

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Купіна Д. С.

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ
ТИПАМИ ОСОБИСТОСТІ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
спеціальності 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-202д

Купіна Д. С.

Керівник: к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент:
д. психол. н., проф.
професорка кафедри психології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

Волженцева І. В.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“20” травня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
КУШНОЙ ДАРИНИ СЕРГІЙВНИ

1. Тема роботи: «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості».

Керівник роботи: Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 83 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела з проблеми вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту особистості.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту особистості	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Купіна Д. С.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 83 с., рис. – 6, табл. – 15, додатків – 5, літератури – 90 дж.

В кваліфікаційній роботі проаналізовано наукову літературу з проблеми вивчення розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості. Описано психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту.

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості. Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості. За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких підібрано матеріали для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту особистості.

Ключові слова: АМБІВЕРТ, ЕКСТРАВЕРТОВАНИЙ ТИП, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМПАТІЯ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ІНТРОВЕРТОВАНИЙ ТИП, НЕЙРОТИЗМ, ОСОБИСТІТЬ, САМОКОНТРОЛЬ, САМОСВІДОМІСТЬ, ТИПИ ОСОБИСТОСТІ, УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту	10
1.2. Емоційний інтелект як здатність розуміти, усвідомлювати і управляти емоціями	17
1.3. Психологічна характеристика різних типів особистості	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ОСОБИСТОСТІ	30
2.1. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості	30
2.2. Дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості	34
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	45
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту особистості	63
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	81
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вивчення емоційного інтелекту вже давно привертає увагу вчених та практиків у різних сферах. Емоційний інтелект є ключовим компонентом успішного функціонування в сучасному світі, оскільки він визначає здатність особистості розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також вміння спілкуватися й взаємодіяти в соціальному оточенні.

Емоційний інтелект є невід'ємною складовою особистісного розвитку та формування кожної людини, оскільки емоційний інтелект сприяє ефективності та результативності комунікації між людьми за допомогою розуміння та використання як власних емоцій, так і емоцій співрозмовника. Вміння контролювати власні емоції і адекватно реагувати на емоції інших відіграє ключову роль у гармонійному розвитку особистості та впливає на її загальний рівень життя та психосоціальне благополуччя.

Аналіз розвитку та функціонування емоційного інтелекту особистості є ключовим напрямом досліджень як у сфері психології, так і в ширшому контексті людського розвитку. Розуміння того, як емоційний інтелект впливає на життєдіяльність особистості, може розкрити багато важливих сторін особистісного розвитку, психічного та ментального здоров'я.

Наразі існує недостатньо досліджень, зокрема в питанні типологічних характеристик емоційного інтелекту, у вітчизняній психології. Однак одним із цікавих аспектів дослідження є взаємозв'язок між емоційним інтелектом та типами особистості. Вважається, що різні типи особистості можуть мати свої властиві шляхи розвитку емоційного інтелекту, оскільки характеристики особистості впливають на сприйняття, обробку та реагування на емоції.

Проблему особливостей розвитку емоційного інтелекту особистості досліджували та представляли в своїх працях такі вчені: Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Д. Келлерман та Р. Бар-Он, О. Ляш.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості
3. Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту особистості.

Теоретико-методологічну базу дослідження склали концепції та теорії: розвитку емоційного інтелекту (Дж. Мейєра Д. Карузо, Д. Гоулман, Є. Носенко, Дж. Слэйтер, П. Селовей, С. Денхем, Д. Вейсберг); керування емоціями у якості регулюючого елемента (Р. Бар-Он, Г. Кошонько, С. Дерев'янку, К. Горішня, Г. Захарчин, Дж. Метьюз, В. Зарицька, Л. Колісник, Г. Березюк, О. Ляц); функціональної ролі емоційного інтелекту (С. Дерев'янку, С. Андерсон, Р. Ворнер, Дж. Сіаррочі, І. Аршава, С. Богомаз, Дж. Барлінг, Т. Березовська), впливу емоційного інтелекту на якість роботи (Н. Подольчак, С. Березенська, О. Бондаренко, А. Кравченко), ролі емоційного інтелекту в психосоціальному благополуччі особистості (Л. Сердюк, С. Збаровська, Е. Носенко), типології особистості (К. Юнг, Г. Аллпорт, Р. Кеттелл, Х. Мюррей, І. Майєрс, К. Бригс).

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової психологічної літератури;
- емпіричні: бесіда, спостереження, експеримент (констатувальний), тестування (методика «Опитувальник емоційного інтелекту» (Емін Д. В. Люсіна); методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла; тест на

визначення типу особистості MBTI Майєрс-Бріґс; методика «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Айзенка);

- методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в розкритті взаємозв'язку між емоційним інтелектом та типологією особистості, що може сприяти глибшому розумінню процесів формування особистості та розвитку її емоційної компетентності, більш глибоке розуміння даних процесів відкриє можливість для розробки ефективніших програм розвитку емоційного інтелекту.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в оновленні підходів, щодо розвитку емоційного інтелекту, а також використані психологами для подальшого дослідження питання. Для психологів можуть відкритись нові можливості створити більш індивідуалізовані підходи до тренування емоційних навичок, та розробки ефективних програм тренінгів на тему емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту

Поняття «емоційний інтелект» в психологічній науці з'явилося досить давно і продовжує привертати увагу багатьох вчених й дослідників і на сьогоднішній день. Початкове дослідження поняття емоційного інтелекту розпочалося з опису основних аспектів Г. Гарднером у 1983 році. [86].

Вчений стверджував, що «інтелект» не можна звести до єдиного поняття, але існують різні підтипи інтелекту, які впливають на різні аспекти життя особистості [37]. Таким чином, базуючись на власних дослідженнях, Г. Гарднер запропонував виділити наступні підтипи інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний. Емоційний тип інтелекту він поділив на внутрішньоособистісний, що означає здатність особистості до самореалізації та мотивацію до досягнення успіху, та міжособистісний інтелект, який пояснює здатність особистості до взаємодії з іншими людьми [86].

Концепція емоційного інтелекту, яку розвинули Джон Майер та Пітер Саловей, базується на дослідженнях Говарда Гарднера і описує емоційний інтелект як сукупність здібностей, що дозволяють людині ефективно сприймати, використовувати, розуміти та керувати емоціями [89]. Дана модель складається з кількох ключових аспектів. Основні аспекти емоційного інтелекту включають в себе:

- сприйняття власних емоцій, передбачає усвідомлення своїх почуттів та розуміння їх причин, особистість може розпізнавати свої емоції у конкретний момент, що дозволяє їй бути більш свідомою і рефлексивною щодо власних емоційних станів;

– керування емоціями, означає здатність контролювати та регулювати свої емоції, не дозволяючи їм негативно впливати на поведінку чи прийняття рішень, це включає вміння заспокоювати себе, справлятися зі стресом і тримати емоції під контролем навіть у складних ситуаціях;

– мотивація себе передбачає використання емоцій для досягнення цілей, люди з високим рівнем емоційного інтелекту вміють надихати себе, залишатися оптимістичними та зосередженими на своїх завданнях, незважаючи на перешкоди;

– розуміння емоцій інших, дозволяє людині розпізнавати та співпереживати емоціям інших людей, це важлива складова соціальної взаємодії, яка допомагає будувати та підтримувати здорові стосунки. Емпатія сприяє глибшому взаєморозумінню та співпраці;

– підтримання стосунків, стосується вміння будувати та підтримувати здорові взаємини з іншими, це включає навички ефективного спілкування, співпраці, а також вирішення конфліктів. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні створювати сприятливу атмосферу у будь-якому колективі [68].

Також, науковці описували додаткові аспекти. Емоційний інтелект також включає когнітивні здібності, тобто здатність обробляти емоційну інформацію та використовувати її для прийняття рішень, включно з вмінням розпізнавати емоційні сигнали у себе та інших, аналізувати, як ці емоції впливають на мислення та поведінку, і підведення відповідних висновків. Особистісні якості, такі як емоційна стійкість, оптимізм та самосвідомість, теж відіграють важливу роль, емоційна стійкість дозволяє людині керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, не дозволяючи їм переважити. Оптимізм сприяє позитивному погляду на життя та здатності переборювати перешкоди, що сприяє загальному емоційному благополуччю. Самосвідомість включає усвідомлення своїх мотивів, цінностей і слабких сторін, що допомагає усвідомити власні емоційні реакції та їх наслідки. Соціальні навички, що включають спілкування, співпрацю та вирішення конфліктів, є невід'ємною частиною емоційного інтелекту, оскільки вони визначаються здатністю ефективно спілкуватися, співпрацювати з іншими людьми та вирішувати конфлікти. Це включає вміння слухати інших, проявляти

емпатію, розуміти соціальні сигнали та адаптувати свої вчинки до соціальних ситуацій. Люди з розвинутими соціальними навичками зазвичай легше встановлюють довірчі стосунки та досягають спільних цілей в колективі [29].

Модель Майера та Саловея є змішаною, оскільки поєднує когнітивні, особистісні та соціальні аспекти емоційного інтелекту. Вона враховує, як люди сприймають, розуміють і керують своїми емоціями, а також те, як вони використовують емоції у своїх стосунках з іншими [40].

У 1997 році Майер та Саловей вдосконалили свою модель, додавши нові аспекти, пов'язані з обробкою емоційної інформації, професійною спеціалізацією та емоційним розвитком. Ці вдосконалення зробили модель більш комплексною та точною у відображенні реальних механізмів емоційного інтелекту [17].

Емоційний інтелект включає чотири групи навичок. Перша група - це сприйняття, оцінка та вираження емоцій, яка відіграє ключову роль у розвитку емоційного інтелекту. Ця група передбачає точне розпізнавання емоцій, включаючи власні та інших людей, на основі фізіологічних показників, міміки, тону голосу та поведінки. Крім того, вона охоплює розуміння емоційного виразу у мистецтві та вміння адекватно виражати власні емоції та потреби, а також розрізнити щирі та нещирі вирази емоцій [31].

Об'єктами сприйняття емоцій є різноманітні емоційні сигнали, які проявляються у рухах тіла, міміці, тоні голосу та в творах мистецтва. Процес сприйняття полягає у реєстрації цих сигналів, їх приверненні уваги та інтерпретації [39].

Друга група навичок емоційного інтелекту - це зміцнення емоційного мислення. Це означає здатність інтегрувати емоції в процес розв'язання проблем та використовувати їх для більш ефективного вирішення завдань. Ця група включає здатність керувати увагою, використовуючи емоційний контекст, та генерацію емоцій для кращого розуміння ситуацій. Під час пізнавальної діяльності емоції впливають на спрямування уваги та вибір методів розв'язання проблем [31].

Наступною групою є розуміння та аналіз емоцій, що включає розпізнавання емоцій, розуміння їх значення та аналіз їх впливу на ситуації.

Високий рівень здібностей у цій галузі дозволяє передбачати та розуміти емоційні реакції, а також визначати їхні причини та наслідки [46].

Остання група навичок - це свідоме управління емоціями, що представляє собою найвищий рівень емоційного інтелекту та грає ключову роль у розвитку як інтелекту, так і емоційної стійкості. Ґрунтується на здатності особистості розуміти як власні, так і чужі емоції. Включає у себе свідомий аналіз емоцій, переживаних у конкретний момент, та можливість взаємодіяти з ними свідомо. Людина здатна приймати і як позитивні, так і негативні емоції, регулюючи їх відповідно до власних потреб і очікувань [31].

Дослідження показують, що рівень емоційного інтелекту зростає з віком, що в значній мірі залежить від особистісного досвіду та життєвих обставин. Модель, запропонована Саловеєм та Майєром, вказує на наявність вродженої здібності, яка лежить в основі формування цього типу інтелекту [89]. Щоб досягти нових рівнів емоційного інтелекту, також потрібен розвиток когнітивних навичок.

На основі даної ієрархічної моделі, дослідники розробили перший експериментальний метод дослідження емоційного інтелекту - MEIS (багатофакторний тест інтелекту емоцій). Цей тест складався з 12 субтестів (від 2 до 4 субтестів для кожної «гілки») і включав понад 200 запитань, на які було запропоновано кілька відповідей. Оцінка балів здійснювалась на основі консенсусу, експертної оцінки або заданого стандарту [53].

Проте, цей тест не відповідав очікуванням дослідників у плані психометричних характеристик, зокрема, в області узгодженості між субтестами, тому вони продовжили свою роботу. До команди доєднався Девід Карузо в 1999 році, а вже у 2002 році вони запропонували новий тест - MSCEIT, V2.0 (Тест емоційного інтелекту Майєра - Саловея - Карузо). MSCEIT, V2.0 виявився більш збалансованим та послідовним, показавши добрі психометричні результати і ставши широко використовуваним в дослідженнях [53].

На думку Р. Бар-Она, емоційний інтелект - це взаємозв'язок емоційних та соціальних навичок, які дозволяють особистості ефективно вирішувати життєві проблеми без психологічного напруження [82].

У 1988 році Ревен Бар-Он представив концепцію емоційно-соціального інтелекту, що відкрила широкі можливості для розуміння людської поведінки [82]. Вперше запропонувавши термін «EQ» - емоційний коефіцієнт, він надав додаткового засобу для вимірювання індивідуальної емоційності, подібно до вимірювання інтелекту за допомогою IQ [39]. Модель Бар-Она визначила п'ять областей компетенції, що відображають різні аспекти емоційного інтелекту: самосвідомість, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом та переважаючий настрій. З цих компонентів виникла Emotional Quotient Inventory (EQ-i), що дозволяє оцінити емоційний інтелект на основі цих показників [82].

У внутрішній сфері, здатність розпізнавати свої почуття та ефективно керувати ними відіграє ключову роль. Самоаналіз, асертивність, незалежність, самооцінка та самоактуалізація - це основні аспекти, що визначають ставлення до себе та світу [5]. У сфері міжособистих стосунків, емпатія, соціальна відповідальність та навички спілкування визначають здатність встановлювати та підтримувати гармонійні відносини з іншими людьми [42]. Такий підхід до розуміння емоційного інтелекту дає можливість краще розкрити його складові та застосувати ці знання для підвищення ефективності спілкування та досягнення успіху в різних сферах життя.

У сфері адаптаційності, ключовим аспектом є здатність реалістично та гнучко реагувати на будь-які ситуації та швидко знаходити їм вирішення. Вміння виявляти проблеми, аналізувати їх та пристосовуватися до змін допомагає людині ефективно впоратися з життєвими викликами [28]. Оцінка реальності вимагає правильного сприйняття оточуючого середовища та зосередженості на об'єктивних реаліях. Гнучкість полягає в здатності пристосовуватися до змінливих умов і не залишатися у рамках стереотипів, але швидко адаптуватися до нових обставин. У сфері управління стресом важливо розвивати толерантність до стресу, контролювати імпульсивність та зберігати позитивний настрій. Ці якості допомагають людині ефективно подолати стресові ситуації та зберегти емоційний баланс. Нарешті, у сфері загального настрою, важливо підтримувати позитивний погляд на життя та зберігати оптимізм у будь-яких обставинах, що

допомагає зберегти внутрішню гармонію та досягти особистого задоволення від життя [42].

Д. Гоулман у своїй концепції змішаної моделі емоційного інтелекту включає такі складові, як самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння та управління взаємовідносинами. Це допомагає розкрити широкий спектр здібностей та навичок, які необхідні для успішної соціальної взаємодії та особистісного розвитку [87].

Психолог Б. Лемберг підкреслює значення емоційного інтелекту, описуючи його як здатність розпізнавати, використовувати, розуміти та керувати емоціями. Ця здатність дозволяє знизити рівень стресу, поліпшити навички ефективного спілкування та вирішувати конфлікти [73].

Щодо емоційного та соціального інтелекту, дослідники мають різні погляди на цю тему. Одні вважають, що емоційний інтелект є більш широким поняттям, а соціальний інтелект є одним з його аспектів. Інші вчені, такі як Х. Вайзінгер, Д. Големан, Р.К. Купер, А. Саваф, розглядають емоційний інтелект як фундаментальний фактор успіху в житті людини [35].

Книга Даніеля Големана «Емоційний інтелект» визначила модель емоційного інтелекту, яка стала ключовим поняттям у психології [87]. Модель включає чотири головні компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість та управління відносинами. Самосвідомість передбачає усвідомлення та аналіз власних емоцій. Самоконтроль включає в себе здатність керувати власними емоціями та імпульсами. Соціальна чутливість виявляється в здатності сприймати та реагувати на емоції інших людей. Управління відносинами означає здатність побудови та підтримання позитивних міжособистісних зв'язків. Кожен з цих компонентів включає в себе ряд особистісних навичок, які можна розвивати та вдосконалювати. Така модель стала підґрунтям для досліджень та тренінгів з розвитку особистості та підвищення емоційного інтелекту в сучасному світі [66].

Роль емоційного інтелекту в успішній адаптації до суспільства вивчали різні дослідники у різних контекстах. Його значення розглядали як внутрішньо-особистісний фактор ефективної соціалізації молоді, а також як умову для ефективного контролю за своєю діяльністю [1].

Дослідники, такі як С. Андерсон, Ф.П. Дін та Дж. Сіаррокі, звертають увагу на те, що поняття емоційного інтелекту гармонійно поєднується з ідеями повсякденної психології та розширює знання про різноманітність людських здібностей [19].

О. Лящ вбачає у емоційному інтелекті інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням та управлінням власними емоціями [52]. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту для досягнення успіху та вирішення життєвих завдань.

Загалом, визнання емоційного інтелекту як ключового аспекту розвитку особистості свідчить про постійний інтерес науковців до вивчення цієї теми та її важливості в сучасному світі [55].

Н. Коврига та Е. Носенко розглядають концепцію «емоційного інтелекту» як можливість використання розуму не лише для подолання пристрастей та вразливостей, але й для максимального використання своїх сильних сторін, талантів і внутрішньої доброти [42].

Вони підкреслюють, що результати їхніх емпіричних досліджень свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту визначається внутрішніми особливостями особистості. Вони виокремили п'ять ключових факторів емоційного інтелекту, таких як рівень ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки, толерантності до невизначеності, академічної успішності та характеристики переваг, які в дослідженнях показали зв'язок з різними стратегіями поведінки [66].

Для осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту характерно переважання негативних емоцій над позитивними, відчуття тривожності, погане самопочуття та ставлення до себе та інших. Цим людям важко розуміти власні та чужі емоції, керувати своїм емоційним станом під час спілкування з іншими та виявляти емпатію [42].

Особистості з низьким рівнем емоційного інтелекту не завжди можуть адекватно оцінити ризики в різних ситуаціях життя. Цей рівень емоційного інтелекту часто характерний для інтровертів, людей з низькою самооцінкою та тих, хто не впевнений у собі [28].

Середня сформованість емоційного інтелекту виявляється в високому рівні самооцінки та самоконтролю, ясному спрямуванні на досягнення мети та відчутті психологічного благополуччя [42].

Високий рівень емоційного інтелекту включає усвідомлення власної системи цінностей та альтернатив у конкретних ситуаціях. Особистості з високим рівнем ЕІ мають високу самооцінку та відчуття психологічного благополуччя, розуміють свою поведінку у взаємодії з оточенням і здатні до гармонійних взаємин. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту переважно насолоджуються позитивними емоціями, відчувають задоволення від своїх досягнень, мають хороше самопочуття та готовість до співпраці та соціальної взаємодії. Вони виявляють емпатію, підтримують близькі стосунки та адекватно реагують на життєві труднощі [66].

