

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

Кафедра психології

Журавленко Ада Василівна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Життєстійкість осіб з різним рівнем емоційного інтелекту

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А. В. Журавленко

Науковий керівник

Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	7
1.1. Емоційний інтелект та його моделі і концепції як предмет вивчення у психологічній науці	7
1.2. Емоційний інтелект в контексті життєстійкості особистості	17
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	37
2.1. Методи тестування та дослідження емоційного інтелекту та життєстійкості.....	37
2.2. Дослідження життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту	46
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДЕЙ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	59
3.1. Засади покращення життєстійкості людей залежно від рівня емоційного інтелекту.....	59
3.2. Тренінгова програма оптимізації розвитку емоційного інтелекту у структурі життєстійкості особистості.....	70
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ	102

ВСТУП

Актуальність роботи. Вивчення емоційного інтелекту та його впливу на життєстійкість людей є актуальною психологічною проблемою сьогодення. Значення феномена ЕІ зумовлене його впливом на ефективність діяльності людини, її успіх у соціальній взаємодії, побудову міжособистісних стосунків, а також, проживання складних обставин. Емоційний інтелект, відповідно до концепції Деніела Гоулмана, включає самопізнання, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Таким чином, це поняття визначається як основний чинник, який забезпечує здатність людини ідентифікувати власні емоції, приймати їх і вміти ними управляти з одного боку, а з іншого – дозволяє особі впоратися з власними емоціями, розуміти та взаємодіяти з почуттями інших людей, а також вибудовувати міжособистісні стосунки. Індивідуальні стратегії поведінки людини формуються внаслідок особливостей взаємодії когнітивних, афективних та когнітивних компонентів структури її емоційного інтелекту.

Поняття життєстійкості було запропоновано С. Кобейса, розроблено в контексті екзистенційного підходу С. Мадді (англ. «hardiness») і вивчається на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу. Життєстійкість, за визначенням С. Мадді, – «це фундаментальна особистісна характеристика, що лежить в основі здатності особистості долати несприятливі обставини життя, ґрунтується на трьох настановах, які визначають взаємодію людини зі світом, це включеність, контроль та виклик».

Останнім часом в Україні відбулося і відбувається чимало стресових та травмуючих подій, що негативно впливають на стан психічного та психологічного здоров'я населення. Тож, українці щодня стикаються з широким спектром викликів, що потребує значних ресурсів, високої життєстійкості та здатності опанувати негативні емоційні стани.

Останнім часом в психології високий інтерес спостерігається щодо дослідження адаптаційних можливостей особистості, її внутрішніх ресурсів,

життєздатності та психологічної стійкості. Це визначають вчені, такі як В. Бодров, Л. Китаєв-Смик, С. Мадді, Д. Леонтєв, О. Разказова, Т. Титаренко, Т. Ларіна.

В той же час, висловлюється збільшений інтерес до інтегративного поняття життєстійкості особистості, що досліджують такі вчені, як С. Мадді, Д. Кошаба, Д. Леонтєв, О. Рассказова, Т. Ларіна, С. Л. Кравчук.

Підходи до розуміння структури емоційного інтелекту значно різняться серед авторів. Згідно з П. Саловеєм, в структуру емоційного інтелекту входить ряд здібностей: розпізнавання власних емоцій, тобто здатність називати (визначати) емоцію, що переживається, володіння емоціями, що, у свою чергу, пов'язано з проблемою самоконтролю; розуміння емоцій інших людей. Д. Гоулман, на відміну від П. Саловея і Дж. Майера вважає: «що емоційний інтелект людина може розвивати й удосконалювати протягом всього свого життя».

Аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми виявив відсутність єдиної думки щодо кореляції рівня емоційного інтелекту із життєстійкістю.

Проте, історично сформувалося так, що індивідуалізм українців був важливим для виживання у важкі періоди нашої історії. І він же стоїть на заваді розбудови сильної України. Бо не передбачає здатність до узгодження для спільної роботи, уміння вести діалог і вирішувати конфлікти, а також здатність досягати спільних цілей. Володіння цими навичками є важливим як для українців, так і для України, особливо в умовах війни та після її завершення.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена необхідністю створення комплексних теоретичних засад та практичних рекомендацій щодо оцінки життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Актуальність нашої роботи обумовлена відсутністю повноцінного матеріалу, який би досліджував саме емоційний інтелект в комплексі з життєстійкістю людей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив рівня емоційного інтелекту на життєстійкість людини.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наявні дослідження емоційного інтелекту в контексті різних теоретичних підходів, моделей і концепцій.
2. Визначити існуючі методи оцінки емоційного інтелекту та життєстійкості та встановити структуру взаємозв'язку між життєстійкістю та емоційним інтелектом.
3. Визначити ступінь впливу емоційного інтелекту на життєстійкість людини шляхом емпіричних досліджень.
4. Визначити практичні шляхи покращення життєстійкості людей залежно від рівня емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – емоційний інтелект в структурі життєстійкості особистості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння), емпіричні (опитування, спостереження, тестування), методи математичної статистики (критерій Спірмена).

Вибірка: 70 чоловік (18-55 р.).

Для досягнення поставленої мети нами було обрано тест життєстійкості С. Мадді та дві методики для вимірювання емоційного інтелекту. Це «Тест на емоційний інтелект Мейєра-Селовея-Карузо (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test – MSCEIT) та опитувальник «Емоційний інтелект» Д. Люсіна (EmIn). Для глибшого розуміння особистісних проявів такого структурного компонента емоційного інтелекту як особистісна компетентність (внутрішньо-особистісний емоційний інтелект) обрана Торонтська алекситимічна шкала (TAS) Г. Тейлора.

Для встановлення взаємозв'язку між змінними використано кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна:

- уперше визначено ступінь впливу емоційного інтелекту на життєстійкість людини і практичні шляхи покращення її життєстійкості;
- удосконалено можливості коригування розвитку емоційного інтелекту осіб та їх вплив на рівень життєстійкості;
- уточнено зміст термінів «емоційний інтелект», «структура емоційного інтелекту», «життєстійкість».

Практична значимість: особи, які розвинули в собі здатність до розуміння своїх та чужих емоцій, а також зможуть добре управляти власними емоційними станами, однозначно будуть легше переживати складні життєві обставини. Оскільки рівень емоційного інтелекту може бути розвинений, то можемо впливати на життєстійкість. Отже, поглиблене вивчення зв'язку життєстійкості з емоційним інтелектом є необхідною умовою для кращої адаптації українців в умовах війни та в післявоєнний період. Результати, отримані під час нашого дослідження, а також розроблена програма корекції, можуть стати в нагоді для психологів, які будуть працювати з постраждалими і наданні їм психологічної допомоги з ухилом на підвищення їхнього емоційного інтелекту.

Апробація результатів дослідження: Васильченко О. М.; Журавленко А.. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку, Україна, січ. 2023. Наявний у : <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1929>. Дата доступу: 02 лис. 2023.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 105 сторінок, основний обсяг – 90 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 1 додаток (на 4 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Емоційний інтелект та його моделі і концепції як предмет вивчення у психологічній науці

Співвідношення розуму та почуттів, проблеми управління своїми почуттями та почуттями інших людей були предметом роздумів філософів та вчених Стародавнього Світу. Знаменитий давньогрецький філософ та вчений Аристотель у своїх працях вказував на необхідність пропорційної та адекватної ситуації вираження почуттів. Проблеми управління своїми емоціями та емоціями інших розглядалися у працях філософа-стоїка та державного діяча Сенеки. У «Листах до Луцилія» філософ аналізує проблеми подолання своїх страхів, страху смерті, тривожності, проблеми управління почуттями інших у екстремальних ситуаціях: насагу військ, які йдуть на смерть [20].

Питання співвідношення розуму і почуття став предметом дискусій філософів Нового часу (Р. Декарт, М. Монтень, А. Руссо та інших), і відбилося у літературних течіях цієї епохи. Ідеї про пріоритет розуму над почуттями виражалися у творах класицизму, а ідеї про пріоритет почуттів над розумом – у творах сентименталізму і романтизму. Аналіз ставлення різних релігій та релігійних напрямів до емоцій та інтелекту зазначає, що православне християнство порівняно з католицизмом і протестантизмом більш високо оцінювало роль емоцій, почуття любові розглядалося у православ'ї як передумова християнської волі та совісті. У протестантизмі більш високо порівняно з емоціями оцінювався розум, велике значення вдавалося результатам діяльності [6].

Передумовами наукового дослідження емоційного інтелекту стали: роботи Ч. Дарвіна про роль емоційної експресії для виживання та адаптації, крос-культурні дослідження П. Екмана та його колег [54], дослідження

соціального інтелекту (Е. Торндайк та ін.), концепція множинного інтелекту Г. Гарднера, підхід до дослідження інтелекту Стернберга, вітчизняні та зарубіжні дослідження взаємозв'язку емоцій та мислення.

До нашого часу у вітчизняній та зарубіжній психології немає загально визнаного визначення понять «інтелект», «здібності», «емоційний інтелект». Виділяють дві підстави класифікації напрямів дослідження інтелекту: культура (культурно-історична психологія М. Коула, концепція множинного інтелекту Г. Гарднера) – нейрофізіологія (Г. Айзенк), психометричне (Ч. Спірмен, Л. Терстоун, Дж. Гілфорд, Ф. Вернон, Д. Векслер) – звичайне знання (Р. Стернберг, Г. Гарднер) [12].

