

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Григоренко Тетяна Петрівна

УДК 159.9\_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

Розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Т. П. Григоренко

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,  
доктор психологічних наук, доцент

**Київ – 2024**

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ</b>	<b>9</b>
1.1 Самопізнання як структурний компонент формування особистості	9
1.2 Емоційний інтелект як феномен психологічної науки	15
1.3 Розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання	21
Висновки до розділу 1	29
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ</b>	<b>32</b>
2.1 Організація та методика дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання	32
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання	40
Висновки до розділу 2	53
<b>РОЗДІЛ 3 МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ</b>	<b>55</b>
3.1 Психокорекційна програма розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання	55
3.2 Оцінка ефективності за результатами проведення групової психокорекційної програми	63
3.3 Рекомендації розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання	77
Висновки до розділу 3	82
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>85</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>90</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>101</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Розвиток емоційного інтелекту як засобу самопізнання особистості є незмінно ваговою складовою становлення емоційної культури суспільства. Динамічне сьогодення української жінки як то дім-робота-тривога-укриття-проект-гроші-політика є мало передбачуваною і не контрольованою частиною буття. Емоції, цінності, світогляд є сталою складовою особистості, внутрішнім світом, опорою, яку важливо пізнавати, розуміти, наповнювати, приймати, зміцнювати.

Потреба розвитку емоційного інтелекту жінки, як емоційного самопізнання, зумовлена необхідністю вдало долати вимоги сучасності, прагненням до успішної професійної реалізації, розкриття особистісного потенціалу, досягнення суб'єктивного благополуччя. Розвинений емоційний інтелект сьогодні є пріоритетною сходинкою кар'єрного зростання нарівні з когнітивними здібностями.

Самопізнання та розвиток емоційного інтелекту можна розглядати як виокремлені поняття становлення особистості в реалізації життєвих завдань, що свідомо інтегруються в єдину діяльність таких процесів як самооцінка, самомотивація, саморозвиток, самовдосконалення, самореалізація, самоактуалізація.

Жінкам сучасності доводиться поєднувати соціальну діяльність, професійну реалізацію, виховання та забезпечення дітей, підтримку родинних зв'язків та сімейного затишку, самоактуалізацію. Соціальна реалізація вимагає від жінки активності, цілеспрямованості, ініціативності. При побудові кар'єри гендерний аспект зумовлює необхідність переконувати, що гідна і відповідаєш посаді на рівні з чоловіками. У сімейному житті жінці необхідно приймати рішення з питань, пов'язаних з дітьми та сімейним побутом, стосунками "усіх з усіма". Вирішувати одномоментно всі завдання жінці складно, так само як і поєднувати їх з головним завданням – збереженням себе, своєї індивідуальності.

Важливо повернутися до себе обличчям, зрозуміти, яка я є, з чого

складаюся, що в мене є різні сторони. І прийняти себе з повагою. Про це писала Сьюзен Девід – американська психологиня, автор книги «Емоційна спритність», яка досліджувала питання емоційного інтелекту та емоційної гнучкості. На її думку, потрібно не лише досліджувати себе та свої емоції, а й запартнерувати із собою різною. Зазвичай, коли людина вивчає себе, то бачить якісь речі, які їй не дуже подобаються. І вона думає: «О ні! Це жахливо!» або «Треба якось позбавитися цього!». А насправді ж важливо ставитися з повагою до кожної частинки себе як до того, що дає вам ресурс.

Феноменологія самопізнання, що є одним з найбільш розроблених напрямків практичних і наукових досліджень психологічної науки, зберігає свою актуальність, багатогранність та невичерпність в доробках як зарубіжних, так і вітчизняних науковців, зокрема А. Адлера, У. Джеймса, Р. Бернса, К. Роджерса, А. Маслоу, І. Беха, М. Боришевського, В. Моляко, С. Максименка, М. Савчин, З. Юрченка, О. Подкоритової, Т. Кириленко, О. Камінської, Л. Терлецької, Я. Бугерко, О. Главацької, М. Черемського, Н. Дембицької, О. Заверухи, Н. Атаманчук та ін.

Емоційний інтелект, як відносно новий феномен психологічної науки, набув певної популярності і досліджується як зарубіжними так і українськими науковцями. Підвищений інтерес науковців до емоційного інтелекту зумовлює збільшення кількості та якості його досліджень, сприяє появі плюралізму думок та водночас вимагає структурування поглядів на цей феномен з огляду на домінуючу в сучасній науці постнеокласичну раціональність. Можна виділити цілу когорту вітчизняних та зарубіжних вчених, які проводять теоретичні та прикладні дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. Серед них, Е. Носенко, В. Зарицька, П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак, Р. Бар-Он, К. Штайнер, Д. Гоулман, К. Петрідес., Р. Слайтер, Г. Орме, С. Дерев'янка, Т. Скорик, І. Аршава, О. Амплєєва, О. Власова, М. Шпак, Є. Карпенко, І. Войціх, О. Лящ.

Такі аспекти проблеми розвитку емоційного інтелекту, як взаємозв'язок

з іншими явищами й характеристиками розвитку та становлення особистості, досліджуються науковцями й нині, що підтверджує набуту популярність та актуальність відносно нового психологічного феномену. Розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання допоможе визначити свої істинні потреби та екологічно їх задовольнити, прийняти свої цінності та життєві орієнтири, бути собі опорою та плекати свою індивідуальність, будувати відносини з собою та отримувати відповідь на перманентне питання Хто Я?, Яка Я?.

Зазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження **«Розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання»**.

**Об'єкт дослідження** – процес самопізнання особистості.

**Предмет дослідження** – розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання.

Виходячи з теми та мети дослідження нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання.
2. Сформувати добірку психодіагностувальних методик та реалізувати констатувальний етап емпіричного дослідження.
3. Розробити групову психокорекційну програму розвитку емоційного інтелекту жінок і навичок самопізнання та оцінити ефективність її запровадження.
4. За результатами емпіричного дослідження надати рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання.

**Гіпотеза дослідження.** Розвиток емоційного інтелекту жінок є важливим інструментом в процесі самопізнання особистості; розробка та впровадження психокорекційних заходів спрямованих на розвиток емоційного

інтелекту в значній мірі сприяє формуванню у жінок стійкого інтересу до процесу самопізнання, підвищує прагнення до самомотивації та сприяє формуванню емоційної стійкості.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

*теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел з проблеми дослідження, а саме розвиток емоційного інтелекту, самопізнання особистості, відмінності емоційного інтелекту жінок;

*емпіричні* – експеримент (констатувальний, формувально-розвивальний етапи), спостереження, тестування; комплекс методик для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання:

- Авторська анкета;
- Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл);
- Методика дослідження емоційного інтелекту особистості В. В. Зарицької;
- Опитувальник «Емоційна самосвідомість» (Власова О. І., Березюк А. М.)
- САМОАО – Діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукіна, в адаптації Н. Ф. Каліної).

*методи математично-статистичної обробки даних* – описові статистики для узагальнення результатів дослідження: середнє значення, медіана, мода та стандартне відхилення; ранговий коефіцієнт кореляції r-Спірмена для визначення взаємозв'язків між показниками розвитку емоційного інтелекту та складовими самопізнання й самоактуалізації; та непараметричний статистичний тест Т-критерій Вілкоксона для зіставлення показників вимірюваних ознак емоційного інтелекту та проявів самопізнання визначеної вибірки до та після реалізації психокорекційної програми.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою IBM SPSS Statistics 29.0.1.0.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

уперше:

– досліджено складові емоційного інтелекту в площині процесу самопізнання особистості; розроблено групову психокорекційну програму розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання, сутність якої полягає в формуванні навички самопізнання й розуміння власного внутрішнього емоційного стану, самоаналізу останнього з метою визначення першопричин, визначення джерел відновлення емоційного стану та закладенні основ глибокого усвідомлення власної індивідуальності;

удосконалено:

– техніку застосування діагностувальних методик дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту та процесу самопізнання особистості; застосування психокорекційних програм, що передбачають осмислення, становлення й розвиток індивідуальності людини та/або є складовою курсів підвищення кваліфікації, удосконалення гнучких надпрофесійних навичок;

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні уявлення проявів компонентів емоційного інтелекту та етапів самопізнання в процесі консолідації зазначених психологічних феноменів; практична складова дослідження компонентів емоційного інтелекту загалом та психодіагностика розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання зокрема; встановлення зв'язків між складниками емоційного інтелекту та аспектами самопізнання особистості.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості подальшого проведення досліджень проблематики розвитку емоційного інтелекту загалом, ролі останнього в становленні й розвитку особистості зокрема, самопізнання й самоактуалізації особистості та гендерного аспекту цієї проблематики; застосування практичними психологами, тренерами матеріалів даної кваліфікаційної роботи для розробки й вдосконалення програм розвитку

складових процесу самопізнання особистості, тренінгів розвитку емоційного інтелекту.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми висвітлено в тезах на тему «Розвиток емоційного інтелекту жінок лідерок як засобу самопізнання» та опубліковано у збірнику тез V Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася 7 грудня 2023 року в ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», за посиланням <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/2019>.

**Кваліфікаційна робота** складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (106 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 133 сторінки, основний обсяг – 88 сторінок. Робота містить 12 таблиць, 3 рисунки, 8 додатків (на 32 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ

#### 1.1 Самопізнання як структурний компонент формування особистості

Пізнання себе – унікальна потреба людини закладена природою з самого народження – пізнавати оточуючий світ у всій його величі і саму себе як найбільшу загадку Всесвіту. Процес самопізнання є перманентним протягом всього життя, в дитинстві більш стихійно й хаотично, в дорослості, під впливом соціалізації, професійного та особистісного становлення, більш упорядкованим, систематичним та усвідомленим. В юності самопізнання є надзадачою, адже пізнання своїх бажань, інтересів, вподобань, здібностей, талантів є непереборною передумовою особистісного самовизначення, самоідентифікації, успішної самореалізації, формування усвідомленої індивідуальності, самовдосконалення. Саме в своєму внутрішньому світі ми знаходимо відповідь на найскладніші життєві задачі, розуміння мети особистісного буття, усвідомлення призначення, сенсу життя, варто лишень прислухатись.

Зазвичай до самопізнання ми звертаємось в кризовій ситуації, як то конфлікти з сином підлітком, непорозуміння зі старшим поколінням, невдале кохання, нездана сесія, звільнення з роботи. Одні шукають готове рішення в книгах, лекціях відомих коучів, в розмові з подругою, а інші намагаються подивитися на ситуацію зі сторони, розібратися в своїх думках, цінностях, бажаннях, намірах, мотивах, мріях, пізнаючи таким чином себе, будуючи відносини з самим собою, створюючи власну індивідуальність. Пізнаючи ми змінюємо себе, змінюємо ставлення до життя, оточення, подій, відкриваємо в собі нові грані, бачимо нові можливості, розвиток стає нашою невід'ємною частиною, формується світобачення та цінності.

Одним із перших, хто почав розглядати проблему пізнання як

основоположне питання філософа і філософії, був Геракліт Ефеський, який стверджував, що усім людям властиво пізнавати себе і мислити [32; 39; 44; 46; 62]. Пізнання у стародавності вважали природною властивістю людини, підтвердження чого можна знайти у давньогрецького філософа Платона, що у праці «Держава» зазначив: «Людина ... перебуває у постійному прагненні до того, що існує». «Всі люди від природи прагнуть до знань» - так почав Аристотель свою «Метафізику». Наступні ідеї стали спільними положеннями в процесі творення різних концепцій пізнання в межах раціоналізму:

- 1) визнання самоцінності пізнання і відповідно знань;
- 2) орієнтації на пізнання універсальних категорій;
- 3) віра в статичність ідеалів та незмінність реальності;
- 4) пріоритетність раціонального підходу у пізнанні світу і самої людини.

Сократ посприяв своїми трактатами творенню ідеї самопізнання, здійснивши важливий перехід від філософії Природи до філософії Людини, яка зі своїм внутрішнім духовним світом та зовнішньою соціальною активністю стає об'єктом пізнання, повторюючи за Фалесом заклик «Пізнай самого себе», вирізьблений на стіні Дельфійського храму в V ст. до нашої ери в Греції. Сократ вважав самопізнання першим кроком до її виявлення, підтверджуючи відтак право людини на освіту, наголошуючи на добрій природі людини. Філософ остаточно утвердив раціональний підхід у пізнанні людини самої себе і світу, відповідно до якого вважалось, що лише організовуючи своє життя у відповідності з розумом, людина здатна вести найдостойніше існування [37; 44; 59; 62; 76].

Античні філософи розглядали самопізнання раціонально, узагальнююче, з точки зору розуму, не враховуючи значимість індивідуальності, унікальної неповторності та багатогранності кожної людини, тобто лише поповнюючи багаж знань можна стати справжньою людиною. Фалес зауважив, що «найскладніше – пізнати себе самого, у всякому разі необхідно докласти не менше, а то й більше зусиль для того, щоб отримати про самих себе, а не лише

про інших, вірні та детальні уяви» додав Ф. Бекон.

Також до першоджерел проблеми самопізнання відносять релігійні світогляди Стародавнього Сходу, а саме вчення Будди, в яких визначено суть та алгоритм самопізнання, елементи якого використовує сучасна психологія. Людина, що сповідує буддизм, має досягти нірвани через досконале самопізнання, що є першим етапом цього шляху. Значущою в самопізнанні буддиста є медитація, в процесі якої інтуїтивному розгляду піддається потік власної психіки – образи, почуття, думки, прагнення, а в результаті досягається гармонія зі світом. В християнстві, де основними ідеями є ідея гріховності, ідея порятунку та спокути, ідея Бога-людини, Бога-спасителя, самопізнання особистості виступає знаряддям осягнення своєї божественної природи, єднання з Богом, засобом є віра, способом – прилучення до таїнства церкви.

Релігійні вчення відображають глобально суспільно культурне увірування. Разом з тим кожен з нас має свій особистісний обов'язок – пізнати і втілити своє покликання в даній інкарнації, як сказав Блез Паскаль «Пізнаємо самих себе: нехай при цьому ми не осягнемо істини, зате наведемо лад у власному житті, а це для нас сама нагальна справа».

Варто відзначити історичну складову процесу самопізнання особистості. Робін Колінгвуд, британський філософ та історик, автор книги «Ідея історії» – моя відповідь буде така: історія призначена "для" самопізнання людства. Існує загальна думка, що людині важливо пізнати саму себе, і це означає пізнати не лише свої особливості, те, чим відрізняєшся від інших людей, а й свою природу як людини. Пізнати себе – це, по-перше, пізнати, що таке бути людиною; по-друге – пізнати, як це бути людиною ось такого типу, як ти, і, по-третє, – пізнати, що означає бути людиною, якою є тільки ти й ніхто більше, крім тебе. Пізнати себе – це довідатися, на що ти здатен, а оскільки ніхто не знає своїх спроможностей, поки не спробує щось зробити, то єдиний спосіб про це довідатися – поглянути, що людина вже зробила. Отже, цінність історії полягає в тому, що вона показує нам, що людина зробила, а отже, й вчить нас,

що таке людина [6; 16; 46; 71; 32].

Особливе значення проблеми самопізнання надається в гуманістичній психології. Тут самопізнання розглядається як необхідна умова саморозвитку особистості, її самоактуалізації, тобто здатності стати тим, ким вона здатна стати, а не тим, ким їй нав'язують стати інші, соціальне оточення. Одним із представників гуманістичної психології є американський вчений К. Роджерс. Відповідно до його концепції, в людині виділяються дві складові: “Реальне Я” і “Ідеальне Я” і одна складова, що не належить людині, але чинить на неї великий вплив – це соціальне оточення. “Реальне Я” – це система уявлень про себе, свої почуття, думки, прагнення та ін. “Ідеальне Я” – те, чим людина хотіла б бути, її досвід і глибинні переживання. Соціальне оточення – це все те, що нав'язується людині з боку: норми, цінності, погляди, способи поведінки та ін. Невідповідність, що виникає між “Я” реальним та ідеальним, породжує відчуття тривоги, неадаптивні форми поведінки, різні психологічні проблеми, які призводять до спотворення досвіду або заперечення його. Звідси самопізнання – це засіб оволодіння власним досвідом, глибинними переживаннями, в кінцевому підсумку – засіб бути самим собою. Для цього необхідно усвідомити, як особистість сприймає себе, як її сприймають інші, причини, які спонукають спотворювати свій досвід, діяти на догоду оточенню. В результаті самопізнання людина знаходить здатність до особистісного зростання, самовдосконалення і самоактуалізації, при яких тільки і можлива повнота життя, відчуття радості життя, усвідомлення сенсу життя [16;59; 62; 64].

Фрідріх Ніцше сказав «Той, хто пізнав себе – власний кат». Ця теза німецького філософа й психолога співзвучна з тим, що Карл Юнг назвав Тінню – частиною особистості, яка неприйнята через несумісність зі свідомим уявленням про себе. К. Юнг в книзі «Семінари з дитячих сновидінь» писав «Тінь – одне з найбільш примітивних визначень душі. ... Тінь – наш двійник. Це персоніфікація того, що переховується у нас за спиною, того, що лежить в тіні свідомості...» [37; 39; 46].

«Внемли себе, узнай себе» – ці й подібні вирази Г. Сковорода вживає часто. На його думку, людина – не те, що у ній пізнає людину, а той, кого вона намагається пізнати. «Істинна людина», за Сковородою, не пізнається, а впізнається – не у процесі, поступово, а вмить, в цілому. Це – прозріння розумової частини людини, що стається завдяки світлу, яке випромінює саморозкриття людини істинної. Найважливішою цінністю людини вважав свободу, в якій, на думку філософа, людина віднаходить себе [68; 74; 76].

Самопізнання людини – це її шлях до себе істинної, щоб бути, за словами данського філософа і теолога С. К'єркегора, «тим Я, яким ти істинно є» [33; 43; 60].

В. Г. Маралов розглядає самопізнання як процес пізнання себе, своїх потенційних і актуальних властивостей, особистісних, інтелектуальних особливостей, рис вдачі, своїх стосунків з іншими людьми та ін. [49; 65; 67].

Визначення суті самопізнання часом мають протилежне підґрунтя, дуже логічні чи трохи філософські, та саме ці суперечності й відмінності розкривають різноманітні грані сенсу поняття самопізнання, даючи можливість людині обрати свій унікальний шлях формування особистості:

*самопізнання є умовою набуття психічного та психологічного здоров'я особистості;*

*самопізнання — це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії;*

*самопізнання – засіб здобуття внутрішньої гармонії і психологічної зрілості;*

*самопізнання – єдиний шлях для саморозвитку особистості, її самореалізації;*

*самопізнання — початковий етап самовиховання особистості, вивчення нею своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання;*

Ю. Гіппенрейтер як одна з класиків-дослідників самопізнання вважала, що самопізнання є одним із найскладніших і найважливіших завдань у процесі становлення особистості. Це зумовлено тим, що:

1) людина повинна розвинути власні пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, щоб потім використати їх відносно себе самої. Лише на початку старшого шкільного віку більшість людей виявляються здатними на це;

2) має накопичитися матеріал для самопізнання, тобто людина повинна розвинути, кимось стати, щоб, спрощено кажучи, було що пізнавати. Разом з тим, оскільки процес розвитку особистості не зупиняється, самопізнання буде завжди відставати і давати не зовсім вірну картину;

3) будь-яке знання про себе вже фактом свого отримання змінює людину: дізнавшись щось про саму себе, вона стає іншою, що вказує на важливість самопізнання для розвитку особистості [18; 38; 59; 65].

Крім визначених факторів, що впливають на самопізнання особистості, на думку Л. Рувінського та А. Соловйової, основні труднощі самопізнання полягають в тому, що суб'єкт пізнання є водночас і його об'єктом [7; 31; 46]. Зазначений аспект у своєму визначенні самопізнання розділяє і Т. Титаренко – самопізнання – це процес усвідомлення, спрямований на дослідження суб'єктом, що пізнає, себе, своєї діяльності, свого внутрішнього психічного змісту. *Самопізнання стає можливим тільки тоді, коли особистість, яка пізнає, водночас є і суб'єктом, і об'єктом пізнання* [6; 32; 43; 59].

Про гостроту проблеми самопізнання прийнято говорити по відношенню до молоді, так як для них соціально-очікуваними є самоідентичність, формування «Я-концепції», самовизначення з майбутньою професією. Та не втрачає свою актуальність питання самопізнання в кризу середнього віку, вперше описану Еліотом Жаком в 1965 році, адже механізм розвитку особистості функціонує протягом всього життя людини. Така ознака особистісної кризи як розходження між мріями та реальним станом речей може стати значущою на різних етапах життєбуття. Шляхи самопізнання,

успіхи й невдачі, сподівання й розчарування, оптимізм та песимізм є властивими як в ранньому дитинстві так і в зрілості. Становлення, удосконалення, перебудова цілісної особистості можливе лише за умови безперервного самопізнання, що виступає необхідною ланкою-посередником при досягненні кожного кроку життєвої дороги.

Проблема самопізнання є значимою не тільки для людини як самої себе, а й представляє перманентно практичний інтерес для науковців різних напрямків психологічної науки. Психологія найповніше розкриває сутність складного багатогранного феномену самопізнання з наукової точки зору та враховує індивідуальність особистості, що ми не спостерігаємо в працях філософів античності та релігійних вченнях. Вивчаючи історію розвитку та становлення сутності і значущості самопізнання в житті людини ми стаємо свідком еволюції цього беззаперечного феномену формування особистості.

## **1.2 Емоційний інтелект як феномен психологічної науки**

Концепція емоційного інтелекту (далі EI), як і роздуми про пізнання та самопізнання, має своє коріння в античній філософії, яка розглядала проблему співвідношення розуму та емоцій. «Будь-хто може розгніватись – це легко. Проте виявити гнів по відношенню саме до тієї людини, яка на це заслуговує, в потрібній мірі, у відповідний час, для досягнення гідної мети і у відповідній формі – це не легко» – сказав Аристотель, який спираючись на власні спостереження за людськими емоціями, які виявляються у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, зробив психологічно проникливе узагальнення про те, що людина може переживати свої емоції по-різному: або надмірно інтенсивно, або досить невиразно. В обох випадках це однаково негативно впливає на людину. Однак, готовність виявити емоції доречно (у певний час і певному місці) щодо об'єктів та людей, які на це справді заслуговують, керуючись при цьому гідними мотивами і виражаючи емоції стримано і, разом з тим, виразно, – є ознакою чесноти. Таке тлумачення емоцій вважаємо цілком співзвучним до сучасного визначення змісту EI. І хоча у

новітніх публікаціях з проблем чеснот емоційний інтелект поки ще не згадувався як вірогідна форма прояву у поведінці людини притаманних їй ознак чеснотності, з таким трактуванням цього феномену можна цілком погодитись [8; 22; 25; 57; 58; 91].

Феномен «емоційного інтелекту», як наукова дефініція, характеризується порівняно нещодавньою історією досліджень, що датується XX – XXI століттями і умовно розмежовуються п'ятьма періодами наукових пошуків:

I. Перший період характеризується відокремленням досліджень емоцій, емоційної сфери особистості від теорій і вчень академічного інтелекту (1900 – 1969 рр.);

II. Другий період змінює вектор досліджень на взаємовплив когнітивних та інтелектуальних процесів на структуру особистості і її подальший розвиток (1970 – 1989 рр.);

III. Третій період визначається процесом визначення EI в наукових колах як предмету психологічних досліджень (1990 – 1993 рр.);

IV. Четвертий період характеризується популяризацією та поширенням поняття «емоційний інтелект», науковими дискусіями щодо первинності соціального чи емоційного інтелекту (1994 – 1997 рр.);

V. П'ятий період знаменується активним запровадженням багатоаспектних досліджень феномену емоційного інтелекту в різних вікових, соціальних групах; вивченням його особливостей функціонування, структури та розробок моделей EI, визначенням основних компонент та встановленням впливу EI на життєдіяльність особистості; роз'ясненням сутності феномену в психології (1998 р. – до теперішнього часу) [15; 18; 52; 54; 80].

Більшість вчених зазначають відсутність єдиного підходу та дещо по-різному визначають сутність феномену EI. Відмітимо, що в психологічній науці співіснує декілька термінів, пов'язаних з емоційним інтелектом, а саме: «емоційна розумність» (Е. Л. Носенко), «емоційне самоусвідомлення»

(О. І. Власова), «емоційна компетентність» (Д. Гоулман, К. Саарні), «емоційна грамотність» (К. Штайнер), «емоційна гнучкість» (С. Девід) та ін.

Передумовою виникнення сучасної концепції ЕІ вважають відому монографію американського психолога Г. Гарднера «Frames of mind», який висунув тезу про множинність форм прояву інтелекту. До них належать вербальний, просторовий, кінестетичний, логіко-математичний, музичний, внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) [17; 73; 86; 88;]. Г. Гарднер вважав, що внутрішньоособистісний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів із метою управління власною поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти. Перший характеризується такими складовими, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність [17; 45; 47; 88; 92].

У 1990 році вийшла найвпливовіша стаття «Емоційний інтелект» [98; 99; 105], де було презентовано поняття емоційного інтелекту та його чотирикомпонентну модель, що отримала назву «модель здібностей», авторами якої стали Дж. Майер, П. Саловей та Д. Карузо [79; 93; 97; 105]. Дана модель включає в себе чотири види здібностей: сприйняття полягає в здатності сприймати емоції на собі, у своєму оточенні, на предметах, картинах, фотографіях тощо; асиміляція – вміння генерувати, проявляти та відчувати емоції при необхідності для передачі почуттів; розуміння – розуміння емоційної інформації, тобто як емоції поєднуються між собою, витісняються та сублімуються; емоційна регуляція – вміння бути відкритим до почуттів, контролювати і регулювати свої та чужі емоції для сприяння порозуміння та особистісного зростання.

Значним внеском у вивчення і популяризацію феномену емоційного інтелекту та його ролі у життєдіяльності людини стала праця американського наукового журналіста, психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» [19; 20;

89; 90; 94]. Результатом його наукових досліджень стало створення «змішаної моделі емоційного інтелекту», за якою ЕІ складається з п'яти компонентів: самопізнання – здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію під час прийняття рішень, пізнавати свої слабкі та сильні сторони, визначати свої цілі та життєві цінності; саморегуляція – здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси; соціальні навички – здатність вибудовувати стосунки з людьми; емпатія – здатність урахувувати почуття інших людей під час прийняття рішень, а також здатність співпереживати іншим людям; мотивація – здатність прагнути до досягнення цілі заради її досягнення. У прикладній західній психології модель Д. Гоулмана часто застосовується у галузі професійного відбору спеціалістів із метою досягнення зрілої поведінки на робочому місці [3; 40; 45; 47].