Сучасні умови життя є складними та напруженими. Високий рівень стресу та тривоги став нормою, що призводить до дезадаптації та зростання емоційних проблем, таких як розлади та депресія. Це серйозно підірвує емоційне та психічне здоров'я особистості [20].

Тому в сучасному світі, особливо важливо мати розуміння та навички з управління емоціями. Це дозволить краще розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також надавати підтримку іншим.

Дослідження наукової літератури підтверджує, що емоційний інтелект є важливою складовою розвитку особистості. Його рівень впливає на соціалізацію та професійний успіх людини, а також на її загальний емоційний та особистісний розвиток [73].

1.2. Емоційний інтелект як здатність розуміти, усвідомлювати і управляти емоціями

У сучасному світі все більше визнання отримує важливість розуміння та управління власними емоціями, що стимулює зростання інтересу до концепції емоційного інтелекту. Емоційний інтелект розглядається як ключовий аспект

особистісного розвитку, що визначає здатність індивіда розуміти, усвідомлювати і ефективно керувати власними емоціями [24].

Емоційний інтелект є важливою складовою особистості, яка визначає здатність розуміти, усвідомлювати та управляти емоціями. Ця здатність впливає на міжособистісні стосунки, успіх у роботі та в житті загалом. Основні аспекти емоційного інтелекту: розуміння емоцій, усвідомлення емоцій та управління ними [17]. Кожен з цих аспектів відіграє важливу роль у формуванні емоційної компетентності та впливає на повсякденне функціонування [38]. (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Аспекти емоційного інтелекту

Аспект емоційного інтелекту	Означення
Розуміння емоцій	Здатність розпізнавати та розуміти різноманітні емоційні стани, які виникають у собі та у інших.
Усвідомлення емоцій	Спроможність свідомо відчувати, розпізнавати та називати власні емоції, а також розуміти їх джерела та вплив на життя.
Управління емоціями	Навички регулювання емоційних реакцій, вміння контролювати свої емоції та реагувати на ситуації конструктивно.

Емоції відіграють ключову роль у всіх аспектах когнітивної та соціальної активності, а також в поведінці загалом. Імовірно, що емоційна компетентність грає важливу роль у досягненні мети, розв'язанні проблем і успішному взаємодії у соціальних групах. Люди з високим рівнем емоційної компетентності вміють ідентифікувати, виражати та розуміти як свої власні емоції, так і емоції інших людей. Вони виявляють культурно прийнятні способи вираження емоцій, можуть контролювати свої емоції та адаптувати їх у взаємодії з іншими [51].

Соціальна та емоційна компетентність передбачає успішне керування емоційними реакціями та позитивну участь у соціальних ситуаціях. Зазвичай це включає в себе ряд аспектів, таких як емоційні знання, регуляцію емоцій,

соціальні навички, самоконтроль та прийняття відповідальності за свої вчинки [66].

Рівень соціальної та емоційної компетентності може змінюватися відповідно до віку, стадії розвитку та соціокультурних очікувань. Оскільки різні соціальні групи можуть використовувати різні стратегії вирішення конфліктів, адаптація до конкретних соціальних груп є важливим аспектом соціальної та емоційної компетентності. Крім того, емоційний розвиток людини може бути різним залежно від її темпераменту та способу реагування на різноманітні життєві ситуації [67].

Різноманітні теоретичні підходи визначають ключові аспекти емоційної компетентності, які можуть включати різні характеристики, залежно від конкретної моделі. Всі вони підкреслюють важливість емоційної самосвідомості, тобто здатності розуміти свої емоції та їх вплив на мислення та поведінку, що сприяє розумним рішенням, самоконтролю та емпатії в міжособистісних відносинах [38].

Емоційний інтелект є важливим фактором успішної соціальної адаптації. Емоційні компетенції полегшують працевлаштування, зменшують емоційний стрес і сприяють прийняттю кар'єрних рішень. Сучасні теорії розглядають емоційний інтелект як здатність керувати власними почуттями та бажаннями, розуміти емоційні відносини і управляти емоційною сферою [42].

Емоційна компетентність описує здатність вільно виражати емоції та конструктивно взаємодіяти з іншими. Це включає самоспостереження, регулювання емоцій, співпереживання і ефективне емоційне спілкування [11].

Емоційна компетентність грає ключову роль у взаємодії людей, допомагаючи краще розуміти свої та чужі емоції, покращуючи спілкування і співпрацю. Вона важлива в кар'єрі, освіті та особистих відносинах. Розуміння власних емоцій дозволяє адекватно реагувати на почуття інших. Без цього важко співчувати або надавати підтримку [23].

Розуміння емоцій - це ключова складова емоційного інтелекту, що означає здатність розпізнавати, аналізувати і розуміти власні та емоції інших людей. Це важливий аспект міжособистісного спілкування та саморозвитку, оскільки

допомагає розкрити внутрішній світ як в собі, так і в інших. Розуміння емоцій включає у себе усвідомлення та розуміння внутрішніх емоційних станів та їхніх впливів на мислення, поведінку та реакції. Цей процес може сприяти розвитку співпереживання, адаптації до різних ситуацій та покращенню взаємодії з іншими людьми [50].

Емоції мають значний вплив на всі аспекти життя і поведінки. Вони визначають реакції на різноманітні ситуації, віддзеркалюючись на думках, вчинках та взаємодії з іншими [37]. Ось деякі способи, якими емоції впливають на людину:

- емоції можуть стимулювати поведінку, наприклад, радість може призвести до енергичних та активних дій, тоді як страх може спричинити бажання уникнути певних ситуацій або небезпек;

- емоції можуть впливати на прийняття рішень, наприклад, в стані гніву ми можемо приймати рішення, які ми можемо пізніше скалкувати, а в стані спокою та розуміння ми можемо приймати більш обдумані рішення;

- емоції також впливають на мислення, вони можуть змінювати сприйняття ситуацій та людей, впливаючи на розуміння та інтерпретацію подій;

- різні емоції можуть мати фізичні прояви, такі як прискорене биття серця, потовиділення, м'язова напруга тощо, ці фізичні реакції можуть впливати на загальне самопочуття та фізичне здоров'я [10].

Вміння розрізняти та визначати емоційні стани є важливим з психологічної точки зору. Розуміння власних емоцій допомагає краще розуміти себе, що сприяє підвищенню самосвідомості та саморозвитку. Уміння розпізнавати емоції у інших людей сприяє кращому розумінню поведінки та взаємодії, що сприяє покращенню міжособистісних відносин і розвитку емпатії. Ефективне спілкування та розрізнення різних емоцій допомагають виражати власні почуття та думки чітко, що покращує комунікаційні навички. Саморегуляція та контроль над емоціями дозволяють краще керувати реакціями та поведінкою в різних ситуаціях. Розуміння та ідентифікація своїх емоцій сприяє психологічному благополуччю та зменшує ризик розвитку психічних проблем, таких як депресія або тривожність [32].

Управління емоціями є ключовим аспектом емоційного інтелекту. Це включає здатність розуміти власні емоції, впливати на них та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Основною метою управління емоціями є здатність контролювати свої емоції таким чином, щоб вони сприяли досягненню поставлених цілей і позитивним взаємодіям з іншими людьми. Це означає, що людина повинна вміти впоратися зі стресом, вирішувати конфлікти конструктивно, керувати своєю емоційною реакцією на різні ситуації та керувати своєю поведінкою таким чином, щоб вона відповідала соціальним нормам і потребам оточуючих. Управління емоціями також передбачає здатність підтримувати позитивний емоційний стан і відновлювати його в разі стресу або негативних подій. У робочому оточенні ефективне управління емоціями дозволяє краще справлятися зі стресом та труднощами, зберігати позитивну робочу атмосферу і підвищувати продуктивність. Люди, які вміють контролювати свої емоції, здатні зосередитися на поставлених цілях та раціонально аналізувати ситуації без перебоїв від негативних емоцій [32].

У особистому житті управління емоціями сприяє зміцненню психологічного благополуччя та покращенню якості життя. Вміння контролювати власні емоції допомагає розвивати здорові звички управління стресом, сприяє збереженню стабільності емоційного стану та збалансованого психічного стану [62].

У міжособистісних відносинах управління емоціями відіграє ключову роль у створенні позитивного клімату спілкування. Люди, які володіють цими навичками, здатні краще розуміти почуття інших, проявляти співчуття та емпатію, а також ефективно вирішувати конфлікти і уникати конфронтаційних ситуацій. В результаті, міжособистісні відносини стають більш гармонійними, довірливими і сприяють позитивному соціальному взаємодії [37].

Усвідомлення емоцій відіграє ключову роль у процесі самосприйняття, яке є важливим аспектом психічного здоров'я та особистісного розвитку. Коли ми усвідомлюємо свої емоції, ми здатні краще розуміти себе, свої потреби, бажання та переконання. Це дозволяє нам бути більш об'єктивними у власній оцінці,

визначати, що саме спричиняє емоційні реакції, і як ми реагуємо на різні ситуації [77].

Усвідомлення емоцій також допомагає нам керувати своїм станом емоційного благополуччя. Коли ми усвідомлюємо свої емоції, ми можемо ефективніше регулювати їх, зосереджуючись на тих стратегіях, які сприяють психологічному комфорту і благополуччю. Наприклад, якщо ми відчуваємо стрес або тривогу, усвідомлення цих емоцій може допомогти нам використовувати методи релаксації або медитації для зменшення напруги та покращення самопочуття [65].

Крім того, усвідомлення емоцій сприяє підвищенню емоційної інтелігентності та соціальної компетентності. Коли ми можемо усвідомлювати та розуміти свої емоції, ми також краще розуміємо емоції інших людей. Це полегшує взаємодію з іншими, допомагає нам краще розуміти їхні потреби та переживання, та сприяє покращенню якості взаємовідносин [37].

Усвідомленість емоцій має значний вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини. Психологічно, вміння усвідомлювати свої емоції сприяє зменшенню рівня стресу та тривоги. Коли людина вміє розпізнавати та розуміти свої власні емоції, вона може ефективніше керувати своїм емоційним станом, знижуючи ризик розвитку депресії та інших психічних розладів. Усвідомленість емоцій також сприяє полегшенню процесу прийняття рішень, підвищує самоповагу та самосвідомість, що сприяє загальному психічному благополуччю [73].

У фізичному плані, усвідомленість емоцій сприяє зниженню рівня напруги в організмі. Дослідження показують, що практика усвідомленості може знижувати кров'яний тиск, зменшувати ризик серцевих захворювань та покращувати якість сну. Вона також сприяє зниженню рівня запалення в організмі, що може зменшити ризик розвитку різних захворювань, включаючи захворювання серця, цукровий діабет та інші захворювання, пов'язані з запаленням. Таким чином, усвідомленість емоцій сприяє покращенню загального фізичного здоров'я та попередженню розвитку різних захворювань [22].

Емоційний інтелект, як здатність розуміти, усвідомлювати і управляти емоціями, виявляється важливим фактором у житті. Вміння розрізняти та ідентифікувати різні емоційні стани дозволяє нам краще розуміти себе та інших, покращує комунікацію та міжособистісні відносини [61]. Управління емоціями допомагає нам ефективніше взаємодіяти зі світом, покращує самопочуття та здатність робити обдумані рішення. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє загальному благополуччю та успіху у різних сферах життя, надаючи нам інструменти для подолання викликів та досягнення особистої та професійної мети [73].

1.3. Психологічна характеристика різних типів особистості

Наявність психофізичних відповідностей у будові тіла та характеру дозволяє аргументувати тілесну сутність психологічних властивостей. Гіппократ описував гуморальну, рідинну теорію цієї взаємозв'язку. Східно-Європейські науковці спиралися на властивості ЦНС. Темперамент обґрунтувався на тілесній конституції суб'єкта, яка навіть у повсякденному сполученні для нас з його певним стилем життя, способом поведінки. Це добре показано в новели «Товстий і тонкий». Товстий добродушний, розмовляючий, тонкий же насторожений, іноді помститися, злопам'ятний, спостережливий. Проте повсякденне спостереження завжди поверхневе, інтуїтивне, в ньому окреме приймається за загальне [41].

Ернст Кречмер, видатний німецький психіатр початку минулого століття, працював над своєю конституційною типологією, яка описана в його праці «Структура тіла і характер», і дійшов успішно до результату за три етапи. На початковому етапі він виділив основні типи конституції та порівняв їх з наявністю психічних захворювань [56]. Кречмер ставив перед собою завдання визначити чіткі параметри зовнішності для кожного виявленого ним типу особистості, щоб надати йому конкретного обличчя. У підсумку він виокремив три типи, які максимально відрізнялися між собою, хоча спочатку було значно більше типів, а також змішаних, не малих якісної специфіки [18].

Перший тип, астеник, характеризується слабким розвитком кістково-м'язової системи, виглядає вищим за свій справжній зріст через худобу, має кутовий профіль - трохи зменшену підборіддя і витягнутий ніс. Другий тип, який називають атлетом, має фігуру, яка відповідає стереотипу маскулінності. Третій тип, названий словом «пікнік», має розвинуті порожнини тіла, його фігура нагадує модель сніжної баби. Навіть якщо пікнік дбає про себе, його видає обличчя - воно має п'ятикутний профіль, а також коротка шия [67].

Астенічній тілобудові властиві психологічні характеристики, які описуються як шизотимія, буквально - схильність до розщепленості. Шизотимік має абстрактне мислення, його можна знайти серед математиків та філософів, там, де є потреба в побудові моделі світу, в відокремленні від світу для його систематизації. Шизотимік - це людина ідеї, послідовний і палкий її прихильник. Пікнічному ж характерний циклотимія, пов'язана з емоційними коливаннями. Циклотиміки віддають перевагу тим областям знань, де є потреба описати об'єкт таким, як він є, наприклад, географія, ботаніка. Він не просто сприймає світ, але відчуває його, дає йому емоційну оцінку. Він схильний враховувати реальну ситуацію, змінювати свої позиції, якщо реальність змінилася, схильний до компромісу [56].

Кречмер намітив певну полярність, протистояння між типами, яке отримує розвиток в подальших типологіях. Також він підходив до виділення властивостей за принципом кореляції, тому і сьогодні кречмерівський підхід до диференціації проявляється в спробі знайти третю сторону, наприклад, середовищні впливи, які пояснюють формування певних тілесних та психологічних параметрів [78].

За Кречмером у вивченні типів особистості у зв'язку з тілом його послідовником став Шелдон. Стратегія аналізу у Шелдона змінилася. Якщо Кречмер розглядав конкретних носіїв типів, то Шелдон не виділяє цілих типів і не ставить за мету якісний аналіз, але описує кожен характер переліком параметрів, кількісно [41].

Шелдон, на відміну від Кречмера, змінив стратегію аналізу. Тоді як Кречмер досліджував конкретних носіїв типів, Шелдон не виділяє цілих типів і не ставить перед собою мету якісного аналізу. Замість цього він описує кожен

характер переліком параметрів, кількісно. У кожного індивіда Шелдон визначає ознаки конкретного тілобудови, його індекси [56].

Подальше розвиток в галузі психології і психіатрії призвів до виділення психічних захворювань, а потім - акцентуацій, які є підсиленням окремих рис, проте не є порушенням і знаходяться в межах норми [3].

Карл Юнг у своїй типології особистості прагнув не лише допомогти своїм пацієнтам у подоланні психологічних труднощів, але й розробити інструменти для розвитку особистості. Він не обмежував свою типологію лише психічними розладами, застосовуючи її також до здорових людей, включаючи себе. У відмінність від більш діагностично орієнтованих методик, Юнг не приховував від своїх пацієнтів результати типологічного аналізу [56].

Одним із ключових відкриттів Юнга стала ідея про існування двох протилежних напрямків у психіці людини, аналогічних природним протилежним силам. Він помітив, що в історії мистецтва, музики, поезії та філософії людей часто виділяють у пари, такі як раціональність і емоційність. Виходячи з цієї спостереженої парності, Юнг прийшов до висновку про існування двох основних напрямків у психіці: екстраверсії та інтроверсії [56].

Екстраверсія та інтроверсія представляють собою два протилежні орієнтири особистості. Екстраверти орієнтовані на зовнішній світ, звернені до зовнішніх вражень та впливів, схильні до спілкування та зовнішнього прояву себе. Інтроверти ж внутрішньо звернені, вони віддають перевагу внутрішньому світу думок та переживань, схильні до саморефлексії та внутрішнього контемпляції [72].

Юнг не лише описав ці два орієнтири, а й розробив цілу систему архетипів та функцій психіки, які пов'язані з кожним з них. Його робота стала основою для багатьох сучасних теорій особистості та психотерапії, і до цих пір залишається важливим внеском у розуміння людської психіки [41].

Карл Юнг пояснює, що обидва напрямки, екстраверсія та інтроверсія, присутні у кожній людині, але завжди переважає один з них. Він користується психоаналітичною конструкцією, стверджуючи, що в свідомості домінує одне

установлення, тоді як протилежне йому присутнє у підсвідомості. Основна ідея Юнга полягає в досягненні рівноваги між цими двома напрямками [56].

Далі Юнг виділяє ще одну дихотомію, представлену мисленням і емоціями, і говорить про домінуючу психічну функцію. Він також виділяє ще одну пару характеристик, сенсоріку і інтуїцію. Юнг розглядає ці функції як нерівноважно присутні в структурі психіки, при цьому завжди одна з них домінує [78].

Сенсорика відноситься до відчуттів і сприйняття дій поведінки, тоді як емоції пов'язані з емоційним сприйняттям подій. Мислення дозволяє усвідомити ситуацію, а інтуїція пов'язана з передбаченням наслідків дій та здатністю до уяви [3].

Ідеї Юнга знайшли відгук у роботах інших авторів, які окрім виділення типів особистості, також розглядають рівні їх розвитку. Хоча ця концепція не є беззаперечною, вона все ж надає додаткового розуміння різноманітності психічних процесів та характеристик особистості [41].

Типологія Майерс-Бриггс, відома як МВТІ, базується на ідеях Карла Юнга про типи особистості. Обидві її творці не мали психологічної освіти, але після прочитання «Психологічних типів» Юнга вони активно застосовували його у практиці, спостерігаючи за поведінкою людей та проводячи дослідження. Живучи в часи війни, вони мали можливість спостерігати за великими масами людей у незвичних ситуаціях і на основі цього матеріалу більш детально описали відмінності між типами [72].

Згідно з МВТІ, тип людини можна представити у чотирьох аспектах. Перший - джерело енергії, звідки людина черпає силу. Екстраверт отримує енергію з зовнішніх джерел і відчуває себе комфортно в активних соціальних взаємодіях. Інтроверт, навпаки, переважно користується внутрішніми ресурсами і більш впевнено почувається у власному внутрішньому світі. [56].

Наступне – центр уваги, спосіб отримання інформації про навколишній світ. Тут ми маємо справу з сенсорикою як опорою на органи чуття, інтуїцією як надсвідомим процесом аналізу, прогнозування та передбачення подій. Сенсорний тип базується на теперішньому та вже отриманому минулому досвіді, тоді як інтуїтивний тип здатний бачити образно, цілком всю картину, ніби зверху [18].