Значний внесок у розвиток уявлень про емоційний інтелект зробила концепція множинного інтелекту Г. Гарднера, який запропонував концепцію та виділив 7 видів інтелекту: лінгвістичний, музичний, логіко-математичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, міжособистісний та внутрішньоособистий. Г. Гарднер підкреслює, що роль кожного з видів інтелекту для успішної соціальної адаптації варіюється від культури до культури, а класичні теорії інтелекту та методи їхнього дослідження орієнтовані на західноєвропейську та американську культуру. Виходячи з визначення інтелекту Штерна, є обґрунтованим положення про культурну детермінацію значущості різних видів інтелекту. Відомий дослідник емоційного інтелекту Д. Люсін зазначає, що концепція внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту Г. Гарднера стала основою його теоретичного підходу до дослідження емоційного інтелекту [22].

Дослідження соціального інтелекту також стали важливими причинами появи концепцій емоційного інтелекту. Аналізуючи історію дослідження соціального інтелекту виділяють такі теоретичні підходи до його дослідження: соціальний інтелект як група ментальних здібностей, пов'язаних з опрацюванням соціальної інформації (Дж. Гілфорд, М. Саллівен; М. Форд, І. Тисак); соціальний інтелект як когнітивна компетентність (Н. Кентор);

уявлення про соціальний інтелект у повсякденній свідомості (Р. Стернберг). В. Куніцина розглядає соціальний інтелект як групу ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою соціальної інформації [45].

Структуру соціального інтелекту за В. Куніциною складають: комунікативно-особистісний потенціал, характеристики самосвідомості, соціальна перцепція та енергетичні характеристики. Дослідниця підкреслює, що соціальний інтелект неможливо розглядати у відриві від особистісних властивостей; авторитарність, внутрішня конфліктність негативно впливають в розвитку соціального інтелекту. Дослідження свідчать, що високий соціальний інтелект передбачає орієнтацію на співпрацю, повагу до себе та інших, високий рівень моральної свідомості та значною мірою відповідає описам самоактуалізованої особистості А. Маслоу та повноцінно функціонуючої особистості К. Роджерса [35; 42]. Вплив особистісних особливостей на соціальний інтелект особистості зумовлено тим, що з допомогою соціального інтелекту аналізується соціальна інформація, до якої особи існує певне ставлення. Особистісні особливості можуть полегшити чи утруднити роботу соціального інтелекту більшою мірою, ніж роботу математичного чи просторового інтелекту.

Близьким до поняття «соціальний інтелект» є поняття «соціальна компетентність». В. Куніцина визначає соціальну компетентність як систему «знань про соціальну реальність і про себе, систему складних соціальних умінь і навичок взаємодії, сценаріїв поведінки в типових соціальних ситуаціях, що дозволяють швидко і адекватно адаптуватися, приймати рішення зі знанням справи, враховуючи кон'юнктуру, що склалася» ; діючи за принципом «тут, тепер і найкращим чином», витягувати максимум можливого з обставин» [45]. В. Куніцина виділяє такі види соціальної компетентності: оперативна, вербальна, комунікативна, соціально-психологічна, его-компетентність. Також вона зіставляє поняття «соціальний інтелект» і «соціальна компетентність» і робить висновок: «що соціальний інтелект є

засобом пізнання соціальної дійсності, а соціальна компетентність – його результатом» [45].

Крос-культурні дослідження емоцій та дослідження, присвячені вивченню взаємозв'язку емоцій та мислення, також стали передумовами дослідження емоційного інтелекту. У крос-культурних дослідженнях емоцій П. Екмана та його колег було виявлено: універсальність вираження і розпізнавання базових емоцій, культурна детермінація відображення емоцій у соціальних ситуаціях [54]. Дж. Майер та його колеги, творці теоретичного підходу до емоційного інтелекту, вказують, що у зарубіжній науці співіснують різні напрями дослідження емоційних здібностей. Вчені досліджують точність сприйняття емоцій, роль емоцій у мисленні: проблеми прийняття рішень, довільного включення та виключення емоційної інформації у процесі мислення, взаємозв'язку емоцій та креативності; оцінки та категоризації емоцій; управління емоціями [72, с. 511].

Термін «емоційний інтелект» вперше зустрічається у назві докторської дисертації У. Пейна у 1985 році [73]. Виникненню нового поняття в психологічній науці передували численні дослідження, спрямовані на вивчення емоцій, їх походження, функціонального значення у поведінці людини та взаємозв'язку емоцій і мислення; також спостерігається тенденція розширення концепції інтелекту та визначення різноманітних його форм. Так, вже на філософському етапі розвитку психології було проведено виділення та розмежування когнітивної та емоційної сфери людини. Теоретично розглядалися та обговорювалися їхня роль у пізнанні та регуляції поведінки в працях таких вчених, як Аристотель, Ф. Бекон, Т. Гоббс, Р. Декарт, Е. Леруа, Дж. Локк, Б. Спінози, А. Шопенгауера, К. Ясперса та інших.

На етапі розвитку психології як окремої науки активно вивчалася тема інтелектуальних емоцій і почуттів. Це напрямок отримав відображення у наукових працях таких вчених, як А. Біне, Е.Б. Тітченер, В. Джемс та Т. Рібо.

У 1990 році була опублікована робота американських професорів П. Селовея та Дж. Мейера [75], в якій описана концепція емоційного

інтелекту. Цього ж року вчені представили свій огляд по емоційному мисленню. Ця публікація стала початком етапу глибинного вивчення феномену емоційного інтелекту. Згодом до вчених приєднався Д. Карузо, і результатом такої співпраці стало створення тесту на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту – MSCEIT.

Широкої популярності поняття «емоційний інтелект» було надано завдяки журналісту «Нью Йорк Таймс» Д. Гоулману [55]. У своїй книзі «Емоційний інтелект», опублікованій у 1995 році, він послідовно та доступно познайомив широку публіку з роллю, яку відіграє емоційний інтелект у житті кожної людини. Автор вказав, що емоційна грамотність що емоційна грамотність позитивно впливає як на особистий, так і на професійний успіх [8].

У період з 1998 по 2001 рік у Лондоні К. Петридіс під настановою професора А. Фернхема та Н. Фредеріксона працював над дисертацією, що присвячена дослідженню емоційного інтелекту як особистісної риси (trait emotional intelligence). Згодом К. Петридіс відкрив у Лондоні психометричну лабораторію, що дозволяє ґрунтовно досліджувати феномен емоційного інтелекту як риси. Результатом роботи вчених є також розроблений діагностичний інструментарій для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту як риси [74].

Отже, на кінець ХХ століття емоційний інтелект став предметом психологічних досліджень, що призвело до створення численних робіт для висвітлення сутності цього нового феномену та його впливу на різні аспекти життєдіяльності людини.

На даний момент уявлення про емоційний інтелект та його компоненти розглядаються у різних концепціях емоційного інтелекту. Основні моделі в цьому контексті належать західним дослідникам, таким як Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Она, Д. Гоулман, К. Петридіс, А. Фернхем. Вітчизняні вчені спираються на ці концепції у своїх дослідженнях. Важливо відзначити, що, незважаючи на спільну термінологію, науковці визначають

сутність феномену емоційного інтелекту різним чином. У зв'язку з цим існуючі моделі можна класифікувати у три групи: моделі здібностей, моделі характеристик/рис, змішані моделі.

В рамках моделей здібностей емоційний інтелект розглядається як перетин емоцій із пізнанням, або, іншими словами, як когнітивна здібність. Така модель описана у теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо [75]. Ця модель є однією з перших, найбільш розроблених та відомих, і була представлена у 1990 році. У ній емоційний інтелект розглядається як здатність аналізувати та розуміти емоції, а також як уміння ефективно взаємодіяти з ними. Самі емоції вважаються важливим джерелом інформації, яке допомагає адаптуватися у соціальному оточенні. Це уявлення про емоційний інтелект як перетину пізнання та емоцій. Модель пояснює, що люди відрізняються у своїх здібностях обробляти інформацію емоційного характеру і співвідносити її з тим, що відбувається навколо.

У результаті тривалої роботи з уточнення сутності нового феномену, автори прийшли до розуміння його як «здатності сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти своєму особистісному зростанню» [75, с. 534].

Ретельний аналіз здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації, дозволив П. Селовею і Дж. Мейєру виділити чотири компоненти емоційного інтелекту, які вони назвали «гілками» [75]. Ці компоненти (або «гілки») емоційного інтелекту глибоко розкривають властивості цього психологічного феномену, а саме:

1. Сприйняття, оцінка та вираження емоцій:

- вміння розпізнавати свої емоції за власним фізичним і психологічним станом;
- здатність ідентифікувати емоції в інших за їхнім фізичним і психологічним станом;
- ефективне висловлення емоцій та пов'язаних із ними потреб;
- розрізнення точних та неточних виражень емоцій.