Транзактний аналітик К. Штайнер запропонував концепцію «емоційної грамотності». Він пов'язує таку властивість із системою здібностей і життєвих умінь, передусім здатності розуміти власні емоції, слухати інших та співчувати їхнім емоціям, продуктивно висловлювати емоції. Для пояснення суті поняття «емоційна грамотність» К. Штайнер використовує поняття «емоційний інтелект». Емоційний інтелект має чотири головні складові: самосвідомість, самоконтроль, емпатія та навички відносин. Усвідомлення власних емоцій, управління ними, вміння ставити себе на місце іншого і приймати його почуття, проявляти дружнє ставлення до людей при роботі з ними – це основа кращого розуміння світу, засіб самопізнання, саморозвитку, успішної самореалізації [35; 36; 61; 62].

Ізраїльський психолог Р. Бар-Он зазначив, що ЕІ є сукупністю емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища. Він виокремив п'ять складників емоційного інтелекту: 1) пізнання себе, усвідомлення власних емоцій, а також пов'язані з цим упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування на основ емпатії та соціальної відповідальності;

3) здатність до адаптації, гнучкість реагування, конструктивне розв'язання проблем; 4) управління стресовими ситуаціями, контроль за імпульсивністю, стійкість до стресу; 5) переважальний позитивний настрій, щастя, оптимізм [50; 81; 82; 83; 84].

Модель емоційного інтелекту або емоційної самоефективності К. В. Петрідеса, Е. Фернхема представлена її авторами як модель характеристик/рис [Petrides, 2010]. Аналіз складових моделі дозволяє зауважити, що за своїм змістом вона близька до змішаних моделей інтелекту, адже включає окрім особистісних характеристик і когнітивні здібності. В рамках даної моделі автори розглядають емоційний інтелект як сукупність рис особистості і поведінки, пов'язаних із емоціями. К. В. Петрідесом виділені такі структурні елементи емоційного інтелекту: 1) адаптивність – гнучкість та готовність адаптуватися до нових умов; 2) асертивність – рішучість, відвертість та готовність відстоювати свої права; 3) сприйняття власних емоцій та емоцій інших людей – розуміння власних емоцій та емоцій інших; 4) емоційна експресія – здатність сказати про свої емоції іншим; 5) управління емоціями інших – здатність впливати на емоції інших людей; 6) регуляція емоцій – здатність контролювати власні емоції; 7) імпульсивність (низька) – поміркованість та здатність не піддаватися раптовим власним спонуканням; 8) стосунки – здатність мати міцні міжособистісні стосунки; 9) самооцінка – успішність та самовпевненість; 10) самомотивація – керованість та здатність не здаватися перед труднощами; 11) соціальна поінформованість – досвідчені мережеві працівники з відмінними соціальними навичками; 12) управління стресом – здатність витримувати тиск та регулювати стресом; 13) емпатія – здатність висловлюватися з позиції іншого; 14) щастя – радість та задоволення життям; 15) оптимізм – впевненість та здатність помічати в житті позитив [96; 101; 102; 103].

Феномен ЕІ вивчається українськими науковцями в розрізі загальної проблематики психології особистості як: аспект виявлення внутрішнього світу особистості, що є відображенням міри розумності у ставленні її до себе і світу

(Е. Носенко); особистісна детермінанта поведінки у формі стресозахисної та адаптивної функцій (Н. Коврига); механізм впливу на успішність життєдіяльності людини (А. Четверик-Бурчак); чинник конструювання власної емоційної сфери й персонального життєздійснення (Є. Карпенко), соціальна здібність (О. Власова, В. Романова); запобігання інформаційному стресу (С. Бойко): регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості (К. Параскевова); засіб успішної особистісної самореалізації (І. Філіппова).

Дослідники Н. Коврига і Е. Носенко термін «емоційний інтелект» тлумачать так: «розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю» [52; 54; 55; 75]. Вчені розглядають поняття ЕІ в контексті поєднання зовнішнього та внутрішнього світу особистості, до яких входять наступні п'ять складових: сумлінність, відкритість до нового досвіду, емоційна стійкість, дружелюбність та екстраверсія. Вони відображають характер інтернального чи екстернального контролю, мотивації діяльності людини, її типу поведінки. Унаслідок цього дослідники вказують на ієрархічну структуру рівня сформованості емоційного інтелекту за співвідношенням його емоційних та інтелектуальних компонентів, а саме:

- низький рівень виявлення ЕІ → сенсорно - перцептивна структура → ситуативно зумовлена реактивна дія особистості;
- середній рівень виявлення ЕІ → мисленнєва структура → ситуативно опосередкована усвідомлена дія особистості;
- високий рівень виявлення ЕІ → структура настанов, цінностей, ідеалів → надситуативна дія → вчинок особистості [35; 52; 53; 54; 55].

Дослідженнями В. Зарицької встановлено, що почуття, емоції є тими механізмами, без яких неможливе продуктивне мислення, прийняття рішень, виконання певних операцій, реалізація особистісних чи групових планів, досягнення цілей. Цим можливо обумовити необхідність виділення емоції і почуття та здатність особистості їх відчувати, проявляти, управляти ними

відповідно до конкретної життєвої чи професійної ситуації в окремий вид інтелекту й дати йому назву «емоційний інтелект» [24; 25; 26; 27; 28; 29; 73].

Сучасна психологія продовжує дослідження ЕІ як феномену психологічної науки, що створює передумови становлення і розвитку емоційної культури. Теоретичні підходи науковців до тлумачення поняття мають певні відмінності, що може нести різні підходи до розробки програм, інструментарію, алгоритмів, рекомендацій розвитку ЕІ, враховуючи характерологічні, темпераментні, гендерні, вікові та інші особливості особистості. Адже кожна людина народжується з певними здібностями до розвитку ЕІ і спроможністю керувати своїм емоційним станом та використовувати його для виконання певної діяльності. Це потребує глибокої роботи над впровадженням технологій популяризації і розвитку ЕІ в освітні програми всіх рівнів, проведення систематичної просвітницької і тренінгової роботи.

### **1.3 Розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання**

Розвиток емоційної культури особистості, як зазначає О. О. Лелюх-Степанчук, є однією з актуальних проблем сучасної психології. ЕІ є одним з найважливіших компонентів життєдіяльності особистості, оскільки дає можливість людині пізнавати саму себе, забезпечує правильне розуміння емоційних реакцій оточуючих та уміння емоційно адекватно реагувати на певні життєві ситуації. Коли людина вміє розуміти свої емоційні переживання, ідентифікувати та інтерпретувати їх, управляти своїми емоційними станами, їй значно легше розв'язувати складні життєві ситуації, міжособистісні конфлікти, спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні особистості [1; 9; 47; 65; 69] загалом та розвиток ЕІ жінок як засобу самопізнання зокрема.

Розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання формує здатність об'єктивного бачення подій з можливістю мінімізації впливу

упереджень, стереотипів, комплексів та когнітивних викривлень, до усвідомлення мотивів поведінки, стимулює постійний розвиток та самовдосконалення своєї індивідуальності, плекає активну життєву позицію, що сприятиме визначенню своєї сфери для якісного задоволення потреби в самореалізації і самоактуалізації, усвідомленні свого покликання як в мистецтві чи науці, так і в вирощуванні квітів чи вихованні дітей-сиріт. Абрахам Маслоу писав: «Якщо ви навмисне збираєтеся стати менш значною особистістю, ніж це дозволяють ваші здібності, я попереджаю, ви будете глибоко нещасливі все своє життя».

Самопізнання, за словами О. Камінської – це процес розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від одиничних ситуативних образів через їхню інтеграцію в цілісне утворення – в поняття власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших. Цей процес поєднаний з переживаннями, які відображаються в емоційно-ціннісному ставленні особистості до себе, де ці переживання закріплюються у відповідну самооцінку і проявляються в саморегуляції особистості [11; 33; 70].

Таким чином науковці сучасності відзначають значущість емоційної складової в процесі самопізнання, так як самопізнання – не тільки раціональний, а й емоційний процес, часто неусвідомлене ставлення до себе.

ЕІ посідає важливе місце в структурі розвитку та становленні жінки як індивіда, її самоідентичності, а саме: пов'язує набутий досвід минулого з прагненнями й цілями майбутнього – емоційна складова сприйняття нами отриманих результатів має безпосередній вплив на цілеспрямованість і оцінку можливостей досягнення певної мети; особистісна класифікація емоцій на позитивні і негативні, їх індивідуалізований вплив на настрій, мотивацію, мислення, почуття та інші психічні процеси особистості; вплив комунікацій на нашу самосвідомість, саморефлексію, емоційну саморегуляцію – чутлива емоційна складова може як сприяти так і ускладнювати міжособистісне спілкування.

Цілеспрямований розвиток ЕІ жінок як прагнення до свідомого підвищення власної здатності до емоційної саморегуляції, емоційної впливовості є особливо важливим у складні періоди життя, у стресових умовах сучасної повсякденності. На теперішній час у психології з'явилися роботи, які експериментальним шляхом підтверджують вірогідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо притримуються точки зору, що емоційні знання, як різновид інформації, яким оперує емоційний інтелект, – відносно легко набувається, в тому числі й у процесі навчання. За думкою таких вчених, як Д. Гоулман, В. Зарицька, Е. Носенко – ЕІ можливо і необхідно розвивати. За їх думкою, емоційний інтелект може бути цілеспрямовано сформований як у дитини у процесі навчання та виховання, так і у дорослої людини. Щодо оптимального періоду розвитку емоційного інтелекту – питання залишається відкритим. Існує точка зору, що найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційного інтелекту є дитинство (Дж. Меттьюс, Р. Робертс, М. Зайднер) [60; 53; 75; 87; 106]. За думкою вчених, всі спроби ґрунтовних змін емоційного інтелекту дорослих потребують "перемонтажу" компонентів нервової системи. Проте є вчені, які вважають доцільним емоційний розвиток і в період зрілості, що обумовлено вірогідністю підвищення здібностей до рефлексії та свідомого регулювання емоцій. У цьому ракурсі ґрунтовними та експериментально перевіреними є розробки розвитку емоційного інтелекту в тренінгових групах В. Зарицької (розвиток емоційного інтелекту в системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю), М. Журавльової (розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів), Т. Кисельової (розвиток емоційного інтелекту у керівників) [3; 8; 21; 51; 66].

Є. Карпенко робить висновок, що розуміння являє собою процесуальну характеристику, яка ніколи не буде стійкою, довершеною й завершеною (те саме стосується, наприклад, самоактуалізації). Тому кінцева позначка на відрізку «нерозуміння–розуміння» слугує радше для відстеження міри коливання суб'єкта та його наближення до цих екстремальних полюсів за

певних обставин, умов й у визначений час. Розуміння досягається за допомогою контактності, відкритої діалогічної позиції суб'єкта в ставленні до внутрішньої чи зовнішньої реальності, увазі до власних тілесних та емоційних проявів, які, на нашу думку, здатні містити в собі закодовану інформацію щодо змісту тексту життєздійснення. Логічне підтвердження цього – це, з одного боку, загальновідома теза про те, що сфера тіла є провідником у світ несвідомого (а отже, часто-густо більш автентичного, конгруентного смислам, що функціонують на рівні базової ідентичності). Доречно буде згадати А. Менегетті, який стверджує, що пізнання спочатку відбувається на тілесному, організмичному рівні, а розвиток особистості супроводжується виведенням організмичного рівня сприймання на рівень нашої свідомості. З іншого боку, актуальності набуває вчення А. Ленгле про первинні емоції, які містять афективну оцінку сприйнятого. Вони передбачають першочергове емоційне реагування, що відбувається здебільшого до включення в процес мисленнєвої активності [34; 35; 36].

Тобто через свідомі пізнання на тілесному рівні, який є провідником у світ несвідомого, первинних емоцій ми робимо кроки в розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання. Таким чином емоційна сфера у взаємодії із самопізнанням мають безпосередній вплив на самосвідомість. Необхідність розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання зумовлена потребою творення свого індивідуалістичного Я, що передбачає систематичну саморефлексію свого життєздійснення.

М. Келесі вважає, що рефлексія – це шлях і форма до самопізнання особистості, тільки через неї особистість поступово стає творчою, справжнім суб'єктом своєї життєдіяльності, сприяючою її саморозвитку. За її допомогою особистість стає здатною зайняти позицію «зовні», «над» життям, виходити за межі життєвих ситуацій, розуміти суть своїх відношень до життя, узагальнювати значення свого «Я». Згідно І. Кону, самопізнання – це психічний процес відображення у свідомості суб'єкта його власних властивостей і якостей, які приймають участь разом з самовідчуттям і

саморегуляцією у формуванні «Я». Рефлексійні акти є основним інструментом розвитку і підтримки цілісності концепції «Я». Б. Зейгарнік зазначає, що рефлексія є універсальним механізмом процесу саморегуляції. Вона фіксує, зупиняє процес діяльності, відчужує і об'єктивує його і робить можливим усвідомлений вплив на цей процес [6; 16; 67; 69; 70;]. Отже, рефлексія є детермінантом процесу розвитку ЕІ як засобу самопізнання.

Світлана Савчук, бізнес-тренерка і психологиня, на своїй лекції «Емоційний інтелект як інструмент для жіночого лідерства» зазначила: «Якби мене запитали, як почати розвивати емоційний інтелект, я б сказала – почніть із себе. Є відома модель Деніела Гоулмана про те, що таке EQ. Вона складається із чотирьох частин: самосвідомість (вивчаю себе), саморегуляція (вчуся обирати поведінку), соціальна свідомість (вчуся розуміти інших), регуляція стосунків (створюю клімат у групі). Гоулман виділяє самосвідомість як найбільш важливу складову. Адже якщо я навчаюся глибинно розуміти себе, у мене в доступі є інструменти, які допомагають усвідомлювати свою поведінку, розуміти, де мої сильні сторони, а де ресурси, де я можу поступитися, в чому я вразлива. І тоді справді мені простіше добирати інструменти та методи для саморегуляції, а також співпрацювати з людьми, вибудовувати містки для стосунків» [10; 19; 20; 90]. Також Деніел Гоулман відмічає зазвичай високу емпатичність жінок, що сприяє виникненню довіри та дружнього ставлення. Люди з високим рівнем емоційної емпатії, на думку Гоулмана, стають хорошими викладачами, консультантами, лідерами завдяки здібності миттєво відчувати реакцію інших людей. Aimee Tariq засновниця і директор компанії A Life With Health визначає ЕІ жінок як вроджений та звертає увагу на особливі комунікативні навички жінок й чутливість до зворотного зв'язку такі необхідні для успішного ведення перемовин, посередництва та вирішення конфліктних ситуацій [20; 22; 23; 56].

Здобутки дослідження емоцій на початку 2000-х показали більш диференційовану і складну емоційну сферу та схильність жінок до тривожності і стресу. З підліткового віку представниці жіночої статі мають

тенденцію до прояву депресивних станів, сорому, суму, страху, тривоги в ситуаціях безпосереднього спілкування та стриманість до вираження сексуальності й гніву, які вважаються нежіночими емоціями. Таким чином до 13 років у дівчат формується ряд ефективних вмінь до вербального і невербального вираження емоцій [4; 22; 58; 78; 79; 90].

Нове дослідження науковців та науковиць Університету Мічигану показало, що жінки мають такі ж емоційні моделі поведінки, як і чоловіки. При цьому емоційність більшою мірою залежить від гендерних стереотипів, ніж від менструального циклу або гормональних протизаплідних. Кожного дня учасниці та учасники експерименту заповнювали детальну онлайн-анкету про свої почуття. І зрештою науковиці та науковці дійшли висновку, що емоції чоловіків коливалися так само як і жіночі. Причини відмінностей в емоціях та їхніх проявах натомість ховаються у гендерних стереотипах та соціалізації [1; 5; 41; 42;].

Дійсно, більш розвинений ЕІ жінок пов'язаний з особливостями виховання дівчат, їх змалечку вважають емоційними, в дитинстві вони частіше задіяні в іграх, які передбачають ведення діалогу, прояв турботи про іншого, демонстрацію емоцій та почуттів, у дівчат раніше формується та швидше розвивається здатність до вербалізації емоцій й різноманіття способів їх вираження, зчитування змін в невербальному прояві емоцій інших. Отримавши «дозвіл» від соціуму на експресивність емоцій та їх мовленнєве вираження, завдяки гендерному стереотипу, жінки мають можливість більш відкрито реагувати, не накопичувати емоційну складову всередині і швидше відновлювати власний ресурс та розвивати здатність до саморегуляції.

Результати проведених досліджень дозволяють зробити припущення, що у жінок загальний рівень емоційного інтелекту пов'язаний, в першу чергу, з когнітивними процесами розуміння й осмислення емоцій [1; 4; 30], тобто з процесом самопізнання.

Дослідження розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання в більшості проводяться в аспекті професійної реалізації, ділових якостей, успішного

ведення перемовин та кар'єрного росту. Дійсно, професійна самореалізація посідає значуще місце в житті сучасної жінки, разом з цим варто приділяти увагу й іншим сферам життєздійснення, як то родина, друзі й оточення, відпочинок, здоров'я, освіта, саморозвиток і духовність та враховувати реалізацію соціальних ролей жінки – мати, подруга, донька, дружина, де розвинений ЕІ відіграє ключову роль, як в часи пандемії так і під час війни.

Розвинений ЕІ жінок як засіб самопізнання має свої переваги, вчені виділяють 5 основних компонентів [1; 5; 56; 57]:

- розуміння себе (себто усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, навички самоаналізу та саморефлексії);
- комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність, емоційна доречність в міжособистісних конфліктах);
- адаптація та адаптивність (вміння розв'язувати проблеми, долати труднощі, емоційна гнучкість, зменшення ваги стереотипів у вихованні дітей);
- антистресовий потенціал (самоконтроль та утримання рівноваги під час стресових ситуацій, вміння екологічного проживати та конструктивно спрямовувати енергію емоцій);
- загальний настрій (тобто оптимістичність, навик бачити позитивну сторону будь-якої життєвої ситуації).

Вчені намагалися визначити, як мусять проявлятися ознаки і які з них є найвагомішими, щоб можна було говорити про високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Так, зокрема, Е. Мітч за результатами своїх досліджень зробила висновок про те, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту жінки характеризується такими найсуттєвішими чітко вираженими ознаками [4; 25; 27]:

1. Виражає свої почуття чітко і прямо.
2. Не боїться виражати невпевненість і страхи.
3. Вміє пояснювати невербальні сигнали, які використовуються при спілкуванні.

4. Вміє висловити розчарування, не образивши співрозмовника.
5. Здатна контролювати свої страхи, хвилювання, невпевненість, роздратованість та ін.
6. Уважна до небезпек, турбот, думок інших людей.
7. Під час спілкування здатна розпізнавати мотиви емоцій або приховані емоції.
8. Обережна і тактовна у своїх емоційних реакціях.
9. Врівноважує почуття з розумом, логікою, реальністю.
10. Незалежна, впевнена у собі, морально стійка, діє у відповідності зі своїми домаганнями, а не під впливом обов'язку, почуття провини, тиску чи насилля.
11. Оптимістична, не дозволяє невдачам пригнічувати себе внутрішньо і ззовні.

Професор громадського здоров'я та педіатрії з Університету Джона Гопкінса Роберт Блум наголошує: біологічного підґрунтя для «більшої емоційності» жінок немає. «Емоції чоловіків коливаються з інших причин, ніж у жінок, тому що в нашому суспільстві чоловіки й жінки мають дуже різні можливості та зазнають різного тиску», – пояснила Барбара Рімен, професорка соціології Університету Іллінойсу виданню Today [1; 4; 5; 42].

Як бачимо серед дослідників ЕІ існують як схожі та і кардинально протилежні думки щодо біології, природи та можливості розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання. Одні категорично заперечують, вважаючи ЕІ вродженою категорією структури особистості, інші наголошують, що вікові та інші перепони для розвитку ЕІ відсутні. Самі жінки вважають можливим розвиток ЕІ протягом всього життя – такий результат показало дослідження Rosario Cabello Pablo Fernández-Berrocal University of Malaga [9; 69; 104]. Динаміка індивіда від пізнання емоції, розуміння відчуття до свідомої саморегуляції, пізнання мотивуючих факторів почуттів та вчинків, рефлексія причинно-наслідкових зв'язків, творення в собі необхідних для певного виду діяльності

емоційних станів, прихильність до тієї чи іншої когорти науковців є розвитком здібності ЕІ жінок як засобу самопізнання.

Значущим є розвиток ЕІ жінок як засобу самопізнання в аспекті контролю й пригнічення експресії прояву так званих негативних емоцій як то злість, гнів, агресія, що пов'язано зі стереотипним вихованням дівчат, як хранительок домашнього затишку, які дарують тепло, підтримку та посмішку. Звичка придушувати власні негативні емоції несе шкоду психологічному та фізичному здоров'ю. З'ясовано, що люди схильні до переживання негативних емоцій за рахунок високого контролю емоційної експресії значно рідше виражають негативні емоції. Вони «маскують» свої негативні переживання демонстрацією позитивних емоцій, яких насправді не відчують. Неefективність і навіть шкода такого контролю-пригнічення явна. Заборона на емоції призводить до їх витіснення зі свідомості. В свою чергу неможливість психологічної переробки емоцій сприяє розвитку їх фізіологічного компонента у вигляді больових і неприємних відчуттів та призводить до психосоматичних захворювань [4; 22; 23; 30].

Розвиток ЕІ жінок як засобу самопізнання є ключовим інструментом напрацювання й розвитку екологічних для себе й інших та конструктивних способів управління власними емоціями. Через освітні програми з розвитку ЕІ, роботу з психологом, самоосвіту, самоспостереження, самоаналіз, рефлексію та апробацію здобутих знань, вмінь та навичок жінка отримує індивідуальний спектр екоінструментів управління власним емоційним станом.

### **Висновки до розділу 1**

Проведений теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання дозволяє зробити такі висновки:

Проблема самопізнання – це точка дотику таких наук як філософія, релігія та психологія. Інтерес до проблеми самопізнання загострюється коли людині або народу загрожує небезпека, коли культура занепадає чи на межі знищення. Так було за Сократа і Платона, за часів римської імперії, та ж

діалектика має місце і в нашу непросту епоху. Проблема самопізнання є значимою не тільки для людини як самої себе, а й представляє практичний перманентний інтерес для науковців різних напрямків психологічної науки.

Сучасна психологія продовжує дослідження ЕІ як феномену психологічної науки, що створює передумови становлення і розвитку емоційної культури. Теоретичні підходи науковців до тлумачення поняття мають певні відмінності, що може нести різні підходи до розробки комплексів програм, інструментарію, алгоритмів, рекомендацій розвитку ЕІ, враховуючи характерологічні, темпераментні, гендерні, вікові та інші особливості особистості. Адже кожна людина народжується з певними здібностями до розвитку ЕІ і спроможністю керувати своїм емоційним станом та використовувати його для виконання певної діяльності. Це потребує глибокої роботи над впровадженням технологій популяризації і розвитку ЕІ в освітні програми всіх рівнів, проведення систематичної просвітницької і тренінгової роботи.

Серед дослідників ЕІ існують протилежні думки щодо можливості розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання особистості, одні категорично заперечують, вважаючи ЕІ вродженою категорією структури особистості, інші наголошують, що вікові та інші перепони для розвитку ЕІ відсутні. Динаміка індивіда від пізнання емоції, розуміння відчуття до свідомої саморегуляції, пізнання мотивуючих факторів почуттів та вчинків, рефлексія причинно-наслідкових зв'язків, творення в собі необхідних для певного виду діяльності емоційних станів, прихильність до тієї чи іншої когорти науковців є розвитком здібності ЕІ як засобу самопізнання особистості.

Дійсно, більш розвинений ЕІ жінок пов'язаний з особливостями виховання дівчат, їх змалечку вважають емоційними, в дитинстві вони частіше задіяні в іграх, які передбачають ведення діалогу, прояв турботи про іншого, демонстрацію емоцій та почуттів, у дівчат раніше формується та швидше розвивається здатність до вербалізації емоцій й різноманіття способів їх вираження, до зчитування змін в невербальному прояві емоцій інших.

Отримавши «дозвіл» від соціуму на експресивність емоцій та їх мовленнєве вираження, завдяки гендерному стереотипу, жінки мають можливість більш відкрито реагувати, не накопичувати емоційну складову всередині і швидше відновлювати власний ресурс та розвивати здатність до саморегуляції.

Розвиток ЕІ жінок як засобу самопізнання є ключовим інструментом напрацювання й розвитку екологічних для себе та інших та конструктивних способів управління власними емоціями. Через освітні програми з розвитку ЕІ, роботу з психологом, самоосвіту, самоспостереження, самоаналіз, рефлексію та апробацію здобутих знань, вмінь та навичок жінка отримує індивідуальний спектр екоінструментів управління власним емоційним станом.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ

#### 2.1 Організація та методика дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання

В рамках реалізації констатувального етапу дослідження розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання було проведено опитування серед жінок віком від 25 до 55 років в липні 2023 року. Загалом участь в опитуванні прийняли 93 респондентки. Опитування проводилось он-лайн за допомогою інтернет-платформи Google Forms. Кожна з респонденток отримала посилання на опитування з поясненням значущості проведення даного дослідження та детальною інструкцією до кожної з методик, маючи змогу пройти його в зручний для себе час.

Для втілення констатувального етапу нашого емпіричного дослідження розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання були використані наступні психодіагностичні методики:

**Авторська анкета** (Додаток А) складається 10 питань, зокрема про вік респонденток, важливість та місце самопізнання в житті жінки, наявність власного алгоритму визначення потреб, способів та актуальних на сьогодні аспектів самопізнання, бачення суті поняття самопізнання.

**Опитувальник «EQ» Н. Холла** [35; 36; 72; 95; 100] (Додаток Б) – призначений для вияву здібності до розуміння відносин особистості, що проявляються в емоціях, і впорядкування емоційної сфери, керуючись прийнятими рішеннями. У складі опитувальника 30 тверджень та п'ять шкал:

1. Обізнаність щодо емоцій – це усвідомлене розуміння власних емоцій, що потребує перманентного поповнення активного словникового запасу емоцій. Висока емоційна обізнаність слугує сприйняттю свого внутрішнього стану;

2. Керування власними емоціями – саморегуляція, це емоційна кмітливість, гнучкість в зміні емоційних станів, креативність тощо, іншими словами, довільне керування власними емоціями;

3. Самомотивація – спонтанне керування власним конативним проявом через керування емоціями;

4. Емпатія – це розуміння емоцій інших індивідів, чуйність до актуального емоційного стану партнера по взаємодії, а також готовність підтримати; вміння осягнути стан особистості за мімікою, жестами, відтінками мовлення, позою;

5. Розпізнання емоцій інших людей – усвідомлення емоційного стану інших людей та вміння впливати на нього.