Далі йде центр прийняття рішення за мислительним або ж почуттєвому шляху. Мислительний тип міркує на основі правильного та неправильного, а почуттєвий – засновуючись на особистих цінностях [41].

І остання пара характеристик, судження та сприйняття, пов'язані зі стилем життя індивіда. Люди судження живуть у впорядкованому, передбачуваному світі, тоді як люди сприйняття – у глибокому, стихійному світі з відкритими варіантами для всеважливого вибору, тому і рішень, які вони не приймають аж до крайнього моменту [41].

Паралельно з Майерс-Бріггс над її типологією, відомою як соціоніка, що також є розширенням типології Юнга, працювала Аушра Аугустінавічюте. В основу її теорії покладена і теорія Кемпінського, так званого інформаційного метаболізму. Соціоніка стала областю знань, яка вивчає, як людина приймає, переробляє та видає інформацію. Згодом почали говорити не лише про інформаційний, а вже про енерго-інформаційний обмін [56].

Окрім поділу на дихотомії за вертістю, а також поділу на сенсориків, інтуїтивів, мислителів, що отримали в соціоніці назву логіків, і почуттєвих, що називаються етиками, раціональних людей судження та так званих ірраціоналів, людей сприйняття, соціоніка також має модель психіки, 8 впорядкованих функцій, розташованих за пріоритетом. Тут розглядаються ментальний, вітальний блоки, підтипи, акцентуації типів [18].

Типології особистості є важливим інструментом для розуміння різноманітності людської поведінки та характерів. Вони базуються на різних теоріях та методологіях, таких як теорія Карла Юнга, соціоніка, система Майерс-Бріггс, та інші. Ці типології допомагають класифікувати людей за різними категоріями, такими як екстраверсія та інтроверсія, способи сприйняття інформації, способи прийняття рішень тощо [78].

Завдяки типологіям можна краще розуміти себе та інших, передбачати поведінку у різних ситуаціях, а також використовувати ці знання для розвитку особистості, підбору команди в роботі, управління взаєминами та багато іншого. Вони надають можливість покращити комунікацію, підвищити ефективність в роботі та досягти успіху у різних сферах життя. Таким чином, типології

особистості є важливим інструментом для саморозвитку та розуміння людської природи [56].

Розвиток емоційного інтелекту є ключовим елементом для повного розуміння і використання типологій особистості. Додавання факторів розвитку емоційного інтелекту до аналізу особистості дозволяє збагатити розуміння людської поведінки та міжособистісних взаємин.

Самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія та соціальні навички є основними аспектами розвитку емоційного інтелекту. Ці здібності допомагають людині краще розуміти свої емоції, керувати ними, співчувати іншим та вести конструктивні міжособистісні взаємини.

Розуміння і розвиток емоційного інтелекту сприяє глибшому вивченню типологій особистості, оскільки дозволяє краще розуміти емоційні мотиви, реакції та взаємодії між різними типами особистостей. Комбінування типологій особистості з емоційним інтелектом робить аналіз особистості більш повним і глибшим, що в свою чергу допомагає у підвищенні ефективності комунікації, управлінні взаєминами та досягненні успіху у різних сферах життя [23].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Дослідження у науковій літературі підтверджують, що як закордонні, так і вітчизняні вчені розглядають емоційний інтелект як складний конструкт. Емоційний інтелект представляє собою сукупність когнітивних здібностей для розпізнавання, розуміння та управління емоціями. Це ключова характеристика особистості, яка виявляється у здатності розуміти емоції, аналізувати зміст, взаємодіяти між особами на емоційному рівні, регулювати свої емоції таким чином, щоб позитивно впливати на пізнавальну діяльність та подолувати негативні емоції, які можуть перешкоджати комунікації або досягненню успіху.

Деякі дослідники розглядають поняття «емоційний інтелект» як частину соціального інтелекту, але воно має свою унікальну особливість - вмістить глибокі емоції, які грають важливу роль у особистісному зростанні.

Очевидно, особливість і складність наукових досліджень полягають у відсутності чіткого визначення впливу емоційного інтелекту на певні характеристики і властивості особистості, особливо в українській психології. Ця проблематика є актуальною для обох наукових спільнот, і незважаючи на різноманітні точки зору, які намагаються розширити розуміння цього явища новими аспектами, дослідження в цьому напрямку продовжуються і є важливим вектором розвитку науки. Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному емпіричному вивченні впливу емоційного інтелекту на різні аспекти особистісного функціонування.

Різноманітність типологій, таких як типологія Карла Юнга, Майерс-Бриггс, або соціоніка, відображає різні підходи та погляди на психіку людини. Кожна з них має свої унікальні особливості та концептуальні рамки, що дозволяють краще розуміти та аналізувати характер та поведінку людей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості

Розвиток емоційного інтелекту у людей є однією з ключових складових їхньої психологічної еволюції. Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей. Цей аспект особистісного розвитку виявляється у різних аспектах життя, від робочої діяльності до міжособистісних відносин. Важливою є також роль, яку відіграють індивідуальні особливості особистості у процесі формування емоційного інтелекту. Різні типи особистості можуть впливати на способи сприйняття, реагування та управління емоціями. Важливо розглядати психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості, звертаючи увагу на вплив цих особливостей на їхнє емоційне самопізнання та взаємодію з навколишнім середовищем [80].

Однією з ключових концепцій у вивченні типів особистості є типологія, запропонована швейцарським психіатром Карлом Юнгом. Ця типологія визначає чотири основні типи особистості: екстравертність та інтровертність, сенсорика та інтуїція, раціональність та ірраціональність, а також мислення та відчуття. Вивчення цих типів особистості дає можливість краще зрозуміти, як кожна людина сприймає і обробляє інформацію, взаємодіє з оточуючим світом та реагує на емоційні подразники [56].

Особистість з екстраверсією, згідно з типологією Юнга, характеризується тим, що людина спрямовує свою увагу на зовнішні події і отримує енергію від соціальних контактів та зовнішніх стимулів. Екстраверти відчують себе комфортно у великих групах людей, їм подобається бути в центрі уваги та швидко реагувати на нові враження та зовнішні впливи [78].

Екстраверсія може впливати на формування емоційного інтелекту шляхом кількох факторів. По-перше, екстраверти зазвичай більше відкриті у вираженні своїх емоцій та виявленні своїх почуттів у соціальних ситуаціях. Це може сприяти розвитку їхньої емоційної свідомості та вмінню виявляти свої потреби та бажання [19].

По-друге, екстраверти відчують себе комфортно в соціальних ситуаціях та швидше встановлюють контакти з іншими людьми. Це може стимулювати їх до більш активного вивчення та розуміння емоцій інших людей, що сприяє розвитку їхньої емпатії та співпереживання [44].

Крім того, екстраверти часто шукають нові враження та відчуття, що може спонукати їх до різноманітних емоційних досвідів. Цей пошук нових емоційних вражень може збагатити їхній емоційний досвід та допомогти розвивати їхній емоційний інтелект [37].

Отже, екстраверсія може впливати на розвиток емоційного інтелекту шляхом сприяння вираженню емоцій, підвищення соціальної чутливості та співпереживання, а також стимулювання пошуку нових емоційних досвідів.

Інтровертована особистість, за типологією Юнга, характеризується внутрішньою спрямованістю, зверненням уваги на власні думки і почуття та потребу у самотності для відновлення енергії. Інтроверти уникають великих груп людей і віддають перевагу глибоким одному-одному розмовам [56].

Для інтровертів, розвиток емоційного інтелекту може відрізнитися. По-перше, інтроверти зазвичай глибше ставляться до своїх емоцій і можуть мати більш глибоке розуміння власних почуттів. Вони можуть бути схильні до внутрішнього вивчення та аналізу своїх емоційних реакцій [19].

По-друге, інтроверти частіше звертають увагу на внутрішні переживання, ніж на зовнішні події, що може робити їх більш чутливими до своїх власних емоцій та емоцій інших людей. Це може сприяти розвитку їхньої емпатії та здатності співпереживати іншим [18].

Крім того, інтроверти, віддаючи перевагу внутрішньому світу, можуть розвивати більш глибокі внутрішні рефлексії щодо емоцій та їх значення. Це

може сприяти їхньому розумінню власних емоцій та вмінню ефективно керувати ними [18].

Отже, для інтровертів розвиток емоційного інтелекту може відрізнятися за рахунок їхньої внутрішньої спрямованості, що сприяє глибшому розумінню власних почуттів та емоцій інших людей.

Екстраверти, які зазвичай більше спрямовані на зовнішні стимули та соціальні взаємодії, можуть мати більш розвинений емоційний інтелект щодо сприйняття та реагування на емоції в інших людей та соціальні ситуації. Вони можуть бути досвідчені у виявленні емоційних виразів, розумінні неказаних сигналів і взаємодії з різними людьми [54].

З іншого боку, інтроверти, які зазвичай більш спрямовані на внутрішні переживання та особисті внутрішні процеси, можуть мати більш розвинений емоційний інтелект щодо розуміння власних почуттів, внутрішніх конфліктів та потреб. Вони можуть бути більш вдумливими та осмисленими у відчуттях та реакціях на своє внутрішнє становище, що сприяє їхньому власному розвитку та самопізнанню [39].

Амбіверти - це люди, які мають як екстравертні, так і інтровертні риси у своєму характері. Вони можуть виявляти екстравертні якості у певних ситуаціях, наприклад, коли потрібно бути комунікабельними та енергійними в групі, а в інших ситуаціях - інтровертні риси, такі як бажання проводити час наодинці для саморефлексії та відновлення енергії [41].

Амбіверти можуть мати різний рівень розвиненості емоційного інтелекту в залежності від того, які аспекти їхньої особистості переважають у конкретній ситуації. Вони можуть бути добре пристосованими до різних соціальних сценаріїв та мати здатність розуміти як свої власні емоції, так і емоції інших людей. Розвинений емоційний інтелект амбівертів може допомагати їм успішно взаємодіяти з іншими та ефективно керувати своїми власними емоціями у різних ситуаціях [32].

Хоча можна припустити, що амбіверти можуть мати більш розвинений емоційний інтелект порівняно з чистими екстравертами або інтровертами, це не

завжди є показником. Емоційний інтелект є складним поняттям, яке охоплює різні аспекти розуміння, усвідомлення та управління емоціями [8].

У деяких ситуаціях амбіверти можуть демонструвати більшу гнучкість та адаптивність у взаємодії з оточуючими та управлінні емоціями, що може призводити до враження більш розвиненого емоційного інтелекту. Проте це залежить від конкретної особистості, її життєвого досвіду, навичок та зусиль, вкладених у розвиток цих аспектів. Тому важливо розглядати кожного індивіда із урахуванням його унікальних характеристик і контексту, в якому він функціонує, щоб зрозуміти рівень розвиненості його емоційного інтелекту [28].

К. Юнг взявши за основу чотири психологічні функції, екстравертний та інтровертний типи, виділив 8 основних типів особистості.

Рефлексивний екстраверт. Це об'єктивні розумні особистості, які діють ґрунтуючись на розумі, сприймаючи як справжнє все, що підтверджено доказами. У них мало чутливості, і вони здатні маніпулювати іншими людьми, а також тиранити їх.

Рефлексивний інтроверт. Інтелектуально активні люди, з труднощами у спілкуванні, дуже впertі, наполегливі у досягненні бажаного. Навколишні можуть вважати їх невинними невдахами, але дуже цікавими особистостями.

Сентиментальний екстраверт. Люди, які розуміють людей, вміють вибудовувати стосунки. Але не люблять перебувати у спільному колективі, і не люблять ігнор від інших.

Сентиментальний інтроверт. Це одинаки, які не вміють вибудовувати стосунки з людьми, меланхоліки, мовчуни та малотовариські. Вони намагаються залишатися малопомітними, але при цьому залишаються уважними, чутливими до проблем інших людей.

Сприйнятливий екстраверт. Цим людям часто приписують чомусь магічні якості, найчастіше роблячи це несвідомо. Їм важливе задоволення, не сама ідея, а як вона набуває конкретної форми.

Проникливий інтроверт. Серед цього найбільше музикантів, художників, їм важливі сенсорні переживання, колір, форма, текстура. Їх важливі форми, які стають їм джерелом внутрішнього досвіду.

Інтуїтивний екстраверт. Це вічні шукачі, люблячі пригоди, неспокійні, активні, наполегливі досягнення цілі. Їм завжди потрібна нова вершина, яку треба підкорювати. Такі люди не вміють дбати про потреби інших людей.

Інтуїтивний інтроверт. Представники цього типу мають високу чутливість. Вони легко розуміють бажання інших, їхні почуття та думки. Це творчі, мрійливі особи, котрі люблять усі ідеалізувати [28].

2.2 Дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості

Для проведення емпіричного дослідження були обрані наступні методики діагностики:

1. Методика «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. В. Люсіна) [15].

В основу опитувальника покладене трактування ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншій людині; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей.

Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі ЕІ апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ.

Обробка та інтерпретація результатів тесту. У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ). Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (див. Додаток А). Опитувальник ЕмІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.

Значення за шкалами МЕІ і ВЕІ знаходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто $МЕІ = МР + МУ$; $ВЕІ = ВР + ВУ + ВЕ$. Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - РЕ і УЕ: $РЕ = МР + ВР$; $УЕ = МУ + ВУ + ВЕ$. Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ. $ЗЕІ = МП + МУ + ВР + ВУ + ВЕ$.

Слід мати на увазі, однак, що інтерпретація окремих шкал більш інформативна, тому що вони відносно незалежні (кореляція між МЕІ і ВЕІ становить 0, 447, кореляція між РЕ і УЕ становить 0, 529) Міжособистісний ЕІ Шкала МР. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей. Шкала МУ. Управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми. Внутрішньоособистісний ЕІ Шкала ВР.

Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису. Шкала ВУ. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під

контролем небажані. Шкала ВЕ. Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Норми Наведені нижче норми виведені за 479 випробуваними. Принцип їх побудови: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення - від 91 до 100% [15].

2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла [27].

Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя (див. Додаток Б). Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей [27].

3. Тест на визначення типу особистості МВТІ Майєрс-Брігс [78].

Інструмент МВТІ (оцінка Myers-Briggs Type Indicator) був заснований і створений завдяки дослідженням групи матері і дочки на ім'я Кетрін Кук Бріггс і Ізабель Бріггс Майєрс. Кетрін С. Бріггс об'єднала свої психологічні переконання з переконаннями відомої роботи Карла Г. Юнга, в результаті чого були отримані 16 психологічних типів, на яких заснована оцінка МВТІ. Кетрін Бріггс ретельно вивчала теорії Карла Юнга і вважала, що його роботу можна використовувати на практиці. Вона засновувала своє дослідження на теорії

типології Карла Юнга, яка була пояснена в його книзі 1921 року під назвою «Психологічні типи».

У теорії Юнга він розпізнав вісім моделей нормальної поведінки. Бріггс і Майерс розвинули ідеї Юнга про ці психічні функції і включили їх роль в концепцію і опис психологічного типу MBTI.

Робота Карла Юнга про психологічний тип стала очевидною в 1920-х роках і пізніше була використана для створення індикатора типу Майерс-Бріггс. Ізабель Майерс багато працювала над створенням цієї новаторської і оригінальної роботи, завершивши оцінку MBTI для публікації в 1962 році. Понад два мільйони людей у всьому світі щорічно проходять оцінку MBTI. Компанії і приватні особи використовують його для виявлення особистісних якостей, а також для поліпшення людських якостей і виявлення особистісних характеристик по відношенню до людського капіталу.

MBTI – це оцінка, яка визначає чотирибуквений тип особистості, кожна буква якого відповідає певній перевазі або схильності особистості. Тест складається з чотирьох дихотомій або чотирьох пар протилежних особистісних функцій, складових в цілому 16 типів особистості (див. Додаток В). У його ядрі чотири протилежності типу особистості (дихотомії):

- екстраверсія-інтроверсія;
- почуття - інтуїції;
- мислення-почуття;
- судження-сприйняття.

Автори «Оцінки типових показників» вважали, що спосіб, яким люди вважають за краще вести себе, варіюється від людини до людини і, отже, від типу особистості, і кожна з перерахованих вище літер (EI, IS, TF, JP) представляє різну перевагу.

MBTI ІІ: Рішучий інтроверт

Рішуче інтровертне відношення включає наступні чотири типи особистості: ISTJ, ISFJ, INFJ, INTJ.

Рішучі інтроверти інтроспективні, і їх важко переконати або змінити через їх наполегливу натуру, оскільки необхідні переконливі дані, щоб відкинути рішення зроблене рішучим інтровертом.

Причина, по якій люди з позицією MBTI IJ можуть здаватися негнучкими і стійкими до змін, пов'язана з їх екстравертністю, уподобаннями в допоміжних функціях судження (мислення, або почуття). Це призводить до того, що рішучий інтроверт висловлює свої висновки, а не надає дані для свого судження, що може здатися занадто непохитним.

Однак, у рішучого інтроверта є домінуюча функція сприйняття (відчуття, або інтуїція), яка змусить їх відмовитися від свого ув'язнення, якщо їм буде надана інформація, що суперечить їх початковому судженню.

Ставлення MBTI до IP: адаптивний інтроверт.

Адаптивна інтровертна позиція включає наступні чотири типи особистості: ISTP, ISFP, INFP, INTP.

Хоча вони схильні пристосовуватися в дрібницях; вони тверді у важливих питаннях. Тверда позиція щодо важливих питань пояснюється їх оціночною функцією (мислення або почуття), яка є центральною для їх особистості.

Екстраверсія допоміжна функція сприйняття що, відповідає за гнучкість в невеликих питаннях, але важливо відзначити, що вона може бути скасована функцією судження (почуття або мислення). У цих випадках інтроверт може здатися важким і чинити опір змінам.

Адаптивні екстраверти (MBTI EP) включають наступні чотири типи особистості: ESTP, ESFP, ENFP, ENTP. Вони сповнені енергії, товариські та відкриті до взаємодії з зовнішнім світом. Основна причина їх прагнення до соціальної взаємодії полягає у домінуючій екстравертній функції сприйняття. Ці типи особистості схильні більше довіряти зовнішньому світу, ніж інші типи.

Адаптивні екстраверти зазвичай підходять до життя з оптимістичною точкою зору та легко використовують нові можливості. При зіткненні з перешкодами вони, як правило, сприймають їх як тимчасові невдачі та підходять до них як до проблем, з якими раді зіштовхнутися.

Рішучі екстраверти (MBTI EJ) включають наступні чотири типи особистості: ESTJ, ESFJ, ENFJ, ENTJ. Вони часто вважаються природженими лідерами, впевненими в собі та відомими своєю швидкістю і рішучістю в діях. Їх домінуюча функція судження (мислення або почуття) значною мірою впливає на процес прийняття рішень. Після прийняття рішення рішучим екстравертам може бути важко змінити свою думку.

Ці особистості рідше схильні до впливу нової інформації, заснованої на їх допоміжній функції сприйняття (відчуття або інтуїції). Вони швидше зазнають впливу, якщо наслідки їх дій виявляються негативними. У своїх природних ролях рішучі екстраверти використовують домінуючу функцію судження (мислення або почуття) для прийняття рішень і досягнення поставлених цілей.

MBTI ST Психічна функція: практичні типи і типи фактів.