2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення:

- здатність керувати напрямком свого мислення, орієнтуючись на почуття, пов'язані з об'єктами, подіями та іншими людьми;
- здатність викликати або вміння подолати сильні емоції для стимулювання конкретних суджень та спогадів про переживання;
- вміння використовувати коливання настрою для розширення багатоманітності можливих точок зору;
- здатність інтегрувати викликані настроєм теорії;
- використання емоційних станів для вирішення проблем та творчих завдань.

3. Розуміння та аналіз емоційної інформації:

- розуміння взаємозв'язку різних емоцій;
- сприйняття причин та наслідків емоційних переживань;
- здатність інтерпретувати складні переживання, такі як емоційні «суміші» та суперечливі емоційні стани;
- розуміння та передбачення ймовірності зміни емоцій.

4. Регуляція емоцій:

- відкритість до всіх переживань, як позитивних, так і негативних;
- контроль та рефлексія над емоціями;
- здатність свідомо залучати емоції чи абстрагуватися від емоційного стану, залежно від його суб'єктивної інформаційності чи користі;
- здатність керувати як власними емоціями, так і емоціями інших.

Д. Гоулман описує емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших для мотивації себе та інших, а також для вправного управління емоціями наодинці та при взаємодії з іншими [8]. В основі кожної емоції лежить побудження до дії, а вміння керувати цими побудженнями утворює суть емоційного інтелекту. Д. Гоулман виділяє два аспекти в структурі емоційного інтелекту: «внутрішньо-особистісний інтелект» та «міжособистісний інтелект», які він називає особистісною та соціальною компетентністю відповідно, кожна з яких має свої складові.

Внутрішньо-особистісний інтелект – це «здатність створювати точну, відповідаючу дійсності модель самого себе та користуватися цією моделлю, щоб успішно діяти у житті» [8, с. 70]. Це «доступ до власних почуттів, а також здатність диференціювати їх та покладатися на них, щоб керувати власною поведінкою» [8, с. 70]. Відповідно до моделі емоційного інтелекту Г. Гоулмана, особистісна компетентність включає наступні аспекти:

1. знання своїх емоцій, самоусвідомлення : вміння розпізнавати та розуміти власні емоції та їх вплив; чочна самооцінка: здатність об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони; впевненість у собі: збереження стабільного почуття власної цінності та можливостей.

2. саморегуляція або керування емоціями – вміння справлятися зі своїми почуттями, щоб вони не виходили за дозволені межі (емоційний самоконтроль: утримання руйнівних емоцій та імпульсів під контролем; надійність: підтримка стандартів чесності та прямої; усвідомленість: відповідальність за власні вчинки; адаптивність: гнучкість в адаптації до мінливих ситуацій або переборення перешкод; інновація: відчуття комфорту за наявності нових ідей, підходів та нової інформації);

3. мотивація на самого себе: приведення емоцій у порядок заради досягнення мети, здатність привести себе у стан «натхнення», що забезпечить досягнення успішних дій (прагнення досягнень: прагнення вдосконалити вчинки задля досягнення відмінних результатів; зобов'язання: орієнтація на цілі групи чи організації; ініціатива: готовність діяти як тільки з'являється сприятлива можливість; оптимізм: наполегливість у досягненні цілей, незважаючи на перешкоди);

4. міжособистісний інтелект – це «здатність розуміти інших людей: чим вони керуються, як працюють, як співпрацювати з ними» [8, с. 70]. В основі міжособистісного інтелекту лежить «здатність вловити та адекватно відреагувати на настрій, темперамент, спонуки та дії інших людей» [8, с. 70]. До соціальної компетентності відносяться:

– емпатія: розпізнання емоцій інших людей (розуміння інших: відчуття переживань та намірів інших людей та глибока зацікавленість їхніми хвилюваннями; розвиток інших: відчуття потреб розвитку інших та підтримка їх здібностей; різноманіття засобів для досягнення мети: примноження можливостей через різні типи людей; політична свідомість: читання групових емоційних потоків та силових зв'язків);

– підтримка взаємовідносин: мистецтво підтримки взаємовідносин полягає в умілому поводженні з чужими емоціями (вплив: володіння різноманітним тактиком для переконання; спілкування: відкрите слухання, адресування переконливих повідомлень; управління конфліктами: ведення переговорів та згладжування розбіжностей; лідерство: надихання та керування людьми та групами; каталізатор змін: ініціювання та управління змінами; встановлення зв'язків: встановлення інструментальних стосунків; співпраця та кооперація: робота з іншими у напрямку досягнення спільних цілей; можливості групової роботи: створення групової взаємодії для досягнення спільних цілей).

Деяка інша змішана модель емоційного інтелекту описана дослідником Р. Бар-Оном [47]. Вчений визначає емоційний інтелект як набір особистісних, емоційних та соціальних здібностей та вмінь, що впливають на здатність успішно справлятися з вимогами та труднощами оточуючого середовища. Запропонована Р. Бар-Оном модель об'єднує знання і навички, які визначають як розумові здібності (здатність вирішувати задачі), так і те, що може бути охарактеризоване як особливості особистості.

М. Девіс виділяє чотири сфери емоційного розуму: розпізнання, розуміння, регулювання та використання емоцій [52].

Згідно Г. Бхарвані емоційний інтелект має такі три складові: 1) налаштування на власні емоції та емоції інших, 2) розуміння своїх та чужих емоцій, 3) адекватні дії у наявному емоційному контексті [22].

У концепції Т. Бредберрі та Дж. Гривз існують такі чотири сфери емоційного інтелекту: 1) самосвідомість, 2) управління собою, 3) соціальна

поінформованість, 4) здатність налагоджувати стосунки [49]. Таке ж розуміння компонентів емоційного інтелекту зустрічається й у концепції «емоційної грамотності» транзактного аналітика К. Стайнера.

Спрощеною структурою емоційного інтелекту є також модель М. Ка де Вріс [59]. Він виділяє такі три компоненти емоційного інтелекту: здатність активно слухати; здатність розуміти невербальну комунікацію; здатність адаптуватися до широкого спектру емоцій.

К. Параскевова визначає «емоційний інтелект» як складне інтегративне утворення, що включає сукупність когнітивних, поведінкових та емоційних якостей. Це утворення забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію власних емоцій та емоцій оточуючих, що впливає на успішність міжособистісної взаємодії та особистісний розвиток [24].

Порівняльний аналіз описаних теорій дозволяє визначити компоненти структури емоційного інтелекту, які їх об'єднують. Так, загальною рисою всіх існуючих підходів до розуміння емоційного інтелекту є визначення його, перш за все, як здатності до пізнання, розуміння та управління емоціями, як власними, так і емоціями інших людей.

Отже, ми схильні розглядати емоційний інтелект як конструкт, що має подвійну природу: пов'язаний як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками. Це – здатність людини до ідентифікації, розуміння та управління емоціями, як власними, так і емоціями інших людей. Перелічені здібності визначають такі особистісні характеристики особистості як адаптивність, експресивність, емпатія, імпульсивність, витриманість, стресостійкість, чуйність тощо.

У результаті огляду сучасних досліджень О. Айгунова з'ясувала, що на відміну від класичного погляду на інтелект, як на стабільну ознаку особистості, що розвивається під дією спадковості та оточуючого середовища, сучасними вченими емоційний інтелект сприймається як здібності, що розвиваються протягом життя [32]. Українські вчені О. Льошенко [21] та Л. Тараєвська [33] також дійшли висновку, що рівень емоційного інтелекту

залежить від зусиль самої людини та може розвиватися протягом всього життя.

Так, важливо відзначити, що емоційний інтелект має природну тенденцію до розвитку з віком. Це підтверджується результатами численних досліджень вчених. Наприклад, порівнюючи когнітивні (IQ) та емоційні (EQ) здібності, деякі дослідники, такі як С. Стейн та Г. Бук, вказують на те, що відмінність полягає в тому, що IQ переважно є сталим показником, тоді як EQ збільшується із зростанням віку [31].

Отже, у наукових роботах розвиток емоційного інтелекту розглядається у двох аспектах: у плані вивчення онтогенетичних змін у здібностях щодо розуміння та управління емоціями, і у контексті цілеспрямованої дії на розвиток окремих сторін емоційного інтелекту.

Отже, ми розглядаємо емоційний інтелект як здатність сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти емоціями так, щоб сприяти особистісному зростанню, відповідно до уявлень Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо. Згідно з моделлю емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо, основні складові включають сприйняття, оцінку та вираження емоцій, використання емоцій для покращення ефективності мислення, розуміння та аналіз емоційної інформації, а також регуляцію емоцій.

1.2. Емоційний інтелект в контексті життєстійкості особистості

Поняття «hardiness» найбільш часто розглядається як здатність долати стрес [67]. Вміння людини адаптуватись до змін, використовуючи при цьому внутрішній ресурс, визначає наскільки особистість зможе впоратись з труднощами та стресовими ситуаціями у повсякденному житті, зберігаючи при цьому активність та позитивний настрій.

Саме Д. Леонтьєв запропонував переводити поняття «hardiness» як життєстійкість. Разом з Є. Расказовою вони адаптували тест життєстійкості та

відзначили, що життєстійкість – це перш за все система переконань про себе, світ, людей та ситуації змін.

Життєстійкість складається з трьох порівняно автономних компонентів: включеності, контролю та прийняття ризику. Рівень розвинутості компонентів життєстійкості і визначає здатність особистості протистояти стресам, перешкоджаючи виникненню напруги завдяки стійкості та сприйняття стресових ситуацій як менш значущих.