За кожною складовою вираховувалася сума балів з урахуванням знаку відповіді («+» або «-»). Що більша додатна сума балів за шкалою, то більш виражений відповідний емоційний прояв. Показник інтеграційного ЕІ є сума балів за всіма складовими опитувальника.

**Методика дослідження розвитку емоційного інтелекту Зарицької В.В.** [26; 27; 28] Обрана методика дослідження рівня розвитку ЕІ сконструйована з урахуванням результатів, одержаних за період діагностування студентів за 15 методиками, кожна з яких виявляла рівень розвитку окремих складових ЕІ, які нами додані в структуру ЕІ як домінуючі компоненти, а саме: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні [24; 25; 29]. До даної методики включено вагомі твердження, взяті з різних методик і доповнені твердженнями у контексті розробленої нами структури ЕІ та критеріїв, за якими визначається рівень його розвитку. Кожна складова ЕІ включає низку показників (здібностей), за якими визначається рівень його розвитку за результатами відповідей на відповідні виділені нами твердження до кожного параметру. Таким чином, для визначення рівня розвитку кожного з чотирьох структурних складових ЕІ, респондент повинен дати один із чотирьох варіантів відповіді (майже завжди,

часто, частково, майже ніколи) на певну кількість тверджень, передбачених методикою, опитувальник якої та ключ для визначення рівня розвитку обраних нами здібностей, відображають рівень розвитку емоційного інтелекту, представлений в Додатку В.

Загалом кожний респондент відповідає на 76 тверджень. Твердження опитувальника сформульовані таким чином, щоб сутність окремої здібності можна було визначити з певною точністю за допомогою ключа. Методика передбачає 4 рівні EI і містить 4 шкали, а саме:

- розуміння особистістю власних емоцій,
- самоконтроль і саморегуляція емоцій,
- розуміння емоцій інших людей,
- використання емоцій у діяльності та спілкуванні,

та узагальнений рівень розвитку емоційного інтелекту.

Зарицькою В. В. встановлено, що складність, пов'язані з визначенням рівня розвитку EI, полягає у відсутності досить повних діагностичних методик. Існує досить багато методик, які дозволяють визначити рівень розвитку окремих складових EI особистості. Ефективність даної методики доведена в процесі реалізації формульованого експерименту в експериментальних групах студентів протягом чотирьох навчальних років під час вивчення психологічних дисциплін [24; 25; 26].

**Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк)**  
[11, 12, 13]

Методика, розроблена О. І. Власовою та М. А. Березюк, спрямована на діагностику інтраіндивідуального модусу розвитку EI жінок, що визначає рівень розвиненості вміння диференціації емоцій, їх вираження, емпатії, здатності керувати власними емоціями та міру прийняття відповідальності за свій емоційний стан. Тест, представлений в Додатку Г, складається з п'ятидесяти тверджень і має п'ять шкал та загальну оцінку емоційної самосвідомості. В кожній шкалі окреслюємо низький (1-3 бали), середній (4-7 балів) та високий рівень (8-10 балів) відповідної характеристики, яка діагностується.

*Шкала диференціації емоцій.* Жінкам з низькими оцінками за цією ознакою важко відрізнити одну емоцію від іншої. Їм складно визначитись у своєму ставленні до світу, оточення, подій, проблем. Жінки з середнім показником «диференціації емоцій» досить добре усвідомлюють своє ставлення до певних ситуацій, людей, проблем і знають, що їм до вподоби, а що – ні. У них бувають складнощі, коли вони переповнені різноманітними емоціями, тоді розрізнити, що до чого, стає складністю. Високі оцінки за цією шкалою є показником якісного розуміння, коли, що і за яких обставин відчувається. Таким жінкам не важко відслідкувати, які емоції та почуття викликає та чи інша людина, ситуація чи подія. Це дає змогу скеровувати свої дії у відповідності до власних бажань та потреб.

*Шкала вираження емоцій.* Жінки з низькими оцінками за цією ознакою схильні настільки стримувати свої емоції і почуття, що оточуючим важко здогадатися, що вони насправді про них думають і як бачать їхні взаємини. Близькі люди досить часто вказують таким жінкам на холодність та черствість. Особистості з середнім рівнем «вираження емоцій» здатні до емоційної поведінки, проявлення себе, підтримки компанії, демонстрації негативних почуттів. Однак бувають ситуації, коли вони не дозволяють собі бути природними або їм складно поводити себе адекватним чином. Жінки з високими оцінками за цією характеристикою настільки чесно і відверто виражають себе, що це інколи може створювати труднощі у комунікації. Вони вважають, що приховування емоцій – нечесна гра з надяганням масок, їм більше до вподоби завжди бути відкритими. Принаймні, для них не властиво бажання помсти чи прихована образа на когось (свою думку висловлюють одразу).

*Шкала емпатії.* Особистостям з низькими показниками за цією шкалою важко усвідомити почуття інших, проявляти співчуття чи розділити біль близької людини, уявити себе на місці свого співрозмовця. Жінки з середнім рівнем емпатії здатні розуміти почуття інших людей, можуть співчувати та перейматися проблемами близького оточення. Та іноді не бажають брати на

себе роль духовного цілителя, їм вдається бути осторонь чужої біди і не думати про це. Високі оцінки за даною характеристикою є ознакою того, що такі жінки відчувають емоційний стан іншої людини, вміють добре співчувати та співпереживати. Оточення любить ділитися з ними своїми труднощами, оскільки завжди знайдуть у них прагнення вислухати та допомогти. Переймаючись почуттями інших людей, вони не можуть не думати про них тому мають високий ризик емоційного виснаження або навіть хвороби. Підвищена чутливість до труднощів інших людей стає на заваді їхнього спокою.

*Шкала управління емоціями.* Жінок з низькими показниками за цією характеристикою в ситуаціях з високим градусом емоційності переповнюють почуття і виливаються назовні неконтрольованим потоком. В своїх діях такі особи керуються виключно емоціями, які є перепорою для конструктивної поведінки. Жінки з середнім рівнем керування емоціями орієнтуються, як і в яких ситуаціях себе поводити, щоб досягти бажаного результату чи задоволення від комунікації. Хоча бувають ситуації, коли вони не можуть стримати себе, і всі їхні переживання виходять назовні, про що з часом доводиться жалкувати. Особистості з високими показниками є володарями власних емоційних проявів, можуть керувати собою у ситуаціях, де емоційне виявлення буде недоречним, і перекекати до появи можливості конструктивного й безпечного розв'язання проблеми.

*Шкала прийняття відповідальності за власний емоційний стан.* Жінкам з низькими оцінками за цією характеристикою притаманне уявлення про те, що щастя — це лотерея, виграш від якої є випадковістю. І тому все, що відбувається у їхньому житті — це збіг обставин, на який вони не впливають. Особистості з середнім рівнем шкали «прийняття відповідальності за власний емоційний стан» вважають все власною заслугою, поки їм все вдається. Але як тільки на шляху виникають перешкоди, що вимагають значно більших зусиль для подолання, щастя впливає з-під їхніх рук і зовнішні обставини беруть над ними верх. Жінки з високим рівнем прийняття відповідальності усвідомлюють

свою відповідальність за стан власного щастя, здоров'я та благополуччя, адекватні в сприйнятті критики, свій негативний досвід трансформують в корисний урок.

*Узагальнена шкала емоційної самосвідомості.* На основі цієї оцінки визначається загальний рівень емоційної самосвідомості жінки.

Жінки з високою емоційною самосвідомістю легко орієнтуються та відкрито виражають власні емоції, відмінно відчують стан та почуття оточуючих, вміють керувати власними емоціями в контексті ситуації та беруть на себе відповідальність за ситуації, що з ними відбуваються. Результат за шкалою від 36 балів.

Середній рівень узагальненої емоційної самосвідомості пов'язаний зі здатністю ідентифікувати емоції та виражати їх, проте не завжди. Такі жінки здатні до співпереживання та розуміння інших, однак свідомо можуть обирати тактику відсторонення. Такі особистості лише до певного моменту поведуться стримано, навіть коли цього вимагають обставини, та не здатні самостійно впливати на ситуацію у разі невдачі. Результат за шкалою від 16 –до 35 балів.

Жінки з низьким рівнем емоційної самосвідомості з високою вірогідністю мають складнощі у диференціації, вираженні емоцій та розумінні оточуючих. Їм важко керувати власним емоційним станом та виявляти зв'язок між поведінкою та подіями у їхньому житті. Результат за шкалою від 0 - до 15 балів.

**Особистісний опитувальник САМОАО – Діагностика самоактуалізації** (Е. Шостром в адаптації А. Лазукіна і Н. Каліної) [35; 36; 72].

Методика, представлена в Додатку Д, складається зі 100 пунктів, кожен з яких має два альтернативних варіанти суджень, серед яких учасницям опитування потрібно обрати одне.

*Шкала орієнтації в часі* показує, наскільки індивід живе сьогоденням, не відкладаючи своє буття на «потім» і не намагаючись відшукати спокій у минулому. Високий результат характерний для жінок, які добре розуміють

екзистенційну цінність проживання в моменті «тут-і-тепер», здатних сповна отримувати насолоду від сьогодення. Низький результат у жінок невротично заглиблених у власні переживання, із високим прагненням досягнення успіху, невпевнених в собі.

*Шкала цінностей.* Високий бал за цією шкалою визначає, що жінка розділяє цінності самоактуалізованої особистості. До останніх А. Маслоу, наприклад, відносив такі цінності, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєння, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, самодостатність, гра. Надання переваги цим цінностям вказує на прагнення до життя в гармонії і побудови здорових стосунків із людьми.

*Погляд на природу людини* можливий як в позитивному так і негативному ключі. Дана шкала окреслює віру в людей, силу людських можливостей. Високий показник за шкалою може інтерпретуватися як опора для щирих і гармонійних міжособистісних стосунків, природне відчуття симпатія і довіри до оточення, чесність та неупередженість.

*Потреба в пізнанні* визначає здатність до життєбуттєвого пізнання – безкорисливого бажання пізнавати нове, прояв цікавості до об'єктів, які прямо не пов'язані із задоволенням певних потреб. А. Маслоу припускає, що саме таке пізнання є більш точним й ефективним, адже індивід завважає те, що є, і цінує це. Разом з цим особистість не схильна до засудження, оцінки та порівняння.

*Прагнення до творчості або креативність* – перманентний атрибут самоактуалізації особистості, який можна також наректи винахідливим ставленням до буття.

*Автономія* – ключовий критерій психічного здоров'я індивіда, цілісності і повноти останнього. Жінка, яка самоактуалізується, є автономною, незалежною і вільною, разом з цим це не говорить про відторгнення і самотність. За словами Е. Фромма, це є «свободою для», а не «свободою від».

*Спонтанність* – надважлива риса, яка є наслідком упевненості і довіри до навколишнього світу, що притаманно самоактуалізованим жінкам. Високий

рівень за цією шкалою показує, що самоактуалізація стала осередком життя, а не лишається мрією чи наміром. Спонтанність кореспондується з такими цінностями, як свобода, природність, гра, невимушена легкість.

*Саморозуміння.* Високий рівень за цією шкалою вказує на чутливість та сенситивність жінки до власних бажань і потреб. Такі особистості вільні від психологічного захисту, який віддаляє жінку від власної сутності, вони не схильні заміщувати особисті смаки й оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Низький бал за цією шкалою характерний невпевненим у собі жінкам, для яких орієнтиром є думка оточення, а не власна.

*Автосимпатія* – природна основа психічного здоров'я та цілісності жінки. Низький рівень мають мають невротичні особистості, схильні до тривожності, невпевнені в собі. Автосимпатія передбачає відмінно усвідомлену позитивну Я-концепцію, яка є базовою опорою адекватної самооцінки.

*Шкала контактності* – визначає рівень комунікабельності жінки, її здатність до побудови міцних і добропорядних відносин з оточенням. В даному опитувальнику контактність це загальна тенденція до обопільно корисних і комфортних контактів з іншими людьми, незамінна основа синергійної установки індивіда.

*Шкала гнучкості у спілкуванні* кореспондується з наявністю чи відсутністю соціальних шаблонів, здатністю до адекватного самовираження у комунікації. Високий рівень підтверджує автентичну взаємодію з оточенням, здатність до саморозкриття. Жінки з високою оцінкою за цією характеристикою мають орієнтир на особистісну комунікацію, не націлені маніпулювати та вдаватися до фальші. Низький рівень характерний для жінок ригідних, невпевнених у своїй миловидності та в тому, що вони цікаві співрозмовники і комунікація з ними може приносити задоволення.

Обраний нами психодіагностичний інструментарій дозволив провести констатувальну частину експерименту в окреслені терміни та отримати відповідні результати для досягнення мети і вирішення поставлених задач в

емпіричному дослідженні розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання**

Розглянемо дані результатів опитування отримані з **Авторської анкети**. Участь в опитуванні взяли 93 жінки наступних вікових категорій: 25-34 роки – 43%, 35-44 роки – 30,1%, 45-55 років – 26,9% респонденток.

96,8% жінок вважають самопізнання важливим етапом розвитку особистості, а 3,2% не впевнені в важливості самопізнання, при цьому відповідь «ні» відсутня.

Знайомству з собою присвячують час 80,6% опитаних. Жінки ставлять собі питання «Що я зараз відчуваю? Як називається ця емоція чи почуття?», зокрема, дуже часто й часто – 56% опитаних, іноді або рідко задаються питанням – 41,9%, лише 2,2% респонденток не цікавляться своїми відчуттями.

Серед запропонованих способів самопізнання 68,8% жінок застосовують пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими, 37,6% використовують інструменти самостереження – ведення щоденників, анкетування, проходження тестів, 29% опитаних віддають перевагу консультаціям психолога, коуча як способу самопізнання, моделюють власний Я-образ 28% опитаних жінок, 20,4% відвідують соціально-психологічні заходи (тренінг, інтенсив, терапевтична група, майстер-клас), а 6,5% респонденток користуються власними способами самопізнання.

Власний алгоритм ідентифікації бажань та потреб мають 47,3% учасниць опитування, 14% не мають такого алгоритму, 38,7% не впевнені в однозначності відповіді на це питання.

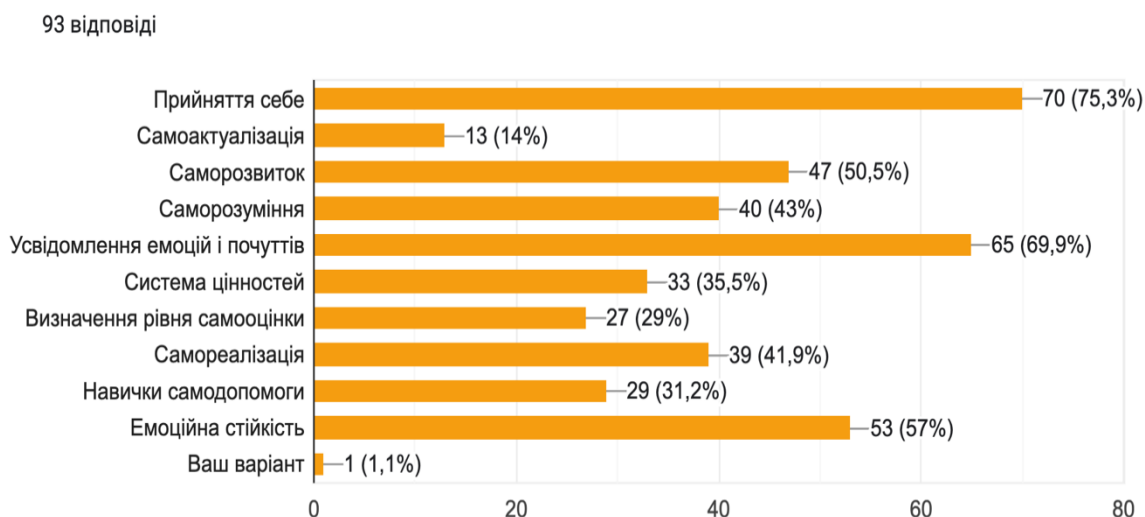
Такі аспекти самопізнання як моя унікальність(риси характеру, здібності, недоліки, переконання) - 38,7%, мотивація(що мене мотивує, як мотивувати себе самостійно) - 32,3%, ціннісні орієнтири, моральні норми - 22,6% є більш актуальними для жінок сьогодні.

Щодо визначення суті самопізнання, яке є близьким для наших учасниць опитування, ми отримали наступні результати:

- «самопізнання – засіб здобуття внутрішньої гармонії і психологічної зрілості» - 43% близьке дане визначення;
- «самопізнання — початковий етап самовиховання особистості, вивчення нею своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання» - обрали 24,7%;
- «самопізнання – єдиний шлях для саморозвитку особистості, її самореалізації» - близьке 14%;
- «самопізнання є умовою набуття психічного та психологічного здоров'я особистості» - позначили 10,8%;
- «самопізнання — це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії» - відмітили 7,5% респонденток.

На запитання «Що на вашу думку є результатом самопізнання особистості? (можна обрати декілька варіантів)» відповіді розмістились наступним чином(рис. 2.1):

Рисунок 2.1



*Розподіл відповідей на питання «Що на вашу думку є результатом самопізнання особистості?»(n=93)*

Думка учасниць опитування щодо найважливішого етапу самопізнання наступна: 47,3% респонденток вважають що це самоаналіз, 19,4% – рефлексія,

18,3% – самоспостереження та 15,1% опитаних найважливішим етапом самопізнання вважають самооцінку.

Отже, жінки вважають самопізнання важливим етапом розвитку особистості; переважну більшість респонденток цікавить розумінням своїх почуттів та емоційного стану; провідним способом самопізнання на думку опитуваних є пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими; актуальними аспектами самопізнання було визначено «моя унікальність», «мотивація» та «ціннісні орієнтири»; результатом самопізнання особистості, на думку жінок, мають бути – прийняття себе, усвідомлення емоцій і почуттів, емоційна стійкість та саморозвиток (варіанти, що набрали 50% і більше); найважливішим етапом процесу самопізнання 44 респондентки виділяють самоаналіз.

Розглянемо підсумки реалізації констатувального етапу нашого емпіричного дослідження за обраними психодіагностичними методиками у вигляді показників описової статистики та результатів кореляційного аналізу. Нами були використані такі описові статистичні дані як мода, медіана, середнє значення, стандартне відхилення та коефіцієнт рангової кореляції  $r$ -Спірмена. Мода ( $M_o$ ) – значення, яке має найбільшу частоту в отриманій вибірці за шкалою психодіагностичної методики Медіана ( $M_e$ ) – значення, яке поділяє навпіл упорядковану вибірку за шкалою, тобто величина, що міститься в середині ряду. Середнє значення ( $\mu$ ) – сума всіх отриманих значень за шкалою методики, поділена на кількість респонденток. Стандартне відхилення ( $\sigma$ ) – показник того, наскільки широко розташовані дані вибірки за шкалою відносно середнього значення. Кореляція дозволяє визначити у нашому дослідженні взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та аспектами самопізнання.

Описова статистика результатів емпіричного дослідження за методикою **Опитувальник «EQ» Н. Холла** представлена в Таблиці 2.1 такими мірами центральної тенденції як середнє значення, медіана, мода та стандартне відхилення.

Таблиця 2.1

**Описова статистика результатів тестування за Опитувальником  
«EQ» Н. Холла(n=93)**

Найменування шкал за тестом Н. Холла	Статистичні величини			
	$\mu$	Me	Mo	$\sigma$
Емоційна поінформованість	10.8	11	12	5.2
Управління своїми емоціями	1.8	3	5	6.5
Самомотивація	6.6	8	9	6.4
Емпатія	9.9	11	12	5.1
Розпізнавання емоцій інших людей	8.1	9	12	5.0
Інтеграційний рівень EI	36.9	40	44	22.0

Дані величин середнього значення демонструють середній та низький рівень EI жінок. Зокрема за шкалами емоційна поінформованість(10,8), емпатія(9,9) та розпізнавання емоцій інших людей маємо середній рівень, а дані шкал управління своїми емоціями(1,8), самомотивація(6,6) та інтеграційний показник EI(36,9) свідчать про низький рівень EI жінок.

Значення медіани в жінок за п'ятьма шкалами методики також знаходиться в межах середнього та низького рівня EI: емоційна поінформованість дорівнює 11, управління власними емоціями – 3, самомотивації – 8, емпатія – 11, розпізнаванні емоцій інших – 9. За інтеграційною шкалою медіана дорівнює 40, що відповідає середньому рівню розвитку EI у респонденток.

Особливу увагу привертає дуже низький показник, як середнього значення так і медіани, за шкалою управління своїми емоціями при середньому рівні емоційної поінформованості, що може говорити про нестачу знань чи недосконале володіння техніками управління емоціями.

Значення моди за всіма шкалами методики, а саме емоційна поінформованість – 12, управління своїми емоціями – 5, самомотивація – 9, емпатія – 12, розпізнавання емоцій інших – 12, та інтеграційною шкалою - 44 є дещо вищими за значення середнього та медіани, що говорить про низький рівень мінімального значення в вибірці.

Стандартне відхилення за п'ятьма шкалами методики розмістилось наступним чином: емоційна поінформованість – 5,2, управління власними емоціями – 6,5, самомотивація – 6,4, емпатія – 5,1 та розпізнавання емоцій інших – 5,0, результат за інтеграційною шкалою становить 22,0.

Отже, статистичні дані результатів опитування за методикою Тест «EQ» Н. Холла свідчать про середній та низький рівень ЕІ жінок як засобу самопізнання та звертають увагу на показники за шкалою управління своїми емоціями, що буде враховано при розробці психокорекційної програми.

У Таблиці 2.2 подано описову статистику показників емоційного інтелекту за *Методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької*.

Таблиця 2.2

**Описова статистика результатів опитування за Методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької (n=93)**

Показники ЕІ за методикою В. В. Зарицької	Статистичні величини			
	$\mu$	Me	Mo	$\sigma$
Розуміння особистістю власних емоцій	35.7	36	33	5.5
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	35.7	35	35	6.1
Розуміння особистістю емоцій інших	41.8	42	39	8.2
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	36.3	37	39	6.4
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	149.4	150	158	19.2

Варто зазначити, що дані статистичних величин середнього значення, медіани та моди поточної методики за всіма шкалами, а саме розуміння особистістю власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння особистістю емоцій інших, здатність використовувати у діяльності та спілкуванні та загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, знаходяться в межах достатнього рівня розвитку ЕІ. Достатній рівень розвитку ЕІ визначає

здатність жінки ідентифікувати, робити оцінку, виявляти причини й тлумачити значення емоцій, разом з цим сприйняття емоцій інших людей не завжди є позитивним; жінка докладає зусиль для контролю й регуляції власних емоцій та емоцій інших, намагається проявляти емпатію та гнучкість у вираженні емоцій, схильна до екстраверсії, до переваги позитивних емоцій, старається бути емоційно стійкою і гуртуватися з людьми на емоційній основі, застосовувати емоції мудро.

Інтервали вираження властивості за шкалами мають наступні значення: розуміння особистістю власних емоцій - 5,5, самоконтроль і саморегуляція емоцій - 6,1, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні - 6,4, для шкали розуміння особистістю емоцій інших показник розсіювання є дещо вищим - 8,2. Результат за шкалою загальний рівень розвитку емоційного інтелекту становить 19,2.

Отже, статистичні дані результатів опитування за Методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької вказують на достатній рівень розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання з можливістю поглиблення знань і вдосконалення навичок в частині розуміння особистістю власних емоцій та самоконтролю і саморегуляції емоцій.

Розглянемо дані описової статистики результатів емпіричного дослідження за методикою **Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк)** представлені в Таблиці 2.3.

Показники середнього значення вказують на середній рівень ЕІ жінок, як за шкалами диференціація емоцій(5,4), вираження емоцій(5,2), емпатія(6,8), керування емоціями(5,5), прийняття відповідальності за свій емоційний стан(7,2), так і за загальною шкалою емоційного самоусвідомлення(30,1). При цьому відмічаємо, що за шкалами емпатія та прийняття відповідальності за свій емоційний значення розміщені на верхній межі середнього рівня ЕІ за даною методикою.

Значення медіани в жінок за всіма шкалами методики також знаходиться в межах середнього рівня ЕІ: диференціація емоцій(5), вираження емоцій(5),

емпатія(7), керування емоціями(6), прийняття відповідальності за свій емоційний стан(7). Показник загальної шкали емоційного самоусвідомлення становить 30,1, що також відповідає середньому рівню розвитку ЕІ респонденток.

Таблиця 2.3

***Описова статистика результатів дослідження за методикою Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк)(n=93)***

Складові емоційного інтелекту за тестом емоційного самоусвідомлення	Статистичні величини			
	$\mu$	Me	Mo	$\sigma$
Диференціація емоцій	5.4	5	5	1.8
Вираження емоцій	5.2	5	4	2.2
Емпатія	6.8	7	7	1.6
Керування емоціями	5.5	6	7	2.1
Прийняття відповідальності за свій емоційний стан	7.2	7	8	1.8
Загальна шкала емоційного самоусвідомлення	30.1	30	29	4.5

Значення моди за шкалами диференціація емоцій(5), вираження емоцій(4), емпатія(7), керування емоціями(7) та загальною шкалою емоційного самоусвідомлення(29) розміщені в межах середнього рівня, а значення за шкалою прийняття відповідальності за свій емоційний стан(8) на нижній межі високого рівня розвитку ЕІ жінок.

Діапазон розкиду тестових показників від середнього значення за шкалами методики знаходиться в межах 1,6-2,2, за загальною шкалою емоційного самоусвідомлення стандартне відхилення становить 4,5.

Отже, статистичні дані результатів опитування за методикою Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк) свідчать про переважно середній рівень ЕІ жінок як засобу самопізнання з відміткою спрямованості даних за шкалою прийняття відповідальності за свій емоційний стан до високого рівня.

Загалом за методиками українських вчених В. В. Зарицької та О. І. Власової, М. А. Березюк спостерігаємо дещо оптимістичнішу картину даних описової статистики, ніж за методикою Н. Холла, що може свідчити про певну неузгодженість даних, як то нижча чутливість діагностувальної методики ЕІ, або/і відмінності в концептуальності поглядів авторів зазначених діагностувальних методик.

