почуття: Радість, Задоволення Страх Вина, Образа Смуток, Злість, Інтерес» живуть вони в маленьких кольорових будиночках кожне почуття живе в будиночку певного кольору. Якесь почуття живе у червоному будиночку, яке – у синьому, яке у зеленому... Та одного разу на країну налетів буревій і зруйнував усі будиночки. Жителі чарівної країни дуже засмутилися, але взялися відновлювати свої будиночки».

Ведучий просить учасників допомогти жителям чарівної країни розфарбувати їхні будиночки поселити кожного до свого будиночку.

Аналіз: під час аналізу результатів важливо врахувати: кількість кольорів, які використав учасник адекватність вибору кольору при розселені почуття у будиночки, наприклад, неадекватним можна вважати вибір чорного, коричневого або сірого кольору для радості і задоволення.

Рефлексія: Розкажіть про п'ять справ, які приносять вам задоволення та позитивні емоції.

Зворотний зв'язок. Вправа «П'ять Пальців» (по Л. Зайверту) (45 хвилин)

Мета: Одержання учасниками і ведучим зворотного зв'язку від групи за результатами роботи на тренінгу.

Хід роботи. Досить лише подивитися на долоню правої руки і за першими буквами назв пальців згадати параметри, на підставі яких здійснюється контроль. От ці параметри:

- М (мізинець) — Думки, знання, інформація. Що нового сьогодні я довідався? Чи довідався я щось нове про свій час? Чи придумав нові «хитрощі», щоб краще управляти ним?
- Б (безіменний) — Близькість до мети. Які оперативні завдання, що наближають мене до досягнення важливих цілей (довгострокових стратегічних), я сьогодні вирішив?
- С (середній) — Стан. Які справи були особливо цікавими? Що було пов'язане з позитивними емоціями? Навпроти, які справи були нудними, суб'єктивно важкими, робилися «через не можу»?
- В (вказівний) — Послуга, допомога, співробітництво. Кому я допоміг, кому зробив послугу, з ким знайшов спільну мову, з ким разом добре працював?
- Б (великий) — Бадьорість. На які завдання я затратив найбільше енергії, фізичних сил? Що зроблено сьогодні для підтримки мого здоров'я та фізичної форми?