Практична і фактична розумова функція включає наступні чотири типи особистості: ISTJ, ISTP, ESTP, ESTJ. Люди з психічною функцією ST в першу чергу покладаються на свої сенсорні переваги для сприйняття і звертаються до своїх уподобань мислення для судження. Їхня основна увага зосереджена на фактах, які вони можуть перевірити шляхом вимірювання, рахунку, торкання, зважування, слуху та відчуття. Після отримання необхідних даних вони приступають до об'єктивного аналізу, заснованого на їхніх уподобаннях у сфері мислення. Таке поєднання переваг дає їм репутацію практичних і практичних людей. Людей з функцією ST привертають ті сфери роботи, які вимагають неособистого аналізу конкретних фактів і даних, такі як бізнес, право, економіка та бухгалтерський облік.

MBTI SF Психічна функція: симпатичний і доброзичливий типи.

Симпатична і доброзичлива розумова функція включає наступні чотири типи особистості: ISFJ, ISFP, ESFP, ESFJ. Люди з психічною функцією SF в першу чергу звертаються до своїх сенсорних переваг для сприйняття, а при судженні покладаються на свої уподобання Почуття. Подібно людям з психічною функцією ST, вони збирають факти безпосередньо через свої основні органи чуття, але підходять до прийняття рішень по-іншому, схильні бути більш суб'єктивними, покладаючись на свої особисті цінності. Люди з ментальною

функцією SF зазвичай виглядають доброзичливими і чуйними. Вони схильні тяжіти до позицій, орієнтованих на людей, таких як продажі, навчання і різні сфери, пов'язані з охороною здоров'я.

MBTI NF Психічна функція: ентузіазм і проникливий тип.

Захоплена і прониклива розумова функція включає наступні чотири типи особистості: INFJ, INFP, ENFP, ENFJ. Люди з психічною функцією NF в першу чергу звертаються до своєї інтуїції для сприйняття, а при прийнятті рішень покладаються на свої уподобання. Вони, як правило, симпатичні, подібно до типу SF, але їх інтуїція змушує їх цікавитися можливостями, а не конкретними ситуаціями. Вони також схильні бути проникливими, теплими і відданими, більше цікавляться новими проектами і незвіданим. Вони з більшою ймовірністю бачать закономірності, символічні значення і теоретичні відносини, а потім застосовують цю інформацію до людських стосунків на основі своїх цінностей. Людей з психічною функцією NF зазвичай приваблюють такі сфери, як навчання, консультування, письмо і дослідження, завдяки їхній сильній схильності до читання і аналізу письмових або усних слів.

MBTI NT Психічна функція: логічні і винахідливі типи.

Логічна і винахідлива ментальна функція включає наступні чотири типи особистості: INTJ, INTP, ENTP, ENTJ. Ті, у кого домінує ментальна функція NT, перш за все звертаються до своєї інтуїції, коли мають справу зі сприйняттям. На відміну від функції NF, вони вважають за краще об'єктивність, пов'язану з їх уподобаннями в області мислення, коли роблять судження. Подібно до людей з ментальною функцією NF, логічні і винахідливі типи фокусуються на можливостях і абстрактних патернах, але відрізняються тим, що судять з неличностної і об'єктивної точки зору. Їх залучають можливості, які зводять до мінімуму людські проблеми, і замість цього мають технічну і наукову спрямованість. Людей з ментальною функцією MBTI NT зазвичай привертають позиції щодо вирішення проблем у вибраній ними галузі. Як правило, в основі цих областей лежить математика або наукові дослідження. Фактично, більшість інноваційних сфер у технічному та адміністративному світі мають сильне уявлення логічних і винахідливих типів.

MBTI SJ: особи, які беруть реалістичні рішення.

Реалістичне сприйняття осіб, які приймають рішення, і їх орієнтація на зовнішній світ включає наступні чотири типи особистості: ISTJ, ISFJ, ESTJ, ESFJ. Люди, які реалістично приймають рішення, інтровертують свою сенсорну функцію. Це означає, що вони звертають свою енергію всередину, щоб згадати зовнішні події, а також свої внутрішні думки, спогади і почуття. Процес включає в себе поглинання нових даних і їх інтеграцію в їх внутрішній інформаційний банк, готовий до пошуку при необхідності. Ефект інтровертного сприйняття осіб, які приймають реалістичні рішення, можна побачити в тому, як ми описуємо типи SJ. Їх вважають організованими і надійними людьми. Вони прагнуть до порядку в своєму середовищі, і багато хто може вважати їх консервативними. Тип MBTI SJ також підходить до вирішення проблем, покладаючись на минулий досвід. Оскільки тип SJ засвоює всі свої фактичні та експериментальні дані, середня людина не бачить глибини аналізу, який входить в процес прийняття рішень. Коли їх просять надати інформацію, що підтверджує їхнє рішення, тип SJ може надати несподіване, а іноді і переважну кількість фактів.

Типи MBTI SP: адаптивні реалісти

Сприйняття адаптивного реаліста і його орієнтація на зовнішній світ включає наступні чотири типи особистості: ISTP, ISFP, ESTP, ESFP. Люди, які є адаптивними реалістами, екстравертують свою функцію сприйняття. Це означає, що ці люди спрямовують свою енергію назовні і з великою точністю помічають сенсорну інформацію, таку як звуки, образи, запахи, дотики і людські реакції. Адаптивні реалісти прагнуть випробувати якомога більше за допомогою своїх почуттів, і роблять це дуже яскраво. Ефект екстравертної сенсорної функції адаптивного реаліста можна побачити в тому, як ми описуємо тип SP. Типи MBTI SP прагнуть до нового досвіду в даний момент і виявляють цікавість до навколишнього світу. Вони гнучкі, коли виникають ситуації, і вміють спостерігати за безпосередньою ситуацією. Людей з типом SP також приваблює робоче середовище, де основна увага приділяється деталям і фактам в їх безпосередньому оточенні. З іншого боку, тип SP менше цікавиться довгостроковими аспектами або наслідками своїх дій. Адаптивні реалісти –

шукачі стимулів, які найкраще проявляють себе, коли можуть випробувати велику кількість зовнішніх стимулів.

Типи MBTI NP: адаптивні новатори.

Сприйняття адаптивного новатора і його орієнтація на зовнішній світ включає наступні чотири типи особистості: INFP, INTP, ENFP, ENTP. Люди, які є адаптивними новаторами, використовують свою функцію інтуїції, спрямовану назовні. Цей процес включає пошук всього нового в зовнішньому світі, включаючи нових людей, нові ідеї або нові можливості. Мета цього процесу – змінити і перебудувати своє середовище. Адаптивні новатори прагнуть повністю випробувати і досліджувати світ і його потенціал, долаючи нові труднощі. Ефект екстравертної інтуїтивної функції адаптивного новатора можна побачити в тому, як описані типи NP. Вони постійно шукають нові виклики і можуть пристосовуватися до нових можливостей по мірі їх появи. Їм подобається творча свобода, вони незалежні і нестандартні в своєму мисленні та процесі прийняття рішень. Вони прагнуть знайти нові рішення як для нових, так і для старих проблем, які, на їхню думку, можна поліпшити. Типи MBTI NP нерідко вирішують проблеми, які інші вважають занадто складними або неможливими.

Типи MBTI NJ: далекоглядні особи, які приймають рішення.

Візіонерське сприйняття особи, що приймає рішення, і його орієнтація на зовнішній світ включає наступні чотири типи особистості: INFJ, INTJ, ENFJ, ENTJ. Індивіди, які приймають рішення, інтровертують свою функцію інтуїції. Іншими словами, вони зосереджують свою енергію на внутрішніх зв'язках і уяві, щоб розробити нові моделі і способи обробки інформації. Виявляючи сенс і закономірності в світі, тип MBTI NJ витрачає свою енергію на зміну і перебудову свого середовища, щоб вона відповідала їх внутрішньому баченню. Провидець, що приймає рішення, постійно працює над поліпшенням свого розуміння світу шляхом розвитку внутрішніх інтуїтивних патернів.

Ефект інтровертної інтуїції проявляється в рішучості й наполегливості типів MBTI NJ у досягненні своїх цілей. Вони мають потенціал стати харизматичними лідерами і здатні залучати відданих послідовників до своєї справи. Вони можуть представити своє внутрішнє бачення в надихаючій і

переконливій формі, використовуючи довгостроковий вплив на важливі цінності або логічні наслідки, залежно від аудиторії.

Типи MBTI TJ: особи, які приймають логічні рішення.

Логічне судження особи, яка приймає рішення, і орієнтація на зовнішній світ включає наступні чотири типи особистості: ISTJ, INTJ, ESTJ, ENTJ. Особи, які приймають логічні рішення, екстравертують свою функцію мислення. Це включає чітке і відверте вираження думок і суджень, щоб зробити своє зовнішнє оточення стабільним. Щоб швидко передбачити наслідки і діяти відповідно до них, особи, які приймають логічні рішення, зосереджуються на критиці систем, ідей і процедур. Загальна мета типу MBTI TJ – створити логічний порядок у зовнішньому світі.

Типи MBTI TJ є аналітичними, твердими, виконавчими і природними лідерами. Вони впевнено висловлюють свої логічні висновки, мають прямий і точний стиль спілкування, через що можуть здаватися надмірно критичними або поспішними. Вони швидко і ефективно реалізують рішення і створюють логічні організаційні структури для підтримки своїх цілей.

Типи MBTI TP: адаптивні мислителі

Адаптивне судження мислителя і орієнтація на зовнішній світ включає наступні чотири типи особистості: ISTP, INTP, ESTP, ENTP. Адаптивні мислителі інтровертують свою функцію мислення, прагнучи упорядкувати свої внутрішні думки та розвиваючи логічну систему розуміння. Типи MBTI TP критикують реальність і виявляють невідповідності, які інші типи можуть ігнорувати, використовуючи рефлексивне спостереження. Їх мета – створити логічний порядок шляхом розробки раціональних принципів, які допомагають їм зрозуміти світ.

Типи MBTI TP є цікавими, скептичними і об'єктивними. Вони можуть бути відмінними фахівцями з вирішення проблем, здатними зосередитися на суті проблем і знаходити логічні рішення. Вони враховують широкий спектр фактів і ідей у процесі прийняття рішень, що призводить до точних висновків. Іншим людям може бути складно слідувати логіці адаптивного мислителя, коли вони

глибоко залучені в проект, що можна віднести до інтровертної природи їх мислення [78].

4. Методика «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Айзенка) [27].

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Екстраверт впевнений у собі, ризикує, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватись. Його емоції та почуття не контролюються.

Інтроверт — спокійний, стриманий й віддалений від усіх, крім самих близьких людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозність прийняття рішень.

Нейротизм - емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід з вираженим нейротизмом емоційно нестійкий і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією.

Фактори екстраверсія-інтроверсія й нестабільність-стабільність (нейротизм) вважають незалежними, і в сполученні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості.

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 - входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження (див. Додаток Г).

Обробку опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо в обстежуваного за шкалою (В) 5 балів або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії.

Якщо кількість балів 12 і більше, то обстежуваного можливо вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо 12 балів і більше - нейротизм, менше - емоційна стабільність [27].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

В дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки «Психологія», віком від 18 до 24 років (дівчат – 22, хлопців – 8) (див. Додаток Д).

За результатами дослідження за чотирма методиками було отримано наступні дані.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. В. Люсіна) (див. табл. 2.1 – 2.2).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. В. Люсіна)

№	МЕІ	ВЕІ	ПЕ	УЕ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЕ
1	47	38	35	22	19	15	20	14	8
2	52	44	42	26	22	18	23	16	10
3	39	36	33	18	15	13	18	12	7
4	55	50	48	28	25	22	27	18	12
5	46	40	37	21	18	17	22	15	9
6	34	32	30	16	12	11	15	10	6
7	50	45	43	25	21	19	24	17	11
8	42	39	36	20	16	14	19	13	8
9	53	47	44	27	24	20	26	17	11
10	38	34	32	19	14	13	17	12	7
11	44	41	39	23	19	16	21	14	9
12	49	46	42	26	22	18	25	16	10
13	36	33	31	17	13	12	16	11	6
14	51	48	45	27	23	19	26	17	11

Продовж. табл. 2.1

15	40	38	35	21	16	15	19	13	8
16	54	49	47	28	24	21	27	18	12
17	37	34	32	18	14	12	17	11	7
18	43	39	37	22	17	15	20	13	9
19	48	44	41	25	21	18	24	16	10
20	35	32	30	17	13	12	16	10	6
21	50	46	44	26	22	19	25	17	11
22	39	36	33	19	15	14	18	12	8
23	52	47	45	27	23	20	26	18	12
24	42	38	36	21	17	15	20	13	9
25	47	43	40	24	20	17	23	15	10
26	34	31	29	16	12	11	15	10	6
27	49	45	42	25	21	18	24	16	10
28	38	35	32	19	14	13	17	12	7
29	53	48	46	27	23	20	26	18	12
30	40	37	35	21	16	15	19	13	8

Таблиця 2.2

Відсоткові значення результатів дослідження за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕМІІ)» (Д. В. Люсіна)

Шкала	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
МЕІ	0	0%	5	17%	17	56%	6	20%	2	7%
ВЕІ	2	7%	3	10%	19	63%	6	20%	0	0%
ПЕ	0	0%	6	21%	16	53%	4	13%	4	13%
УЕ	1	3%	8	27%	15	50%	6	20%	0	0%
МП	4	13%	3	10%	13	43%	5	17%	5	17%
МУ	2	7%	5	17%	11	36%	7	23%	5	17%

ВП	3	10%	3	10%	17	56%	7	23%	0	0%
ВУ	4	13%	4	13%	11	37%	5	17%	6	20%
ВЕ	2	7%	3	10%	18	60%	5	16%	2	7%

Результати зображені графічно на гістограмі (див. рис. 2.1).

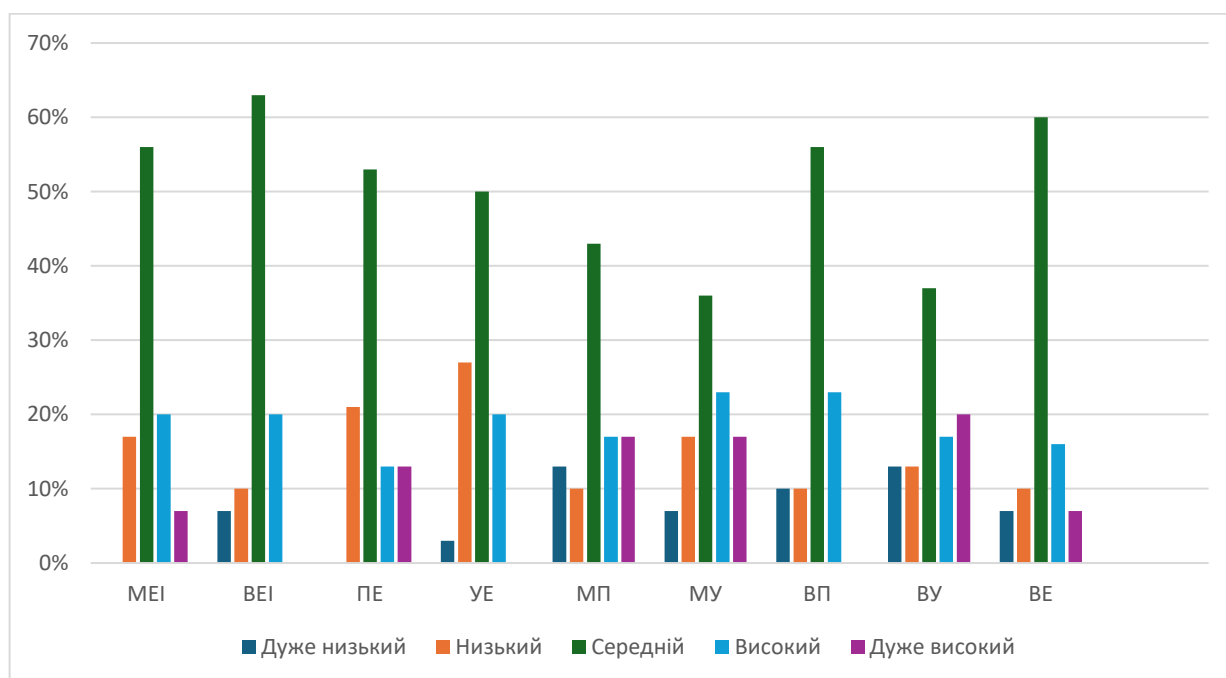


Рис. 2.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕМІн)» (Д. В. Люсіна)

За шкалою міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) переважає середній рівень: третина респондентів розуміють емоції та переживання інших людей, знають, як знайти підхід до співрозмовника, та частково вміють керувати емоціями інших у певних ситуаціях. Низький рівень МЕІ мають 17% опитаних, що свідчить про їхню складність у здатності ставити себе на місце інших людей, розпізнавати їхні емоційні сигнали та отримувати необхідні комунікативні

відгуки. Водночас у 20% опитаних виявлено високий рівень MEI, що свідчить про наявність у них навичок управління емоціями інших людей, а також ідентифікації та інтерпретації емоційних проявів оточуючих. Невелика кількість опитаних 7% можуть похвалитися дуже високим рівнем розвитку MEI, що означає здатність не лише викликати у людей потрібні емоції, а й маніпулювати ними у своїх інтересах.

За шкалою внутрішньоособистісного інтелекту (ВЕІ) помітно виділяється середній рівень, який мають 63% респондентів. Це свідчить про те, що ці люди намагаються розібратися в собі та своїх внутрішніх переживаннях, але їм поки не вдається зануритися досить глибоко, щоб усвідомити справжні потреби своєї особистості.

У 10% опитаних спостерігається низький рівень внутрішньоособистісного інтелекту (ВЕІ), що свідчить про недостатньо розвинену здатність розуміти свої емоції та управляти ними. Дуже низький рівень ВЕІ мають 7% респондентів, які рідко заглиблюються у власний внутрішній світ і не намагаються його аналізувати. Водночас, у 20% ВЕІ знаходиться на високому рівні розвитку, що дозволяє їм ефективно контролювати зовнішні прояви своїх емоцій і відслідковувати їх зародження всередині себе.

За шкалою «розуміння емоцій» у 21% респондентів це вміння знаходиться на низькому рівні, що означає, що їм важко розпізнавати та усвідомлювати емоції для подальшого використання цієї інформації. Середній рівень розуміння емоцій демонструють 53% опитаних, що свідчить про те, що ця група поступово покращує свої навички в цій сфері і має потенціал досягти високого рівня. Високий рівень розуміння емоцій мають 13% респондентів, які вже добре розбираються в емоційних проявах і можуть ефективно управляти своїми почуттями. Нарешті, дуже високий рівень за цією шкалою спостерігається у 13% респондентів, що дозволяє їм без зусиль розповідати близьким про свої емоції та надавати консультації іншим щодо їхніх емоційних переживань.

За шкалою «управління емоціями» переважає середній рівень, який спостерігається у 50% респондентів. Це означає, що опитані володіють певними навичками та інколи можуть викликати потрібні емоції у себе чи інших, але не

завжди це виходить вдало і згідно з планом. Низький 27% та дуже низький 3% рівень. Це вказує на те, що ці респонденти мають погане уявлення про те, як викликати конкретні емоції, підтримувати їх або знижувати інтенсивність, що ускладнює їхню взаємодію з оточуючими. Водночас, 20% мають високий рівень цієї навички, що дозволяє їм ефективно контролювати свої емоції і допомагати іншим впоратися зі своїми небажаними емоційними станами.