У ряді робіт Гіту Орме актуальним є питання відмінностей проявленості ЕІ чоловіків та жінок, де автор зазначає, що жінки виявляють вищий рівень за міжособистісними показниками, як то межі емоційності, конструювання міжособистісних відносин, відповідальність в соціумі[5; 30; 42]. Результати нашого опитування розділяють зазначену думку, оскільки статистичні дані діагностувальних методик демонструють дещо вищі показники за такими шкалами як емпатія та розуміння й розпізнавання емоцій інших. Таким чином, одним з ключових завдань психокорекційної програми буде зміщення фокусу учасниць на власну особистість, як виключного учасника процесу самопізнання.

Дані описової статистики емпіричного дослідження за методикою *Особистісний опитувальник САМОАО – діагностика самоактуалізації (Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна і Н. Ф. Каліної)* подані в Таблиці 2.4 свідчать про середній рівень аспектів самопізнання та прагнення до самоактуалізації у респонденток. Розглянемо певні деталі.

Показники середнього значення всіх шкал впевнено розмістилися в межах діапазону середнього рівня(35-70 балів) психодіагностувальної методики САМОАО. Найнижче значення – 47,2 відповідає шкалі погляд на природу людини, найбільше значення – 65,2 належить шкалі орієнтація в часі. Жінки потребують більшого розкриття таких властивостей як віра в можливість щирих і гармонійних відносин між людьми, неупередженість, привітність, співчуття, довіра, відвертість. Для респонденток характерне достатнє усвідомлення екзистенційної цінності життя "тут і тепер", здатність

отримувати насолоду в моменті, відсутність порівняння з минулим та знецінення передчуття майбутніх досягнень.

Таблиця 2.4

**Описова статистика результатів опитування за методикою  
Особистісний опитувальник САМОАО  
(Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна, Н. Ф. Каліної)(n=93)**

Найменування шкал методики САМОАО	Статистичні величини			
	$\mu$	Me	Mo	$\sigma$
Прагнення до самоактуалізації	56.7	58	53	12.0
Орієнтація в часі	65.2	70	70	17.4
Цінності	61.2	60	60	16.0
Погляд на природу людини	47.2	50	40	17.8
Потреба в пізнанні	52.6	50	50	14.7
Креативність	61.5	60	67	14.7
Автономність	49.9	53	60	19.9
Спонтанність	51.5	47	47	18.5
Саморозуміння	55.5	60	60	19.4
Аутосимпатія	53.3	53	67	21.6
Контактність	52.3	50	50	16.9
Гнучкість у спілкуванні	55.3	50	70	16.6

Значення медіани та моди за шкалами методики також відповідають діапазону значень середнього рівня. Статистичні величини мають ідентичні значення, тобто саме середнє значення ділить ряд навпіл, за наступними шкалами: орієнтація в часі(70), цінності(60), потреба в пізнанні(50), спонтанність(47), саморозуміння(60) та контактність(50).

Інтервал вираження властивості тестових показників від середнього значення привертає увагу за шкалами прагнення до самоактуалізації – 12,0, де мінливість ряду є найменшою та аутосимпатія – 21,6, де мінливість є максимальною, тоді як за рештою шкал методики значення даної статистичної величини є більш рівномірними.

Отже, статистичні дані результатів опитування за Особистісним опитувальником САМОАО – діагностика самоактуалізації (Е. Шостром, в

адаптації А. В. Лазукіна, Н. Ф. Каліної) вказують на середній рівень аспектів самопізнання та прагнення до самоактуалізації. Такий рівень є достатнім, адже на думку Е. Шострома високий рівень ( $\geq 80$ ) може свідчити про псевдоактуалізацію – намір респонденток виглядати краще ніж вони є насправді. Певного розвитку потребують такі властивості як: погляд на природу людини та автономність в більшій мірі, а також потреба в пізнанні, спонтанність, аутосимпатія і контактність.

Проведемо оцінку тісноти зв'язку між рівнем ЕІ жінок та проявами самопізнання й прагненням до самоактуалізації методом кореляційного аналізу, а саме використаємо **коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена**. Результати розрахунку приведені в таблиці 2.5.

Отримані коефіцієнти оцінки тісноти кореляційних зв'язків між проявами аспектів самопізнання та прагнення до самоактуалізації і рівнем розвитку властивостей емоційного інтелекту у жінок демонструють, що прагнення до самоактуалізації, статичним елементом якої є самопізнання, є більш значущим у жінок із вищим рівнем проявленості диференціації емоцій ( $r=.213$ ).

Орієнтація в часі, тобто життєбуття в сьогоденні, не відкладаючи на потім і не шукаючи прихистку в минулому, якісніша у жінок з вищим проявом емоційної обізнаності ( $r=.232$ ).

Прагнення до креативності, як перманентної властивості самопізнання й самоактуалізації, до творчого мислення, що носить конструктивний характер властиве жінкам з більш якісним вираженням зазначених шкал діагностичних методів дослідження:

- емпатія ( $r=.280$ );
- розпізнавання емоцій інших ( $r=.233$ );
- інтегративний показник ЕІ ( $r=.256$ );
- самостійні контроль та регуляція емоцій ( $r=.214$ );
- здібності застосування емоцій в діяльності та комунікаціях ( $r=.210$ );

- рівень розвитку ЕІ узагальнений ( $r=.237$ );
- прийняття відповідальності за свій емоційний стан ( $r=.221$ );

Таблиця 2.5

**Оцінка тісноти кореляційних зв'язків між проявами аспектів самопізнання та рівнем емоційного інтелекту у жінок( $n=93$ )**

	Прагнення до самоактуалізації	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Креативність
Емоційна обізнаність	.118	<b>.232*</b>	.135	.021	.076	.160
Управління своїми емоціями	.178	.124	.069	.055	.159	.177
Самотивація	.191	.111	.179	.039	.030	.201
Емпатія	.132	.199	.107	-.089	.008	<b>.280**</b>
Розпізнавання емоцій інших	.160	.123	.054	-.133	.103	<b>.233*</b>
Інтегративний рівень ЕІ	.196	.186	.130	.015	.086	<b>.256*</b>
Розуміння особистістю власних емоцій	.026	.153	.055	-.049	.038	.018
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	.031	.002	.029	-.046	.093	<b>.214*</b>
Розуміння особистістю емоцій інших	.161	.131	.035	-.140	.061	.136
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	.088	.070	.004	-.166	.074	<b>.210*</b>
Загальний рівень розвитку ЕІ	.162	.124	.060	-.126	.102	<b>.237*</b>
Диференціація емоцій	<b>.213*</b>	.141	.096	-.039	.012	.079
Вираження емоцій	.062	-.019	.016	-.161	.002	.083
Емпатія	-.150	.010	-.092	-.045	.015	<b>-.221*</b>
Управління емоціями	.055	-.001	-.044	-.016	.125	.113
Прийняття відповідальності за свій емоційний стан	.154	.129	.057	-.145	.073	.215*
Загальна шкала емоційної самосвідомості	.146	.105	.032	-.163	.122	.144

## Продовження таблиці 2.5

	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
Емоційна обізнаність	-.010	.061	-.012	.144	-.021	-.117
Управління своїми емоціями	.110	.082	-.004	.199	.081	.046
Самомотивація	.071	.065	.090	.191	.053	.129
Емпатія	.119	<b>.233*</b>	.016	.098	.073	-.010
Розпізнавання емоцій інших	.148	.203	.019	.125	.164	.115
Інтегративний рівень EI	.090	.139	.022	.193	.056	.037
Розуміння особистістю власних емоцій	.028	-.109	-.053	.071	.063	.101
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	.023	.121	-.171	-.045	.071	-.023
Розуміння особистістю емоцій інших	.107	<b>.220*</b>	.138	.182	.139	.079
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	.166	.176	-.090	.044	.105	.004
Загальний рівень розвитку EI	.144	<b>.209*</b>	.015	.130	.162	.109
Диференціація емоцій	.193	<b>.215*</b>	<b>.208*</b>	<b>.263*</b>	.071	.083
Вираження емоцій	.169	.145	-.075	.140	.013	.097
Емпатія	-.097	<b>-.238*</b>	-.051	-.164	-.125	-.037
Управління емоціями	.082	.010	.043	.101	.201	-.007
Прийняття відповідальності за свій емоційний стан	.136	<b>.209*</b>	.009	.124	.125	.103
Загальна шкала емоційної самосвідомості	.190	.167	.063	<b>.204*</b>	.128	.082

В таблиці позначкою «\*\*» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності 99%, а позначкою «\*» - значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності 95%.

Креативність можна порівняти з відкритістю до себе, до своєї індивідуальності, адже не тільки до ситуації доречно застосувати незвичне бачення, а й до особистісного прояву та реалізації себе. Разом з цим відмічаємо обернений зв'язок між прагнення до креативності у жінок та рівнем емпатії ( $r=-.221$ ) за результатами Тесту емоційної самосвідомості.

Спонтанність характеризує процеси, що відбуваються внаслідок власних, а не з оточення, самодій індивіда, які зумовлені внутрішнім покликом, та є базовою емоційною потребою особистості. Значимий ступінь спонтанності притаманний жінкам з вираженим проявом: емпатії ( $r=.233$ ), розуміння особистістю емоцій інших ( $r=.220$ ), загальний рівень розвитку ЕІ ( $r=.209$ ), диференціація емоцій ( $r=.215$ ), прийняття відповідальності за свій емоційний стан ( $r=.209$ ), обернений взаємозв'язок ( $r=-.238$ ) повторно спостерігається з показником емпатії за Тестом емоційної самосвідомості.

Краще саморозуміння відмічаємо у жінок із вищим рівнем вміння диференціації емоцій ( $r=.208$ ). Здатність відслідковувати свої переживання, відмічати в них зміни та відповідно маркувати є надважливою частиною розуміння себе. Жінки з високим рівнем диференціації емоцій та саморозуміння відповідно, краще справляються з емоційними та поведінковими проявами пережитого стресу, внаслідок чого знижується ймовірність появи ознак клінічної депресії в майбутньому. Ліза Старр, доцент кафедри психології Рочестерського університету, зазначає: «Використання таких фраз, як «Я відчуваю себе роздратованою», «Я фрустрована» або «Мені соромно» взамін часто застосованого узагальненого «Мені погано», дає змогу запобігти появі симптомів депресії внаслідок проживання стресових станів».

Почуття аутоемпатії більш властиве жінкам з вищим рівнем вміння диференціації емоцій ( $r=.263$ ) та загального показника емоційної самосвідомості ( $r=.204$ ). Аутоемпатія – це добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція» у розумінні та прийнятті багатогранних аспектів Я, включаючи тіньові аспекти особистості, служить основою стійкої адекватної самооцінки, ресурсом конгруентного розуміння власних почуттів, дій, можливостей і здібностей.

Проведений в рамках констатувального етапу емпіричного дослідження кореляційний аналіз встановив наявність певних зв'язків між рівнем розвитку властивостей емоційного інтелекту жінок та їх прагненням до самоактуалізації та пізнання себе як в прямій так і в оберненій кореляції.

## Висновки до розділу 2

Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання було сформовано з наступних методик: Авторська анкета, Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл), Методика дослідження емоційного інтелекту особистості В. В. Зарицької, Опитувальник «Емоційна самосвідомість» (Власова О. І., Березюк А. М.), Особистісний опитувальник САМОАО (Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна і Н. Ф. Каліної). Проведений аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу емпіричного дослідження дозволяє зробити наступні висновки за кожною з методик.

Жінки вважають самопізнання важливим етапом розвитку особистості; переважну більшість респонденток цікавить розумінням своїх почуттів та емоційного стану; провідним способом самопізнання на думку опитуваних є пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими; актуальними аспектами самопізнання було визначено «моя унікальність», «мотивація» та «ціннісні орієнтири»; результатом самопізнання особистості, на думку жінок, мають бути – прийняття себе, усвідомлення емоцій і почуттів, емоційна стійкість та саморозвиток(варіанти, що набрали 50% і більше); найважливішим етапом процесу самопізнання 44 респондентки виділяють самоаналіз.

Статистичний та кореляційний аналіз результатів опитування респонденток виявив наступне: дані результатів опитування за методикою Тест «EQ» Н. Холла свідчать про середній та низький рівень ЕІ жінок як засобу самопізнання та звертають увагу на низькі показники за шкалою управління своїми емоціями, що буде враховано при розробці психокорекційної програми; описова статистика результатів опитування за Методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької вказують на достатній рівень розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання з можливістю поглиблення знань і вдосконалення навичок в частині розуміння особистістю власних емоцій та самоконтроль і саморегуляція емоцій; показники описової статистики результатів опитування за методикою Тест емоційного

самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк) свідчать про середній рівень ЕІ жінок як засобу самопізнання з відміткою спрямованості даних за шкалою прийняття відповідальності за свій емоційний стан до високого рівня.

Загалом за методиками українських вчених В. В. Зарицької та О. І. Власової, М. А. Березюк спостерігаємо дещо оптимістичнішу картину – середній рівень розвитку ЕІ жінок, ніж за методикою Н. Холла, що може свідчити про певну неузгодженість даних, як то нижча чутливість діагностичної методики ЕІ, або/і відмінності в концептуальності поглядів авторів зазначених діагностичних методик.

За Особистісним опитувальником САМОАО (Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна, Н. Ф. Каліної) статистичні дані вказують на середній рівень аспектів самопізнання та прагнення до самоактуалізації. Такий рівень є достатнім, адже на думку Е. Шострома високий рівень ( $\geq 80$ ) може свідчити про псевдоактуалізацію – намір респонденток виглядати краще ніж вони є насправді. Разом з цим, певного розвитку потребують такі властивості як: погляд на природу людини та автономність в більшій мірі, а також потреба в пізнанні, спонтанність, аутосимпатія і контактність.

Даний аналіз встановив кореляційні зв'язки між рівнем розвитку емоційного інтелекту жінок та такими проявами прагнення до самоактуалізації й пізнання себе як орієнтація в часі, прагнення до креативності, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія.

Реалізація констатувального етапу емпіричного дослідження виявила певну проблематику, вплив на яку буде закладено при розробці психокорекційної програми, шляхом реалізації наступних задач: поглиблення інтересу до процесу самопізнання особистості через розвиток навичок розуміння своїх почуттів та емоційного стану, управління власними емоціями, прийняття себе, зміщення фокусу способу пізнання себе через інших, в тому числі через порівняння себе з іншими, на власну особистість та формування емоційної стікості; а також розкриття таких властивостей як: погляд на природу людини, автономність, потреба в пізнанні, спонтанність та аутосимпатія.

## РОЗДІЛ 3

### МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ

#### **3.1 Психокорекційна програма розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання**

Формувально-розвивальний етап нашого емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання проходив у формі **групової психокорекційної програми** *«Десять емоцій за 10 днів. Формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засіб самопізнання»*.

Програма проводилась в дистанційному форматі з 20 по 29 вересня 2023 року, участь в заході прийняли 24 жінки.

Учасниці програми були заздалегідь проінформовані, що отримання зворотного зв'язку щодо формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засобу самопізнання є важливою частиною психокорекційної програми, тому на початку програми, а також після її завершення буде запропоноване опитування.

#### **Програма має наступні завдання:**

- сформувати уміння правильно розпізнавати різноманітні емоції та визначати ступінь їхньої інтенсивності;
- оволодіти навичками самопізнання й розуміння власного внутрішнього емоційного стану;
- сформувати навички самоаналізу власних емоцій, вчинків та почуттів, ідентифікації та вербалізації власного емоційного стану та визначення його причин;
- усвідомити власні потреби та цінності, а також визначити, які саме джерела енергії найбільше сприяють відновленню ресурсного стану;
- підтримувати стійкий інтерес до власної особистості через закладення основ глибокого усвідомлення своєї власної індивідуальності.

## Тематичний план групової психокорекційної програми

*«Десять емоцій за 10 днів. Формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засіб самопізнання»*

### День 1

- 1) Знайомство з тренером
- 2) Роз'яснення щодо виконання завдань, зокрема: ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).
- 3) Надання методичних матеріалів до 1-го дня програми.
- 4) Робота з емоцією «Інтерес». Шкала інтенсивності зазначеної емоції: «інтерес – очікування - пильність». Питання для самоаналізу:
  - Як я відчуваю вказану емоцію?
  - В яких випадках ця емоція корисна для мене, а в яких вона мені шкодить?
  - Наскільки часто я відчуваю емоцію, із чим це пов'язано?
- 5) Практична проєктивна (метафорична) вправа «Валіза»

*Щоденний самоаналіз за результатами 1 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

### День 2

- 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.  
Надання методичних матеріалів до 2-го дня програми
- 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).
- 3) Міні-лекція на тему «Базові емоції людини. Алгоритм розпізнавання своїх емоцій»
- 4) Робота з емоцією «Гнів». Шкала інтенсивності зазначеної емоції: «роздратування – злість – гнів». Питання для самоаналізу:
  - Як я відчуваю вказану емоцію?
  - Чи можу я сказати, що ця емоція корисна для мене, якщо так, то чому і в яких випадках?
  - Як часто я відчуваю емоцію? Чому?

## 5) Тест «Вгадай емоцію»

*Щоденний самоаналіз за результатами 2 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

**День 3**

## 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 3-го дня програми.

## 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).

## 3) Робота з емоцією «Сум». Шкала інтенсивності зазначеної емоції: «смуток – сум – горе». Питання для самоаналізу:

- Як я переживаю вказану емоцію?
- Чи можу я сказати, що ця емоція корисна для мене, якщо так, то чому і в яких випадках?
- Як часто я відчуваю емоцію? Які фактори на це впливають?

## 4) Вправа «Мої потреби»

Мета: оцінка власних потреб, з подальшим плануванням дій з метою підвищення рівня задоволення конкретної потреби.

*Щоденний самоаналіз за результатами 3 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

**День 4**

## 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 4-го дня програми.

## 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).

## 3) Міні-лекція на тему «Суб'єктивність сприйняття емоцій, корисний та шкідливий аспекти»

## 4) Робота з емоцією «Огида». Шкала інтенсивності зазначеної емоції:

«нудьга – огида – відраза». Питання для самоаналізу:

- Як я відчуваю вказану емоцію?

- Чи можу я сказати, що ця емоція корисна для мене, якщо так, то чому і в яких випадках?
- Як часто я відчуваю емоцію? Чому?

#### 5) Вправа «Антикварний магазин».

Мета: пошук ресурсів самореалізації особистості.

*Щоденний самоаналіз за результатами 4 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

### День 5

#### 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 5-го дня програми.

#### 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).

#### 3) Робота з емоціями «Сором», «Провина». Шкала інтенсивності зазначеної емоції: «збентеження – сором - провина». Питання для самоаналізу:

- Як я відчуваю вказану емоцію?
- В яких випадках ця емоція корисна для мене, а в яких вона мені шкодить?
- Наскільки часто я відчуваю емоцію, із чим це пов'язано?

#### 4) Вправа «Мої цінності»

Мета: ідентифікація власної системи цінностей.

*Щоденний самоаналіз за результатами 5 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

### День 6

#### 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 6-го дня програми.

#### 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).

#### 3) Міні-лекція на тему «Вплив на життєдіяльність інтенсивних емоцій. Техніка зниження інтенсивності»

## 4) Робота з емоцією «Страх». Шкала інтенсивності зазначеної емоції:

«тривога – страх – жах». Питання для самоаналізу:

- Як я відчуваю вказану емоцію?
- В яких випадках ця емоція корисна для мене, а в яких вона мені шкодить?
- Наскільки часто я відчуваю емоцію, із чим це пов'язано?

## 5) Вправа «Чарівний базар».

Мета: визначити, які характеристики, риси та звички потребують опрацювання.

*Щоденний самоаналіз за результатами 6 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

**День 7**

## 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 7-го дня програми.

## 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).

## 3) Робота з емоцією «Здивування». Шкала інтенсивності зазначеної емоції: «розгубленість – здивування – враженість». Питання для самоаналізу:

- Як я відчуваю вказану емоцію?
- Чи можу я сказати, що ця емоція корисна для мене, якщо так, то чому і в яких випадках?
- Як часто я відчуваю емоцію? Чому?

## 4) Вправа «Мої ресурси»

Мета: визначити, що наповнює енергією, допомагає відновити емоційний ресурс, дає опору та підтримку.

*Щоденний самоаналіз за результатами 7 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

**День 8**

## 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 8-го дня програми.

- 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).
- 3) Міні-лекція на тему «Способи управління емоціями»
- 4) Робота з емоцією «Радість». Шкала інтенсивності зазначеної емоції:  
«безтурботність – радість – захват». Питання для самоаналізу:
  - Як я відчуваю вказану емоцію?
  - В яких випадках ця емоція корисна для мене, а в яких вона мені шкодить?
  - Наскільки часто я відчуваю емоцію, із чим це пов'язано?
- 5) Практична проєктивна вправа «Мій внутрішній стан – якого я сьогодні кольору»

Мета: усвідомлення й вербалізація свого поточного емоційного стану з можливістю корекції за потреби.

*Щоденний самоаналіз за результатами 8 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

### **День 9**

- 1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 9-го дня програми.

- 2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).
- 3) Робота з емоцією «Довіра». Шкала інтенсивності зазначеної емоції:  
«прийняття – довіра – захоплення». Питання для самоаналізу:
  - Як я переживаю вказану емоцію?
  - Чи можу я сказати, що ця емоція корисна для мене, якщо так, то чому і в яких випадках?
  - Як часто я відчуваю емоцію? Які фактори на це впливають?
- 4) Практична вправа «Я люблю себе»

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, вміння любити себе

*Щоденний самоаналіз за результатами 9 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

### День 10.

1) Роз'яснення щодо виконання завдань.

Надання методичних матеріалів до 4-го дня програми.

2) Ведення Щоденника Емоцій у заздалегідь визначений час (9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00).

3) Міні-лекція на тему «Техніка управління емоціями в контексті конкретної ситуації»

4) Творча вправа «Малюнок «Емоція на згадку»

Мета: збереження енергетичного потенціалу групи; передача позитивних емоцій; підведення підсумків участі в програмі.

*Щоденний самоаналіз за результатами 10 дня програми:*

Чи є відчуття, або емоції, на які ви раніше не звертали увагу? Які саме?

*Які ваші враження про ведення Щоденника емоцій?*

Розглянемо основні складові психокорекційної програми та їх роль і значення в розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання:

**Міні-лекції** – це короткий виклад матеріалу, що забезпечує пояснення базових принципів, моделей, теоретичних позицій, результатів досліджень, роздумів, які можуть виявитися значущими для учасників програми. У ході міні-лекцій (Додаток Е) було розглянуто:

- десять базових емоцій (П. Екман, К. Ізард), ступені інтенсивності емоцій та їх вплив на життєдіяльність;
- корисний та шкідливий бік суб'єктивного сприйняття емоцій як «негативних» та «позитивних»;
- прийоми розпізнавання власних емоцій та способи управління ними, типовий алгоритм управління емоціями;
- техніки управління емоціями в контексті конкретних життєвих ситуацій.

**Щоденника емоцій** (Додаток Ж) – це техніка з когнітивно-поведінкової терапії, що передбачає запис людиною своїх думок та емоцій за формулою ситуація-думка-емоція-поведінка. Це допомагає підвищити

самопостереження та розуміння своїх емоцій і думок, що корисно для розвитку саморегуляції та здатності керувати своїми емоціями. Техніка сприяє усвідомленню, які почуття керують нами в моменті, дає можливість проводити самоаналіз та навчитись змінювати ставлення до подій, що засмучують чи викликають роздратування або злість, запобігти кризі на початку її розвитку. Стане підґрунтям для роботи з психотерапевтом щодо глибинних причин нав'язливих думок, страхів, панічних атак, фобій, підвищеної тривожності, іпохондрії тощо.

**Практичні проєктивні та метафоричні вправи** (Додаток II) – підіймають з глибини нашої підсвідомості несвідомі враження, які визначають нашу реакцію на ті чи інші життєві ситуації, викликають різні асоціації з життя, які відклалися в пам'яті, зачепили почуття людини, допомагають озвучити свої справжні почуття, переживання, відношення й бачення, допомагають встановити контакт з людиною, зазирнути на рівень підсвідомості, знайти вихід з ситуації. Це методики, в яких респонденткам пропонується реагувати на невизначені (багатозначні) ситуації. Застосовуються в психоаналізі послідовниками К. Юнга для ідентифікації вмісту несвідомого та малосвідомого про особистість. Термін «проєкція» для характеристики одного з видів психологічного захисту був використаний З. Фройдом. Г. Мюррей розглядав проєкцію як цілком природну тенденцію людини діяти під впливом своїх потреб та інтересів.

**Щоденний самоаналіз** – це практика, покликана допомогти краще зрозуміти себе та стати активним учасником власного особистісного розвитку й становлення індивідуальності. Є важливою складовою процесу самопізнання, дозволяє краще зрозуміти свої цілі, потреби і цінності, орієнтуватися в своєму внутрішньому світі, дозволяє конструювати, вносити корективи в поведінку й думки, відстежувати прогрес у різних аспектах життя, потребує відкритості до змін, самодисципліни та готовність адаптуватися до нових знань про себе.

Таким чином **групова психокорекційна програма «Десять емоцій за 10 днів. Формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засіб самопізнання»** спрямована на розвиток емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання, що є надважливим елементом успішної й продуктивної комунікації з оточенням та з самою собою воєнного сьогодення української жінки, є способом акумуляції нового знання про себе, інструментом започаткування якісно нового рівня самостереження, самоаналізу та рефлексії, які формують стійкий інтерес до процесу самопізнання, підвищують прагнення до самомотивації, сприяють формуванню емоційної стійкості та є фундаментальним складником внутрішньої опори особистості.

### **3.2 Оцінка ефективності за результатами проведення групової психокорекційної програми**

Розглянемо дані результатів опитування отримані з **Авторської анкети** до та після проходження жінками групової психокорекційної програми, які саме зміни відбулися в учасниць дослідження. Участь в програмі взяли 24 жінки з наступним розподілом за віковими категоріями: 25-34 роки – 33,3%, 35-44 роки – 45,8%, 45-55 років – 20,8% респонденток.