Перший компонент «залученість» (commitment) – переконаність в тому, що, те що відбувається у теперішній момент є цікавим та важливим для особистості. Людина з розвинутим компонентом залученості отримує задоволення від діяльності, вона відчуває себе значимою і досить цінною, щоб повністю прожити сьогоднішній день, і не зважати на життєві труднощі та зміни.

Наступний компонент названий «контролем» (control), означає переконаність у тому, що людина може впливати на події у своєму житті та мотивує до пошуку шляхів впливу. Протилежний бік даного компоненту – це стан безпорадності та пасивності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває здатність самостійно обирати власну діяльність та свій шлях.

Компонент «прийняття ризику» (challenge) допомагає людині сприймати стресові та важкі ситуації як можливість отримати досвід, як виклик та випробування себе. Людина з розвинутим компонентом «прийняття ризику» готова діяти навіть якщо успіх її діяльності не гарантований, а отриманий досвід дає нові знання, які можуть використовуватись наступного разу.

Одним з перших дослідників, які визначили життєстійкість особистості як найбільш універсальний фактор стійкості, стала С. Кобейса. Її експерименти дозволили з'ясувати, що саме така риса як життєстійкість дозволяє долати стресові ситуації. У нестійких людей виявлені екстернальність локусу контролю, нігілізм і відчуженість від свого «Я» [61].

Подальшу розробку і оформлення це поняття отримало в роботах С. Мадді [67; 69; 71], де підкреслюється, що «hardiness» або «відвага бути» – це вірність людини самій собі та опора на власні сили у важкі моменти [71].

Свою теорію С. Мадді розглядав як спробу розв'язати проблему творчого потенціалу особистості та регуляції стресу. Саме в концепції життестійкості є можливим у повній мірі проаналізувати й інтегрувати дані проблеми. Через розвиток компонентів життестійкості: включеності, контролю та прийняття ризику, людина може розвиватись, підвищуючи свій потенціал та буди готовою впоратись зі стресом.

Високий рівень життестійкості проявляється у набутті людиною стійкості. Стійкість означає здатність до ефективної психічної саморегуляції, високому, постійному позитивному настрої. Одна із сторін стійкості – здатність зберігати віру в себе у свої можливості, здатність підтримувати своє функціонування та саморегуляцію, бути гнучким та адаптивним. Також стійкість проявляється у прояві всебічного інтересу до діяльності, здатність бути чуйним та чутливим до різних аспектів життя, здатність слідувати цінностям та переконанням. Зниження стійкості, яке слідує за зниженням життестійкості, може призводити до погіршення рівня психологічного та соматичного здоров'я, негативних наслідків у різних аспектах життя людини: професійної діяльності, міжособистісних стосунків, навчання, творчості.

С. Мадді та Д. Кошаба визначали життестійкість як прояв психологічної «живучості» та ефективності людини, та є показником психічного здоров'я людини. С. Мадді та Д. Кошаба розробили тест життестійкості. Вони вивчали зв'язок між тестом життестійкості та Міннесотським багатофакторним особистісним опитувальником. Результати дослідження показали, що життестійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини [69].

Теорія про те, що життестійкість дозволяє краще переносити життєві труднощі, зберігаючи при цьому соматичне здоров'я, перевірялась на працівниках середнього та вищого рангу великої компанії. За допомогою лонгетюдного методу, працівники компанії кожного року проходили

опитування, щодо перенесених ними труднощів та стресових подій за рік. Психологи, за допомогою тесту, визначали рівень життєстійкості, а лікарі перевіряли соматичне здоров'я досліджуваних. Результати дослідження показали, що ті хто мав розвинуті якості стійкості, мали менше емоційних проблем, були більш невразливі не зважаючи на кількість труднощів, а також у них спостерігався кращий рівень соматичного здоров'я [61].

Особливо актуальним стають умови розвитку та становлення життєстійкості. С. Кобейса і С. Мадді на основі спілкування зі своїми респондентами визначали, що життєстійкість починає формуватись ще у ранньому дитинстві, у процесі взаємодії дитини з батьками. Дослідники виділили декілька важливих умов у розвитку життєстійкості дитини. Перш за все, дорослі повинні стимулювати та заохочувати дітей до власної активності та самостійного вирішення проблемних ситуацій, і лише у важкі моменти допомагати та надавати підтримку. В таких умовах відбувається природний розвиток особистості. По друге – сміливі дорослі, які виступають моделями для ідентифікації. Психологічні дослідження вказують також на позитивну роль у формуванні стресостійкості вміння дітей володіти власним темпераментом і мобілізуватись при труднощах і невдачах, не здаватися, бути стійкими [51].

За моделлю життєстійкості С. Мадді [71], життєстійкість становить ядро системи, яка пом'якшує наслідки стресових подій та допомагає зберігати соматичне здоров'я. Ця система допомагає зберігати здоров'я двома способами. Перший спосіб дозволяє знизити напругу яка вже виникли від стресових ситуацій через фізичні вправи, дієту, релаксації та прийняття ліків. Другий спосіб – уникнення руйнівних змін стресів та конфліктів через зниження їх стресогенності, шляхом переосмислення значущості стресових подій. Зниження стресогенності обставин веде до ослаблення реакції на стрес, що, в свою чергу, зменшує ризик виникнення проблем зі здоров'ям. Щоб досягти цього ефекту, процес життєстійкого подолання повинен, формувати певний напрям свідомої активності і дій [46; 68; 71]. Зміна сприйняття щодо

стресових подій, полягає у розширенні та поглибленні розуміння стресових обставин, завдяки чому зменшується їх жахливість, та з'являється нове бачення шляхів взаємодії.

Інші три компоненти, які виходять з життєстійкості: життєстійке подолання, життєстійкі практики та соціальна підтримка, мають мотиваційну природу. Для більшості людей нелегко займатись власним здоров'ям та життєстійким подоланням, оскільки це потребує наполегливості, сил та прийняття відповідальності за життя. Саме життєстійкість – єдність установок на залученість, вплив і виклик – забезпечує мотивацію, необхідну для регулярних занять життєстійкими практиками та життєстійким подоланням. Крім того життєстійкість, забезпечує особистості таку взаємодію з іншими людьми, в ході якої вона може як сама надавати підтримку, так і приймати допомогу та схвалення від інших. Соціальна підтримка, таким чином, заохочує до життєстійкого подолання та до занять життєстійкими практиками.

Таким чином, піклування про власне здоров'я та життєстійке подолання, а також отримання соціальної підтримки у вигляді допомоги та підбадьорення від інших людей можуть підвищувати життєстійкість. Але саме життєстійкість формує у людей мотивацію, яка необхідна, щоб займатися ефективними способами подолання, піклуватися про своє здоров'я і включатись у підтримку соціальної взаємодії [73].

Для пояснення феномена життєстійкості, С. Мадді наводить дані дослідження в телефонній компанії Illinois Bell, де в 1981 і 1982 роках було звільнено, через переворот в політиці компанії, близько 40 тисяч працівників. У працівників, яких не звільнили, підвищилася частота суїцидів, розлучень і захворювання на рак. Але частина співробітників не тільки уникли цих проблем, а й відчували себе чудово, працювала краще, ніж раніше. Мадді пояснює цю різницю в реагуванні людей на стресову ситуацію різним ступенем вираженості життєстійкості у цих людей [71].

Якщо людина не знаходить способів боротьби зі стресом, то у неї виникає напруга, яка, якщо її не зняти, призводить до погіршення фізичного і психічного здоров'я людини.

Життестійкість означає прийняття людиною власної вразливості та визнання обмеженості своїх можливостей. Таке прийняття може призводити до екзистенційної кризи, коли людина не в змозі активно й осмислено взаємодіяти зі світом. Тому для того, щоб при впливі стресових чинників людина змогла б ефективно протистояти їм, вона повинна знайти свій власний, унікальний спосіб взаємодії зі світом.

Життестійкість – система переконань, яка дозволяє людині, розвиваючи власний творчий потенціал, активно проживати життя, успішно вирішуючи складні ситуації та долаючи стресові події. С. Мадді, розглядає життестійкість як ядро особистості, яке допомагає знаходити шляхи та мотивацію до життестійкого подолання, соціальної підтримки та піклування про власне здоров'я. Найголовніше, життестійкість – це внутрішній ресурс особистості, який вона може змінити та переосмислити, це те, що сприяє підтримці фізичного та психічного здоров'я.

Існує велика кількість досліджень життестійкості в рамках досліджень інституту життестійкості С. Мадді. Життестійкості, за даними досліджень, властиві такі моменти: 1) ресурси подолання труднощів – життєздатні люди більш самодостатні, 2) когнітивна оцінка – життєздатні люди відчувають менше стресів в щоденному житті, і 3) копінг-реакція (життестійка реакція подолання) – особистості з високим рівнем життестійкості використовують більш високий рівень стратегій подолання, ніж менш життєздатні особистості [66].

У медичних і психологічних дослідженнях велика увага приділяється дослідженням стресу та його подоланню. Але повністю цей взаємозв'язок невивчений. На даний момент відомо, що при неналежному подоланні стресу, можуть з'являться негативні наслідки для нервової, серцево-судинної та

імунної системи. Е. Ла Грек вивчав соціальні-психологічні чинники подолання стресу.