Шкала «розуміння емоцій інших», яка є складовою міжособистісного інтелекту. Результати дослідження за цією шкалою розподілилися наступним чином: середній рівень – 43%, високий – 17%, низький – 10%. Це означає, що респонденти із високими показниками можуть легко розпізнати будь-які емоції свого співрозмовника і передбачити подальший розвиток їхнього спілкування. Навпаки, ті, хто отримав низький рівень, навіть на інтуїтивному рівні не здатні оцінити, які переживання зачіпають внутрішній світ іншої людини. Середній рівень у опитаних означає, що вони частково навчилися виявляти чутливість до емоцій оточуючих, але їхні навички ще потребують удосконалення.

На фоні інших, респонденти з низьким рівнем (10%) не здатні надати емоційну підтримку ближньому, оскільки їм важко зрозуміти, що саме переживає інша людина і яких дій від них очікують. Ті, хто увійшли до групи з 17% респондентів із дуже високим рівнем вміння розуміти чужі емоції. Ці особи можуть розпізнати конкретну емоцію свого друга чи рідного навіть по звичайних мімічних проявах.

Шкала «управління чужими емоціями», що є складовою міжособистісного інтелекту, продемонструвала переважання середнього рівня цієї ознаки серед респондентів – 36%. Це означає, що ці респонденти ситуативно і в залежності від співрозмовника можуть скеровувати його емоції в потрібне русло, але не завжди вдається успішно застосовувати такі навички з усіма людьми. У 23% респондентів, що мають високий рівень, добре розвинені навички управління емоціями інших людей, і вони вміло демонструють свою здатність до цього в потрібний час. Натомість 7% опитаних показали дуже низький рівень вміння справлятися з емоціями оточуючих, для них є майже неможливим завданням допомогти другові заспокоїтися або підняти настрій, управляючи його емоціями.

За шкалою «розуміння своїх емоцій», яка відноситься до внутрішньоособистісного інтелекту, переважає середній рівень, який становить 56%. Це означає, що більша половина вибірки тяжіє до розвитку у собі навичків ідентифікації, найменування та оцінки своїх емоцій. Вони розуміють, що це дуже корисна здатність, яка обов'язково знадобиться їм у майбутньому. У той же час 23% респондентів вже змогли навчитися розпізнавати свої емоційні переживання і мають високий рівень володіння знаннями про назви емоцій, їх вербальний опис та оцінку. Також 17% опитаних взагалі наблизилися до ідеалу і продемонстрували дуже високий рівень обізнаності та занурення в себе, що дозволяє їм з легкістю доносити до оточуючих, які емоції вони переживають в даний момент. 10% респондентів не можуть дивитися глибоко у свої переживання, тому досить поверхнево можуть оцінити та описати свій емоційний стан. Також 10%, хто не лише не можуть виразити свої емоції, але й не намагаються навчитися розбиратися в них.

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (див. табл. 2.3 – 2.4).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту»

№	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Управління емоціями інших людей
1	45	50	60	70	65
2	55	40	55	65	60
3	35	60	45	50	55
4	70	65	55	75	60
5	50	55	65	60	70
6	40	50	45	55	65
7	65	60	55	70	75
8	50	55	50	65	60
9	75	70	65	80	70
10	45	50	55	60	65
11	55	60	50	70	60
12	65	55	60	75	65
13	40	50	45	55	60

14	70	65	55	80	75
15	55	50	60	65	70
16	75	70	65	80	60
17	40	45	50	55	65
18	60	55	65	70	75
19	65	60	50	75	70
20	35	45	40	50	60
21	70	65	60	80	75
22	55	50	45	65	70
23	65	60	55	75	80
24	40	50	45	55	65
25	60	55	65	70	75
26	45	50	55	60	70
27	75	70	65	80	75
28	55	60	50	65	70
29	70	65	60	75	80
30	40	45	50	55	65

Таблиця 2.4

Зведена таблиця розподілу результатів дослідження за рівнями

№	Шкала	Низький		Середній		Високий	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1	Емоційна обізнаність	5	17%	14	48%	10	35%
2	Управління своїми емоціями	7	22%	15	50%	8	28%
3	Самомотивація	3	10%	14	48%	13	42%
4	Емпатія	5	16%	17	56%	8	28%
5	Управління емоціями інших людей	7	22%	19	63%	4	15%

Результати зображені графічно на гістограмі (див. рис. 2.2).

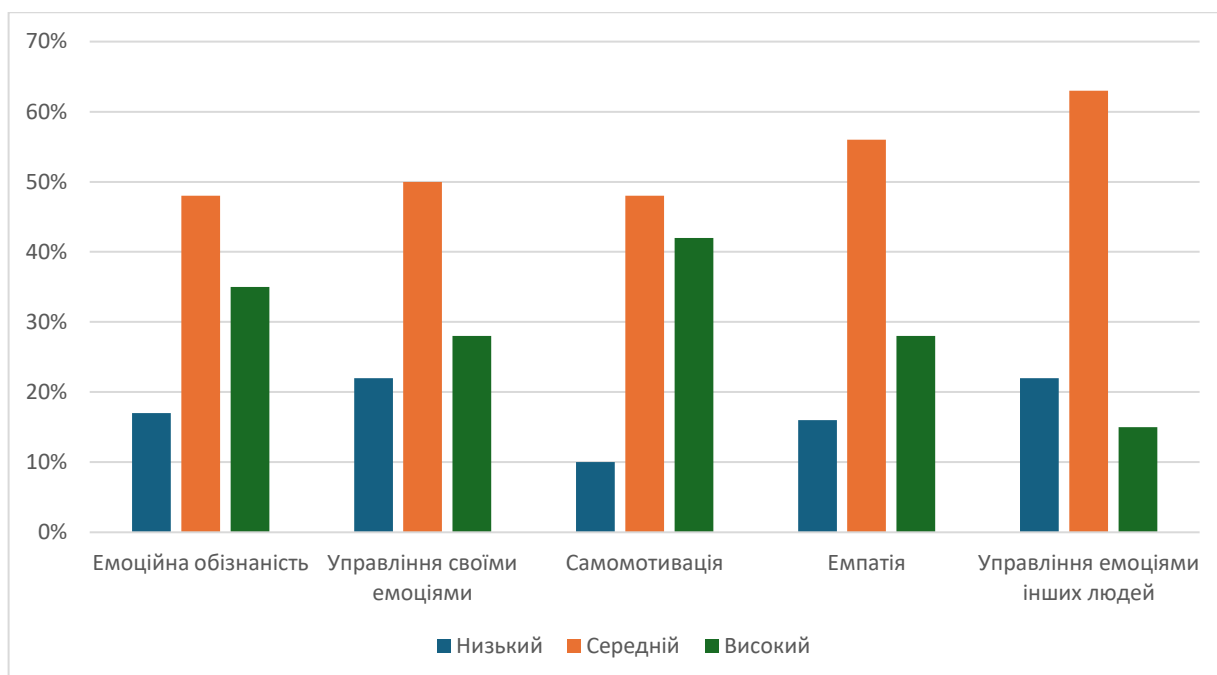


Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за за методикою «Діагностика емоційного інтелекту»

Шкала «Емоційна обізнаність». 17% респондентів низьким рівнем емоційної обізнаності можуть мати обмежене розуміння своїх власних емоцій та переживань. Вони можуть мати складнощі у назві та ідентифікації своїх почуттів. 48% середнім рівнем емоційної обізнаності мають здатність розпізнавати та розуміти свої емоції у більш адекватний спосіб. Вони можуть виявляти емоційну свідомість та мати здатність адекватно реагувати на свої почуття. 35% з високим рівнем емоційної обізнаності добре розуміють свої емоції та переживання. Вони можуть ідентифікувати, назвати та оцінити свої емоції з великою точністю і часто вміють ефективно керувати ними.

Шкала «Управління своїми емоціями». 22% з низьким рівнем управління своїми емоціями можуть мати труднощі у контролі своїх почуттів та реакцій на емоційні стимули. Вони можуть бути схильні до раптових вибухів або негативних емоційних реакцій. 50% з середнім рівнем можуть виявляти певний контроль над своїми емоціями, але можуть мати труднощі в управлінні стресовими ситуаціями або негативними почуттями. 28% з високим рівнем управління своїми емоціями

мають добре розвинені стратегії для контролю та регуляції своїх емоцій. Вони можуть ефективно працювати зі стресом та негативними емоціями, знаходячи способи для заспокоєння та підтримки свого емоційного благополуччя.

Шкала «Самотивація» 10% з низьким рівнем самотивації можуть відчувати важкість у підтримці мотивації та енергії для досягнення своїх цілей. Вони можуть шукати зовнішню мотивацію або мати проблеми з утриманням себе на шляху досягнення цілей. 48% з середнім рівнем можуть мати деяку внутрішню мотивацію, але також можуть бути схильні до коливань у мотивації та продуктивності. 42% з високим рівнем самотивації мають сильну внутрішню мотивацію та досить стійку енергію для досягнення своїх цілей. Вони можуть бути високоцілеспрямованими та впевненими в собі.

Шкала «Емпатія» 16% з низьким рівнем емпатії можуть мати обмежену здатність співчуття та розуміння переживань інших людей. Вони можуть мати труднощі в сприйнятті точки зору і переживань інших, а також можуть проявляти більше емоційного відсторонення або безучастності. 56% з середнім рівнем емпатії можуть виявляти співчуття та розуміння переживань інших людей у певних ситуаціях. Вони можуть бути емоційно чутливими, але не завжди можуть точно уявити собі почуття чи потреби інших.

28% з високим рівнем емпатії мають сильну здатність співчуття та розуміння переживань інших людей. Вони можуть ефективно співпереживати з іншими, відчуваючи їхні емоції та реагуючи на них адекватно.

Шкала «Управління емоціями інших людей». 22% з низьким рівнем управління емоціями інших людей можуть мати складнощі у впливі на емоції та настрої інших. Вони можуть мати обмежені навички в управлінні міжособистісними ситуаціями та можуть бути менш впливовими в соціальних взаємодіях. 63% з середнім рівнем управління емоціями інших людей можуть виявляти певні навички у впливі на емоційний стан інших, але можуть мати труднощі в досягненні цього в усіх ситуаціях. 15% з високим рівнем управління емоціями інших людей можуть ефективно впливати на емоційний стан та настрої інших. Вони можуть мати розвинені навички в адаптації свого спілкування та поведінки для досягнення позитивного впливу на інших.

Результати дослідження за методикою на визначення типу особистості МВТІ Майєрс-Брігс (див. табл. 2.5 – 2.6).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Визначення типу особистості МВТІ» (Майєрс-Брігс)

Респондент	Тип особистості МВТІ
1	ISFJ (Захисник)
2	ENFP (Ініціатор)
3	ISTJ (Логік)
4	ENTJ (Керівник)
5	INFP (Медіатор)
6	ESTP (Підприємець)
7	INFJ (Захисник)
8	ESTJ (Мобілізатор)
9	ISFP (Артист)
10	ENFJ (Вчитель)
11	ISTP (Винахідник)
12	ESFP (Демонстратор)
13	INTJ (Аналітик)
14	ESFJ (Постачальник)
15	INTP (Архітектор)
16	ENTP (Дослідник)
17	ISTJ (Логік)
18	ENTJ (Керівник)
19	ISFP (Артист)
20	INFJ (Захисник)
21	ESTP (Підприємець)
22	INFP (Медіатор)
23	ENFJ (Вчитель)
24	ISTP (Винахідник)
25	ESTJ (Мобілізатор)
26	ENTP (Дослідник)
27	ISFJ (Захисник)
28	INTP (Архітектор)
29	ESFP (Демонстратор)
30	INTJ (Аналітик)

Таблиця 2.6

Зведена таблиця розподілу результатів дослідження за методикою
«Визначення типу особистості MBTI» (Майєрс-Брігс), %

Тип особистості MBTI	Відсоток (%)
ISFJ	10%
ENFP	3,33%
ISTJ	6,67%
ENTJ	6,67%
INFP	3,33%
ESTP	6,67%
INFJ	6,67%
ESTJ	6,67%
ISFP	6,67%
ENFJ	6,67%
ISTP	6,67%
ESFP	6,67%
INTJ	6,67%
ESFJ	3,33%
INTP	6,67%
ENTP	6,67%

Результати зображені графічно на гістограмі (див. рис. 2.3).

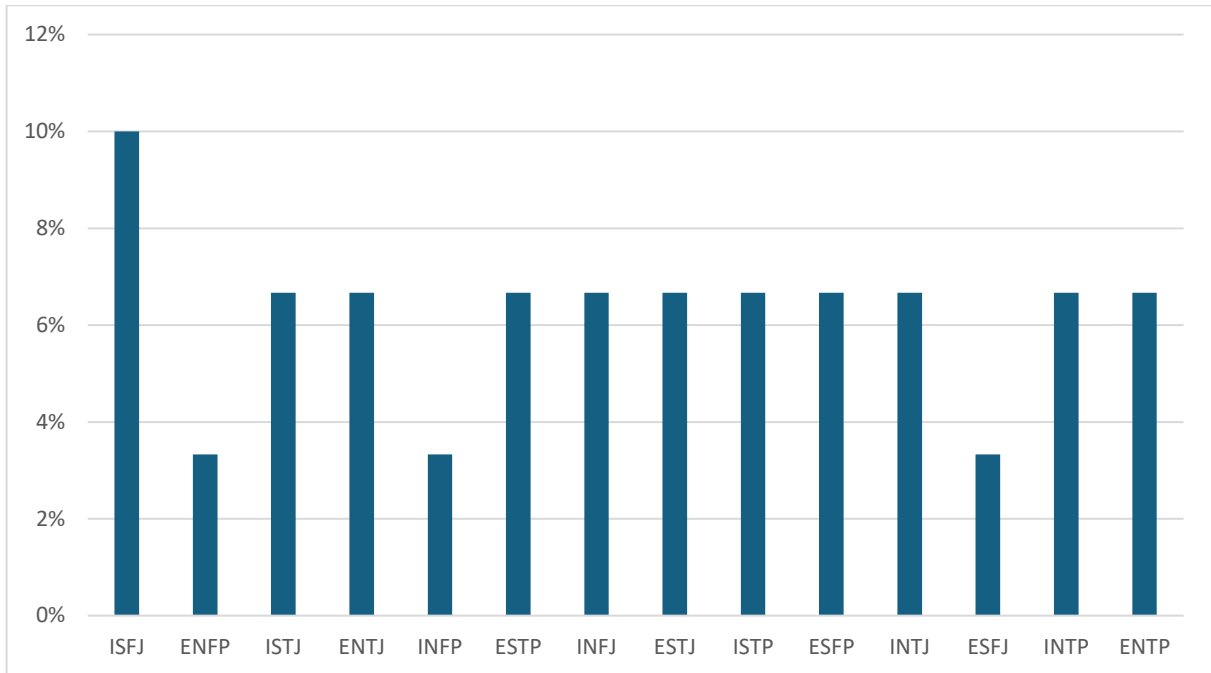


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Визначення типу особистості MBTI» (Майєрс-Брігс)

Результати дослідження MBTI показують різноманітність типів особистості серед респондентів.

ISFJ (Захисник), представлені респондентами 1, 7, 27, зазвичай мають середній або високий рівень емпатії та емоційної обізнаності, оскільки вони орієнтовані на турботу про інших і добре розуміють емоційні потреби людей. ENFP (Ініціатор), як у респондента 2, мають високий рівень емоційної обізнаності та емпатії, здатні розпізнавати та розуміти емоції інших людей, але можуть мати певні труднощі в управлінні своїми емоціями через їхню емоційну експресивність.

ISTJ (Логік), до яких належать респонденти 3, 17, схильні мати середній або низький рівень емоційної обізнаності та управління емоціями через свою орієнтацію на факти та логіку, часто не звертаючи уваги на емоційні аспекти ситуацій. ENTJ (Керівник), представлені респондентами 4, 18, зазвичай мають високий рівень управління емоціями інших, оскільки вони добре організовані та

ефективно керують людьми. Однак їхня емпатія може бути середнього рівня через фокус на досягненні результатів.

INFP (Медіатор), включаючи респондентів 5, 22, зазвичай мають високий рівень емпатії та емоційної обізнаності, добре розуміють власні та чужі емоції, але можуть мати труднощі в управлінні своїми емоціями через свою чутливість. ESTP (Підприємець), як у респондентів 6, 21, можуть мати середній рівень управління емоціями та емоційної обізнаності, часто добре адаптуються до ситуацій, але не завжди заглиблюються в емоційні переживання.

INFJ (Захисник), до яких належать респонденти 7, 20, схильні до високого рівня емпатії та емоційної обізнаності, добре розуміють емоції інших та свої власні, і ефективно ними керують. ESTJ (Мобілізатор), представлені респондентами 8, 25, зазвичай мають високий рівень управління емоціями інших через свої організаторські здібності, але можуть мати середній рівень емпатії.

ISFP (Артист), як у респондентів 9, 19, мають високий рівень емоційної обізнаності та емпатії, добре розуміють емоції інших, але можуть мати труднощі в управлінні своїми емоціями. ENFJ (Вчитель), представлені респондентами 10, 23, зазвичай мають високий рівень емпатії та управління емоціями інших людей, вони добре розуміють і керують емоціями.

ISTP (Винахідник), до яких належать респонденти 11, 24, можуть мати середній рівень емоційної обізнаності та управління емоціями, орієнтуючись більше на практичні аспекти, ніж на емоції. ESFP (Демонстратор), представлені респондентами 12, 29, мають високий рівень емоційної обізнаності та емпатії, здатні легко розпізнавати та керувати емоціями, але можуть мати труднощі з управлінням власними емоціями через свою експресивність.

INTJ (Аналітик), як у респондентів 13, 30, мають середній або високий рівень управління емоціями, але можуть мати середній рівень емоційної обізнаності, орієнтуючись на логіку та аналітичність. ESFJ (Постачальник), представлений респондентом 14, зазвичай мають високий рівень емпатії та управління емоціями інших через свою орієнтацію на людей та їхні потреби.

INTP (Архітектор), до яких належать респонденти 15, 28, можуть мати середній рівень емоційної обізнаності та управління емоціями, орієнтуючись

більше на інтелектуальні аспекти, ніж на емоційні. ENTP (Дослідник), як у респондентів 16, 26, мають високий рівень емоційної обізнаності та управління емоціями інших, але можуть мати середній рівень управління своїми емоціями через схильність до інтелектуальних дискусій та експериментів.

Ці результати показують, що типи особистості MBTI по-різному впливають на розвиток емоційного інтелекту, включаючи емоційну обізнаність, управління своїми та чужими емоціями, емпатію та самомотивацію.

Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ» (Г. Айзенк) (див. табл. 2.7 – табл. 2.8).