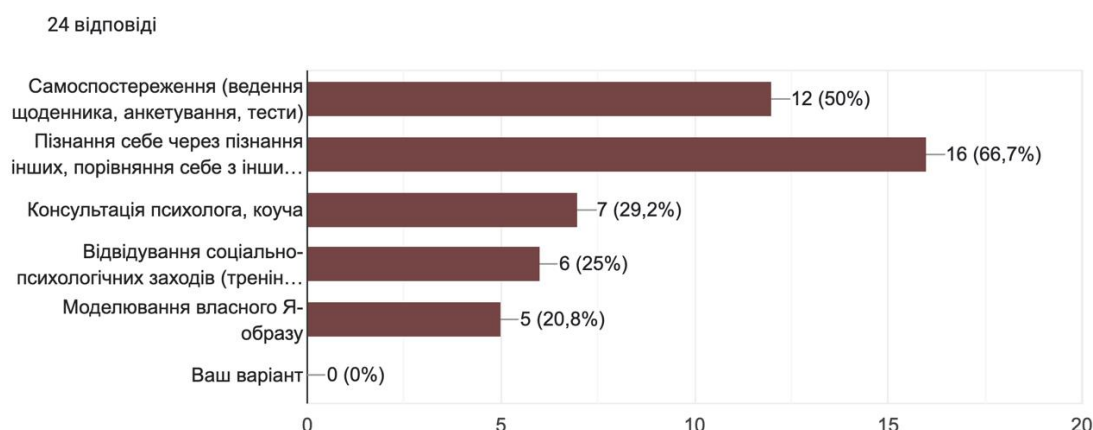
Знайомству з собою до проходження програми присвячували час 70,8% опитаних, після участі відсоток зріс до значення 91,7.

Варто зазначити, що всі учасниці ставлять собі питання «Що я зараз відчуваю? Як називається ця емоція чи почуття?». Після програми відбувся певний перерозподіл відсотків серед відповідей, а саме: вибір варіанту відповіді «дуже часто» зріс з 4,2% до 25%, варіант «часто» лишився на попередньому рівні 37,5%, вибір респондентками варіанту «іноді» зменшився з 37,5% до 29,2%, частка варіанту «рідко» зменшилася з 20,8% до 8,3%.

Відповіді учасниць психокорекційної програми на питання «Які способи самопізнання ви застосовуєте?» до участі в програмі, що відображено на Рис. 3.1 після виконання завдань, передбачених програмою, зазнали певних змін.

Перерозподіл вибору способів самопізнання після програми відбувся за рахунок зниження ваги варіанту «пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими» до 58,3%, на користь варіантів «консультація психолога, коуча» і «відвідування соціально-психологічних заходів (тренінг, інтенсив, терапевтична група, майстер-клас)» зі значеннями 33,3% та 37,5% відповідно.

Рисунок 3.1



### ***Вибір способів самопізнання учасницями до початку психокорекційної програми(n=24)***

Як змінилась думка учасниць про наявність власного алгоритму ідентифікації бажань та потреб: відсоток жінок, що має такий алгоритм зріс з 25% до 41,7% після програми, 41,7% учасниць опитування до дали відповідь, що не мають такого алгоритму, тоді як після це значення знизилось до 4,2%, при цьому зросла невпевненість в наявності алгоритму з 33,3% до 54,2%.

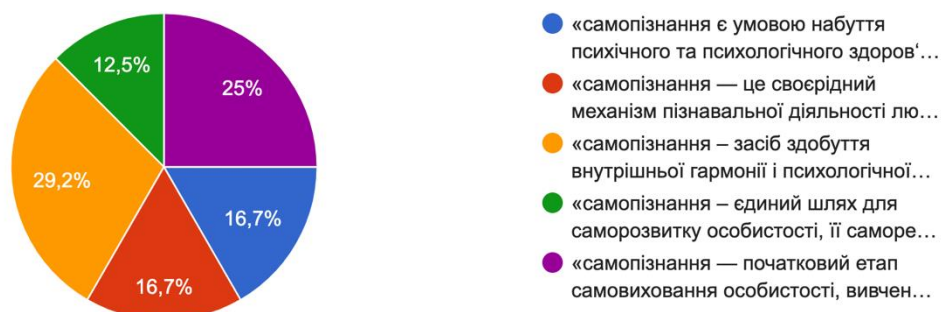
Опитування показало, що до участі в програмі домінуючим аспектом самопізнання респонденток була унікальність (риси характеру, здібності, недоліки, переконання) зі значенням 66,7%, а після відбувся перерозподіл на аспект мотивація (що мене мотивує, як мотивувати себе самостійно) з 20,8% до 25% та аспект ціннісні орієнтири, моральні норми з 4,2% до 20,8%.

Щодо визначення суті самопізнання, яке є близьким для наших учасниць, ми отримали наступні результати – після участі в програмі вибір розподілився більш рівномірно між запропонованими варіантами(рис. 3.2) та бачимо визначення «самопізнання — це своєрідний механізм пізнавальної

діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії», яке відсутнє в результатах опитування до програми.

Рисунок 3.2

24 відповіді



**Вибір близького для учасниць визначення суті самопізнання по завершенні психокорекційної програми (n=24)**

Розподіл відповідей за варіантами на запитання «Що на вашу думку є результатом самопізнання особистості? (можна обрати декілька варіантів)» відображено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Відповідь респонденток на питання «Що на вашу думку є результатом самопізнання особистості?» (n=24)**

	Результати вибору варіантів відповіді до програми (кількість голосів)	Результати вибору варіантів відповіді після програми (кількість голосів)
Прийняття себе	18	20
Самоактуалізація	0	3
Саморозвиток	4	8
Саморозуміння	13	11
Усвідомлення емоцій і почуттів	13	14
Система цінностей	3	7
Визначення рівня самооцінки	9	6
Самореалізація	10	8
Навички самодопомоги	6	6
Емоційна стійкість	9	10
Загальна кількість голосів	85	93

Думка учасниць програми щодо найважливішого етапу процесу самопізнання має такі зміни:

самоаналіз до програми 54,2%, після – 45,8%,

самопостереження до 16,7%, після – 20,8%,

самооцінка до 12,5%, після – 20,8%,

рефлексія до 16,7%, після – 12,5%.

Таким чином ми спостерігаємо певну позитивну динаміку розширення діапазону вибору кількості варіантів відповіді від 3,5 варіантів в середньому до 3,8.

Отже, переважна більшість учасниць присвячують час знайомству з собою; розумінню своїх почуттів та емоційного стану є значущим для всіх респонденток; способи самопізнання по завершенні програми набули більшої я-орієнтованості; спостерігається розширення світогляду щодо актуальних аспектів та результатів самопізнання, важливості етапів останнього. Варто відмітити зниження після програми частоти вибору учасницями такого способу самопізнання як «пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими», що зазначалось нами одним із завдань заходу, адже така модель знайомства з собою потребує екологічного й безпечного застосунку та уникнення висхідних порівнянь з контрасту.

Розглянемо результати опитування учасниць до та після програми за обраним для реалізації емпіричного дослідження психодіагностичним інструментарієм. Нами були використані такі описові статистичні дані як мода, медіана, середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт рангової кореляції  $r$ -Спірмена та  $T$ -критерій Вілкоксона. Кореляція дозволяє визначити у нашому дослідженні взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та аспектами самопізнання.  $T$ -критерій Вілкоксона – різниця між другим і першим замірами показників вимірюваної ознаки у одного випробуваного, застосовується для зіставлення показників, виміряних в двох різних умовах на одній і тій же вибірці випробуваних, тобто в нашому дослідженні буде

зіставлено показники за методиками до та після проведення психокорекційної програми.

В таблиці 3.2 представлено описову статистику отриману за тестом Н. Холла «Опитувальник EI» до та після проведення психокорекційного заходу. Розглянемо, які зміни відбулися в учасниць за результатами даної методики.

Таблиця 3.2

**Описова статистика результатів тестування учасниць до та після програми за Опитувальником EI Н. Холла(n=24)**

Складники емоційного інтелекту за опитувальником Н. Холла	Статистичні величини							
	μ		Me		Mo		σ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Обізнаність щодо емоцій	11.1	9.8	11.5	9.5	11	18	4.7	7.0
Керування власними емоціями - саморегуляція	0.8	5.7	2.0	6.0	-3	6	7.3	7.0
Самомотивація	5.5	7.1	5.5	9.0	5	9	6.6	6.5
Емпатія	9.1	7.2	9.5	9.0	8	10	5.2	7.0
Розпізнавання емоцій інших людей	8.5	7.8	8.0	9.5	8	16	6.1	7.5
Інтеграційний рівень EI	34.7	37.6	34.5	42.5	6	-4	21.3	30.7

За шкалами керування власними емоціями і самомотивація виявлено ріст показників середнього значення, медіани й моди та зниження інтервалу вираження властивості, що говорить про розвиток даних ознак в учасниць програми. Показники шкал обізнаність щодо емоцій та емпатія демонструють зниження величин середнього значення та медіани після проведення програми, а значення моди і стандартного відхилення зросло, що говорить про погіршення показників в одних учасниць й покращення в інших. Загалом за методикою Н. Холла встановлено середній та низький рівень емоційного інтелекту з позитивною динамікою за окремими шкалами.

Описову статистику показників емоційного інтелекту за *Методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької* до та після проведення психокорекційної програми подано в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Описова статистика результатів опитування учасниць до та після програми за Методикою дослідження рівня розвитку ЕІ В. В. Зарицької(n=24)**

Показники ЕІ за методикою В. В. Зарицької	Статистичні величини							
	μ		Me		Mo		σ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Розуміння особистістю власних емоцій	36.3	38.7	36.5	37.0	36	29	6.0	8.5
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	32.6	36.7	32.0	37.0	28	24	7.6	9.1
Розуміння особистістю емоцій інших	40.5	45.0	40.0	41.0	33	41	8.1	11.8
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	34.6	37.6	33.5	40.0	32	40	6.0	7.4
Загальний рівень розвитку ЕІ	144.0	158.0	144.5	153.0	133	152	21.0	32.9

Розглянемо зміни, що відбулися у жінок після участі в програмі. В цілому за методикою показники всіх шкал, як до так і після проведення психокорекційного заходу, зберігаються в межах достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту жінок з тенденцією до росту.

За шкалами розуміння особистістю власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій виявлено ріст показників середнього значення, медіани та діапазону розкиду показників, та зниження величини показника мода, що говорить про активніший розвиток за даними властивостями емоційного інтелекту у деякої кількості учасниць. Шкали розуміння особистістю емоцій інших, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, загальний рівень розвитку ЕІ мають ріст показників за всіма статистичними величинами, що свідчить про впевнений розвиток учасниць за даними ознаками загалом.

В таблиці 3.4 представлено описову статистику результатів тестування жінок до та після проведення програми за Опитувальником «Емоційна самосвідомість» Власової О. І., Березюк А. М. Розглянемо зміни, які мають учасниці за результатами даної методики.

Таблиця 3.4

**Описова статистика результатів тестування учасниць до та після програми за Опитувальником «Емоційна самосвідомість» Власової О. І., Березюк А. М.(n=24)**

Складові емоційної самосвідомості за тестом самоусвідомлення	Статистичні величини							
	$\mu$		Me		Mo		$\sigma$	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Диференціація емоцій	5.17	6.13	5	6	4	5	1.9	1.9
Вираження емоцій	4.92	5.92	5	5.5	3	5	2.2	2.5
Емпатія	6.50	6.71	6	7	6	7	2.1	2.0
Управління емоціями	6.50	5.92	7	5.5	7	4	1.6	2.2
Прийняття відповідальності за свій емоційний стан	6.42	7.29	7	8	7	5	2.2	2.2
Узагальнена шкала емоційної самосвідомості	29.5	32	30	31	34	31	5.1	8.4

За шкалою диференціація емоцій встановлено ріст показників середнього значення, медіани та моди без зміни діапазону розкиду тестових показників. Шкала вираження емоцій має приріст за всіма показниками статистичних величин, зокрема значення моди перейшло з низького в середній рівень. За шкалою емпатія спостерігаємо невелике збільшення величин середнього значення, медіани, моди та незначне зменшення інтервалу вираження властивості. Такі величини як середнє значення, медіана й мода знизились після програми за складовою управління емоціями, діапазон розкиду показників при цьому виріс. Спостерігаємо збільшення середнього значення та медіани, зниження моди та незмінний показник діапазону розкиду, що говорить про позитивні зміни за складовою прийняття відповідальності за свій емоційний стан у невеликої кількості учасниць. Загалом за тестом

самоусвідомлення середні значення знаходяться в межах середнього рівня емоційної самосвідомості як до так і після проведення психокорекційної програми.

Описову статистику результатів тестування учасниць до та після програми за методикою Особистісний опитувальник САМОАО - Діагностика самоактуалізації особистості (Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна і Н. Ф. Каліної) подано в Таблиці 3.5. Розглянемо результати даної методики.

Таблиця 3.5

**Описова статистика результатів тестування учасниць до та після програми за методикою Особистісний опитувальник САМОАО - Діагностика самоактуалізації особистості (Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна, Н. Ф. Каліної)(n=24)**

Найменування шкал методики САМОАО	Статистичні величини							
	μ		Me		Mo		σ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Прагнення до самоактуалізації	53.1	57.3	51.0	59.0	48	45	13.9	9.7
Орієнтація в часі	54.6	64.2	60.0	65.0	40	50	20.8	17.4
Цінності	62.5	62.5	60.0	67.0	60	67	17.7	17.1
Погляд на природу людини	47.1	50.0	50.0	50.0	50	50	20.1	13.5
Потреба в пізнанні	46.7	47.5	45.0	50.0	30	50	15.2	13.9
Креативність	58.8	61.7	60	60	53	60	15.4	16.7
Автономність	45.3	55.6	43.5	60	33	60	17.6	15.5
Спонтанність	49.2	53.3	53	53	27	47	17.6	12.7
Саморозуміння	49.6	50	50	50	40	50	20.3	19.8
Аутосимпатія	48.3	53	40	56.5	40	60	24.6	13.9
Контактність	48.8	52.9	50	60	60	60	18	17.8
Гнучкість у спілкуванні	57.5	55.4	60	60	50	70	16.7	18.9

За більшістю шкал методики виявлено ріст статистичної величини середнє значення, за виключенням ознаки цінності, де показники ідентичні як до так і після впровадження психокорекційної програми та ознаки гнучкість у спілкуванні, де маємо зниження середнього значення після проведення

програми. Вагоміші позитивні зміни середнього значення відбулися за такими властивостями як орієнтація в часі та автономність. Збільшення значення статистичної величини (20 балів і >) мода виявлено за шкалами потреба в пізнанні, спонтанність, аутосимпатія та гнучкість у спілкуванні. В цілому величини даної методики знаходяться в межах середнього рівня та спостерігаємо певні позитивні якісні зміни в розвитку властивостей самопізнання та прагнення до самоактуалізації, що, як показує дослідження, уможливило ресурс 10-денної психокорекційної програми.

Наступним кроком оцінки ефективності проведеної групової психокорекційної програми є розрахунок тісноти зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту жінок й аспектами самопізнання та прагнення до самоактуалізації за допомогою *коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена*, що приведені в таблиці 3.6.

Отримані коефіцієнти оцінки тісноти кореляційних зв'язків між проявами аспектів самопізнання та рівнем розвитку ЕІ у жінок свідчать, що прагнення до самоактуалізації, статичним елементом якої виступає самопізнання, має прямий зв'язок з рівнем проявленості наступних шкал, застосованих психодіагностичних методик дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та емоційної самосвідомості:

- емоційна обізнаність ( $r=.421$ );
- розуміння власних емоцій особистістю ( $r=.518$ );
- узагальненого показника розвитку емоційного інтелекту ( $r=.417$ );
- вираження емоцій ( $r=.437$ );
- управління емоціями ( $r=.478$ ).

За характеристикою орієнтація в часі, здатність жінки до життєбуття в сьогоденні, не відкладаючи на потім і не шукаючи прихистку в минулому, розуміння моменту «ту і тепер» встановлено прямий кореляційний зв'язок, тобто зазначена властивість більш якісна у жінок з ліпшим вираженням емоцій –  $r=.430$ , управлінням емоціями –  $r=.456$  та загальною емоційною самосвідомістю –  $r=.462$ .

Таблиця 3.6

**Оцінка тісноти кореляційних зв'язків між проявами аспектів  
самопізнання та прагнення до самоактуалізації і рівнем розвитку  
емоційного інтелекту у жінок (n=24)**

	Прагнення до самоактуалізації	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Креативність
Емоційна обізнаність	<b>.421*</b>	.397	<b>.406*</b>	.070	.348	<b>.503*</b>
Управління своїми емоціями	.282	.158	.219	.036	.375	.356
Самотивація	.148	.108	.152	.023	.236	.229
Емпатія	.389	.296	<b>.564**</b>	-.088	.268	<b>.534**</b>
Розпізнавання емоцій інших	.382	.153	<b>.613**</b>	-.068	.245	.356
Інтегративний рівень ЕІ	.383	.213	<b>.490*</b>	-.014	.362	<b>.443*</b>
Розуміння особистістю власних емоцій	<b>.518**</b>	.348	<b>.655**</b>	.210	.138	.281
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	.404	.365	<b>.544**</b>	.398	.074	<b>.433*</b>
Розуміння особистістю емоцій інших	.228	.258	<b>.576**</b>	.282	-.006	<b>.420*</b>
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	.307	.279	<b>.622**</b>	.149	.148	<b>.524**</b>
Загальний рівень розвитку ЕІ	<b>.417*</b>	.377	<b>.715**</b>	.318	.069	<b>.497*</b>
Диференціація емоцій	.262	.191	.245	<b>.414*</b>	.158	.369
Вираження емоцій	<b>.437*</b>	<b>.430*</b>	.403	<b>.429*</b>	.047	.397
Емпатія	.163	.392	.302	-.353	.196	<b>.490*</b>
Управління емоціями	<b>.478*</b>	<b>.456*</b>	.348	.126	.369	<b>.524**</b>
Прийняття відповідальності за свій емоційний стан	.279	.258	<b>.430*</b>	.081	.044	.160
Загальна шкала емоційної самосвідомості	.394	<b>.462*</b>	<b>.414*</b>	.151	.195	<b>.456*</b>

Продов. табл. 3.6

	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
Емоційна обізнаність	.047	<b>.611**</b>	.252	-.164	.108	-.058
Управління своїми емоціями	-.032	<b>.446*</b>	.166	-.139	.233	-.127
Самомотивація	-.004	.229	.133	-.203	-.076	-.358
Емпатія	-.017	<b>.452*</b>	.171	-.304	.010	-.048
Розпізнавання емоцій інших	-.048	.334	.133	-.139	.094	-.076
Інтегративний рівень EI	.026	<b>.474*</b>	.166	-.214	.116	-.075
Розуміння особистістю власних емоцій	-.004	.325	.243	.025	.181	.043
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	-.048	.222	.172	-.038	.103	-.097
Розуміння особистістю емоцій інших	-.199	.000	-.080	-.241	-.175	<b>-.451*</b>
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	-.216	.169	-.010	-.283	-.073	-.182
Загальний рівень розвитку EI	-.127	.179	.030	-.130	-.009	-.158
Диференціація емоцій	-.052	.325	.221	-.294	.218	-.009
Вираження емоцій	.078	.375	<b>.406*</b>	-.129	.158	.026
Емпатія	-.159	.246	-.017	-.315	-.149	-.248
Управління емоціями	.203	<b>.569**</b>	.376	-.159	.227	.021
Прийняття відповідальності за свій емоційний стан	-.072	.293	.302	.015	.009	-.301
Загальна шкала емоційної самосвідомості	-.036	<b>.470*</b>	.306	-.274	.153	-.064

Слідування власним цінностям зрілої особистості характерне для жінок емоційно обізнаних ( $r=.406$ ), емпатичних ( $r=.564$ ), з високим рівнем розпізнавання емоцій інших ( $r=.613$ ), значним інтегративним рівнем EI ( $r=.490$ ), з глибоким розумінням власних емоцій ( $r=.655$ ), розвиненим вмінням самоконтролю і саморегуляції емоцій ( $r=.544$ ) та розумінням особистістю емоцій інших ( $r=.576$ ), значною здатністю використовувати емоції у діяльності та спілкуванні ( $r=.622$ ) та високим загальним рівнем розвитку EI жінок

( $r=.715$ ), з вираженими показниками прийняття відповідальності за свій емоційний стан ( $r=.430$ ) та загальної емоційної самосвідомості ( $r=.414$ ).

Вільний погляд на природу людини, довіра й вроджена симпатія до останніх, спостерігаються у жінок з проявленими диференціацією ( $r=.414$ ) та вираженням емоцій ( $r=.429$ ).

Прагнення до креативності, як перманентної ознаки самопізнання та самоактуалізації, та творчого елементу буття властиве жінкам з більш якісним вираженням наступних шкал діагностичних методів дослідження розвитку емоційного інтелекту: емоційна обізнаність ( $r=.503$ ), емпатія ( $r=.534$ ), інтегративний показник EI ( $r=.443$ ), самостійні контроль та регуляція емоцій ( $r=.433$ ), усвідомлення емоцій інших ( $r=.420$ ), здібності застосування емоцій в діяльності та комунікаціях ( $r=.524$ ), рівень розвитку EI узагальнений ( $r=.497$ ), емпатія ( $r=.490$ ), керування емоціями ( $r=.524$ ), емоційна самосвідомість загалом ( $r=.456$ ).

Креативність можна порівняти з відкритістю до себе, до своєї індивідуальності, адже не тільки до ситуації доречно застосувати незвичне бачення, а й до особистісного прояву та реалізації себе.

Значимий ступінь спонтанності притаманний жінкам з вираженим проявом: емоційної обізнаності ( $r=.611$ ), керування власними емоціями ( $r=.446$ ), емпатії ( $r=.452$ ), інтегративного EI ( $r=.474$ ), управління емоціями ( $r=.569$ ), рівня емоційної самосвідомості загалом ( $r=.470$ ). Спонтанність визначають як шлях доступу до глибинних енергетичних джерел психіки, характеристика процесів, що мають внутрішні причини, здатність діяти за внутрішнім спонуканням. За Е. Шостромом спонтанність характерна для особистості, яка розуміється на власних бажаннях і потребах [2; 72], тобто задіяна в процесі самопізнання та самоактуалізації. Спонтанність єднає нас зі світом, розвиваючи адаптивність до швидкоплинних, непередбачуваних подій та даючи свободу та активацію власного «Я».

Краще саморозуміння відмічаємо у жінок із яскравішим рівнем вираження емоцій ( $r=.406$ ). Такі жінки висловлюють свою думку відразу

відверто й чесно, без прихованих образ та помислів, що створює певні незручності в спілкуванні, та разом з цим сприяє процесам самопізнання.

Проявленість гнучкості у спілкуванні має у респонденток обернений зв'язок з показником розуміння емоцій інших ( $r=-.451$ ).

Описане статистичне дослідження залежності встановило наявність достатньо тісних зв'язків між рівнем розвитку емоційного інтелекту жінок та їх прагненням до самоактуалізації й самопізнання.

Проведемо оцінку значимості різниці в рівні розвитку емоційного інтелекту та проявах самопізнання у жінок до та після проходження групової психокорекційної програми за допомогою *T-критерію Вілкоксона*. Результати розрахунку значимості різниць психологічних показників приведено в таблиці 3.7.

Даним розрахунком встановлено, що в результаті реалізації формувально-розвивального етапу емпіричного дослідження розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання, шляхом впровадження групової психокорекційної програми *«Десять емоцій за 10 днів. Формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засіб самопізнання»*, отримано наступні значимі результати:

1) у жінок після проходження психокорекційної програми спостерігається значимо вищий рівень показника управління власними емоціями, тобто вміння легше відключитися від переживання неприємностей, не зациклюватись на негативі, відстежувати свої почуття, зберігати спокій в умовах тиску ( $T=2,02$ );

2) після участі в заході жінки в значимо більшій мірі відчують автономність, яка є ключовим критерієм цілісності, зрілості й самостійності особистості, її психічного здоров'я, прагнення бути незалежною і діяти відповідно до своїх спонукань ( $T=2,50$ ).

За іншими шкалами, застосованих в дослідженні розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання методів діагностики, значимих змін не зафіксовано.

Таблиця 3.7

**Оцінка значимості різниці в рівні шкал застосованих методик до та після проходження психокорекційної програми (n=24)**

Шкали застосованих психодіагностичних методик	Критерій Вілкоксона	Значимість критерію (значима при <0,05)
Емоційна проінформованість	-,58	0,56
<b>Управління власними емоціями</b>	<b>2,02</b>	<b>0,04*</b>
Самомотивація	,61	0,54
Емпатія	-,86	0,39
Розпізнавання емоцій інших	-,27	0,79
Інтегративний рівень EI	,57	0,57
Розуміння особистістю власних емоцій	1,13	0,26
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	1,82	0,07
Розуміння особистістю емоцій інших	1,61	0,11
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	1,73	0,08
Загальний рівень розвитку EI	1,79	0,07
Диференціація емоцій	1,63	0,10
Вираження емоцій	1,11	0,27
Емпатія	,45	0,66
Керування емоціями	-1,81	0,07
Прийняття відповідальності за свій емоційний стан	1,69	0,09
Загальна шкала емоційної самосвідомості	1,34	0,18
Прагнення до самоактуалізації	1,89	0,06
Орієнтація в часі	1,52	0,13
Цінності	-,11	0,92
Погляд на природу людини	1,10	0,27
Потреба в пізнанні	,29	0,77
Креативність	,54	0,59
<b>Автономність</b>	<b>2,50</b>	<b>0,01*</b>
Спонтанність	,87	0,39
Саморозуміння	-,02	0,99
Аутосимпатія	1,06	0,29
Контактність	,81	0,42
Гнучкість у спілкуванні	-,34	0,74

*\*в разі, якщо розрахункова значимість критерію менша за 0,05, різниця між показниками до та після вважається значимою.*

Отримані результати проведеної оцінки ефективності групової психокорекційної програми розвитку EI жінок як засобу самопізнання, а саме: набуття учасницями більшої я-орієнтованості, розширення світогляду щодо

актуальних аспектів та результатів самопізнання, важливості етапів останнього; поліпшення прояву таких властивостей ЕІ жінок як управління власними емоціями, самомотивація, диференціація та вираження емоцій, розуміння особистістю емоцій інших, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, підтверджують викладену в роботі гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту жінок є важливим інструментом в процесі самопізнання; розробка та впровадження психокорекційних заходів спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в значній мірі сприяє формуванню у жінок стійкого інтересу до процесу самопізнання, підвищує прагнення до самомотивації та сприяє формуванню емоційної стійкості.

### **3.3 Рекомендації розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання**

Щодо можливості розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання, як вже зазначалось, існують протилежні думки науковців та вчених дослідників даного феномену. В нашому дослідженні ми притримуємось положення, що ЕІ жінок як засіб самопізнання можливо і необхідно розвивати та радимо до використання наступні техніки та рекомендації.

#### **Питання для саморефлексії:**

Що я сьогодні відчуваю?

Як на мене вплинула нещодавня подія/ситуація?

Як змінились мої погляди на рутинні речі?

За що я собі вдячна?

Що для мене важливо зараз?

Які якості я в собі ціную?

Які слова я хочу сьогодні почути?