Серед факторів, які можуть допомогти долати стрес: адаптація розвинута у дитинстві, життєстійкість, готовність до стресу, структурування стресових переживань стресу, соціальна підтримка і оточуюче середовище. Е. Ла Грек зауважує, що є ефективні шляхи подолання стресу: відпочинок; фізичні вправи; підтримка соціальних зв'язків; повноцінне харчування; і використання методів релаксації, і лише за людиною залишається вибір, щодо контролю та запобіганню негативного впливу стресів.

Згідно з дослідженнями І. Солкані і Дж. Сікора, які займались вивченням життєстійкості та напруги в умовах, що викликають тривогу, особистості з низькою тривожністю і високим рівнем життєстійкості продемонстрували слабші фізіологічні реакції при зіткненні зі стресовими ситуаціями. Люди з розвинутим показником самоконтролю відзначились високою варіабельністю серцевого ритму, що з точки зору дослідників, вказує на вираженість спроб подолання ситуації [78].

М. Шейер та Ч. Карвер вивчали вплив диспозиційного оптимізму, рівня ворожості та життєстійкості на фізичне благополуччя людини [76]. Дослідники визначили, що диспозиційний оптимізм може зменшувати відновлювальний період після хірургічного втручання, а рівень ворожості може мати зв'язок з хворобами серця. Життєстійкість, автори пропонують розглядати як посередника, який полегшує фізичні наслідки стресу. Дослідники, пов'язують оптимальні показники фізичного стану з показниками оптимізму-песимізму через вибір копінг-стратегій або через вплив фізіологічних показників на кардіоваскулярні реакції та імунну систему.

К. Шарлі і співавтори у своїй роботі виявили, що напружена діяльність, виразність рис характеру типу А, низький рівень соціальної підтримки, неефективні копінг-стратегії та низький рівень життєстійкості в людини є показниками, на основі яких можна прогнозувати низький рівень фізичного і психологічного здоров'я [77]. Чоловіки, згідно їх дослідженню, виявилися

здоровішими, ніж жінки. Показник життєстійкості виявився найбільш тісно пов'язаний з хорошим загальним здоров'ям і низьким рівнем стресу на роботі.

Дослідження Г. Лі було присвячено взаємозв'язку життєстійкості та суб'єктивного сприйняття рівня здоров'я дорослих людей [64]. Виявилось, що досліджувані з високим рівнем життєстійкості відчують себе більш здоровими психологічно і соціально, але не фізично.

С. Мадді і Д. Кошаба вивчали роль раннього дитинства у становленні життєстійкості [60]. Дослідження показали, що життєстійкість виступає буфером між організмом людини та хворобою. На основі кореляційного і регресійного аналізу, було виявлено високу роль сімейних стандартів і самосприйняття у розвитку життєстійкості особистості.

Г. Лек і Д. Вільямс досліджували взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням в різних сферах життя (сім'я, робота, інші і «я») і життєстійкістю [63]. Результати дослідження показали, що соціальний інтерес пов'язаний із залученістю у стосунки з іншими і в навколишнє середовище. Також соціальний інтерес сприяє використанню людиною активних копінг-стратегій та розвитку життєстійких якостей особистості.

У роботі С. Мадді і Д. Кошаби «Життєстійкість і психічне здоров'я» досліджувався зв'язок цих показників у студентів магістратури з використанням трьох методик: тесту життєстійкості, методики оцінки негативної афективності та Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника. Кореляційний аналіз показав зворотній зв'язок шкали ММРІ з життєстійкістю: включеністю, контролем і викликом, та сильний зв'язок зі шкалою негативної афективності. А множинний регресійний аналіз показав, що життєстійкість виступає предиктором негативних показників шкал ММРІ, окрім шкали «Сила Его». Автори роблять висновок, що життєстійкість може відображати загальний показник психічного здоров'я людини [69].

На думку Д. Леонтєва, життєстійкість – один з основних компонентів особистісного потенціалу, також вона є неспецифічним фактором саморегуляції особистості. Найбільший вклад життєстійкості відбувається на

етапі планування, за рахунок зниження тривоги та у випадках зіткнення з труднощами, за рахунок психологічної стійкості особистості [25].

А. Фомінова у своїй монографії, зазначає, що життєстійкість – системна інтегративна характеристика. З точки зору дослідника, життєстійкість потрібно розглядати з точки зору рівнів психіки, що сприяє детальному дослідженню розвитку життєстійкості в онтогенезі, виявленню сензитивних періодів та знаходженню оптимальних способів розвитку життєстійкості [23].

Таблиця 1.1

Визначення життєстійкості	Зміст	Автор
Як зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою	Життєстійкість – головна риса у протистоянні стресам	С. Кобейса
Особистісний потенціал людини	Життєстійкість – ресурс особистості, який дозволяє розвиватись творчому потенціалу особистості та протистояти стресовим ситуаціям.	С. Мадді
Як буфер між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою	Життєстійкість – один з факторів, який допомагає людині протистояти стресу і тим самим підтримувати фізичне здоров'я	Е. Ла Грек
Психологічний ресурс	Особистості з розвинутою життєстійкістю мають слабкі фізіологічні реакції при зіткненні із стресовими ситуаціями	І. Солкані і Дж. Сікора
Психологічний ресурс	Життєстійкість – показник фізичного і психічного здоров'я.	К. Шарлі і співавтори
Психологічний ресурс	Життєстійкість дає відчуття психологічного і соціального здоров'я.	Г. Лі
Система життєстійких копінг-стратегій	Життєстійкість дає відчуття залученості у соціальні відносини та навколишнє середовище, що підштовхує до використання ефективних копінг-стратегій	Лек і Вільямс
Психологічний ресурс	Життєстійкість – важлива частина особистісного потенціалу, яка впливає на розвиток і діяльність особистості	Д. Леонтьєв
Інтегративна характеристика особистості	Життєстійкість – системна характеристика особистості, яка проявляється на всіх рівнях особистості. Саме такий підхід дозволяє у повній мірі дослідити життєстійкість	А. Фомінова
Інтегративна характеристика особистості	Важливими факторами життєстійкості є самоствалення, стильові особливості та демографічні показники	Т. Наливайко З. Шакурова

Визначення життєстійкості з точки зору зарубіжних вчених

Т. Наливайко та З. Шакурова досліджували зв'язок життєстійкості із самостваленням та стильовими особливостями саморегуляції. Результати

дослідження виявили зв'язок життєстійкості із даними характеристиками. Дослідження також показало, що різну факторну структуру особистості в залежності від статевих і демографічних факторів. Дослідники відзначають, що життєстійкість має соціальний характер, та її потрібно розглядати у її зв'язку з рисами особистості [19]. Ці визначення демонструють, що життєстійкість може трактуватися як сукупність різних аспектів, таких як віра в свої здатності, адаптація до невдач, уміння розв'язувати проблеми та знаходити позитивні ресурси в житті. Розуміння цього поняття може варіювати в залежності від дисципліни та методології досліджень конкретного вченого.

Детальніше погляди до вивчення життєстійкості зарубіжних вчених представлено у таблиці 1.1.

Проаналізувавши підходи до вивчення життєстійкості особистості зарубіжними вченими, можемо сказати, що більшість з них розглядають життєстійкість як психологічний ресурс особистості, який допомагає долати складні ситуації, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я.

В українській психологічній літературі порівняно з концептом життєстійкості частіше трапляється концепт «психологічна резильєнтність» або концепт «резилієнс». В Україні проблемою життєстійкості займалися такі вчені як: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, О. Хамініч та ін.

Т. Титаренко та Т. Ларіна у своїй монографії [34] підкреслюють, що поняття життєстійкості відрізняється від схожих понять стресостійкості та психологічної пружності. Життєстійкість це наскільки швидко людина здатна пристосовуватися до будь-яких життєвих змін, як швидко вона вибудовує оптимальні стратегії опанування і продуктивно їх використовує. Поняття життєстійкості є більш загальним та включає в себе стресостійкість, емоційну стійкість та психологічну стійкість. Життєстійкість супроводжується використанням трансформаційних копінг-стратегій. людина може впливати на зовнішні фактори, розвиваючи конструктивні трансформаційні копінг-

стратегії, таким чином послаблюючи їх негативний тиск. Конструктивність трансформаційного копіngu полягає в тому, що він передбачає відкритість новому, готовність діяти та активність у стресовій ситуації.

С. Кравчук у статті «Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту» [16] визначав рівень психологічної пружності та життєстійкості у 2 групах досліджуваних: 1 група – особи які не намагаються щось змінити в політико-правовій сфері своєї держави і 2 група – особи які не відчують безсилля в спробах щось змінити в політико-правовій сфері своєї держави. По результатам дослідження, виявилось, що досліджувані 2 групи мають вищі середні показники психологічної пружності та життєстійкості в порівнянні з групою 1.