Таблиця 2.7

**Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ»
(Г. Айзенк)**

№	Екстраверсія / Інтроверсія		Нейротизм	Тип темпераменту
	Кількість балів	Показник	Кількість балів	
1	20	Екстраверсія	5	сангвінік
2	15	Екстраверсія	4	сангвінік
3	5	Інтроверсія	7	флегматик
4	19	Екстраверсія	3	холерик
5	9	Інтроверсія	6	флегматик
6	14	Екстраверсія	8	холерик
7	6	Інтроверсія	5	холерик
8	18	Екстраверсія	2	холерик
9	8	Інтроверсія	4	флегматик
10	13	Екстраверсія	7	сангвінік
11	7	Інтроверсія	3	флегматик
12	20	Екстраверсія	8	сангвінік
13	9	Інтроверсія	6	холерик
14	15	Екстраверсія	2	меланхолік
15	5	Інтроверсія	9	меланхолік
16	19	Екстраверсія	5	сангвінік
17	14	Екстраверсія	4	меланхолік
18	6	Інтроверсія	10	меланхолік
19	15	Екстраверсія	5	сангвінік
20	10	Інтроверсія	3	холерик

21	20	Екстраверсія	8	сангвінік
22	15	Екстраверсія	7	холерик
23	6	Інтроверсія	6	флегматик
24	18	Екстраверсія	9	сангвінік
25	8	Інтроверсія	3	флегматик
26	19	Екстраверсія	4	холерик
27	14	Екстраверсія	2	сангвінік
28	6	Інтроверсія	5	флегматик
29	20	Екстраверсія	7	сангвінік
30	10	Інтроверсія	9	флегматик

Загальні результати предствлені у таблиці (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Зведена таблиця результатів дослідження

Шкала	(%)	Середній рівень невротизму (%)	Низький рівень невротизму (%)
Екстраверсія	56%	33%	67%
Інтроверсія	44%		
Невротизм	0		

Результати зображені графічно на гістограмах (див. рис. 2.4 - 2.6).

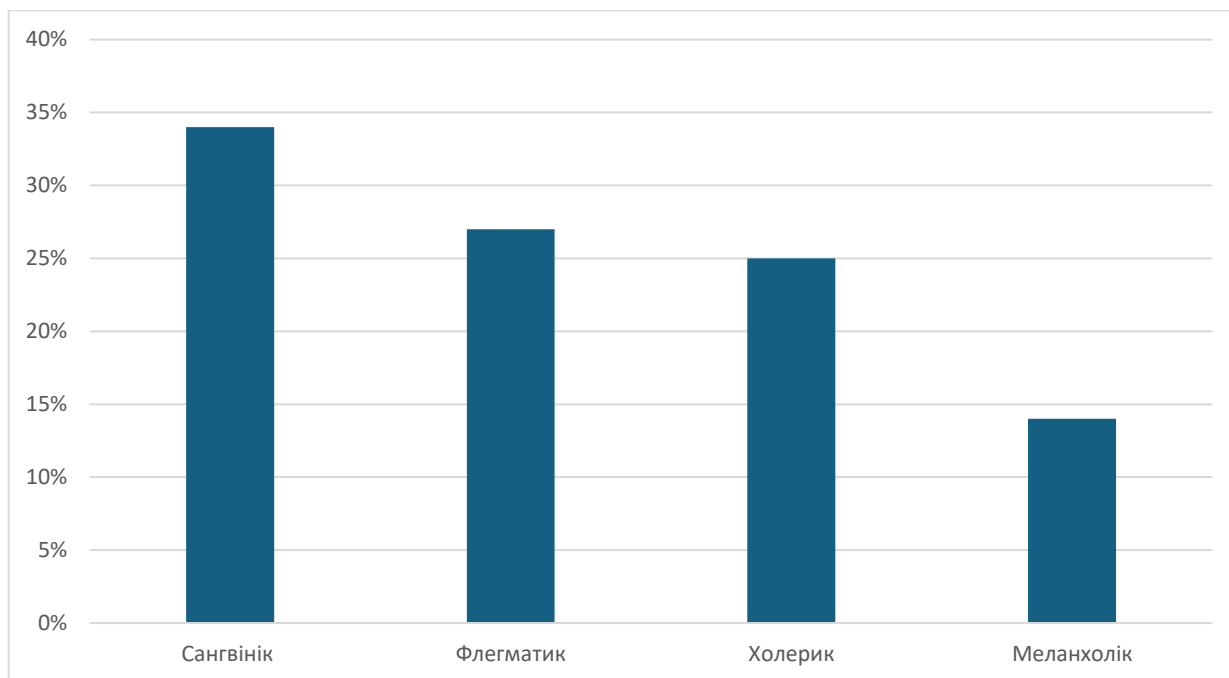


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за типами темпераменту

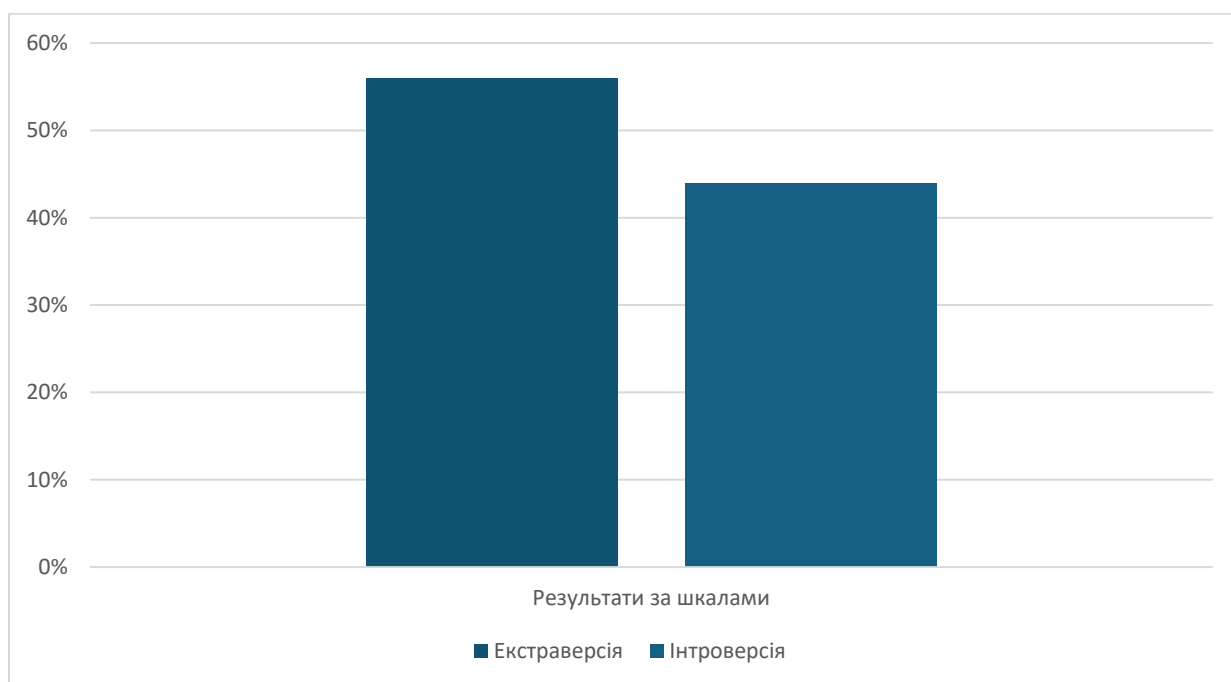


Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за типом особистості

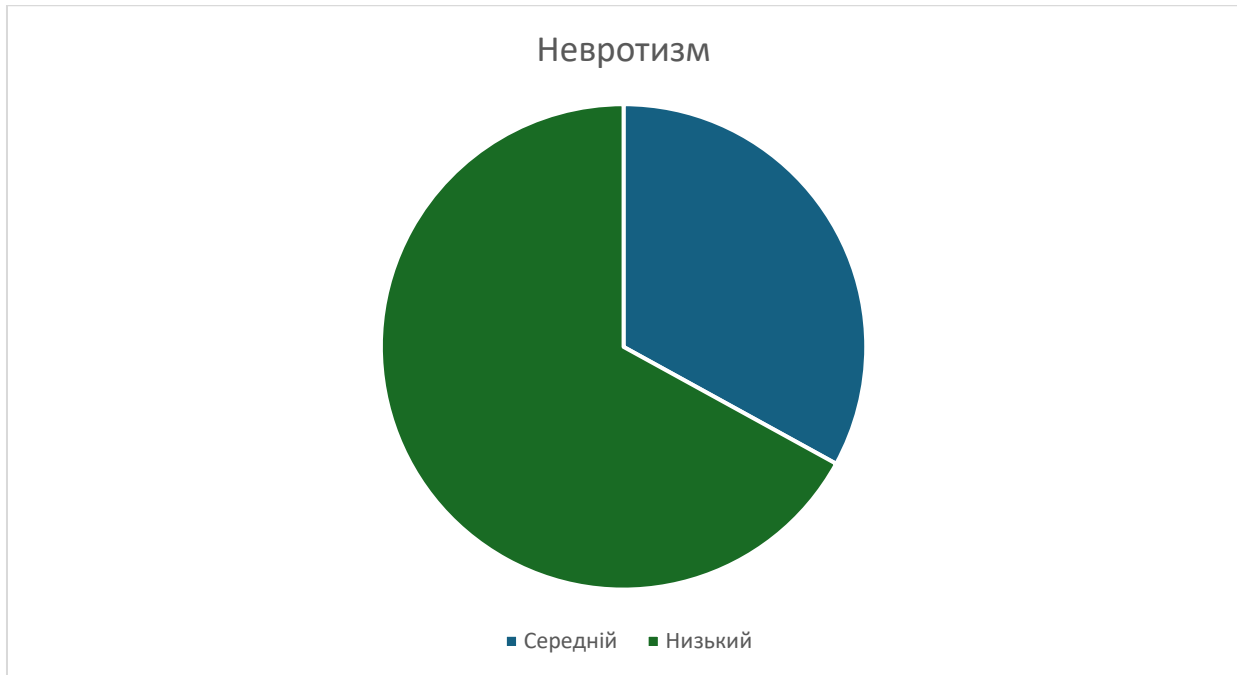


Рис. 2.6. Сегментограма розподілу результатів дослідження за рівнем невротизму

Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Айзенка показують, що респонденти мають риси як екстраверсії, так і інтроверсії. Це свідчить про наявність властивостей в групі, характерних для обох типів, або про можливість прояву обох рис у різних ситуаціях. Щодо шкали невротизму, майже третина респондентів показали високий рівень невротизму. Це може свідчити про схильність до емоційної нестійкості, тривоги та стресу, а також про посилену реакцію на стресові події та труднощі у заспокоєнні.

34% респондентів виявили риси сангвінічного темпераменту. Їх характеризується жвавість, товариськість, швидке пристосування до змін, але також нестійкість емоцій і важкість у виконанні рутинних завдань. 27% респондентів проявили риси флегматичного темпераменту. Вони спокійні, рідко виходять із себе, стабільні у почуттях і поведінці, але можуть бути менш активними і менш схильними до ініціативи. Ще 25% респондентів характеризуються рисами холеричного темпераменту. Їхніми особливостями є підвищена збудливість, енергійність, імпульсивність і нахиленість до ініціативи, але також може бути проблематичним керування власними емоціями. 14%

респондентів проявили риси меланхолічного темпераменту. Вони можуть бути глибокими та зосередженими, але також схильними до тривожності, переживань і схильні до ізоляції.

Отже, респонденти з високим рівнем емоційної обізнаності добре розуміють свої емоції, можуть їх ідентифікувати та ефективно керувати ними. Вони часто вміють точно оцінювати свої почуття і адекватно на них реагувати. Ті, хто має середній рівень, здатні розпізнавати свої емоції та виявляти емоційну свідомість, хоча можуть мати певні труднощі в складних ситуаціях. Люди з низьким рівнем емоційної обізнаності мають обмежене розуміння своїх емоцій та можуть стикатися з труднощами в їх ідентифікації.

Щодо управління своїми емоціями, респонденти з високим рівнем цього вміння мають добре розвинені стратегії контролю та регуляції своїх почуттів, ефективно працюють зі стресом і негативними емоціями. Ті, хто має середній рівень, демонструють певний контроль, але можуть мати труднощі в стресових ситуаціях. Люди з низьким рівнем управління емоціями схильні до раптових емоційних вибухів та негативних реакцій.

Респонденти з високим рівнем самомотивації мають сильну внутрішню мотивацію та стабільну енергію для досягнення своїх цілей. Вони часто є високоцілеспрямованими та впевненими в собі. Люди з середнім рівнем самомотивації можуть бути схильні до коливань у мотивації та продуктивності, тоді як ті, хто має низький рівень, можуть відчувати труднощі в підтримці мотивації і часто шукають зовнішні джерела натхнення.

Респонденти з високим рівнем емпатії мають сильну здатність співчуття та розуміння переживань інших людей. Вони ефективно співпереживають та адекватно реагують на емоції інших. Люди з середнім рівнем емпатії можуть виявляти співчуття в певних ситуаціях, але не завжди здатні точно уявити собі почуття чи потреби інших. Ті, хто має низький рівень емпатії, обмежено розуміють переживання інших і можуть проявляти емоційне відсторонення.

Вміння управління емоціями інших людей найкраще розвинене у респондентів з високим рівнем цього вміння, вони ефективно впливають на емоційний стан інших та мають розвинені навички в адаптації свого спілкування

для досягнення позитивного впливу. Ті, хто має середній рівень, можуть виявляти певні навички у впливі на емоційний стан інших, але не завжди досягають цього у всіх ситуаціях. Люди з низьким рівнем управління емоціями інших мають складнощі у впливі на емоції та настрої оточуючих.

Темперамент респондентів розподіляється наступним чином: більшість мають риси сангвінічного темпераменту, характеризуючись жвавістю та товариськістю, але нестійкістю емоцій; флегматичний темперамент виявляється у стабільності почуттів та поведінки, але меншій активності; холеричний темперамент асоціюється з енергійністю та імпульсивністю, але також проблемами з керуванням емоціями; меланхолічний темперамент характеризується глибиною переживань, але схильністю до тривожності та ізоляції.

Таким чином, результати дослідження показують різноманітність емоційного інтелекту та особистісних характеристик респондентів, що впливає на їхнє розуміння, управління та взаємодію з емоціями, як своїми, так і оточуючих.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту особистості

Соціально-психологічний тренінг щодо розвитку емоційного інтелекту особистості

Мета: Підвищити рівень емоційного інтелекту учасників, навчити їх ефективно керувати своїми емоціями, розуміти емоції інших людей та будувати з ними здорові стосунки.

Завдання тренінгу:

1. Покращити свою самосвідомість та самоконтроль
2. Навчитися ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими
3. Розвинути навички вирішення конфліктів та стресостійкість
4. Підвищити свою мотивацію та лідерські якості

Заняття 1. Самоусвідомлення

Ціль: Розвиток усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу на поведінку.

Хід тренінгу:

1. Вступне слово тренера. Що таке емоційний інтелект? Чому він важливий?

Шановні учасники!

Вітаю вас на тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту особистості». Сьогодні ми з вами поговоримо про те, що таке емоційний інтелект, чому він важливий і як його можна розвинути.

Ефективна комунікація більше, ніж просто слова

Спілкування – це складний процес, який виходить за межі простого обміну словами.

Навіть якщо ми володіємо однією мовою та розуміємо значення слів, які використовуємо, для справжнього порозуміння необхідні й інші фактори.

Невербальні сигнали, такі як жести, міміка, емоції та тон голосу, відіграють важливу роль у передачі інформації та налагодженні зв'язку.

Саме тому вчені з кінця минулого століття активно досліджують вплив емоцій на спілкування та життя людини. Вміння правильно розуміти та використовувати емоції у повсякденному житті отримало назву «емоційний інтелект».

Емоційний інтелект – це не просто модний термін, а реальний набір навичок, які допомагають людям:

- Будувати міцні та здорові стосунки: Люди з високим емоційним інтелектом краще розуміють своїх партнерів, друзів та колег, що робить їх спілкування більш емпатичним, продуктивним та затишним.

- Досягати успіху в кар'єрі: Емоційний інтелект допомагає людям краще справлятися зі стресом, мотивувати себе та інших, а також будувати міцні ділові стосунки.

– Підтримувати емоційне та психічне благополуччя: Розвинений емоційний інтелект робить людей більш стійкими до емоційних викликів, сприяє емоційному балансу та покращує загальне самопочуття.

Розвиток емоційного інтелекту – це інвестиція у ваше майбутнє.

Оволодіваючи цим набором навичок, ви зможете покращити своє життя у багатьох аспектах.

Вправа «Величне ім'я» [75].

Ціль: познайомити учасників тренінгу.

Тривалість: 15 хвилин.

Педагог: «З народження у кожного з нас є постійний супутник – наше ім'я. Подібно до місячного світла, воно огортає кожного таємницею. Загадкова та незрозуміла влада нашого імені. У коханні ми повторюємо улюблене ім'я і закликаємо коханого через його ім'я. І моляться, і проклинають через проголошення імені. Немає меж життя імені, немає заходів щодо його могутності. Сили, закладені у імені людини, допомагають долати труднощі та розпізнавати витoki радості, натхнення, мудрості. Ці сили – двигун людського зростання. Ім'я може бути джерелом небезпеки, тому що в кожному звуку імені приховані також сили, які при неувважному відношенні можуть зруйнувати творчий початок. Однак прийняття цих сил, пильну увагу дозволяє набуті особливої сили. Одного східного принца звали Джумбер. Прагнучи усвідомити прихований зміст свого імені, він розмірковував над значенням першого звуку "Д". Він зрозумів, що його ведуть по життю доброта, зухвалість і обов'язок. А вимагають особливої уваги і внутрішньої роботи зухвалість, забіякуватість і дурість. Давайте і ми поміркуємо над прихованим змістом наших імен. Спочатку відкриємо таємницю першого звуку нашого імені. Наприклад, думаючи про Михайла мені спадає на думку мудрість і мужність. Я вважаю, що йому можуть нашкодити дріб'язковість та м'якотілість. Ірина – це щирість та іронічність, інертність та імпульсивність. Будь ласка, у вас є час, щоб зрозуміти сенс, прихований у першій літері вашого імені. На це завдання приділяється три хвилини. Після ви розповісте про свої знахідки» [75].

Вправа: «Колесо емоцій» [34].

Мета: Допомогти учасникам краще розуміти та розпізнавати свої емоції.

Інструкція:

1. Роздайте кожному учаснику аркуш паперу та олівець/фломастер.
2. Попросіть учасників намалювати коло на аркуші паперу.
3. Потім попросіть їх розділити коло на сектори та записати в кожному секторі емоцію, яку вони часто відчують (наприклад, щастя, смуток, гнів, страх, здивування).
4. Коли учасники закінчать, попросіть їх розповісти про свої "колеса емоцій" та поділитися тим, які емоції їм найлегше та найважче розпізнавати [34].

Заняття 2. Саморегуляція

Ціль – розвиток здатності керувати своїми емоціями та поведінкою.

Вправа: «Емоційний щоденник» [75]

Мета – допомогти учасникам відстежувати свої емоції протягом дня.

Необхідно роздати кожному учаснику блокнот або записник. Потім попросити учасників протягом одного дня записувати в щоденник всі емоції, які вони відчують. Поряд з емоціями учасники повинні також записувати ситуації, які їх викликали, та те, як вони на них відреагували. Зараз потрібно зробити перший запис, де буде записана емоція яку вони відчують зараз та коментар або опис до даної емоції.