Про що я думаю останнім часом? Як я почуваюсь з цими думками?

Що означає для мене «усвідомлено жити»?

Які заняття наповнюють мене ресурсом?

Яких звичок я хочу позбутись, а яких набути?

Що є причиною стресу в моєму житті? Як я можу на це вплинути?

Чи вмю я говорити «ні» речам, що мене виснажують?

Що піднімає мені настрій?

За що я себе критикую?

Як я можу себе підтримати?

Чого я хочу досягнути в наступному році?

Що стоїть на заваді мого «життя мрії»?

Як виглядає мій день? Що в нього я б додала?

Що я можу зробити для кращого самопочуття?

Які мої досягнення в цьому році?

Саморефлексія дозволяє нам зробити крок назад і дослідити що і як ми зробили, які зміни відбулися, а де необхідні корективи. Перевага рефлексивної практики в тому, що ми порівнюємо результат наших дій з тим як ми це бачили раніше, так до нас приходять інсайти.

**Техніка «Щоденник емоцій»**, яка присутня як систематичне завдання в психокорекційній програмі. Дана техніка домагає відстежувати свій емоційний стан та усвідомлювати які почуття керують тобою в моменті. Усвідомлення власних емоцій дозволить не тільки більш екологічно проживати емоційнонасичені ситуації і події, знизити рівень тривожності чи мінімізувати прояви неконтрольованої агресії, вони сприятимуть більш якісному пізнанню і розумінню себе.

Щоденник емоцій вчить змінювати ставлення по подій, що викликають негативні емоції; бачити свій поточний емоційний стан, завдяки чому можна запобігати виникненню кризових ситуацій та станів; проводити самоаналіз. Почати варто з простого фіксування та відстеження емоцій, щоб краще зрозуміти та налагодити контакт з собою. Дайте письмову відповідь на питання у зручному для вас форматі. Зразок Щоденника емоцій в Додатку Ж.

1. **Подія.** Що сталося? Короткий опис ситуації, що викликала емоції.  
*Наприклад, «Запізнилася на потяг. Загубила перепустку до офісу. Отримала премію.»*

2. **Емоція.** Що ви відчуваєте у контексті події, яку емоцію? Злість, інтерес, тривогу, провину, радість. *Звертаємо вашу увагу, що людина зазвичай відчуває не одну емоцію, тож спробуйте ідентифікувати весь спектр ваших відчуттів в ситуації, що сталася.*
3. **Думка.** Запишіть, які думки викликає ситуація. *Наприклад: “Колеги не поважають мене. Я не впораюся. Нарешті закрию заборгованість по кредиту.”*
4. **Поведінка.** Опишіть ваші дії в контексті ситуації, яка схвилювала. *Наприклад: “Так і не змогла впоратися із завданням. Вкотре втекла від проблеми”.*
5. **Висновок.** Підбиваємо підсумки події. *Наприклад: “Від того, що піддалася страху і не змогла виконати роботу, почувалася погано. Коли прийшла додому, полегшало, але потім тривога посилилася, я вважала себе невдахою. Потім два дні взагалі не мала настрою і сил”.*

Таким чином, ми можемо бачити, де думки були катастрофізовані. Як вони призвели до гіперболізації дій або відчуттів, і наскільки сама ситуація варта чи ні переживань. Також це допоможе усвідомити свої тригери й пропрацювати їх зі спеціалістом.

**Техніка «Я–висловлювання»[31]** є важливою й незамінною складовою вміння вираження власних почуттів. Зазвичай ми чуємо висловлювання на кшталт: «Ти мене не цінуєш, ображаєш...» та інші. Звинувачувальна складова таких звертань викликає у співрозмовника захисну реакцію, що є закономірно, адже напад – найкращий захист. Звинувачування іншого в своїх переживаннях є некоректним.

Порівняйте сказане: «Ти завжди запізнюєшся» і «Щось трапилось, що вранці знову спізнилася?». Узагальнення типу «завжди», «ніколи» є конфліктогенами, тобто можуть спричиняти конфліктну ситуацію. Якщо ми будемо говорити про власні реакції, почуття, обговорюватимемо факти, а не людину, можна уникнути конфліктної ситуації.

«Чому ти не можеш прибрати за собою?» і «Будь-ласка, наведи порядок у своїй кімнаті» - відчуваєте відмінність між двома варіантами сказаного. У першому варіанті присутній осуд поведінки співрозмовника, у другому варіанті – прохання, як спосіб вирішення ситуації. Для кращого розуміння суті, подумайте якою була б ваша реакція на такі звертання.

Конструктивність і щирість у висловлюваннях про свої потреби, переживання, бажання є надважливим елементом розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання, де техніка «Я–висловлювання» посідає значуще місце і є провідником у висловлюваннях іншій людині про відношення до ситуації без звинувачень та вимог.

Розглянемо *Схему «Я–висловлювання»: Я відчуваю... (емоція) – коли... (поведінка) – я хочу... (бажаний результат).*

Для розуміння співрозмовником, що саме в поведінці та вчинках нас образило, необхідно описати власні емоції і почуття, викликані конкретною подією. Це буде *«Я відчуваю...»*

Конструктивний опис поведінки, що викликала емоцію. Так ми показуємо співрозмовникові його дії під іншим кутом зору, оскільки людина могла не підозрювати, що такий вчинок є образливим для вас. Це буде *«Коли...»*.

Повідомлення очікувань щодо майбутніх вчинків, поведінки чи бажаного результату – *«Я хочу...», «Мені хотілося б...»*.

Переповнення негативними емоціями ускладнює використання техніки «Я-висловлювання». Разом з тим, додає впевненості в собі розвиток вміння ідентифікувати емоцію, назвати «по імені» і виразити спокійним тоном, що дає можливість частково звільнитися від впливу останньої та прийняти відповідальність за власні думки й почуття.

Співавтор книги «Емоційний інтелект 2.0», президент компанії TalentSmart Тревіс Бредберрі дає дев'ять особистих порад [85], які дозволять жінкам розвивати емоційний інтелект як засіб самопізнання:

1. Власні позитивні емоції не дозволяйте нікому обмежувати. Ви втрачаєте владу над своїм щастям коли порівнюєте себе з іншими в задоволення. Емоційно зріла жінка не буде вважати, що її досягнення, то заслуга інших. Самооцінка має виходити зсередини незалежно від думки та поведінки оточення. Ми ніколи не буваємо настільки хорошими чи поганими, як про нас говорять.

2. Прощайте, не забуваючи. Розвинений ЕІ не говорить про коротку пам'ять. Відпустити ситуацію це і є пробачити і рухатися далі до своєї мети.

3. Вони не помруть у боротьбі. Кожен конфлікт є важливим, хоч завдає психологічної шкоди. Вміння керувати власними емоціями дає можливість вибору тактики в боротьбі, що примножує впевненість у своїх діях та силах.

4. Досконалість не робіть пріоритетом. Всім знайома фраза «немає межі досконалості» є помилковою. Досконалість як самоціль призводить до почуття жалю від найменших невдач.

5. Минулим не живіть. На майбутнє впливає впевненість, що похитнулась від невдачі, адже ми ризикуємо і промахи неминучі. Емоційно інтелектуальна людина розуміє, що «Успіх це здібність розвиватися в умовах невдачі» це приймає жінка з розвиненим ЕІ. Ваші намагання досягнути певних результатів може зупинити схильність зациклюватися на минулих промахах. Залишайте минуле в минулому.

6. На проблемах не зациклюйтесь. Ваш емоційний стан визначає ваш фокус уваги. Коли останній на негативі, труднощах, проблемах це породжує страх, знижує продуктивність. Коли фокус на вможливіях вирішення ситуації, то з'являється почуття особистої значущості. Якщо ви зосереджені на вирішенні проблеми, то ваші дії значно ефективніші.

7. Оточуйте себе оптимістами. «Невдахи» скаржаться всім у своєму колі, щоб не почуватися самотніми і розширюючи оточення відчуваються краще. Часто ми стаємо слухачами таких «скигліїв», тому встановлюйте ліміти та позначайте дистанцію, щоб не втягнутися в коловорот негативних емоцій.

Запитання «як ви маєте намір вирішити проблему» є відмінним способом завершити неприємну розмову.

8. Образи не накопичуйте. Природною реакцією на стрес є негативні емоції. Організм переключається в «режим боротьби», що важливо при загрозі для виживання, від думок про ситуацію, що склалась. Подібні стани мають руйнівні наслідки для організму, коли загроза відсутня. Вчіться відпускати образи задля кращого емоційного самопочуття.

9. Припиніть говорити так. «Чим важче вам сказати «ні», тим вища ймовірність того, що ви зіткнетеся зі стомлюваністю, стресом або навіть з депресією» - показало дослідження, проведене в університеті Каліфорнії в Сан-Франциско. Для більшості людей є серйозною проблемою сказати «ні». «Я не думаю, що зможу» або «Я не впевнений» - фрази, яких варто уникати. Потрібно вміти відмовляти, адже сказати «ні» новим зобов'язанням означає проявити повагу до існуючих, і дати собі можливість їх виконати.

Збереження у своїй скарбничці навіть декількох рекомендацій буде важливим досягненням на шляху до свого Я. Щось переросте у звичку, щось буде виринати з пам'яті у складні моменти та нагадувати про самоспівчуття, стане інструментом самомотивації чи буде підтримувати емоційну стійкість та перманентний інтерес до себе.

### **Висновки до розділу 3**

Проведений формувально-розвивальний етап нашого емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання дозволяє зробити такі висновки:

Запроваджена **групова психокорекційна програма «Десять емоцій за 10 днів. Формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засіб самопізнання»** спрямована на розвиток властивостей емоційного інтелекту жінок в аспекті формування стійкого інтересу до процесу самопізнання, емоційної стійкості та прагнення до самомотивації засобом пізнання, самоспостереження, самоаналізу та

рефлексії.

Переважна більшість учасниць присвячують час знайомству з собою; розуміння своїх почуттів та емоційного стану є значущим для всіх респонденток; способи самопізнання по завершенні програми набули більшої я-орієнтованості; спостерігається розширення світогляду щодо актуальних аспектів та результатів самопізнання, важливості етапів останнього. Варто відмітити зниження вибору учасницями такого способу самопізнання як «пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими», адже така модель знайомства з собою потребує екологічного й безпечного застосування та уникнення висхідних порівнянь з контрасту.

Встановлено середній та низький рівень емоційного інтелекту з позитивною динамікою за шкалами керування власними емоціями та самомотивація за методикою Н. Холла. Аналіз даних за Тестом самоусвідомлення виявив, середні значення знаходяться в межах середнього рівня емоційної самосвідомості як до так і після проведення психокорекційної програми з певною позитивною динамікою за шкалами методики. За методикою В. В. Зарицької такі шкали як розуміння особистістю емоцій інших, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, загальний рівень розвитку ЕІ мають ріст показників за всіма статистичними величинами, що свідчить про впевнений розвиток учасниць за даними ознаками загалом. Даний аналіз дозволяє зробити припущення про окрему когорту учасниць з більш відповідальним ставленням до виконання завдань програми та здібностями до навчання та саморозвитку. Вагомі позитивні зміни виявлено за особистісним опитувальником САМОАО в таких властивостях як орієнтація в часі та автономність, а також за шкалами потреба в пізнанні, спонтанність, аутосимпатія та гнучкість у спілкуванні маємо збільшення (20 балів і >) значення статистичної величини мода.

Проведений кореляційний аналіз вказує на наявність досить тісного зв'язку між рівнем розвитку властивостей емоційного інтелекту жінок й таких проявів самопізнання як прагнення до самоактуалізації, саморозуміння,

креативність, спонтанність, цінності – в прямій кореляції та гнучкість у спілкуванні – в оберненій. Оцінка значимості різниці в рівні розвитку ЕІ та проявів самопізнання у жінок до та після проходження групової психокорекційної програми за допомогою Т-критерію Вілкоксона встановила: - у жінок після проходження програми спостерігається значимо вищий рівень показника управління власними емоціями, - жінки в значимо більшій мірі відчують автономність після участі в заході.

Отримані результати проведеної оцінки ефективності психокорекційної програми розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання, а саме: набуття учасницями більшої я-орієнтованості, розширення світогляду щодо актуальних аспектів та результатів самопізнання, важливості етапів останнього; поліпшення прояву таких властивостей ЕІ жінок як управління власними емоціями, самомотивація, диференціація та вираження емоцій, розуміння особистістю емоцій інших, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, підтверджують викладену в роботі гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту жінок є важливим інструментом в процесі самопізнання; розробка та впровадження психокорекційних заходів спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в значимій мірі сприяє формуванню у жінок стійкого інтересу до процесу самопізнання, підвищує прагнення до самомотивації та сприяє формуванню емоційної стійкості.

Застосування запропонованих рекомендацій розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання з подальшою трансформацією у звичку, інструмент самодопомоги, нагадування про необхідність самоспівчуття, буде підтримувати емоційну стійкість, прагнення до самомотивації та перманентний інтерес до власної персони на шляху пізнання свого Я.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі було проведено теоретичний аналіз і емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання, що дало можливість сформулювати наступні висновки.

1. Проблема самопізнання – це точка дотику таких наук як філософія, релігія та психологія. Процес самопізнання є значимим не тільки для людини як самої себе, а й представляє практичний перманентний інтерес для науковців різних напрямків психологічної науки. Сучасна психологія продовжує дослідження ЕІ як феномену психологічної науки, що створює передумови становлення і розвитку емоційної культури. Теоретичні підходи науковців до тлумачення поняття мають певні відмінності, що може нести різні підходи до розробки комплексів програм, інструментарію, алгоритмів, рекомендацій розвитку ЕІ, враховуючи характерологічні, темпераментні, гендерні, вікові та інші особливості особистості. Серед дослідників ЕІ існують протилежні думки щодо можливості розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання особистості, одні категорично заперечують, вважаючи ЕІ вродженою категорією структури особистості, інші наголошують, що вікові та інші перепони для розвитку ЕІ відсутні. В дослідженні ми притримуємось положення, що ЕІ можливо і необхідно розвивати. Розвиток ЕІ жінок як засобу самопізнання є ключовим інструментом напрацювання й розвитку екологічних для себе та інших та конструктивних способів управління власними емоціями. Через освітні програми з розвитку ЕІ, роботу з психологом, самоосвіту, самоспостереження, самоаналіз, рефлексію та апробацію здобутих знань, вмінь та навичок жінка отримує індивідуальний спектр екоінструментів управління власним емоційним станом.

2. Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання сформовано з наступних методик: Авторська анкета, Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл), Методика дослідження емоційного інтелекту особистості В. В. Зарицької, Опитувальник «Емоційна самосвідомість» (Власова О. І., Березюк А. М.),

Особистісний опитувальник САМОАО (Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна і Н. Ф. Каліної). Проведений аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу емпіричного дослідження дозволяє зробити наступні висновки за кожною з методик. Жінки вважають самопізнання важливим етапом розвитку особистості; переважну більшість респонденток цікавить розумінням своїх почуттів та емоційного стану; провідним способом самопізнання на думку опитуваних є пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими; актуальними аспектами самопізнання було визначено «моя унікальність», «мотивація» та «ціннісні орієнтири»; результатом самопізнання особистості, на думку жінок, мають бути – прийняття себе, усвідомлення емоцій і почуттів, емоційна стійкість та саморозвиток; найважливішим етапом процесу самопізнання респондентки виділяють самоаналіз. Статистичний та кореляційний аналіз результатів опитування респонденток виявив наступне: дані результатів опитування за методикою Тест «EQ» Н. Холла свідчать про середній та низький рівень ЕІ жінок як засобу самопізнання та звертають увагу на низькі показники за шкалою управління своїми емоціями, що буде враховано при розробці психокорекційної програми; описова статистика результатів опитування за Методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької вказують на достатній рівень розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання з можливістю поглиблення знань і вдосконалення навичок в частині розуміння особистістю власних емоцій та самоконтролю і саморегуляції емоцій; показники описової статистики результатів опитування за методикою Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк) свідчать про середній рівень ЕІ жінок як засобу самопізнання з відміткою спрямованості даних за шкалою прийняття відповідальності за свій емоційний стан до високого рівня. Загалом за методиками українських вчених В. В. Зарицької та О. І. Власової, М. А. Березюк спостерігаємо дещо оптимістичнішу картину – середній рівень розвитку ЕІ жінок, ніж за методикою Н. Холла, що може свідчити про певну неузгодженість даних, як то нижча чутливість

діагностичної методики EI, або/і відмінності в концептуальності поглядів авторів зазначених діагностичних методик. За Особистісним опитувальником САМОАО (Е. Шостром, в адаптації А. В. Лазукіна, Н. Ф. Каліної) статистичні дані вказують на середній рівень аспектів самопізнання та прагнення до самоактуалізації. Разом з цим, певного розвитку потребують такі властивості як: погляд на природу людини та автономність в більшій мірі, а також потреба в пізнанні, спонтанність, аутосимпатія і контактність. Даний аналіз встановив кореляційні зв'язки між рівнем розвитку емоційного інтелекту жінок та такими проявами прагненням до самоактуалізації й пізнання себе як орієнтація в часі, прагнення до креативності, спонтанність, саморозуміння та аутосимпатія. Виявлена в ході констатувального етапу емпіричного дослідження проблематика врахована при розробці психокорекційної програми, шляхом реалізації наступних задач: поглиблення інтересу до процесу самопізнання особистості через розвиток навичок розуміння своїх почуттів та емоційного стану, управління власними емоціями, прийняття себе, зміщення фокусу способу пізнання себе через інших, в тому числі через порівняння себе з іншими, на власну особистість та формуванню емоційної стійкості; а також розкриття таких властивостей як: погляд на природу людини, автономність, потреба в пізнанні, спонтанність та аутосимпатія.

3. Формувально-розвивальний етап нашого емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту жінок як засобу самопізнання реалізовано шляхом запровадження **групової психокорекційної програми** *«Десять емоцій за 10 днів. Формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засіб самопізнання»* спрямованої на розвиток властивостей емоційного інтелекту жінок в аспекті формування стійкого інтересу до процесу самопізнання, емоційної стійкості та прагнення до самомотивації засобом пізнання, самоспостереження, самоаналізу та рефлексії. Підсумки оцінки ефективності впровадженої програми наступні. Переважна більшість учасниць присвячують час знайомству з собою; розуміння своїх почуттів та емоційного стану є значущим

для всіх респонденток; способи самопізнання по завершенні програми набули більшої я-орієнтованості; спостерігається розширення світогляду щодо актуальних аспектів та результатів самопізнання, важливості етапів останнього. Варто відмітити зниження вибору учасницями такого способу самопізнання як «пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими», адже така модель знайомства з собою потребує екологічного й безпечного застосунку та уникнення висхідних порівнянь з контрасту. Встановлено середній та низький рівень емоційного інтелекту з позитивною динамікою за шкалами керування власними емоціями та самомотивація за методикою Н. Холла. За методикою В. В. Зарицької такі шкали як розуміння особистістю емоцій інших, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, загальний рівень розвитку ЕІ мають ріст показників за всіма статистичними величинами, що свідчить про впевнений розвиток учасниць за даними ознаками загалом. Аналіз даних за Тестом самоусвідомлення виявив, середні значення знаходяться в межах середнього рівня емоційної самосвідомості як до так і після проведення психокорекційної програми з певною позитивною динамікою за шкалами методики. Даний аналіз дозволяє зробити припущення про окрему когорту учасниць з більш відповідальним ставленням до виконання завдань програми та здібностями до навчання та саморозвитку. Вагомі позитивні зміни виявлено за особистісним опитувальником САМОАО в таких властивостях як орієнтація в часі та автономність, а також за шкалами потреба в пізнанні, спонтанність, аутосимпатія та гнучкість у спілкуванні. Проведений кореляційний аналіз вказує на наявність досить тісного зв'язку між рівнем розвитку властивостей емоційного інтелекту жінок й таких проявів самопізнання як прагнення до самоактуалізації, саморозуміння, креативність, спонтанність, цінності – в прямій кореляції та гнучкість у спілкуванні – в оберненій. Оцінка значимості різниці в рівні розвитку ЕІ та проявів самопізнання у жінок до та після проходження групової психокорекційної програми за допомогою Т-критерію Вілкоксона встановила: - у жінок після проходження програми спостерігається

значимо вищий рівень показника управління власними емоціями( $T=2,02$ ); - жінки в значимо більшій мірі відчують автономність після участі в заході( $T=2,50$ ). Отримані результати проведеної оцінки ефективності психокорекційної програми розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання підтверджують викладену в роботі гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту жінок є важливим інструментом в процесі самопізнання; розробка та впровадження психокорекційних заходів спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в значимій мірі сприяє формуванню у жінок стійкого інтересу до процесу самопізнання, підвищує прагнення до самомотивації та сприяє формуванню емоційної стійкості.

4. За результатами впровадження психокорекційної програми та оцінки ефективності даного заходу запропоновано наступні рекомендації щодо розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання: питання для саморефлексії, техніки «Щоденник емоцій» та «Я-висловлювання», і дев'ять особистих порад від Тревіса Бредбері, автора книги «Емоційний інтелект 2.0». Застосування наданих рекомендацій розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання з подальшою трансформацією у корисні звички, інструмент самодопомоги, нагадування про необхідність самоспівчуття, буде підтримувати емоційну стійкість, прагнення до самомотивації та перманентний інтерес до власної персони на шляху пізнання свого істинного Я.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять за межі формату магістерської роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення розвитку емоційного інтелекту як засобу самопізнання особистості. Доцільним є подальше несуперечливе звуження моделі дослідження розвитку емоційного інтелекту як засобу самопізнання особистості за рахунок виокремлення як властивостей емоційного інтелекту так і складників процесу самопізнання, а також залучення до участі в дослідженні не лише жінок, а й чоловіків, юнацтва та підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Жінки не емоційніші, ніж чоловіки, це міф — дослідження». 2022. Ел. ресурс - <https://usp-ltd.org/zhinky-ne-emotsijnishi-nizh-choloviky-tse-mif-doslidzhennia/> (дата звернення: 14.05.2023).
2. А.І. Руденок, К.І. Максимчук Спонтанність як важлива складова самоактуалізації. Збірник наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* С. 313-320.
3. Амплеева О.М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності психолога. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 3–9.
4. Андреева И.Н. Гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. *Психологический журнал*. 2008. № 1. С. 39–43: <https://andreeva.by/gendernye-razlichiya-v-vyrazhennosti-komponentov-emocionalnogo-intellekta.html> (дата звернення: 21.06.2023).
5. Бикова С.В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. «Наука і освіта», №10, 2015. С. 126-130.
6. Білецький О.М. Механізми самопізнання в генезі особистості *Альманах науки* 2018. № 2/2 (11). С. 23-27.
7. Бук Д. Методика ДДЧ / Д. М. Бук. Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты. К. : КСП, 1997. С. 56–145.
8. Буркало Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* 2019. Volume 5 Issue 7. С. 34-49.
9. Буркало Н.І. Психологічні особливості формування здорового способу життя особистості. International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (October 19-21, 2023) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2023. С. 337-344.
10. Вікторія Кобиляцька. Плекати себе: Навіщо жінкам лідеркам розвивати емоційний інтелект. 2020. Ел. ресурс - <https://50vidsotkiv.org.ua/plekaty->

[sebe-navishho-zhinkam-liderkam-rozvyvaty-emotsijnyj-intelekt/](#) (дата звернення: 14.05.2023).

11. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308с.
12. Власова О.І., Березюк М.А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства. Луганськ, 2004, С. 177-184.
13. Власова О.І., Колодій Д.О. Емоційна сторона спілкування молодого подружжя як один з чинників їх задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми психології* Т. 7 В. 26. 2012. С. 84-91.
14. Вовченко О.А. Використання тестових методик у дослідженні емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку. *Сучасні дослідження когнітивної психології*. Збірник тез Міжнародної інтернет-конференції. 2021. м. Острог. С. 45-47.
15. Вовченко О.А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: автореф. дис. ... док. псих. наук: 19.00.08. Київ. 2021. 44 с.
16. Волкова І.А. Психологічні аспекти проблеми самопізнання у житті сучасної молоді. Розвиток здатності до професійного самопізнання педагогічних, науковопедагогічних працівників у системі формальної та інформальної освіти: ел. збірник авторських науково-методичних розробок / загальна ред. Я.Л. Швень. К.: ЦППО, 2019. С. 42-57.
17. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множественного інтелекта / Г. Гарднер. М. : «Вільямс», 2018. 512 с.
18. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. М.: АСТ, 2018. С. 352.
19. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина

- Паблішер. 2020. 304 с.
20. Деніел Гоулман. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2020. – 512 с.
  21. Дерев'янюк С.П. Теоретико методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий Вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць. / Херсонський державний університет. Херсон: ХДУ, 2015. Вип. 1. С. 23-26.
  22. Емоції та почуття. Ел. ресурс: <https://vseosvita.ua/library/embed/01004naх-24с7.docx.html> (дата звернення: 29.08.2023).
  23. Євгенія Корольова Розум та почуття. Чому люди з високим IQ поступаться тим, хто легко розпізнає свої та чужі емоції. 2022. Ел. ресурс - <https://focus.ua/uk/lifestyle/504971-что-такое-emocionalnyj-intellekt> (дата звернення: 29.08.2023).
  24. Зарицька В.В. Психологія емоціонального інтелекта: монографія. Запоріжжя: Издательский дом «Гельветика», 2018. 280 с.
  25. Зарицька В. В. Методика виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості у студентському віці / В. В. Зарицька. *Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського* : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2011. Т. 2. Вип. 6. С. 120–124.
  26. Зарицька В.В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. Т. 2. С. 37-41.
  27. Зарицька В.В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 19, 2013. С. 74-79.
  28. Зарицька В.В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 20–23.
  29. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304с.
  30. І. М. Андреева Емоції під контролем – 2017. URL:

- <https://andreeva.by/emocii-pod-kontrolem.html> (дата звернення: 29.08.2023).
31. І. Матійків Тренінг емоційної компетентності. Львів. 2012.
  32. Йорж Р.А., Атаманюк З.М. Особистість на шляху до самопізнання. *Освіта та соціалізація особистості*: зб. мат. XI Інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Одеса. 2023. С. 43-46.
  33. Камінська О.В. Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості. *Психологічний часопис* 2017. № 5(9). С. 70-76.
  34. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. Випуск 30, 2017. С. 50-63.
  35. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис....док. псих. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ. 2020. 497 с.
  36. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1(15). С. 60-72.
  37. Кириленко Т.С. Психологічний аналіз самопізнання як шляху до духовності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. С. 58-62.
  38. Кириленко Т.С., Льошенко О.А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* 2015. №1(26) С. 66-74.
  39. Кирилюк І. Тінь – роздуми К. Г. Юнга. 2018. URL: <https://prostranstvo.center/blog/123-tin-rozdumy-k-g-yunga/> (дата звернення: 12.01.2023).
  40. Книш А.Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу. Проект TEMPUS «Освіта для лідерства, інтелігентності та розвитку таланту» Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». Навч. посібник. Київ. 2016. С. 40.
  41. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології: Збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін. псих-гії ім. Г.С.Костюка НАПН України/за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 26. Кам'янець-

- Подільський: Аксіома, 2014. С. 278-295.
- 42.Кравець В. Гендерна педагогіка. – Тернопіль: Джура, 2003.-416с.
43. Крошка О.І. Самопізнання як форма емоційно-оцінного ставлення до себе на провідних етапах онтогенетичного розвитку. Вестник ОНУ. Психологія. 2014. Т.5. Вып. 14. С. 117-123.
44. Кузьменко О.М. Концепції пізнання та самопізнання в античній філософії. *Філософія неперервної професійної освіти* 2012. Ч. 1. С. 15-18.
45. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології* 2018. Випуск 39. С. 79-90.
- 46.Куртий О. Я. Самопізнання як невичерпний ресурс людини. Матеріали III міжнародного науково-методичного семінару «*Людина/світ на роздоріжжі: технології, ресурси, соціальні інституції*». Практичні студії. XIII. 2023 р. С. 35-36.
47. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. С. 85-92.
48. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2018. Збірник наук. праць ін. псих. ім. Г. С. Костюка. С. 348-355.
49. Маралов В. Г. Психологія саморозвиття: учебник и практикум для вузов / В.Г. Маралов, Н.А. Низовских, М.А. Щукина. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт. 2023. 320 с.
50. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія: Психологія. Вип. 3. С. 20-23.
51. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників: дис. ... канд. псих. наук. 19.00.07. Київ. 2021. 245 с.
52. Носенко Е. Л. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник*

*Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2000. Вип. 6. С. 3–9.*

53. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект, як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія та соціальна робота. 2008. №9. С.22-30.*
54. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ. 2003. 159 с.
55. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ », 2014. Випуск 20. С. 89-97.
56. Оксана Ратушна. Емоційний інтелект жінки. Вчимося розуміти свої емоції. 2020. Ел. ресурс: <https://www.projectkeshher.org.ua/news/emotsiynnyu-intelekt-zhinky-vchymosia-rozumity-svoi-emotsii/> (дата звернення : 12.01.2023).
57. Оксана Шамонова Що таке емоційний інтелект та як він впливає на добробут людини. 2021. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/01/17/243676/> (дата звернення: 12.01.2023).
58. Пагава Д. Емоції та почуття підліткового віку за умов психофізіологічних порушень. Харків: Київські читання. 2017. 202 с.
59. Подкоритова Л.О. Визначення наукових підходів до структури самопізнання. Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 15-16 січня 2016). Харків: Східноукраїнська організація «Центр психологічних досліджень», 2016. С. 64-68.
60. Подкоритова Л.О., Гаврилькевич В.К. Компоненти самопізнання здобувачів вищої освіти бакалаврського і магістерського рівнів. *Науковий журнал «Психологічні травелогі». 2022. No 1. С. 15-31.*
61. Попова Т.С. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту /за ред. Т.С. Попова, І.І. Горват-Янушевська. Наукові праці. Серія: Соціологія.

2014. Т. 244. Вип. 232 С. 63-66.
62. Продан О.О. Теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень поняття “структури самопізнання особистості”. *Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”*. 2012. Випуск 19. С. 176-181.
63. Робертс Р.Д., Мэттьюс Д., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на 188 практике. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Вып. 4. Т. 1. С. 3–26.
64. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.
65. Самопізнання Електронний ресурс: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F> (дата звернення: 12.01.2023).
66. Стасюк М.М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів іт-спеціальностей: дис. ... док. філософії: 053.05. Львів. 2020. 346 с.
67. Терлецька Л.Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. № 14, 2012. С. 152-158.
68. Тимченко В.М. «Внемли себе». Особливості самопізнання у вченні Г. Сковороди. *Філософські обрії сьогодення*. Збірник наукових праць. 2019. С. 262-266.
69. Траверсе Т.М. Трансформація я-концепції особистості: когнітивний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. В. 5. 2023. С. 151-156.
70. Тузіков С.А., Белоусов В.В. Самопізнання як основоположний механізм саморозвитку особистості. *Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві*: матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. м. Харків 26-27 березня 2021 р. С. 209-211.

71. Українська людина в європейському світі: виміри ідентичності: навч. посібник. К.: УБС НБУ. 2015. 609 с., кол. авторів.
72. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.  
Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд. Инс-та психотерапии. 2002. 490 с.
73. Фролова Г.С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 107-111.
74. Черемський М.П. Самовираження як шлях до самопізнання особистості. *Філософія в сучасному світі 2022*. Матеріали III міжнародної науково-практичної конференції. С 218.
75. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Дніпропетровськ. 2015. 190 с.
76. Шевчук В.В. Онтологічний підхід до розуміння особистості у науковій спадщині Григорія Сковороди. Розвиток гуманістичних ідей у неперервній освіті: від Григорія Сковороди до сучасного педагога-новатора: колективна наук. монографія. ПАНО ім. М. В. Остроградського. Полтава-Київ 2023. С. 203-211.
77. Широн Ю.О. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідизація та адаптація. Галицький економічний вісник. 2022. № 1 (74). С. 141-151.
78. Шпак М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 560 с.
79. Шпак М.М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. №1. С. 282-288.
80. Ackerman P.L. A theory of adult intellectual development: Process, personality, interests, and knowledge. *Intelligence*. 1996. Vol. 22. P. 227–257.
81. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.
82. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto,

- Canada : Multi-Health Systems, 1997.
83. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory: a measure of emotional intelligence. New York: Multi-Health Systems, Inc. 2008. 36 p.
84. Bar-On R. EQ-i: The Emotional Quotient Inventory Manual. A Test of Emotional Intelligence/Reuven Bar-On. New York: Multi-Health System, 1995. – 112 p.
85. Bradberry T., Greaves J. Emotional Intelligence Emotional Intelligence 2.0. 2009. TalentSmart. P. 289.
86. Bucich M., MacCann C. Emotional intelligence research in Australia: Past contributions and future directions. *Australian Journal of Psychology*. 2019. Vol. 71. P. 59–67. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12231> (дата звернення: 28.08.2023).
87. Espinosa A., Rudenstine S. The contribution of financial well-being, social support, and trait emotional intelligence on psychological distress. *British Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 59. P. 224–240. DOI: [10.1111/bjc.12242](https://doi.org/10.1111/bjc.12242) (дата звернення: 28.08.2023).
88. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304p.
89. Goleman D. Emotional intelligence / Daniel Goleman. New York: Bantam Books, 1995. 352 .p.
90. Goleman, D. Sex roles reign powerful as ever in the emotions. *The New York Times*, August, 23, 1988. Copyright. 1988 by The New York Times Company. Reprinted by permission.
91. Guo M., Yin X., Wang C., Nie L., Wang G. Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. *Journal of Advanced Nursing*. 2019. Vol. 75. P. 2710–2718. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.14101> (дата звернення: 28.08.2023).
92. Gutierrez D., Butts C., Lamberson K., Lassiter P. Examining the Contributions of Trait Emotional Intelligence on Addiction Counselor Burnout. *Journal of Addictions & Offender Counseling*. 2019. Vol. 40. P. 52–64. DOI:

<http://doi.org/10.1002/jaoc.12056> (дата звернення: 28.08.2023).

93. Karpenko Y. V. Emotional intelligence as a key for successful personal life fulfilment. Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities : II International scientific conference proceedings, Kaunas, February 22th, 2019. Kaunas : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. P. 21–23.
94. Ke T., Barlas J. Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy. Theory, Research and Practice*. 2020. Vol. 93. P. 1–20. DOI: <http://doi.org.10.1111/papt.12202> (дата звернення: 29.08.2023).
95. Liu N., Carless D. Peer feedback: the learning element of peer assessment. *Teaching in Higher Education*, 11.3. 2006. P. 279–290.
96. Maria-Jose Sanchez-Ruiz, Stella Mavroveli, K. V. Petrides. The Trait Emotional Intelligence Questionnaire in Lebanon and the UK: A comparison of the psychometric properties in each country. *International Journal of Psychology* Volume 56, Issue 2. 2020.
97. Mayer J.D. Modeling and measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0. J.D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso, G. Sitarenios. *Emotion*. 2003. №3. P. 97–105.
98. Mayer J.D., Salovey P., & Caruso D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? / J.D. Mayer, P. Salovey, & D.R. Caruso. *American Psychologist*, 63(6). 2008. P. 503–517.
99. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27. 1999 p. 267–298. 86
100. Mils P. *Frustration and motivation: theory and research method*. London. 2017. 234 p.
101. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory / K.V. Petrides. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. No 3. P. 136–139.
102. Petrides K.V., et al. Developments in trait emotional intelligence research.

- Emotion review. 2016. Vol. 8. № 4: P. 335–341.
103. Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 313–320.
104. Rosario Cabello Pablo Fernández-Berrocal Implicit theories and ability emotional intelligence. *Emotional Intelligence and cognitive abilities*. May 2015.
105. Salovey P. Emotional intelligence. P. Salovey, J.D. Mayer. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. № 9. P. 185–211.
106. Zeinder M., Matthews G., Roberts R.D., & MacCann. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003. P. 49-96.

*Всього джерел – 106*

*Джерел за останні п'ять років - 35*

*Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 8 (19, 20, 86, 87, 91, 92, 94, 96)*

*Джерел українських авторів за останні п'ять років – 25 (1, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 26, 32, 35, 36, 37, 46, 50, 51, 56, 57, 60, 66, 68, 70, 76, 77, 69, 93)*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### *Авторська анкета*

1. Оберіть Ваш вік
  - 25-34
  - 35-44
  - 45-55
2. Чи вважаєте ви самопізнання важливим етапом розвитку особистості?
  - Так
  - Ні
  - Не впевнена
3. Чи присвячуєте ви час знайомству з собою?
  - так
  - ні
4. Як часто ви ставите собі питання «Що я зараз відчуваю? Як називається ця емоція чи почуття?»
  - Дуже часто
  - Часто
  - Іноді
  - Рідко
  - Зовсім не ставлю
5. Які способи самопізнання ви застосовуєте?
  - Самоспостереження (ведення щоденника, анкетування, тести)
  - Пізнання себе через пізнання інших, порівняння себе з іншими
  - Консультація психолога, коуча
  - Відвідування соціально-психологічних заходів (тренінг, інтенсив, терапевтична група, майстер-клас)
  - Моделювання власного Я-образу
  - Ваш варіант
6. Чи маєте ви власний алгоритм ідентифікації бажань та потреб?
  - Так
  - Ні
  - Не впевнена
7. Які аспекти самопізнання є актуальними для вас сьогодні?
  - Моя унікальність (риси характеру, здібності, недоліки, переконання)
  - Ціннісні орієнтири, моральні норми
  - Вплив на оточення
  - Мотивація (що мене мотивує, як мотивувати себе самостійно)
  - Ваш варіант
8. Яке визначення суті самопізнання є близьким для вас?

- «самопізнання є умовою набуття психічного та психологічного здоров'я особистості»
- «самопізнання — це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії»
- «самопізнання – засіб здобуття внутрішньої гармонії і психологічної зрілості»
- «самопізнання – єдиний шлях для саморозвитку особистості, її самореалізації»
- «самопізнання — початковий етап самовиховання особистості, вивчення нею своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання»

9. Що на вашу думку є результатом самопізнання особистості? (можна обрати декілька варіантів)

- Прийняття себе
- Самоактуалізація
- Саморозвиток
- Саморозуміння
- Усвідомлення емоцій і почуттів
- Визначення рівня самооцінки
- Самореалізація
- Система цінностей
- Навички самодопомоги
- Емоційна стійкість
- Ваш варіант

10. Який етап процесу самопізнання є на вашу думку найважливішим?

- Самопостереження
- Самоаналіз
- Самооцінка
- Рефлексія

## Додаток Б

*Методика «EQ» Н. Холл***Інструкція**

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

**Тестовий матеріал**

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

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

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

### **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

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

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

## Додаток В

*Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту**В.В. Зарицької*

№	Судження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
1.	Мене легко розхвилювати				
2.	Мене важко засмутити				
3.	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4.	Я відчуваю в собі впевненість				
5.	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6.	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7.	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8.	Від образи я плачу				
9.	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10.	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11.	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12.	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13.	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14.	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15.	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16.	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17.	Мені не важко самого себе критикувати				
18.	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19.	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20.	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21.	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22.	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				

23.	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24.	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25.	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26.	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27.	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28.	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29.	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30.	У стресовому стані я можу зосередитися на робот				
31.	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32.	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33.	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34.	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35.	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36.	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37.	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38.	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				
39.	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40.	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				
41.	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42.	Ображений вигляд означає, що людину необгрунтовано звинувачують				
43.	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				

44.	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45.	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46.	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47.	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48.	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49.	Зрада може викликати сильний гнів				
50.	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51.	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52.	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53.	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54.	Байдужість до людей призводить потім до самотності				
55.	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56.	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57.	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58.	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59.	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60.	У мене не часто змінюється настрій				
61.	Мене важко образити				
62.	Я сплю спокійно				
63.	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64.	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65.	У будь-яких справах я проявляю активність				
66.	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67.	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68.	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69.	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				

70.	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71.	У мене вигляд врівноваженої людини				
72.	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований				
73.	Я все роблю з позитивним настроєм				
74.	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75.	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76.	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

Ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей, які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту

№	Шкала	Пункт тверджень	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах)			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Розуміння особистістю власних емоцій	1-20	60	51-60	31-50	16-30	0-15
2	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21-38	54	47-54	28-46	14-27	0-13
3	Розуміння особистістю емоцій інших	39-59	63	55-63	32-54	17-31	0-16
4	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60-76	51	45-51	26-44	13-25	0-12
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту		76	228	198-228	117-197	60-116	0-59

## Додаток Г

**Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк)**

Дана методика визначає рівень розвитку у людини здатності до диференціації емоцій, їх вираження, емпатії, вміння управляти власними емоціями та міру прийняття відповідальності за свою поведінку. Загалом тест складається з п'ятидесяти тверджень і поділяється на п'ять шкал та загальну оцінку емоційної самосвідомості. В кожній шкалі виділяється низький (1-3 бали), середній (4-7 балів) та високий рівень (8-10 балів) відповідної характеристики, яка діагностується.

**Інструкція:** «Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо Ви погоджуєтесь із ним, поставте «+» у бланку відповідей, якщо ні — «-». Будь ласка, будьте чесними та відповідайте так, як відчуваєте, робите або думаєте, а не так, як правильно. Вам можуть трапитися питання, на які важко відповісти однозначно. У таких випадках оберіть варіант відповіді, який найчастіше відповідає дійсності.

1. Як тільки я вирішую щось зробити, я потрапляю в такі обставини, які утримують мене від досягнення мети.
2. Іноді я даю волю почуттям, про що пізніше шкодую.
3. Якщо мій товариш потрапив у халепу, я дуже сильно переживаю і довго не можу заспокоїтись.
4. У спілкуванні з людьми я поводжу себе дуже стримано.
5. Я почуваюсь нелегко в ситуаціях, коли потрібно виразити свої почуття.
6. Хоч я іноді й потрапляю у конфліктні ситуації, я ніколи не буваю їх ініціатором.
7. Іноді я не можу утриматися від вигуків у цирку, на спортивному матчі і т.п.
8. Я добре розумію, що відчувають інші люди: чи то радість, надію, чи сум, страх, печаль.
9. Я намагаюся не показувати свої почуття і завжди тримаю себе в руках.
10. Я завжди точно знаю, через що у мене зіпсувався настрій.
11. Якщо мені щось не вдається, це трапляється через зовнішні причини, які я не можу змінити.
12. Мені буває важко приховати свій гнів та роздратування.
13. Мій настрій сильно залежить від оточення: якщо компанія весела — у мене піднесений стан, якщо ж сумна — я теж можу засумувати.
14. Мене важко підкупити сльозами.
15. Коли мені необхідно прийняти рішення, я точно знаю, що я відчуваю з приводу цієї ситуації: страх, сумніви, сподівання, безпеку чи ін.
16. Я легко визнаю свої помилки, і мені не важко вибачитися перед тими, кому я завинив.
17. Викладачі часто роблять мені зауваження, коли я не можу стримати свій гарний настрій.
18. Іноді я власним тілом відчуваю чужий біль чи щастя.

19. Я можу зберігати спокій, коли інші люди навколо мене відчують фізичний біль.
20. Якщо мені хтось не подобається, я часто не можу сказати, що саме в цій людині я не сприймаю.
21. На мою думку, щастя більше залежить від гарної вдачі, ніж від власних зусиль людини.
22. Іноді, під час перегляду кінофільму, мені важко стримати сльози, хоча я й відчуваю сором за це.
23. Мені важко казати людям «ні».
24. У своїй поведінці я керуюся здоровим глуздом, а не тимчасовими емоціями
25. Коли мені тривожно, я добре усвідомлюю, чого саме я боюсь.
26. Часто в мене псується настрій через близьких людей та друзів.
27. Часом я не можу стримати сміх у недоречних ситуаціях.
28. Я можу переступити через почуття інших людей заради досягнення мети.
29. Я не дозволю собі плакати.
30. При спілкуванні з іншими людьми я іноді не можу визначитися, що саме відчуваю до них — інтерес, нудьгу, симпатію, презирство чи щось інше.
31. Мені не стає легше, коли у когось виявляється така ж сама проблема, як і в мене.
32. Коли у транспорті починаються сварки, я іноді не можу стриматися і теж втручаюся у суперечку.
33. Якщо я виграю змагання чи конкурс, я відчуваю провину перед тими, хто виявився слабшим.
34. Мені важко зізнаватися у коханні.
35. Я часто прислухаюся до своєї інтуїції.
36. Відчуття щастя залежить тільки від мене.
37. Я можу бити тарілки чи ламати речі, коли дуже розлючений.
38. Я не можу вбити курку чи кроленя, бо мені дуже шкода тварин.
39. На моєму обличчі дуже легко прочитати, що я відчуваю.
40. В моєму житті були такі ситуації, за які я до сих пір відчуваю сором.
41. Коли в мене поганий настрій, я часто зриваю злість на когось.
42. Якщо хто-небудь дратує мене, я можу сказати все, що про нього думаю, не зважаючи на наслідки.
43. Часто малознайомі люди люблять розповідати мені про свої проблеми.
44. Я легко кажу людям компліменти.
45. Я здатний на сильні почуття, такі, як любов, пристрасть, і т.п.
46. Я легко сприймаю критику.
47. Якщо я бачу несправедливість, мені важко промовчати, навіть коли це загрожує мені поганими наслідками.
48. Коли на моїх очах трапляється якийсь нещасний випадок, я завжди намагаюся допомогти.
49. Коли мені страшно чи тривожно, я намагаюся робити вигляд, що все гаразд.

50. В мене не буває таких почуттів, як гнів, ненависть, заздрість, презирство, відраза і т.п.

1	6	11	16	21	26	31	36	41	46
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

### Ключі:

Шкала «Диференціація емоцій»:

«так» — питання № 10, 15, 25, 35, 40, 45;

«ні» — питання № 5, 20, 30, 50. Максимум 10 балів

Шкала «Вираження емоцій»:

«так» — питання № 39, 44;

«ні» — питання № 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 49.

Шкала «Емпатія»:

«так» — питання № 3, 8, 13, 18, 23, 33, 38, 43, 48;

«ні» — питання № 28.

Шкала «Управління емоціями»:

«ні» — питання № 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

Шкала «Прийняття відповідальності»:

«так» — питання № 16, 36, 46;

«ні» — питання № 1, 6, 11, 21, 26, 31, 41.

Загальна шкала емоційної самосвідомості: сумація балів всіх шкал.

## Додаток Д

**Особистісний опитувальник САМОАО (Е. Шостром в адаптації А. Лазукіна і Н. Каліної)**

Інструкція: «Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами «а» і «б». З двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки, той, який більшою мірою відповідає Вашим звичному способу поведінки. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей. Позначте ваш варіант у бланку відповідей під відповідним номером та літерою. Намагайтесь бути щирими у своїх відповідях.»

## Текст опитувальника

1. а) Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.  
б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.  
б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюся.
3. а) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я відчуваю себе зобов'язаним їй.  
б) Отримуючи послугу незнайомої людини, я не відчуваю себе зобов'язаним їй.
4. а) Мені буває важко розібратися в своїх почуттях.  
б) Я завжди можу розібратися у власних почуттях.
5. а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведився у тій чи іншій ситуації.  
б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильною є моя поведінка.
6. а) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
б) Я рідко соромлюсь, коли мені говорять компліменти.
7. а) Здатність до творчості - природна властивість людини.  
б) Далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури і мистецтва.  
б) Я докладаю сил, намагаючись слідкувати за новинами літератури і мистецтва.
9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. а) Іноді я можу дати співрозмовникові зрозуміти, що він здається мені дурним і нецікавим.  
б) Я вважаю неприпустимим натякнути людині, що він мені здається дурним і нецікавим.
11. а) Я люблю залишати приємне «на потім».  
б) Я не залишаю приємне «на потім».
12. а) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.  
б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. а) Я прагну досягти внутрішньої гармонії.

- б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, є недосяжним.
14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюся.  
б) Я собі подобаюся.
15. а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.  
б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.  
б) Цікавий, творчий зміст роботи - сам по собі нагорода.
17. а) Досить часто мені буває нудно.  
б) Мені ніколи не буває нудно.
18. а) Я не стану відступати від своїх принципів навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську вдячність.  
б) Я б вважав за краще відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. а) Іноді мені важко бути щирим.  
б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся і оточуючим.  
б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. а) Я довіряю своїм спонтанним бажанням.  
б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обдумати.
22. а) Я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.  
б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені щось не вдається.
23. а) Егоїзм - природна властивість будь-якої людини.  
б) Більшості людей егоїзм не притаманний.
24. а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на невизначений час.  
б) Я буду шукати відповідь на цікаве для мене питання, не зважаючи на витрати часу.
25. а) Я люблю перечитувати книги, що сподобалися мені.  
б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.
26. а) Я намагаюся діяти так, як очікують інші.  
б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене інші.
27. а) Минуле, сьогодні і майбутнє представляються мені єдиним цілим.  
б) Думаю, моє сьогодні не надто пов'язане з минулим або майбутнім.
28. а) Велика частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.  
б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене радують.
29. а) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовним.  
б) Прагнення розібратися у людях цілком природно і виправдовує деяку нетактовність.
30. а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.  
б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати.
31. а) Я відчуваю докори сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.  
б) Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

32. а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що вона може почути про себе від інших.  
б) Цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.
33. а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.  
б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. а) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами - це гарантує успіх.  
б) У складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. а) Люди рідко дратують мене.  
б) Люди часто мене дратують.
36. а) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.  
б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. а) Головне в житті - приносити користь і подобатися людям.  
б) Головне в житті - робити добро і служити істині.
38. а) Іноді я боюся видатися занадто ніжним.  
б) Я ніколи не боюсь здатися занадто ніжним.
39. а) Я вважаю, що виразити свої почуття звичайно важливіше, ніж обдумувати ситуацію.  
б) Не варто необдуманно виражати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю спроможність впоратися із завданнями, що стоять переді мною.  
б) Я вірю в себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами.
41. а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.  
б) За своєю природою люди схильні піклуватися лише про власні інтереси.
42. а) Мене цікавлять усі нововведення у моїй професійній сфері.  
б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній сфері.
43. а) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.  
б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людині задоволення.
44. а) У мене завжди є своя власна точка зору щодо важливих питань.  
б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок поважних та авторитетних людей.
45. а) Секс без любові не є цінністю.  
б) Навіть без любові секс - дуже значуща цінність.
46. а) Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.  
б) Я не відчуваю себе відповідальним за це.
47. а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.  
б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. а) Успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.  
б) Успіх у спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої достоїнства і приховати недоліки.
49. а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.

- б) Моя самоповага не залежить від моїх досягнень.
50. а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».
- б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. а) Вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого.
- б) Поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання та творчості.
- б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
53. а) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
- б) Я не люблю суперечок.
54. а) Я цікавлюся передбаченнями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
- б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. а) Людина повинна трудитися заради задоволення своїх потреб та блага своєї сім'ї.
- б) Людина повинна трудитися, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
56. а) У вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями.
- б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
- б) Головне призначення волі - підхльостувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.
- б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. а) Людині властиво прагнути нового.
- б) Люди прагнуть нового лише за потребою.
60. а) Я думаю, що невірним є вираз «Вік живи - вік учись».
- б) Вираз «Вік живи - вік учись» я вважаю правильним.
61. а) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості.
- б) Навряд чи у творчості можна знайти сенс життя.
62. а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
- б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись з людьми.
63. а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить даремно.
- б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить даремно.
64. а) Обдарованій людині неприпустимо нехтувати своїм обов'язком.
- б) Талант і здібності означають більше, ніж обов'язок.
65. а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
- б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. а) Я намагаюся уникати прикростей.
- б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не рахуючись з можливим засмученням.
67. а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі бешкетувати.
- б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі бешкетувати.
68. а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
- б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. а) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

- б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. а) Вибираючи для себе справу, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
- б) Людина повинна займатися перш за все тим, що йому цікаво.
71. а) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній сфері.
- б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе і своє життя.
- б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснию просто тому, що мені цього хочеться.
- б) Я не шукаю підстав для своїх дій і вчинків.
75. а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому заманеться.
- б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя, як хотілося б.
76. а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добра вона чи зла.
- б) Зазвичай оцінити людину дуже легко.
77. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника в своїй правоті.
- б) У суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. а) Якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково.
- б) Я не відчуваю незручності у такій ситуації.
80. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. а) Вислів «Добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.
- б) Навряд чи вірним є вираз «Добро має бути з кулаками».
82. а) По-моєму, недоліки людей набагато помітніші, ніж їхні чесноти.
- б) Чесноти людини побачити набагато легше, ніж її недоліки.
83. а) Іноді я боюся бути самим собою.
- б) Я ніколи не боюсь бути самим собою.
84. а) Я намагаюся не згадувати про своїх колишні неприємності.
- б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. а) Я вважаю, що метою життя має бути щось значне.
- б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.
86. а) Люди прагнуть до того, щоб розуміти і довіряти один одному.
- б) Знаходячись у колі власних інтересів, люди не розуміють інших.
87. а) Я намагаюся не бути «білою вороною».
- б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».
88. а) У довірчій бесіді люди зазвичай щирі.
- б) Навіть в довірчій бесіді людині важко бути щирою.