Т. Бондарева у своїй статті [4] приводить результати дослідження життєстійкості та копінг-стратегій у дорослих та студентів. І відзначає, що життєстійкість студентів в середньому вища ніж у дорослих. За її словами: «зокрема мають вищі показники в таких автономних компонентах життєстійкості як контроль та схильність до ризику: студенти більш за дорослих впевнені, що вони впливають на події свого життя та їх розвиток, а також відкриті новому досвіду» [4]. Показники студентів і дорослих за рівнем залученості в переважній більшості знаходяться у межах середніх значень. Також відзначається позитивний зв'язок асертивності та життєстійкості, і спостерігаються більш високі показники асертивності у студентів.

Л. Сердюк у свої статтях висвітлює поняття життєстійкості як ресурсу особистості, який пов'язаний з ціннісно-смісловою сферою та самоствалення особистості. Л. Сердюк проводила дослідження життєстійкості осіб з соматичними захворюваннями, що дозволило з'ясувати, що самоствалення особистості відіграє надзвичайно важливу роль у процесах гнучкості й адаптація. Особи з високим рівнем самостваленням відзначаються високим рівнем життєстійкості [27; 28].

О. Чиханцова зазначає, що життєстійкість – інтегративна характеристика, особистісний ресурс та адаптаційний механізм, який допомагає вибудувати майбутній шлях самореалізації та самоздійснення. Також О. Чиханцова наголошує, що до структури життєстійкості потрібно підходити системно, і до складових життєстійкості також відносяться особистісні параметри: автономність, самоефективність, цінності [39; 40].

В контексті соціальної роботи Н. Кривоконь аналізує особливості розуміння та значення понять життєстійкості та особистісного ресурсу. Вчена підкреслює взаємозумовленість цих понять та їх пряме відношення до потенційних можливостей особистості. Дослідниця пропонує розглядати волонтерську діяльність в якості чинника життєстійкості громадян та як важливу умову для подолання скрутних і кризових життєвих ситуацій [17; 18].

Факторну структуру життєстійкості моряків, які пережили ситуацію піратського полону, в своєму дослідженні розглядає А. Побідаш. Її на думку вченого, утворили три компоненти: «вольовий потенціал», «адаптаційний потенціал» та «соціально-перцептивні здібності», які в свою чергу відповідають показникам основних шкал життєстійкості, виділених С. Мадді. А саме: адаптивні характеристики відповідають шкалі «контроль», вольові – шкалі «залученість», соціально-перцептивні – шкалі «прийняття ризику» [25, с. 495].

Детальніше погляди до вивчення життєстійкості українських вчених представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Визначення життєстійкості з точки зору українських вчених

Визначення життєстійкості	Зміст	Автор
Особистісний потенціал людини	Життєстійкість проявляється у індивідуальних особливостях та рисах характеру людини, впливає на життєвий вибір та творчість особистості	Т. Титаренко
Психологічний ресурс	Життєстійкість – ресурс, який допомагає бути активною та сміливою особистістю	С. Кравчук

Особистісний потенціал людини	Життєстійкість – адаптаційний потенціал особистості, який допомагає вибрати ефективні копінг-стратегії	Т. Ларіна
Психологічний ресурс	Життєстійкість – показник стійкості особистості	Т. Бондарева
Психологічний ресурс	Ресурс особистості, який пов'язаний з ціннісно-сисловою сферою та самостваленням особистості	Л. Сердюк
Системне поняття	До життєстійкості відносяться такі особистісні параметри як автономність, самоефективність та цінності	О. Чиханцева
Психологічний ресурс	Життєстійкість можна розвивати через волонтерську діяльність, що буде збільшувати можливості особистості у подолання кризових життєвих ситуаціях	Н. Кривоконь
Системне поняття	Компоненти життєстійкості відповідають вольовому, адаптивному потенціалу та соціально-перцептивним здібностям.	А. Побідаш

Отже, можемо сказати, що вітчизняні вчені, розглядають життєстійкість особистості як її психологічний ресурс, який допомагає вибрати конструктивні копінг-стратегії та адаптуватись до життєвих ситуацій, і як системне психологічне явище, яке включає в себе інші індивідуальні властивості.

Основний напрямок з якого бере початок концепція життєстійкості – екзистенціалізм. Це напрямок штовхає людину замислитися про невизначеності, парадоксальності людського життя, яка може долатися через самостійну рішучість людини. Особистість зростає, вибираючи, і занепадає, перебуваючи в нерішучості.

Розглядаючи здатність людини протистояти труднощам життя, філософи екзистенціалісти звертаються до таких понять, як свобода і свідомість вибору, відповідальність і зобов'язання, знаходження сенсу в тому, що відбувається.

Один з основних філософів екзистенціалізму, який вплинув на становлення концепції життєстійкості – П. Тілліх. Його поняття «мужність» повністю співпадає з розумінням компоненту «прийняття ризику». П. Тілліх

розглядає поняття мужність, як спосіб людини жити наповненим життям та протистояти труднощам. Мужність може мати два прояви: мужність бути та мужність бути частиною. Мужність бути – ствердження свого «Я», своєї індивідуальності незалежно від світу, мужність бути самим собою. Мужність бути частиною – спосіб особистості ствердити своє «Я» шляхом долучення до колективу, соціуму. Мужність, в загальному своєму прояві допомагає людині боротись з онтологічною тривогою [80].

В. Франкл розглядає мотивацію до чогось більшого ніж сама людина, здатність бути зацікавленим та відданим справі – як необхідний компонент щастя людини, те що допомагає знайти сенс існування [36]. А. Ленгле, учень В. Франкла, додає, що відкритість світу та готовність до діалогу із ним є необхідними для розвитку справжньої сутності особистості. Такі підходи, особливо зіставляється з залученістю та прийняттям ризику, як компонентами життєстійкості [37].

Дж. Бьюдженталь використовує термін «присутність», який означає те, наскільки людина залучена у те, що з нею відбувається, ступінь з якою людина дозволяє собі проявлятися у даній ситуації. Максимальний ступінь присутності дозволяє бути відкритим потоку свого досвіду, щиро і повно зосередженим на відносинах «Я-Ти» або діяльності [57].

Л. Бінсвангер вводить поняття «екзистенційної слабкості», яке співпадає з розумінням слабкої життєстійкості. Екзистенційно слабка позиція проявляється у недостатній автономії та залученості у процес життя. Людина відділена від життя та не контролює його, повністю віддаючись зовнішнім силам [48].

Прагнення людини рухатись вперед, саморозвиватись – суть гуманістичного підходу. У цьому підході людина має свободу волі, та є активним творцем свого життя. Сутність людини – завжди прагнути до саморозвитку. Як зазначає А. Маслоу, вершиною розвитку особистості виступає самоактуалізація – діяльність згідно свої природі та бажання постійної активності і натхнення. У теорії життєстійкості схожим чином діє

компонент «залученості». Для самоактуалізованої людини характерний стан повного, всепоглинаючого переживання, з повною концентрацією і сфокусованістю уваги. Цей стан супроводжується повним розумінням світу і прагненням до його пізнання. Особистість знаходиться «тут і тепер», переживаючи кожну хвилину. Компонент життєстійкості «прийняття ризику» співвідноситься з поняттям мотивацією росту. Така мотивація не залежить від потенційного дискомфорту чи невдач, вона направлена на здобуття нового досвіду та розвитку. Особистість з такою мотивацією і відповідно з розвиненим компонентом прийняття ризику, не втрачає позитивного настрою, а труднощі сприймає як потрібні ступені розвитку [32].

Гордон Олпорт сформулював термін пропріум – це творча, позитивна та активна властивість особистості, яка починає формуватися у дитинстві і продовжує це роботи усе життя людини. Поняття пропріуму дуже схоже на поняття життєстійкості, та характеризується відчуттям внутрішньої єдності і гармонії. Г. Олпорт виділяє сім аспектів пропріуму: 1) тілесне «Я» (відчуття тіла); 2) самототожність (незмінність власного «Я», незалежно від того, що відбувається); 3) самоповага (повага до свої досягнень); 4) розширення себе (включення до власного «Я» елементів фізичного і соціального оточення); 5) образ себе (у цілях індивіда проявляються очікування значимих людей); 6) раціональне управління собою (використання саморегуляції та здорового глузду у вирішенні повсякденних задач); 7) особисте прагнення (цілісне відчуття себе та планування перспективних цілей) [50].

Позитивна психологія – сьогодні один з напрямків, який найбільш активно розвивається. Життєстійкість як показник стресостійкості та творчого потенціалу активно використовується у терапевтичній практиці та тренінгах позитивної психології. Найбільш часто, у позитивній психології життєстійкість виступає ресурсом, який можна відновити та збільшити виконуючи певні вправи. Згодом цей ресурс допомагає розвивати необхідні позитивні чесноти, та змінювати звичні стереотипи негативної поведінки на краще.

Залученість як складова життєстійкості близька за змістом поняттю «поток» М. Чіксентміхай [25]. На думку дослідника, стан потоку переживають музиканти, художники, спортсмени і всі ті хто займається улюбленою справою. Стан потоку – це стан радості та натхнення, зануреність у діяльність. Стан потоку з'являється тоді, коли ми робимо те в чому виражається наша сутність. Залученість у професійну діяльність, у дружні та сімейні стосунки є необхідними елементами щасливого життя з точки зору М. Селігмана. Також М. Селігман наголошує на важливості оцінки минулого, як такого що несе необхідний досвід та розуміння. Найбільш головним у позитивній психології виступає загальна задоволеність життям через прояв особистісних чеснот та позитивний погляд на майбутнє [29].