В кінці дня учасники мають переглянути свої щоденники та проаналізувати, які емоції вони відчували найчастіше, які ситуації їх викликали та як вони могли б краще реагувати на них. Це допоможе їм краще розуміти свої емоційні реакції і вдосконалювати навички самоконтролю.

Вправа: «Активне слухання» [11]

Мета – допомогти учасникам розвинути навички активного слухання.

Розбийте учасників на пари. Попросіть одного учасника в парі розповісти про якусь ситуацію, яка викликала у нього сильні емоції (наприклад, конфлікт з другом або важлива розмова з викладачем). Інший учасник в парі повинен уважно слухати, не перебиваючи, і намагатися зрозуміти емоції та почуття того, хто розповідає.

Після того, як перший учасник закінчить розповідати, другий учасник повинен перефразувати те, що він почув, і переконатися, чи правильно він зрозумів. Потім поміняйтеся ролями.

Вправа: «Вирішення конфліктів» [11]

Мета – допомогти учасникам розвинути навички вирішення конфліктів.

Роздайте учасникам описи різних конфліктних ситуацій (наприклад, конфлікт між сусідами, сварка в сім'ї, розбіжності в групі). Попросіть їх розбитися на групи по 3-4 людини. Кожна група повинна вибрати одну з конфліктних ситуацій та обговорити її.

Групи повинні намагатися знайти рішення конфлікту, яке буде задовольняти всіх учасників. Після того, як групи знайдуть рішення, вони повинні представити його всім учасникам тренінгу.

Вправа: «Стресостійкість» [11]

Мета – допомогти учасникам розвинути навички стресостійкості.

Роздайте учасникам інформаційні матеріали про стресостійкість та обговоріть з ними, що таке стрес, його причини та вплив на людину.

Потім навчіть учасників різних технік подолання стресу, таких як релаксаційні вправи, медитація, фізичні вправи тощо. Надайте їм можливість випробувати ці техніки на практиці.

На завершення вправи, запропонуйте учасникам скласти план дій на випадок стресової ситуації. Цей план може включати конкретні кроки або стратегії, які вони можуть застосовувати, щоб зменшити вплив стресу на своє фізичне та емоційне здоров'я.

Стресостійкість – це важлива навичка, яка допомагає людині ефективно впоратися зі стресом та витримувати негативні впливи зовнішніх факторів на своє психічне та фізичне здоров'я. Ця навичка включає в себе уміння адаптуватися до нових ситуацій, знаходити конструктивні рішення та ефективно керувати своїми емоціями під час стресових обставин.

Однією з ключових **технік подолання стресу** є регулярна практика релаксаційних вправ. Ці вправи можуть включати глибоке дихання, медитацію, йогу або просте відведення часу для відпочинку та відновлення енергії.

Наприклад, техніка «дихання через черево» передбачає повільне та глибоке дихання, яке допомагає зняти напругу та зосередитися на моменті.

Ще однією ефективною технікою подолання стресу є фізична активність. Регулярні фізичні вправи, такі як прогулянки, біг, йога або плавання, допомагають зменшити рівень стресу та покращити настрій, оскільки вони стимулюють вироблення ендорфінів - природних «гормонів щастя» у нашому організмі.

Приклад плану дій на випадок стресової ситуації може включати наступні кроки:

- 1) зробити глибоке дихання та спробувати зосередитися на моменті;
- 2) ідентифікувати джерело стресу та визначити, чи можна вплинути на цю ситуацію;
- 3) скористатися техніками релаксації або фізичною активністю для зняття напруги;
- 4) звернутися за підтримкою до друзів чи рідних, якщо це необхідно;
- 5) розглянути позитивні аспекти ситуації та можливі шляхи вирішення проблеми [29].

Заняття 3. Емпатія

Ціль – покращення здатності розуміти та співпереживати іншим людям.

Дискусія «Важливість феномену емпатії» [75].

Мета – поглиблення розуміння учасниками ролі емпатії в житті.

Почніть обговорення з питання про розуміння поняття емпатії та її важливості для учасників. Надайте кожному учаснику можливість поділитися своїми думками та враженнями щодо ролі емпатії в їхньому житті.

Запросіть учасників пригадати ситуації, коли вони відчували велику потребу в емпатії або коли їм була надана емпатія від інших. Обговоріть, як емпатія впливає на міжособистісні відносини та загальне благополуччя.

Подумайте разом з учасниками про те, чи вони відчувають, що їм не вистачає емпатії у їхньому повсякденному житті. Закінчіть обговорення, звертаючи увагу на важливість розвитку навичок емпатії та можливість вирішення конфліктів та покращення взаєморозуміння завдяки цій якості.

Питання для дискусії про емпатію:

1. Що саме для вас означає емпатія?
2. Які переваги може мати емпатія в міжособистісних відносинах?
3. Чому вважаєте, що емпатія є важливою для спільної роботи та колективної діяльності?
4. Як емпатія може допомогти вирішувати конфлікти та покращувати взаєморозуміння?
5. Які перешкоди можуть виникати на шляху до розвитку емпатії?
6. Як ви вважаєте, чи можна навчитися бути емпатичним, чи це природжена якість?
7. Як ви можете застосовувати емпатію у своєму професійному та особистому житті?
8. Які приклади ви можете навести, коли емпатія гравала ключову роль у вирішенні проблем або покращенні стосунків?

Вправа «Взуття іншої людини» [75]

Мета – розвинути емпатію, уявляючи себе на місці іншої людини.

Напишіть на окремих аркушах паперу різні ситуації, з якими люди можуть стикатися, наприклад, втрата близької людини, розчарування в роботі, зрада друга. Розмістіть аркуші паперу по кімнаті.

Запропонуйте учасникам по черзі вибирати по одному аркушу паперу. Для кожної ситуації учасники повинні протягом 2 хвилин написати, як би вони почувалися, якби опинилися в цій ситуації. Після того, як всі учасники закінчать, прочитайте відповіді вголос.

Питання для обговорення:

1. Чи було легко уявити себе на місці іншої людини?
2. Що допомогло вам краще зрозуміти ситуацію?
3. Як емпатія може допомогти вам у взаємодії з іншими людьми?

Вправа «Емпатія в дії» [75]

Мета вправи полягає в тому, щоб застосувати навички емпатії в реальних ситуаціях. Для досягнення цієї мети розбиваємо учасників на групи по 3-4 людини.

Кожній групі пропонується вибрати одну з тем для обговорення, наприклад, булінг, дискримінація або самотність. Групам дається 10 хвилин на обговорення обраної теми, під час якого вони намагаються поставити себе на місце людей, які зіткнулися з цими проблемами.

Після закінчення дискусії кожна група повинна представити свої результати іншим учасникам, щоб вони могли ділитися своїми спостереженнями та враженнями. Це дозволить учасникам отримати нові погляди на різноманітні аспекти обраної теми та розвинути свою емпатію шляхом співчутливого сприйняття думок та почуттів інших.

Заняття 4. Соціальні навички

Ціль – покращення навичок взаємодії та спілкування з іншими людьми.

Вправа «Керування емоціями через тіло» [11]

Мета – навчитися управляти своїми емоціями.

Іноді наші емоції подібні до водоспаду, що може зруйнувати все на своєму шляху. Вони можуть бути непередбачувані і некеровані, призводячи до неприємностей як для нас, так і для тих, хто навколо.

1. Почніть, опустивши голову і похиливши плечі. Погляньте на підлогу і вимовте з сумом: "Моє життя не вдається, нічого не виходить...".
2. Потім, пострибайте наверх, відклавши погляд угору, розгорніть спину і заявіть впевнено: "У мене є сила змінити своє життя на краще, у мене все вийде!".

Як ви відчуваєте себе зараз? Ця вправа показує, що мозок реагує не лише на слова, а й на нашу міміку та жести. Тіло та розум взаємопов'язані, і зміни в одному можуть впливати на інше.

Вправа «Передай емоцію» [11]

Мета – розвиток навички розуміння чужих емоцій.

Вправа виконується у колі. Тренер пантомімічними методами, без слів, передає за годинниковою стрілкою будь-яку емоцію учаснику, що знаходиться зліва. Той наступному учаснику. І так до кінця кола. Останній учасник у колі

повідомляє, що за емоцію він одержав. Після закінчення вправи – обмін почуттями. Вправу можна повторити з різними емоціями 3-4 рази.

Рольова гра «Конфліктна ситуація...» [75].

Мета – сприяння розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок.

Зада полягає в виявленні важливості соціальних навичок та емоційного інтелекту в повсякденному житті. Обирається 12 добровольців з групи які будуть розігрувати рольову гру, інші учасники будуть аналізувати ситуації. Перша група складається з 6 чоловік які будуть вирішувати заддану ситуацію з використанням емоційного інтелекту, інша група з 6 чоловік буде вирішувати ситуацію спонтанно та не використовувати емоційного інтелекту. Важливим буде результат вирішення проблеми в двох групах, по закінченню рольової гри всі приєднуються до аналізу та рефлексії.

Ситуація: В гуртожитку виникла суперечка між двома кімнатами через шум ввечері. Одна кімната святкувала день народження друга, тоді як інша кімната намагалась готуватись до іспиту.

Група 1 (З емоційним інтелектом):

1. Студенти з цієї групи спробують зрозуміти позицію обох сторін і виявити співчуття до тих хто не може вчитись через шум, а ті хто вчаться проявити розуміння до потреби відствяткувати день народження до 10 годин вечора.

2. Вони можуть намагатися вирішити конфлікт через конструктивну комунікацію та пошук компромісних рішень, таких як обговорення графіку вечірок або застосування правил тиші в певні години.

Група 2 (Без емоційного інтелекту):

1. Студенти з цієї групи можуть виражати свою незадоволеність агресивно або бездоганно, не враховуючи почуттів або потреб інших студентів.

2. Вони можуть намагатися вирішити конфлікт шляхом вимог або навіть погроз, не приділяючи уваги емоційному стану або потребам іншого студента.

Ціль – підвищення навичок співпраці та ефективної комунікації для покращення взаєморозуміння та взаємодії з іншими.

Вправа «Асоціації» [75]

Мета – підвищення навичнів комунікації.

Учасники по черзі задають будь яке слово, і запускають коло асоціацій, відповідати слід дуже швидко.

Вправа «Подорож на повітряній кулі» [11]

Мета - сприяти розвитку навичок комунікації, співпраці, прийняття рішень та виявлення ролей у груповій діяльності. Ця вправа дозволяє учасникам відчутти тиск ситуації, де необхідно швидко обговорювати та приймати рішення, звертаючись до різних аспектів, включаючи корисність кожного учасника для виживання групи.

Кожен учасник шляхом жеребкування обирає собі професію: лікар, інженер, учитель, художник, кухар тощо. Один учасник у мікрогрупі – спостерігач. Всім учасникам гри пропонується уявити, що вони опинилися членами одного екіпажу на повітряній кулі. Куля починає втрачати висоту і падати і залишається зовсім небагато часу до того моменту, коли вона впаде в море. Щоб цього не сталося, хтось має вистрибнути з корзини. Група повинна прийняти загальне рішення про те, хто стрибне з кошика, виходячи з того, хто з них буде менш корисним, якщо повітряна куля приземлиться на безлюдному острові. Після завершення дискусії відбувається оцінка роботи групи.

Вправа «Проблема атомного сховища» [11]

Мета - розвиток навичок прийняття рішень в екстремальних умовах, вміння працювати в групі, а також усвідомлення моральних та етичних аспектів у подібних ситуаціях. Крім того, вправа спрямована на спонукання учасників до взаємодії, обміну думками та почуттями, а також на розуміння важливості співпраці та компромісів у складних ситуаціях.

Виконується у мікрогрупах. Кожна мікрогрупа отримує таке фантастичне завдання: «Уявіть собі, що сталася атомна війна. Вся планета поринула в ядерну зиму. Врятувалися лише 10 людей, які зараз перебувають у ядерному притулку глибоко під землею. Однак проблема полягає в тому, що у притулку всіх необхідних ресурсів для життєзабезпечення залишилося лише на 5 осіб. Необхідно позбавитися якимось чином від «зайвих» 5 людей для того, щоб

п'ятеро, що залишилися живими, змогли потім вийти на поверхню і почати життя на планеті заново. Ось список цих десяти чоловік:

1. Міс Всесвіт, 20 років, просто красуня, та й годі.
2. Ядерний фізик, 30 років, високий рівень інтелекту.
3. Медсестра-акушерка, 27 років, професіонал у своїй справі, інтелект середній.
4. Епілептоїдний психопат, професійний військовий, чорношкірий, 56 років.
5. Учень 11-го класу школи, інтелект знижений, 17 років.
6. Інженер-будівельник, гомосексуаліст, 40 років.
7. Кухар-кондитер, жінка 38 років, безплідна.
8. Слюсар-сантехнік, алкогользалежний, інтелект середній, 32 роки.
9. Художниця, дуже талановита, хитра та підступна, витривала, 30 років.
10. Мати сімох дітей, швачка, 38 років (всі діти загинули під час вибуху).

Групи обговорюють завдання. Після завершення обмін почуттями обов'язковий.

Ведучий: Ви продемонстрували високий рівень співпраці, емпатії та здатності до прийняття рішень у складних умовах, сподіваюсь, що ця вправа не лише стимулювала ваш емоційний інтелект, але й надихнула на розуміння важливості співпраці та розумінні один одного.

Заняття 6. Розвиток емоційного інтелекту

Ціль – навчитись розуміти емоції, закріпити знання та навички, отримані протягом тренінгу.

Вправа «Емоційний колейдоскоп» [11]

Матеріали: набори карток з емоціями, папір та ручки.

Учасники об'єднуються у пари. Кожна пара отримує набір карток з емоціями. Один учасник пари («розповідач») обирає картку з емоцією, не показуючи її партнеру («слухачу»). «Розповідач» описує ситуацію, в якій він/вона може відчувати цю емоцію, намагаючись не використовувати саме слово-емоцію. «Слухач» уважно слухає «розповідача» і намагається вгадати, яку емоцію він/вона описує. Коли «слухач» дає відповідь, «розповідач» показує картку з

емоцією і підтверджує або спростовує відповідь. Потім партнери міняються ролями.

Після завершення роботи в парах, зберіть групу для обговорення. Запитайте учасників, які емоції було найлегше чи найскладніше описувати та вгадувати, і чому. Обговоріть, як ця вправа допомогла краще розуміти власні емоції та емоції інших людей. Запитайте, які навички учасники розвинули під час виконання вправи.

Вправа «Рефлексія» [11]

Матеріали: папір та ручки

Кожен учасник отримує папір і ручку. Учасники записують на папері свої думки та почуття за такими питаннями:

- Що було найважливішим для мене під час цього тренінгу?
- Які емоції я відчував(-ла) під час виконання вправ?
- Що нового я дізнався(-лася) про себе та інших?
- Які висновки я зробив(-ла) і як це може вплинути на моє життя чи роботу?

Кожен учасник по черзі ділиться своїми рефлексіями з групою. Після кожного виступу інші учасники можуть ставити уточнювальні питання або ділитися своїми враженнями та підтримкою.

Вправа «Побажання» [11]

Мета – створити атмосферу позитивної енергії та сприяти підтримці між учасниками.

Учасники сідають в коло та висловлюють свої добрі побажання учасникам групи.

Ведучий: Вітаю вас з успішним завершенням тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту особистості»!

Протягом цього тренінгу ми з вами:

- Розглянули різні аспекти емоційного інтелекту.
- Вивчили практичні навички, які допоможуть вам розвинути свій ЕІ.
- Попрактикувалися в застосуванні цих навичок у реальних ситуаціях.

Я вірю, що цей тренінг був для вас корисним і допоможе вам стати більш емоційно інтелектуальними людьми.

Рекомендації щодо подальшого розвитку вашого емоційного інтелекту:

– Продовжуйте практикувати усвідомленість, звертайте увагу на свої емоції протягом дня і намагайтеся зрозуміти, що їх викликає.

– Розвивайте емпатію, ставте себе на місце інших людей і намагайтеся зрозуміти їхні почуття.

– Вдосконалюйте навички спілкування, практикуйте активне слухання, чітко та впевнено висловлюйте свої думки та почуття.

Вивчайте методи саморегуляції, оволодійте техніками, які допомагають справлятися з емоційними викликами, наприклад, глибоким диханням, медитацією або фізичними вправами.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У даній роботі було проведене емпіричне дослідження для вивчення проблеми психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей з різними типами особистості. В дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки «Психологія», віком від 18 до 24 років (дівчат – 22, хлопців – 8).

Емпіричне дослідження проводилось за допомогою таких методик: методика «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. В. Люсіна); методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла; тест на визначення типу особистості МВТІ Майерс-Брігс; методика «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Айзенка.

За результатами дослідження за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. В. Люсіна) більшість респондентів мають середній рівень розвитку як міжособистісного, так і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Водночас значна частина опитаних демонструє низький або дуже низький рівень емоційного інтелекту, що вказує на труднощі в емоційній взаємодії та саморефлексії. Частина респондентів з високим і дуже високим рівнем емоційного інтелекту показує наявність розвинених навичок в управлінні та розумінні емоцій, що підкреслює важливість емоційної грамотності для успішної комунікації та особистісного зростання.

За методикою «Діагностика емоційного інтелекту», більшість респондентів демонструють середній рівень розвитку емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та управління емоціями інших людей. Проте певний відсоток опитаних має низький рівень емоційного інтелекту, що вказує на труднощі в розумінні і регуляції емоцій, а також в емпатії та самомотивації.

Результати дослідження за методикою МВТІ демонструють різноманітність типів особистості серед респондентів та їхні відмінності у рівнях емоційної обізнаності, емпатії та управління емоціями. ISFJ та INFJ мають

високий рівень емпатії та емоційної обізнаності, що дозволяє їм добре розуміти та підтримувати інших. ENFP, INFP, і ESFP також мають високий рівень, але можуть стикатися з труднощами у керуванні своїми емоціями через їхню чутливість. ISTJ, INTJ та INTP схильні до середнього або низького рівня. ENTJ та ESTJ демонструють високий рівень управління емоціями інших, проте емпатія може бути середнього рівня.

Дослідження за методикою EPI показує, що майже третина респондентів показали високий рівень невротизму, що може свідчити про схильність до емоційної нестійкості, тривоги, стресу та посиленої реакції на стресові події та труднощі у заспокоєнні. Темперамент респондентів розподіляється наступним чином: 34% мають риси сангвінічного темпераменту, 27% - флегматичного, 25% - холеричного, і 14% - меланхолічного, що підкреслює різноманітність особистісних характеристик у вибірці.

На основі отриманих результатів проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

1. Емоційний інтелект є складним конструктом, що об'єднує когнітивні здібності для розпізнавання, розуміння та управління емоціями, і відіграє ключову роль у особистісному зростанні та успішній комунікації. Вчені розглядають його як частину соціального інтелекту, проте емоційний інтелект має унікальну здатність впливати на пізнавальну діяльність та подолання негативних емоцій. Наукові дослідження, як вітчизняні, так і закордонні, підтверджують важливість цього явища, хоча і визнають складність чіткого визначення його впливу на особистість. Різні типології, такі як моделі Юнга, Майерс-Бриггс і соціоніка, пропонують різні підходи для аналізу характеру та поведінки людей, що дозволяє краще зрозуміти емоційний інтелект у контексті особистісного функціонування.