89. а) Буває, що я соромлюся проявляти свої почуття.  
 б) Я ніколи цього не соромлюся.
90. а) Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.  
 б) Я маю право очікувати від людей оцінки того, що я для них роблю.
91. а) Я виявляю свою прихильність до людини незалежно від того, чи взаємна вона.  
 б) Я рідко виявляю свою прихильність до людей, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. а) Я думаю, що у спілкуванні треба відкрито виявляти своє невдоволення іншими.  
 б) Мені здається, що у спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. а) Я мирюся з протиріччями у самому собі.  
 б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. а) Я прагну відкрито виражати свої почуття.  
 б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. а) Я впевнений у собі.  
 б) Не можу сказати, що я впевнений у собі.
96. а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських відносин.  
 б) Досягнення щастя - головна мета людських відносин.
97. а) Мене люблять, бо я на це заслуговую.  
 б) Мене люблять, бо я сам здатен любити.
98. а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.  
 б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання у житті.
99. а) Якщо розмова не вдалася, я пробую вибудувати її по-іншому.  
 б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винна неувважність співрозмовника.
100. а) Я намагаюся справити на людей гарне враження.  
 б) Люди бачать мене таким, який я є насправді.

**Ключ.** Прагнення самоактуалізації виражається такими пунктами тесту:

1Б	26Б	51Б	76А
2А	27А	52А	77Б
3Б	28А	53А	78Б
4Б	29Б	54Б	79Б
5Б	30А	55Б	80А
6Б	31Б	56Б	81Б
7А	32А	57Б	82Б
8Б	33Б	58А	83Б
9А	34Б	59А	84А
10А	35А	60Б	85А
11А	36Б	61А	86А
12Б	37Б	62Б	87Б
13А	38Б	63Б	88А

14Б	39А	64Б	89Б
15А	40Б	65Б	90А
16Б	41А	66Б	91А
17Б	42А	67Б	92А
18А	43Б	68Б	93А
19Б	44А	69А	94А
20Б	45А	70Б	95А
21А	46Б	71Б	96Б
22Б	47А	72А	97Б
23Б	48А	73А	98Б
24Б	49Б	74Б	99А
25А	50Б	75А	100Б

**Окремі шкали опитувальника САМОАО представлені такими пунктами:**

1. Орієнтація у часі: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
2. Цінності: 2 а, 16 б, 18 а, 25 а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
3. Погляд на природу людини: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
4. Потреба у пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
5. Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
6. Автономність: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
7. Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91 а, 92а, 94а.
8. Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
9. Аутосимпатія: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
10. Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
11. Гнучкість у спілкуванні: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

## Додаток Е

### Конспект міні-лекцій групової психокрекційної програми

*«Десять емоцій за 10 днів. Формування умінь визначення та управління емоціями у повсякденній та професійній діяльності як засіб самопізнання»*

**Інтерес** — позитивне переживання, яке відіграє надзвичайно важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь та інтелекту, забезпечує працездатність людини.

Проявляється у піднятих або злегка зведених бровах, у русі голови і переміщенні погляду у напрямку об'єкта, у трохи відкритому роті або в міцно стулених губах.

При цьому людина може переживати почуття захопленості, зачарування, поглиненості, задоволення.

**Радість** — позитивне переживання, яке пов'язане з можливістю задоволення актуальної потреби.

Виражається посмішкою і сміхом, сяючими очима, при цьому людина наповнена енергією.

Може переживати почуття психологічного комфорту, благополуччя, захоплення, насолоди, потрібності, задоволення, почуття впевненості у собі. Радість не можна викликати свідомими зусиллями. Радість у поєднанні з інтересом утворюють мотиваційну основу ігрової діяльності дитини.

**Здивування** — це переживання не можна назвати ні позитивним, ні негативним, оскільки в ньому відображаються характеристики таких базових емоцій як радість і смуток. Зовнішньою причиною для здивування може слугувати несподіваний дзвінок друга або його поява, певні природні явища (перший сніг) тощо.

Проявляється у високо піднятих бровах, повздовжніх зморшках на лобі, широко відкритих і округлених очах.

Коли виникає емоція здивування, людина не знає як правильно реагувати на подразник, оскільки його раптовість породжує почуття невизначеності, розгубленості, збентеження. Як правило в ситуації виникнення здивування відбувається комбінація з позитивними емоціями радості й інтересу, з негативними — з емоціями сорому і страху. Здивування є швидкоплинною емоцією і виконує функцію підготовки до взаємодії з несподіваною ситуацією та її наслідками.

**Смуток** — негативне переживання, причинами виникнення якого є різноманітні проблемні ситуації, такі як незадоволення первинних потреб, інші емоції, уявлення, розчарування, спогади, втрати (смерть, розлука, втрата дружби або кохання, перспективи, місця роботи тощо).

Мімічно проявляється у тому, що внутрішні кінці брів підняті і зведені до перенісся, очі трохи звужені, куточки рота опущені, обличчя позбавлене м'язового тону, очі здаються тьмяними.

Переживання може супроводжуватися плачем або голосінням. Виникають почуття самотності, пустки, журби, туги, страждання.

**Страх** — негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Страх спонукає людину прикладати зусилля, щоб уникнути загрози, усунути небезпеку. Природними фактори небезпеки виступають біль (очікування болю), самотність (залишаючись наодинці, людина відчуває загрозу своїй безпеці), неочікувана зміна стимуляції (неочікувана втрата опори під ногами), стрімке наближення об'єкта (швидкість наближення).

Експресивними і моторними індикаторами страху є переляканий вираз обличчя, насторожений і напружений погляд, спрямований на об'єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, підняті брови, які злегка зведені до перенісся, глибокі горизонтальні зморшки на лобі, широко відкриті очі, причому верхнє віко є піднятим догори, куточки рота різко відтягнуті вниз, рот відкритий.

Мімічний вираз страху є спільним для всіх представників людського роду. Емоція страху може супроводжуватися дрижанням тіла і плачем. Пантомімічно проявляється у зіщулюванні тіла і спробі втекти. При цьому людина може переживати невпевненість, незахищеність, неможливість контролювати ситуацію, розгубленість, тривогу, занепокоєння, жах.

**Сором** — негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд. Це усвідомлення власної неумілості, непридатності або неадекватності у певній ситуації чи при виконанні якогось завдання.

Може супроводжуватися негативними переживаннями невдачі, приниження, безпорадності, неадекватності, збентеження, боязливості, стриманості, приниження, незграбності, засмучення, занепокоєння. При виникненні емоції сорому, у людини підвищується рівень самосвідомості і самоконтролю. Найбільш розповсюдженими об'єктами, які сприяють виникненню сорому є власна особистість, тіло, любов, робота, дружба, міжособистісні стосунки.

Мімічно і пантомімічно проявляється в опущених або «бігаючих» очах, іноді очі можуть бути зовсім закритими, у прагненні зжатися і зменшитися, спостерігається наявність рум'янцю на щоках людини (це властиво лише людям, навіть для сліпих і глухих).

**Гнів** — негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети. Більшість причин, які викликають гнів, підпадають під визначення фрустрації.

Мімічно проявляється в опущених і зведених бровах, зтягнутій шкірі лоба, яка потовщується на переніссі, у дорослих — глибокі вертикальні зморшки лоба, очі звужені і мають кутасту загострену форму, погляд спрямований на джерело роздратування, зуби стиснуті або оскалені, губи щільно зжимаються, м'язи напружені.

При цьому людина може переживати почуття несправедливості, зради, образи, ненависті, помсти, розчарованості, роздратування. Часто емоція гніву взаємодіє з такими емоціями як відраза і презирство. Гнів мобілізує енергію, яка необхідна для самозахисту, і надає індивіду силі і хоробрості. Придушення гніву (не вираження його назовні) може призвести до складних психічних і фізичних захворювань.

**Відраза** — негативне переживання, яке забезпечує мотивацію для реакції зближення — відсторонення, оскільки вона відіграє фундаментальну роль у виживанні організму. На ранніх етапах еволюції ця реакція проявлялась у межах поведінки, що була пов'язана із харчуванням і продовженням роду. Таким чином через емоцію відрази виявлялися примітивні механізми уникнення потенційно небезпечних факторів.

На сьогодні під відразою розуміють переживання, які викликаються певними обставинами, діями (у т. ч. сексуальними), предметами, людьми, смаками, запахами взаємодія з якими викликає різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і настановами суб'єкта.

Мімічно проявляється у хмуренні брів, морщенні носа, у при піднятій верхній губі і опущеній нижній, в результаті чого рот набуває кутовидної форми, язик злегка висунутий, наче виштовхує з рота неприємну речовину.

При цьому людина може переживати почуття роздратування, неприязні, огиди, розчарування, обману.

**Презирство** — негативне переживання, яке виникає в міжособистісних стосунках і супроводжується почуттям власної могутності, цінності і значущості власного «Я» у порівнянні з «Я» іншої людини, демонструється пихатість і зверхність у ставленні та спілкуванні. Сприятливими факторами виникнення презирства є ревності, жадібність або суперництво. Виникнення цієї емоції завжди пов'язане із знеціненням і деперсоналізацією об'єкта презирства.

Зовні проявляється так: людина випрямляється, злегка відкидає голову і дивиться на об'єкт презирства наче зверху вниз, при цьому піднятими є брови і верхня губа, можуть бути зжатыми куточки губ.

Презирство вважають «найхолоднішою» емоцією, оскільки вона продукує холодність і відчуженість, які можуть стати основою хитрощів і підступності. Цікаво, що у жінок трохи вищими є показники виникнення емоцій гніву, відрази і презирства, і значно вищими — смутку і здивування.

Емоції – це енергія, якою можна скористатися конструктивно, для позитивних змін. В емоціях, які ми проживаємо присутній елемент суб'єктивності

Наше сприйняття залежить не тільки від того, що перед нами знаходиться насправді, а ще й від того який ми маємо досвід, які наші звички, чого ми боїмося і на що сподіваємось – це надає нам унікальності. Це є плюсом суб'єктивності

Разом з цим, проживаючи сильну емоцію, наприклад, злість від публічної образи – нам доступна вибіркова інформація про кривдника і про ситуацію, яка підживлює нашу емоцію. Цей стан називається емоційна упередженість. Його користь полягає в тому, що ми повністю зосереджені на проблемі – це відбувається кілька секунд. Та коли цей період триває довше, то спотворюється наше сприйняття світу і самих себе, можлива неадекватна емоційна поведінка.

Смуток, гнів, вина, страх можуть бути корисними:

- допомагають логічно обґрунтувати свою думку – використовуємо конкретну, перевірену інформацію, менш схильні до помилок та викривлення даних;
- покращують пам'ять – в поганому настрої ми краще запам'ятовуємо деталі інтер'єру;
- сприяють завзятості – ми дамо вірну відповідь на більшу кількість питань тесту;
- роблять нас ввічливими та уважними – в мінусі ми несвідомо копіюємо жести й манеру мови співбесідника, що сприяє соціальним зв'язкам;
- сприяють щедрості – ми слідкуємо, щоб було справедливо і не приймаємо сунівних пропозицій;
- захищають від упередженості підтвердження – тобто від звички шукати тільки ту інформацію, яка підтверджує наші переконання.

### **Інтенсивні емоції та їх вплив на нашу життєдіяльність**

Страх – підвищує інтенсивність обмінних процесів, покращує живлення мозгу, підсилює супротив організму перенавантаженням, активізує людину

Злість – існують приклади коли злість позитивно впливає на результат, наприклад, спортивна злість або злість внаслідок конкуренції

Страх близький до жаху – ускладнює зосередження на завданні, можем взагалі забути, що потрібно зробити. Такий же ефект має радість близька до ейфорії

Жах та гнів – емоції, що дезорганізують діяльність людини. В стані гніву не працюють майже всі методи управління емоціями

Жах проживається як почуття абсолютної незахищеності та невпевненості у власній безпеці, складається враження, що контроль над ситуацією повністю втрачено

Жах супроводжується надзвичайно високим рівнем активації вегетативної нервової системи, яка відповідає за роботу серця та інших органів

### **Неконструктивні способи управління емоціями.**

*Необдуманий викид емоцій.* Це неконструктивне звільнення від накопичених емоцій при «втраті терпіння». Енергія емоцій трансформується в дії, тому можна відчувати полегшення. Це пояснює поширену думку: корисніше для здоров'я дати вільний вихід емоції, ніж стримуватися. Хоча ця точка зору є частиною правди, водночас, психологічні істини мають більш тонкі відтінки. «Вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише тимчасове полегшення. Необдуманий викид емоцій руйнує взаємостосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини.

*Пригнічення* – досить поширений спосіб, на жаль.

Це активний вплив на емоції, спрямований проти їх природного перебігу та виявлення. Адже не можна наказати собі: «Не відчувай!» і не відчувати. Заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію, психологічні травми та проблеми, пов'язані зі стресом.

«Якщо емоції не висловлювати, тоді вони відправляються в тіло. Тіло – ніби сміттєвий бак. Коли він переповнений, серцево-судинна, імунна, травна, статева, інші системи дають збій.

Заперечуючи власні почуття, забороняємо собі бути емоційними, живими, а тоді втрачаємо здатність відчувати взагалі, часто задаючись питанням "Чому я не відчуваю?"

Пригнічення негативних емоцій знищує й позитивні, такі як: ніжність, любов, радість, щастя. Неможливо відключити негативні почуття, не відключивши при цьому позитивні.

*Уникнення* – це спосіб давати раду з емоціями, відволікаючись від них за допомогою усіляких розваг, є однією з форм пригнічення.

Стратегія ігнорувати власні емоції зручна, адже на деякий час захищає від страждання та болю. В довгій перспективі це призводить до того, що ми обростаємо емоційним панциром. З одного боку це наш захист, а з іншого це шлях до хронічних захворювань.

Непрожита емоція відкладається в нашому тілі як м'язовий зажим.

Емоції є маркером наших незадоволених потреб, та уникаючи емоцію ми не вирішуємо проблему, вона буде й далі нагадувати про себе через психосоматичні реакції.

### **Конструктивне управління емоціями:**

крок 1: визначити та подумки назвати емоцію (це однозначно знижує градус емоції)

крок 2: взяти відповідальність за свою емоційну реакцію, оскільки це наш власний вибір - тут допоможуть я-висловлювання

крок 3: зрозуміти причину виникнення (допоможе щоденник емоцій)

крок 4: обрати реакцію доречну ситуації

крок 5: лише при необхідності - стримати емоційну бурю, з розумінням, що потім ми проживемо цю емоцію.

**Схема “Я–висловлювання”:**

Я відчуваю ... (емоція);

коли ... (поведінка);

і я хочу ... (бажаний результат).

“Я відчуваю...” – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите. Усвідомивши і висловивши своє почуття, людина відчуває полегшення.

“Коли...” – короткий та об’єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас.

“Я хочу...”, “Мені хотілося б...” – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.

Цю формулу зазвичай називають простою, на перший погляд так. Хоча частіше звикли чути ти-повідомлення звинувачення. А коли речення починається з Я, далі звучить маніпуляція...

Говорити через Я-висловлювання це звичка, навик, які можливо і бажано розвивати.

**Додаток Ж**  
**«ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ»**

Дата/час	Ситуація	Думка	Тілесні відчуття	Емоція	Висновок/ поведінка
9.00	<i>Запізнююсь на роботу</i>	<i>Чому саме сьогодні, нарада ж Обіцяла собі прасувати одяг звечора</i>	<i>Стискає в грудях</i>	<i>Провина Злість Роздратування</i>	<i>Втрачаю самоконтроль Дихаю глибоко, щоб заспокоїтись Готувати одяг з вечора</i>
12.00					
15.00					
18.00					
21.00					
Що нового я дізналась сьогодні про себе					

## Додаток И

### Практична вправа «Валіза»

Уявіть, що збираєте валізу у тривалу подорож.

**а) Що ви до неї покладете:**

*Який спогад?* \_\_\_\_\_

*Яке фото?* \_\_\_\_\_

*Яку улюблену річ?* \_\_\_\_\_

*Яку книгу?* \_\_\_\_\_

*Рецепт якої страви?* \_\_\_\_\_

*Яку мелодію?* \_\_\_\_\_

*Який смаколик?* \_\_\_\_\_

*Який фільм?* \_\_\_\_\_

*Яку звичку?* \_\_\_\_\_

*Яку смішну історію?* \_\_\_\_\_

**б) Опишіть свою валізу:**

*Якого вона розміру?* \_\_\_\_\_

*Якого кольору?* \_\_\_\_\_

*З якого матеріалу?* \_\_\_\_\_

*Що на ній зображено?* \_\_\_\_\_

*Як давно вона з вами подорожує?* \_\_\_\_\_

### Тест «Вгадай емоцію»

1. Що не закладено в нас природою? Це невідомо немовлятам  
а) злість; б) відраза; в) радість; г) *нудьга*;
2. Головна емоція, що розвиває дитину  
а) радість; б) *інтерес*; в) здивування; г) довіра;
3. Яка емоція заряджає на перемогу?  
а) відраза; б) інтерес; в) *злість*; г) провина;
4. Немає такої емоції  
а) прийняття; б) здивування; в) досада; г) *ажіотаж*;
5. Головна емоція засвоєння досвіду  
а) провина; б) злість; в) радість; г) *сум*;
6. Знайомитись в клубі ліпше з емоцією  
а) прийняття; б) сум; в) *радість*; г) інтерес;
7. Ця емоція швидко переключає нас на нові завдання  
а) *здивування*; б) інтерес; в) злість; г) ейфорія;
8. Спогади здатні викликати  
а) радість; б) гнів; в) довіру; г) *будь-яку емоцію*;
9. В разі небезпеки нас врятує  
а) лють; б) здивування; в) *страх*; г) злість;
10. Кому в дитинстві дозволяли проявляти і відчувати цю емоцію не створить сім'ю за принципом «звикну й полюблю»  
а) досада; б) *відраза*; в) злість; г) смуток;
11. В якій емоції ми не відстоїмо особисті кордони і погано перевіримо рахунки за комунальні послуги/умови договору?  
а) злість; б) відраза; в) *радість*; г) *нудьга*

### **Вправа «МОЇ ПОТРЕБИ»**

Перед вами групи потреб. Спробуйте кожну потребу оцінити від 1 до 10, де 1 – потреба не задоволена, 10 – потреба задоволена повністю. Якщо потреба не актуальна для вас ставите 0.

Далі випишіть потреби з оцінкою менше 5 (крім 0). Спробуйте незадоволені потреби перевести в конкретні дії, наприклад:

*сон – 2, задача – лягати спати до 23.00;*

прагнення до майстерності – 4, задача – запис на курс підвищення кваліфікації/вдосконалення навички ораторського мистецтва/читання книги «...»

<b>Життєзабезпечення</b>		<b>Самоідентичність</b>	
Відпочинок/сон/відновлення		Свобода, можливість вибору	
Повітря, вода, харчування		Взаємна повага	
Житло		Спонтанність	
Чуттєвість		Самовираження	
Уникання болю		Творчість, креативність	
Сексуальне вираження		Досягнення	
Уникнення відчуття провини та сорому		Прагнення до влади	
Уникнення покарання		Актуалізація потреб	
Безпека		Прояв волі/контролю	
Контроль подій		Потреба в системі поглядів	
Хвороби та пошкодження		Подолання страху розчинення Я	

<b>Насолода життям</b>		<b>Розвиток</b>	
Наповненість енергією		Навчання	
Краса, естетика		Інформація	
Комфорт, легкість		Пригода	
Веселощі, гра/забава		Виклик	
Радість		Рівні можливості	
Умиротворення		Натхнення	
Саморозвиток		Новизна	
Простота		Прагнення до майстерності	
Стабільність		Подолання перешкод	
Переживання позитивних емоцій		Прагнення досконалості	

<b>Сенси</b>		<b>Цілісність</b>	
Визначеність, наявність сенсу		Гідність	
Внесок		Кохання/любов	
Слідування призначенню		Самоповага	
Розуміння як влаштований світ		Самовираження	
Розширення самості		Прийняття себе	
Потреба в вірі		Значимість	
Долання страху смерті			
Вплив на людей			
Потреба в корінні			

<b>Соціальні зв'язки</b>	
Приналежність, спільнота	
Отримання турботи	

Турбуватися	
Співпраця	
Зворотній зв'язок	
Чесність, щирість	
Розуміння	
Підтримка	
Ніжність	
Схвалення	
Увага	
Повага	
Розуміння	
Уникнення самотності	
Близькість	
Дружба	
Потреба в любові	
Прояв любові	
Ініціатива від іншого/ої	

### Метафорична вправа «Антикварний магазин».

Мета: визначення внутрішніх конфліктів та особистісних ресурсів для пошуку шляхів самореалізації.

«Заплющте очі й розслабтесь. Уявіть собі, що ви йдете міською вулицею ввечері. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте?»

Ви помітили маленьку бічну вуличку, де знаходиться старий антикварний магазин. Його вікна затемнені, але, якщо зазирнути в них, ви можете помітити якийсь предмет. Уважно його розгляньте. Відійдіть від покинутого магазину та поверніться в місто. Опишіть предмет, який ви побачили у магазині.

Потім уявіть себе цим предметом, описуючи його від першої особи, наче він це ви. Як ви відчуваєте себе? Чому вас залишили у магазині? Хто й коли забере вас звідти?

Через кілька хвилин «станьте собою». Поділіться своїми враженнями: ким ви себе уявили, що ви відчували? Хто крім вас був в магазині? Опишіть господаря антикварного магазину. Що б ви зробили з обраним предметом?

## Вправа «МОЇ ЦІННОСТІ»

Перед вами 6 блоків цінностей. Відмітьте в кожному 2-3 цінності, що максимально відгукуються всередині вас. Прислухайтеся, будьте чесними та відвертими з собою, адже деякі пункти можуть здивувати чи викликати супротив.

### *Самореалізація, призначення*

Автономність	Старанність
Велич	Дослідження
Внесок	Кар'єра
Уява	Якість
Виклик	Компетентність
Глобальність	Креативність
Знаменитість	Лідерство
Знання	Мотивація
Індивідуальність	Незалежність
Затребуваність	Перемога
Майстерність	Покликання
Професіоналізм	Послідовність
Керівництво	Успіх
Тріумф	Працьовитість
Послуга	Експансія
Наполегливість	Ентузіазм

### *Духовні цінності*

Аскетизм	Новизна
Бог	Обов'язок
Безмежність	Відкриття
Дбайливість	Пізнання
Буття	Призначення
Гармонія	Прозорість
Глибина	Простота
Здоровий глузд	Розвиток
Істина	Сутність
Космос	Смиренність
Легкість	Творення
Єдність	Співробітництво
Цікавість	Терпимість
Мудрість	Церква
Досвід	Етичність
Осмислення	Філософія
Тиша	Толерантність
Співчуття	Безтурботність
Щастя	

### *Відносини, любов*

Альтруїзм	Краса
Баланс	Надія
Благодійність	Відвертість
Близькість	Підтримка
Вірність	Відданість
Доброта	Прийняття
Довіра	Радість
Дружба	Воля
Грайливість	Пристрасть
Щирість	Впевненість
Мистецтво	Чутливість
Інтуїтивність	Спонтанність

### *Радість, задоволення, відпочинок*

Хобі	Арт
Емоції	Веселощі
Естетика	Бажання
Гумор	Ігри
Натхнення	Насолода
Захоплення	Розваги
Мистецтво	Сюрприз
Дозвілля	Здивування
Витівка	Фан

<i>Матеріальні цінності</i>		<i>Моральні цінності</i>	
Активи	Комфорт	Пильність	Відвага
Амбіції	Конкуренція	Безпека	Відповідальність
Бізнес	Невизначеність	Безстрашність	Рішучість
Достаток	Володіння	Ввічливість	Самостійність
Речі	Покупки	Великодушність	Стриманість
Влада	Вигода	Виразність	Лютість
Перевага	Користь	Геніальність	Сила духу
Виграш	Підприємництво	Дисципліна	Сміливість
Панування	Престиж	Зрілість	Спокій
Справа	Прибутковість	Гідність	Талант
Гроші	Простір	Витонченість	Ретельність
Дім	Придбання	Контроль	Переконаність
Досягнення	Міцність	Оптимізм	Впевненість
Дохід	Ризик	Організованість	Помірність
Коштовності	Розкіш	Обережність	Епатаж
Законність	Власність		Цілісність
Популярність	Стабільність		
Інвестиції	Ріст		
Інновації	Статус		
Капітал	Амбітність		

### **Практична проєктивна вправа «Чарівний базар»**

Мета: визначити, які саме емоції потребують додаткової корекції.

Сьогодні ми потрапили на чарівний базар. Тут ми можемо купити або продати риси характеру, звички, емоції на вагу. Є можливість придбати та продати по 1 кг.

*Наприклад, продаю 400 гр ліні, 100 гр заздрощів, 300 гр заїдання стресу солодощами, 200 гр контролю, купую 500 гр цілеспрямованості, 500 гр самодисципліни.*

Кожен має купити та продати.

Що було зробити легко – продати, купити, визначити вагу чи обрати що саме я купую-продаю, а що складно?

### **Вправа «Мої ресурси».**

Мета: визначити, що наповнює енергією, допомагає відновити емоційний ресурс, дає опору та підтримку.

«Я є» - напишіть те чим ви пишаєтесь в собі, що доброго пов'язане з вами;

«Я маю» - перерахуйте людей, місця та ресурси, на які ви можете покластись;

«Я можу» – напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте;

«Я буду» - вкажіть, що ви будете робити, щоб підтримати себе в складні часи.

### **Практична проєктивна вправа «Мій внутрішній стан – якого я сьогодні кольору»**

Мета: розвиток здатності усвідомлення й вербалізація свого поточного емоційного стану з можливістю корекції за потреби, знаходження слів для його визначення.

Подумайте деякий час і скажіть якого ви зараз кольору. Мова не про одяг, манікюр чи чохол телефону, а саме про стан.

Охарактеризуйте ваш теперішній стан, чому обрали саме цей колір, що він значить для вас.

### **Вправа «Я люблю себе»**

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, вміння любити себе.

Часто ми забуваємо хвалити себе, дякувати собі, підтримувати, натомість ставимось до себе вимогливо, картаємо за промахи. Тому важливо цінувати себе, піклуватись про себе і просто любити.

Продовжіть речення, промовляючи в голос:

«Я люблю себе за те, що ...»

«Я поважаю себе за те, що ...»

«Я ціную себе за те, що ...»

«Я пишаюсь собою за те, що ...»