Проаналізувавши різні напрямки психології до розуміння життєстійкості особистості, ми можемо сказати, що життєстійкість є позитивною якістю, яка може розвиватись зусиллями людини. Компоненти життєстійкості знаходять відображення у багатьох концепціях різних напрямленостей та виступають необхідними для особистості, щоб розвиватись та жити повноцінне, «залучене» життя.

Дослідження впливу емоційного інтелекту на життєстійкість особистості залишається недостатньо вивченим. Особливо це виявляється в роботі сучасної вченої Н. Кроснопільської, яка розглядала дану проблему, аналізуючи студентів закладів вищої освіти і виявила важливість емоційного інтелекту для таких аспектів життєстійкості, як залученість, контроль та прийняття ризику [4].

Додатково, зв'язок емоційного інтелекту з життєстійкістю підтверджений іншими сучасними дослідниками, такими як І. Андреева, Т. Титаренко, Т. Ларіна, Д. Логвінова, Л. Румкіна, І. Кряж, Н. Гранкіна-Сазанова.

Особливу увагу звертають на себе роботи, що підкреслюють визначальну роль емоційного інтелекту у психологічному благополуччі та успішності життєдіяльності людини, у розвитку адаптаційного потенціалу та підтримці міжособистісних стосунків. Цей позитивний вплив емоційного

інтелекту на життя людини пояснюється його взаємодією з конкретними особистісними особливостями, яка була встановлена в ході досліджень.

Так, Р. Бар-Он експериментально встановив взаємозв'язок емоційного інтелекту з психічним здоров'ям людини [47, с. 13]. Також він з'ясував, що складовими, які найбільш впливають на психічне здоров'я являються: 1) здатність керувати емоціями та справлятися зі стресом; 2) прагнення досягнути поставлених цілей, розкриваючи таким чином свій потенціал та маючи життя наповнене змістом; 3) здатність перевіряти почуття та думки.

Р. Бар-Он також провів дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та соціальною взаємодією. Його наукові висновки вказують на значущий вплив емоційного інтелекту на характер міжособистісної взаємодії. Дослідження Р. Бар-Она також підтвердили існування взаємозв'язку між емоційним інтелектом та суб'єктивним благополуччям особистості.

Вітчизняна дослідниця Н. Коврига [22] наводить як внутрішні (онтологічні і феноменологічні) ознаки емоційного інтелекту чотири з п'яти «великих факторів» особистості: емоційна стійкість, сумлінність, відкритість новому досвіду, доброзичливість та уявлення людини «про порядок у світі», її моральні цінності, що обумовлюють ставлення до себе і до навколишнього світу.

О. Бантишева відзначає: «емоційний інтелект є тією ланкою, яка сприяє побудові стосунків на основі розуміння емоцій та конструюванню лінії поведінки у потрібному напрямку, що у свою чергу допомагає досягати максимально комфортного співіснування у соціумі, сприяє комунікації» [3, с. 26].

Дж. Мейер та П. Селовей провели опитування серед подружжя та виявили, що пари, де обидва партнери мали високий емоційний інтелект, вважалися найбільш щасливими. Зворотно, ті пари, де обидва партнери мали низький рівень емоційного інтелекту, виявилися найменш щасливими. У випадках, коли емоційний інтелект був високим лише у одного з партнерів, рівень "щасливості" займав середню позицію [75, с. 540].

Таким чином, результати наукових досліджень свідчать, що навички розуміння та управління емоціями є важливим елементом психологічного благополуччя та успіху в особистому та професійному житті людини.

Отже, життєстійкість та емоційний інтелект пов'язані між собою через мотиваційно-потребову сферу особистості, через здійснення особистісних виборів у ситуаціях протидіючих мотивів. Зазначимо, що аналіз літератури свідчить про те, що, незважаючи на появу все більшої кількості статей на тему розвитку емоційного інтелекту, а також впливу його на всі аспекти психічного життя людини, існує проблема недостатнього вивчення питань взаємовпливу емоційного інтелекту та життєстійкості.

Висновки до розділу 1

Отже, ми розглядаємо емоційний інтелект як здатність сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти своєму особистісному зростанню, поділяючи думку Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо.

Емоційний інтелект, з одного боку, охоплює когнітивні здібності, такі як сприйняття, оцінка та вираження емоцій, а з іншого боку, враховує особистісні характеристики та міжособистісну компетентність (внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелект відповідно).

Відповідно до моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо ми виділяємо такі його складові як сприйняття, оцінка та вираження емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності мислення; розуміння та аналіз емоційної інформації; регуляція емоцій.

На основі теоретичного аналізу були визначені основні напрямки та підходи до вивчення життєстійкості особистості. Було виокремлено основні теоретичні аспекти у вивченні конструкту життєстійкості особистості у зарубіжній та українській літературі: змістове наповнення, сутність, функціональне призначення. Здійснена систематизація поглядів на розуміння життєстійкості особистості. Виявлено, що зарубіжні вчені у більшості

розглядають життєстійкість як психологічний ресурс особистості, який допомагає вибирати ефективні копінг-стратегії та зберігати психічне і фізичне здоров'я. Українські вчені відзначають важливість розгляду життєстійкості як системного поняття, що має прояви на різних рівнях особистості, включає індивідуальні властивості різних рівнів, та пов'язана з благополуччям особистості.

Проаналізувавши різні напрямки психології до розуміння життєстійкості особистості, ми можемо сказати, що життєстійкість є позитивною якістю, яка може розвиватись зусиллями людини. Компоненти життєстійкості знаходять відображення у багатьох концепціях різних направленостей та виступають необхідними для особистості, щоб розвиватись та жити повноцінне, «залучене» життя.

Життєстійкість та емоційний інтелект пов'язані між собою через мотиваційно-потребову сферу особистості, через здійснення особистісних виборів у ситуаціях протидіючих мотивів. Зазначимо, що аналіз літератури свідчить про те, що, незважаючи на появу все більшої кількості статей на тему розвитку емоційного інтелекту, а також впливу його на всі аспекти психічного життя людини, існує проблема недостатнього вивчення питань взаємовпливу емоційного інтелекту та життєстійкості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Методи тестування та дослідження емоційного інтелекту та життєстійкості

Основою нашого дослідження служив констатуючий експеримент.

У психологічній науці, констатуючий експеримент – це експеримент, який встановлює наявність якого-небудь незаперечного факту або явища. Експеримент стає констатуючим, якщо дослідник ставить за мету виявлення наявного стану та рівня сформованості деякої властивості або досліджуваного параметра, інакше кажучи, визначається актуальний рівень розвитку досліджуваної властивості у випробуваного або групи випробовуваних.

Констатуючий експеримент, іноді називають також методом зрізів; він орієнтований зазвичай на встановлення фактичного стану досліджуваного об'єкту, констатацію вихідних або досягнутих параметрів. Головна мета констатуючого експерименту – зафіксувати реалії.

Приступаючи до безпосереднього збору емпіричного матеріалу нашого дослідження, слід уточнити його основну стратегію і завдання, що стоять перед нами. План нашого дослідження складався з трьох основних етапів.

На першому етапі дослідження нами були висунута гіпотеза, тобто твердження, яке описує ті чи інші взаємозв'язки між двома або кількома явищами чи поняттями, які можуть бути перевірені. На даному етапі були вирішені наступні завдання:

- а) складання плану дослідження;
- б) висування гіпотези дослідження.

Для досягнення мети першого етапу дослідження були застосовані теоретичні методи (етап збору інформації з важливою для нас проблеми, а також аналіз даних попередніх досліджень).

У якості **концептуальної гіпотези дослідження** було висунуто твердження про те, що емоційний інтелект має вплив на життєстійкість людини.

Після висунення гіпотези було сплановано дослідження, щоб перевірити правомірність гіпотези. Другий етап полягав у вирішенні наступних завдань:

- а) відбір методик з метою перевірки гіпотези;
- б) обґрунтування гіпотези дослідження;
- в) обґрунтування вибірки дослідження;
- г) проведення діагностики.

На цьому етапі використовувалися емпіричні методи дослідження (етап діагностичного обстеження: підбір інструментів діагностики, визначення параметрів вибірки, психодіагностична процедура з досліджуваними).

Третій етап – проведення дослідження, після якого здійснюється інтерпретація результатів, спростування або прийняття гіпотези, якщо вона виявляється підкріпленою відповідними емпіричними даними. Завданнями заключного етапу були:

- а) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- б) обговорення отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження.

На цьому етапі використовувалися методи обробки даних (в даному випадку мова йде, перш за все, про математичні та статистичні методи аналізу – застосування методів описової статистики, використання спеціальних математичних критеріїв для перевірки статистичних гіпотез, проведення кореляційного аналізу та виявлення внутрішніх взаємозв'язків між змінними дослідження; також на цьому етапі роботи використані графічні та табличні способи подання та угруповання отриманих даних).

Дамо розгорнуту характеристику методів дослідження.

Задля забезпечення найкращого обґрунтування дослідження, в ньому використані основні загальнонаукові та психологічні методи: теоретичний

аналіз – аналіз наукової літератури з обраної теми, описовий – для виявлення проблеми дослідження, емпіричний метод збори інформації – для проведення емпіричного дослідження, тестування; організаційні методи.