2. Розвиток емоційного інтелекту у людей може залежати від їх типу особистості. Особистість визначається такими характеристиками, як екстраверсія, інтроверсія, стабільність емоцій, відкритість до досвіду, дружелюбність та сумлінність. Враховуючи ці особливості, можна розглянути, як вони впливають на розвиток емоційного інтелекту. Екстравертні особистості можуть мати більш розвинені соціальні навички та здатність до емпатії. Вони зазвичай легко спілкуються з іншими та легше розуміють емоційний стан оточуючих. Такі особистості можуть бути більш відкритими до вираження власних емоцій та вміти краще керувати ними. Інтровертні особистості, навпаки, можуть мати меншу схильність до вираження своїх емоцій та менше розвинені соціальні навички. Однак вони можуть мати більшу глибину розуміння власних почуттів та емоцій, оскільки більше часу проводять у власній внутрішній сфері. Стабільність емоцій також може впливати на розвиток емоційного інтелекту. Особистості з високим рівнем стабільності емоцій зазвичай краще справляються з управлінням стресом та важкими емоціями. Вони можуть бути менш схильними до раптових змін настрою та легше знаходяться у стані емоційного збалансування.

3. Для проведення емпіричного дослідження були використані наступні методики: методика «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. В. Люсіна); методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла; тест на визначення типу особистості МВТІ Майерс-Брігс; методика «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Айзенка). В дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології віком від 18 до 24 років.

4. Результати дослідження показують, що респонденти з високим рівнем емоційної обізнаності добре розуміють свої емоції, можуть їх ідентифікувати та ефективно керувати ними. Вони часто вміють точно оцінювати свої почуття і адекватно на них реагувати. Ті, хто має середній рівень, здатні розпізнавати свої емоції та виявляти емоційну свідомість, хоча можуть мати певні труднощі в складних ситуаціях. Люди з низьким рівнем емоційної обізнаності мають обмежене розуміння своїх емоцій та можуть стикатися з труднощами в їх ідентифікації. Щодо управління своїми емоціями, респонденти з високим рівнем цього вміння мають добре розвинені стратегії контролю та регуляції своїх почуттів, ефективно працюють зі стресом і негативними емоціями. Ті, хто має середній рівень, демонструють певний контроль, але можуть мати труднощі в стресових ситуаціях. Люди з низьким рівнем управління емоціями схильні до раптових емоційних вибухів та негативних реакцій. Респонденти з високим рівнем самомотивації мають сильну внутрішню мотивацію та стабільну енергію для досягнення своїх цілей. Вони часто є високоцілеспрямованими та впевненими в собі. Люди з середнім рівнем самомотивації можуть бути схильні до коливань у мотивації та продуктивності, тоді як ті, хто має низький рівень, можуть відчувати труднощі в підтримці мотивації і часто шукають зовнішні джерела натхнення. Респонденти з високим рівнем емпатії мають сильну здатність співчуття та розуміння переживань інших людей. Вони ефективно співпереживають та адекватно реагують на емоції інших. Люди з середнім рівнем емпатії можуть виявляти співчуття в певних ситуаціях, але не завжди здатні точно уявити собі почуття чи потреби інших. Ті, хто має низький рівень емпатії, обмежено розуміють переживання інших і можуть проявляти емоційне

відсторонення. Вміння управління емоціями інших людей найкраще розвинене у респондентів з високим рівнем цього вміння, вони ефективно впливають на емоційний стан інших та мають розвинені навички в адаптації свого спілкування для досягнення позитивного впливу. Ті, хто має середній рівень, можуть виявляти певні навички у впливі на емоційний стан інших, але не завжди досягають цього у всіх ситуаціях. Люди з низьким рівнем управління емоціями інших мають складнощі у впливі на емоції та настрої оточуючих. Таким чином, результати дослідження показують різноманітність емоційного інтелекту та особистісних характеристик респондентів, що впливає на їхнє розуміння, управління та взаємодію з емоціями, як своїми, так і оточуючих.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту особистості. Мета програми – підвищити рівень емоційного інтелекту учасників, навчити їх ефективно керувати своїми емоціями, розуміти емоції інших людей та будувати з ними здорові стосунки. Тренінг, складався з шести занять, включав різноманітні вправи та завдання, спрямовані на розвиток самоусвідомленості, саморегуляції, емпатії, соціальних навичок, співпраці та комунікації, що дозволило учасникам досягти поставлених цілей тренінгу і отримати позитивний ефект в розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р.* Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка. 2020. С. 6-9.
2. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді : психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки : досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф., 4 травня 2020 р.* Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160. URL: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7475>.
3. Атаманчук Н. М. Хендмейд спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : зб. наук. пр. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2020. Вип. 21. С. 6-23.*
4. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений.* Харків, 2019. Вип. С. 145–149.
5. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. – Одеса, 2013. 20 с.
6. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики. *Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги : матеріали наук.-практ. конф.* Харків, 2008. С. 28-29.
7. Барчі Б. В. Якість життя як психологічна проблема. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції (16–17 травня 2019 р., м. Мукачєво).* Мукачєво : МДУ, 2019. С. 31–33.

8. Байсара Л. І. Множинність прояву видів інтелекту. Донецьк : РВВ ДНУ, 2010. 96 с.
9. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
10. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. Київ, 2015. 154 с.
11. Балабанова Л. М. Теоретико-методологічні основи соціально психологічного тренінгу. Харків : НУЦЗУ, 2015. 251 с.
12. Батраченко І. Г. Основи психологічної теорії антиципації : монографія. Донецьк : Вид. ДНУ, 2012. 252 с.
13. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2008. С. 20–23.
14. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2013. № 10(91). С. 46-51.
15. Борисюк А. С. Психодіагностика : навч. посіб. вищ. держ. навч. закл. України «Буковин. держ. мед. ун-т» Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Яворський С. Н., 2018. 276 с.
16. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
17. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Київ, 2016. С. 34–49.
18. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
19. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.

20. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. *Вісник НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Київ, 2013. С. 289-290.
21. Власенко І. А. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Херсон, 2020. С. 90-99.
22. Власенко І. А. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
23. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
24. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету. Зб. наук. праць*. Львів, 2004. С.79–85.
25. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2012. Вип. 2 (1). С. 49-58.
26. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
27. Гузенко В. А. Психологічна діагностика : навчально-методичний посібник. Одеса : Вадим Вікторович Букаєв, 2016. 267 с.
28. Дерев'янку С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. Київ, 2009. 20 с.
29. Дерев'янку С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної емоцтації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2009. № 3. С. 91-98.
30. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Міжнародний науковий журнал Науковий огляд*. Київ, 2015. С. 14.
31. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. Харків, 2019. С. 112-125.

32. Жигайло Н. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Київ, 2016. Вип. 4. С. 87–97.
33. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2019. Вип. 60. С. 112–125.
34. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 22 с.
35. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. Київ, 2013. Вип. 9. 47 с.
36. Зайчикова Т. В. Особливості прояву емоційного інтелекту у студентів. *Науковий часопис. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки*. Київ : НПУ, 2009. Вип. 26 (50), Ч. 1. С. 240-244.
37. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2011. № 39. С. 30-36.
38. Івашкевич Е. З. Психологічні підвалини міжособистісних взаємин та структури соціального інтелекту особистості. *Проблеми сучасної психології. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2014. С. 193-204.
39. Ічанська О. М. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Київ, 2019. С. 272–276.
40. Карпенко Є. В. Аксиологічний вимір емоційного інтелекту. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи : зб. наук. матеріалів IV міжнарод. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і 100-річчя*

фізико-математичного факультету м. Полтава, 22 травня 2019 р. Полтава, 2019. С. 79–81.

41. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. Київ, 2018. С. 118–130.

42. Католик Г. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях) : навчальний посібник, Львів : ЛьвДУВС, 2022. 158 с.

43. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.

44. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. Київ, 2014. 26 с.

45. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2020. С. 85-89.

46. Кулик Н. А. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2018. Вип. 39. С. 79–90.

47. Курганська Л. О. Емоційний інтелект як структурна одиниця професійної ідентичності фахівців психолого-педагогічної сфери. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 39. С. 117–123.

48. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішної професійної діяльності. Київ, 2010. С. 112-116.

49. Куценко Я. М. Емоційний інтелект : проблеми діагностики. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. Київ, 2011. С. 54.

50. Литвинчук А. І. Місце емпатії в структурі екологічної самосвідомості особистості. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. Київ, 2015. С. 29-33.

51. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність : проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота»*. Одеса, 2010. № 2. С. 49-52.

52. Льошенко О. А. Особливості формування поняття «емоційний інтелект». *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Одеса, 2012.
53. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12 : Психологічні науки. С. 210-216.
54. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. Київ, 2013. С. 22.
55. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії юнаків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Острог, 2016. Випуск 41. С. 48-161.
56. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Вінниця : ТВОРИ, 2019. 444 с.
57. Максименко С. Д. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Форум, 2000. 543 с.
58. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2022. С. 20–23.
59. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Київ, 2020. С. 128-133.
60. Мельничук О. Професійний інтелект як проблема психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2015. Вип. 1 (2). С. 95–99.
61. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
62. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2011. 190 с.
63. Можаровська Т. В. Психологічне благополуччя : теоретичні підходи до визначення поняття. Київ, 2021. С. 155-167.

64. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатомірній структурі особистості. *Постметодика*. Київ, 2010. С. 2-13.
65. Назарова О. Емоційний інтелект як складова психологічної культури майбутнього педагога. *Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи*. 2021. С. 95–99.
66. Новік Г. М. Рівень психічного благополуччя здобувачів освіти під час дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2021. С. 60-66.
67. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство : український науково-економічний та соціально-психологічний часопис*. Тернопіль : Інститут експериментальних систем освіти, 2004. № 4. С. 95-109.
68. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2011. Т.13. № 3. С. 280-286.
69. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
70. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2019. С. 260-269.
71. Приходько В. М. Емоційний інтелект як провідна детермінанта успішної професійної діяльності та саморегуляції особистості вчителя у контексті парадигми неперервної освіти та управління людськими ресурсами. *Імідж сучасного педагога*. Київ, 2017. С. 35-43.
72. Савченко Ю. Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. 12 с.
73. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
74. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. Київ, 2010. С. 15-22.

75. Темрук О. В., Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"*. Переяслав, 2014. Вип. 34. С. 87-98.
76. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 240 с.
77. Фурман В. В. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості. *Педагогічна освіта : теорія і практика*. Київ, 2017. С. 82-85.
78. Френдзюк О. М. Самооцінка на шляху до життєвого успіху студентської молоді. *Управління в освіті : зб. матер. V міжнар. наук.-практ. конф., 14-16 квітня 2011 р.* Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2011. С. 326-328.
79. Цимбалюк І. М. Загальна психологія. Київ : ВД Професіонал, 2004. 304 с.
80. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2021. С. 115-121.
81. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Київ, 2020. С. 125-134.
82. Bar-On R. Emotional and social intelligence : Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. Ed. by R. Bar-on, J.D.A. Parker. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363-378.
83. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) *University of Texas Medical Branch Pliothermal*, 2006. № 18, suppl. Pp. 13-25.
84. Cherniss C., Extein M., Goleman D., Weissberg R. P. Emotional intelligence : what does the research really indicate. *Educational psychologist*, 2006. 41(4), P. 239-245.

85. Ciarrochi J., Dean F.P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. V. 32. Pp. 197-209.
86. Frederickson N., Petrides K.V., Simmonds E Trait emotional intelligence as predictor of socioemotional outcomes in early adolescence. *Personality and individual differences*. 2012. № 52. Pp. 323-328.
87. Gardner H. A Blessing of Influences in Howard Gardner Under Fire (АНГЛ.) / Schaler, Jeffrey A.. Illinois : Open Court, 2006.
88. Goleman D. The brain and emotional intelligence : New insights. Regional Business, 2011. P. 94-95.
89. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities : Emotional intelligence. *Annual review of Psychology*, 2008. 59(1). P. 507-536.
90. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 1990. 9(3). P. 185-211.

Стимульний матеріал до методики «Опитувальник емоційного інтелекту»

№	Питання
1	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона (він) намагається це приховати.
2	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні відносини.
3	Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій.
5	У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6	Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю.
7	Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8	Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9	Я вмю покращити настрій оточуючих.
10	Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.
11	Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12	В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.
13	Я легко розумію міміку та жести інших людей.
14	Коли я злось, я знаю, чому.
15	Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у тяжкій ситуації.
16	Навколишні вважають мене надто емоційною людиною.
17	Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18	Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19	Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21	Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.
22	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23	У критичних ситуаціях я вмю контролювати вираз своїх емоцій.
24	Якщо треба, я можу роздратовати людину.
25	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26	Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
28	Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.
29	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу.
30	Я не вмю керувати емоціями інших людей.
31	Мені важко відрізнити відчуття провини від сорому.
32	Я вмю точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33	Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34	Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує.
35	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37	Я вмю контролювати свої емоції.
38	Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я часом помічаю це занадто пізно.

Продовження Додатку А

Продовж. табл. А.1

39	За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.
40	Якщо близька людина плаче, я гублюсь.
41	Мені буває весело чи сумно без жодної причини.
42	Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.
43	Я не вмію долати страху.
44	Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Таблиця А.2

Ключ до методики

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
MP	0-19	20-22	23-26	27-30	31 і вище
MY	0-14	15-17	18-21	22-24	25 і вище
BP	0-13	14-16	17-21	22-25	26 і вище
BY	0-9	10-12	13-15	16-17	18 і вище
BE	0-6	7-9	10-12	13-15	16 і вище
MEI	0-34	35-39	40-46	47-52	53 і вище
BEI	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище
PE	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
YE	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ZEI	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище

Стимульний матеріал до методики Холла для визначення рівня емоційного інтелекту

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйний до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

Продовження Додатку Б

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

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.

Обробка й інтерпретація результатів.

Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Продовження Додатку Б

Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “самотивація” – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “емпатія” – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “розпізнавання емоцій інших людей” – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Стимульний матеріал до методики визначення типу особистості МВТІ

Майєрс-Бріґс

Питання	Відповідь
1. У компанії ви:	є ініціатором розмови / чекаєте, коли до вас звернуться
2. Ви більшою мірою:	практик / теоретик
3. Приймаючи рішення, вам легше мати справу з:	правилами та стандартами / власними почуттями
4. Ви почуваєте себе краще, коли:	вже зробили покупку / маєте можливість зробити покупку
5. На вечірках ви:	затримуетесь допізна, дедалі більше поживаюєтеся / йдіть рано, відчуваючи втому
6. Виконуючи звичайну роботу, вам приємніше:	робити її загальноприйнятим способом / винайти власний спосіб
7. Найчастіше ви людина:	холонокровний та спокійний / серцевий та співчутливий
8. Найчастіше слід:	керувати ходом подій / покладатися на природний перебіг подій
9. Коли Ви перебуваєте в суспільстві, ви зазвичай віддаєте перевагу:	брати участь у спільній бесіді / розмовляти з кожним окремо
10. Коли ви читаєте на своє задоволення, вам подобається, коли письменник:	чітко каже, що він має на увазі / викладає думки у незвичайній, оригінальній формі
11. Вас більше приваблює:	послідовність та логічність міркувань / гармонійність людських відносин
12. Ви можете сказати, що ви більшою мірою:	серйозна і вольова людина / вільна людина, що легко відноситься до життя
13. Ви зазвичай:	можете легко розмовляти практично з будь-якою людиною протягом будь-якого часу / можете знайти тему для розмови тільки з небагатьма людьми і лише у певних ситуаціях
14. Вас швидше можна назвати:	людиною виконавчою / вигадником
15. Яке слово з пари вам більше подобається:	переконливий / зворушливий
16. Яке слово з пари вам більше подобається:	методичний / спонтанний
17. Яке слово з пари вам більше подобається:	товариський / розважливий
18. Яке слово з пари вам більше подобається:	зрозумілий / вродливий
19. Яке слово з пари вам більше подобається:	справедливість / співчуття
20. Дотримання розкладу у справах:	приваблює вас / сковує вас

Стимульний матеріал до методики «Особистісний опитувальник» (ЕРІ)

Айзенка)

Питання	Відповідь
1. Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчуті збудженість?	Е
2. Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?	Н
3. Ви людина безпечна?	Е
4. Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?	Н
5. Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?	Е
6. Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні)?	В
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Н
8. Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?	Е
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?	Н
10. Зробили б Ви все, що потрібно на спір?	Е
11. Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною(ним) не-знайомкою(цем)?	Н
12. Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?	В
13. Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?	Е
14. Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?	Н
15. Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?	Е
16. Чи легко Вас образити?	Н
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?	Е
18. Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?	В
19. Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?	Н
20. Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?	Е
21. Чи часто Ви мрієте?	Н
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?	Е
23. Чи часто Вас турбує почуття вини?	В
24. Чи всі Ваші звички хороші і бажані?	В
25. Чи здатні Ви дати почуттям волю?	Е
26. Вважаєте Ви себе людиною чутливою?	Н
27. Чи вважають Вас людиною веселою і живою?	Е
28. Чи часто, зробивши яку не будь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Н
29. Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?	Е
30. Ви інколи пліткуєте?	В

Продовження Додатку Г
Продовж. табл. Г.1

31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?	Н
32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаете про це в книзі, ніж спитаєте?	Е
33. Чи буває у Вас прискорене серцебиття?	Н
34. Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?	Е
35. Чи бувають у Вас приступи тремтіння?	Н
36. Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?	В
37. Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?	Е
38. Ви дратівливі?	Н
39. Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?	Е
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?	Н
41. Ви ходите повільно і не поспішно?	Е
42. Ви інколи запізнювались на зустрічі чи на роботу?	В
43. Чи часто Вам сняться жахи?	Н
44. Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?	Е
45. Чи хвилюють Вас які-небудь болі?	Н
46. Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?	Е
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?	Н
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?	-
49. Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?	Е
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі, або на Ваші промахи?	Н
51. Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечірки?	Е
52. Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?	Н
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в скучну компанію?	Е
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?	В
55. Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?	Н
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?	Е
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?	Н

Таблиця Г.2

Ключ до опитувальника Айзенка

Шкала	Відповідь	Питання
Екстраверсія	Так	1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 29, 39, 44, 46, 49, 53, 56
	Ні	5, 15, 20, 24, 30, 37, 41, 51
Нейротизм	Так	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 36, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57
	Ні	6, 12, 18, 32, 34, 42, 48, 54
Відвертість	Так	37
	Ні	42, 48, 54

Список респондентів

№	Респондент	ВІК
1	Олена Б.	19
2	Юрій Б.	18
3	Ганна Б.	19
4	Ольга Д.	20
5	Євгенія Є.	19
6	Дмитро К.	21
7	Ніна К.	22
8	Наталія Л.	23
9	Яна П.	19
10	Олена Р.	18
11	Альона С.	19
12	Маргарита В.	20
13	Світлана Т.	22
14	Надія Ч.	21
15	Максим А.	20
16	Андрій К.	19
17	Роман К.	18
18	Гліб Г.	20
19	Ілля З.	21
20	Артем К.	22
21	Ольга Ш.	19
22	Лариса Ю.	20
23	Юлія М.	22
24	Яна Б.	21
25	Карина С.	22
26	Марина Д.	24
27	Інна В.	22
28	Уляна Д.	21
29	Вікторія Р.	22
30	Софія Б.	22