Теоретичний аналіз передбачає виділення та ретельний розгляд окремих аспектів, характеристик, особливостей та властивостей розглядуваних явищ. Аналізуючи окремі факти, групуючи, систематизуючи їх, ми виявляємо в них загальне та особливе, встановлюємо загальний принцип або правило. Аналіз супроводжується синтезом, сприяючи глибшому розумінню суті досліджуваних явищ. В рамках цього методу в попередньому розділі були розглянуте поняття емоційний інтелект, його структуру і особливості. Отже, в теоретичному аналізі була описана проблема дослідження, зібрані, структуровані, описані його основні дефініції.

Емпіричні методи. У нашому дослідженні був доцільним констатуючий експеримент – в ньому проявляються певні психічні особливості та рівень розвитку відповідної якості. Збір даних проходив за допомогою тестування. Даний метод дозволив практично зібрати матеріал для аналізу. Відзначимо, що поняття, які ми досліджуємо неоднозначно трактуються вченими, отже, ми підібрали такий інструментарій, який дозволяє вивчити особливості досліджуваного феномену з різних точок зору.

Методи обробки даних, а саме диференціація фактичного матеріалу, опис типових і виняткових випадків. Розрізняють кількісну і якісну обробку даних. Кількісна обробка – це робота з вимірюваними характеристиками досліджуваного об'єкта, його властивості. Якісна обробка являє собою спосіб проникнення в сутність об'єкта шляхом виявлення його властивостей.

Останній методом був інтерпретаційний метод, який використовувався для об'єднання даних дослідження в єдину систему і інтеграцію отриманих даних в існуючу наукову теорію. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація і узагальнення емпіричних даних).

Отже, давши загальну характеристику методології нашого дослідження і позначивши його основні етапи, приступимо тепер до опису і обґрунтування використаних нами діагностичних інструментів.

Для вирішення завдань дослідження нами використовувався комплексний методичний підхід, який включав наступний психодіагностичний інструментарій:

1. «Тест на емоційний інтелект» / MSCEIT (Дж. Мейєр, П. Селовея, Д. Карузо, адапт. О. Сергієнко, І. Вєтрова) [43].
2. Опитувальник «Емоційний інтелект» (Д. Люсін) [1].
3. «Торонтська алекситимічна шкала» (Г. Тейлор, адапт. Інституту ім. В. Бехтерева) [79].
4. Тест життєстійкості С. Мадді [34].

Розглянемо їх детальніше.

Для вивчення емоційного інтелекту, зокрема для визначення рівнів його розвитку, динаміки та особливостей у юнацькому віці, ми використали методики, такі як «Тест на емоційний інтелект» від Мейєра-Селовея-Карузо та опитувальник від Д. Люсіна.

Ми обрали ці методики через їхню відповідність нашому розумінню емоційного інтелекту та позитивний досвід їх використання у наших дослідженнях.

У сфері діагностики емоційного інтелекту існує кілька методик, що розроблені залежно від концепційних підходів їхніх авторів. Ці методики можна узагальнити у дві групи: тести-опитувальники або самозвіти та тести-завдання.

Опитувальники, як правило, використовують вчені, розглядаючи емоційний інтелект як особистісну рису; тестам-завданням надають перевагу дослідники, які розуміють емоційний інтелект як когнітивну здібність особистості. Є також думка, що самозвіти варто використовувати у ситуаціях, коли йдеться про внутрішньо-особистісний інтелект; а тести-завдання – для визначення міжособистісного інтелекту. На нашу думку, використання

опитувальників дає можливість з'ясувати суб'єктивну оцінку респондентами власних здібностей та особливостей. Тести-завдання сприяють об'єктивному визначенню рівня розвитку емоційного інтелекту на основі експертної оцінки.

Р. Робертс [14], після дослідження психометричних характеристик різних методик визначення емоційного інтелекту, прийшов до висновку, що для ефективної оцінки цього конструкту у практичній та науковій роботі найбільш оптимальним є одночасне використання різних методичних підходів.

Ми підтримуємо думку, що емоційний інтелект має подвійну природу, пов'язану як із когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками. Оскільки здатність розуміти та управляти емоціями тісно пов'язана з загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, її інтересами до внутрішнього світу, схильністю до аналізу поведінки та цінностей і т.д., ми вважаємо за доцільне використовувати два типи методик для визначення рівня емоційного інтелекту.

Для встановлення об'єктивного рівня розвитку окремих здібностей емоційного інтелекту (вміння ідентифікувати та розуміти емоції, використовувати знання про емоції та керувати ними) був використаний «Тест на емоційний інтелект» Мейєра-Селовея-Карузо (*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test – MSCEIT*). Вибір методики був здійснений на основі висновків, зроблених у теоретичній частині роботи, щодо розуміння емоційного інтелекту як конструкту з подвійною природою та його головного пов'язання з когнітивними здібностями особистості. Дослідження емоційного інтелекту в межах моделі здібностей передбачає використання об'єктивних методів для його оцінки. Однією з найбільш розроблених і комплексних методик є MSCEIT, автори якої одними з перших займались розробкою конструкту емоційного інтелекту. Методика розроблена на основі таких принципів: 1) визнання важливості емоцій для досягнення благополуччя; 2) усвідомлення індивідуальних відмінностей у «емоційних здібностях» у

людей; 3) можливість об'єктивного вимірювання «емоційних здібностей» за допомогою експертної оцінки.

Тест MSCEIT включає в себе завдання з правильними та неправильними відповідями, що є традиційним методом оцінки інтелекту. У тесті визначається чотири групи здібностей емоційного інтелекту через секції завдань, що спрямовані на визначення кожної з цих груп. Оцінка балів проводиться за допомогою ключа, розробленого на підставі експертних оцінок. Отримані результати вказують як на загальний рівень розвитку емоційного інтелекту (високий, середній, низький), так і на рівень розвитку окремих його складових (вміння ідентифікувати, розуміти, використовувати та управляти емоціями).

Для з'ясування суб'єктивної оцінки здобувачами вищої освіти власних здібностей емоційного інтелекту та для дослідження окремо особистісної та міжособистісної емоційної компетенції був використаний *опитувальник «Емоційний інтелект» Д. Люсіна – ЕмІн*.

Опитувальник Д. Люсіна ґрунтується на уявленні про емоційний інтелект як про змішаний конструкт, який об'єднує когнітивні здібності та особистісні характеристики. Це включає в себе цікавість до внутрішнього світу людей, схильність до психологічного аналізу поведінки та інші аспекти. Автор визначає емоційний інтелект як здатність розуміти власні та чужі емоції, а також уміння керувати ними. У його концепції структури емоційного інтелекту, міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) вирізняється розумінням та управлінням емоціями інших осіб, тоді як внутрішньо-особистісний емоційний інтелект (ВЕІ) охоплює розуміння та управління власними емоціями. Опитувальник ЕмІн складається з п'яти субшкал: дві субшкали вимірюють різні аспекти МЕІ і три субшкали вимірюють різні аспекти ВЕІ:

МР «міжособистісне розуміння» включає в себе здатність розпізнавати та розуміти емоційний стан інших людей за їхніми зовнішніми проявами (мімікою, жестикуляцією, звучанням голосу) та/або інтуїтивною

спроможністю. Це також передбачає чутливість до зовнішніх емоційних станів інших осіб.

МУ «міжособистісне управління» визначається як здатність впливати на емоційний стан інших людей, викликаючи у них конкретні емоції та знижуючи інтенсивність небажаних емоцій.

ВР «внутрішньо-особистісне розуміння» означає здатність розуміти свої емоції, включаючи їх розпізнавання та ідентифікацію, розуміння причин, а також здатність вербально описувати їх;

ВУ «внутрішньо-особистісне управління» передбачає управління власними емоціями, включаючи здатність та потребу керувати ними, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані;

ВЕ «внутрішня експресія» – контроль експресії, що включає здатність керувати зовнішніми вираженнями своїх емоцій.

Значення за шкалами MEI та VEI отримуються шляхом обчислення суми відповідних субшкал. Окремо також обчислюються значення шкал *«розуміння емоцій»* та *«управління емоціями»* шляхом складання показників відповідних шкал.

Опитувальник включає 46 тверджень, а бланк відповідей має опції оцінки, такі як: «зовсім згоден», «зовсім не згоден», «переважно згоден» та «переважно не згоден». Результат підраховується за допомогою ключа. Отримані показники дозволяють визначити такі рівні емоційного інтелекту та його складових: «дуже високий», «високий», «середній», «низький», «дуже низький».

Для глибшого розуміння особистісних проявів такого структурного компоненту емоційного інтелекту як особистісна компетентність (внутрішньо-особистісний емоційний інтелект) нами була використана *Торонтська алекситимічна шкала (TAS) Г. Тейлора*.

Поява у науці терміну «алекситимія» (грецьк. *a* – заперечення, *lexis* – слово, *thyme* – почуття) передувала виникненню концепції емоційного інтелекту. Поняття алекситимії було введено П. Сіфнеосом для позначення

труднощів визначення внутрішніх переживань (почуттів та емоцій), визначення відмінності між ними, труднощів в описанні як власних переживань, так і переживань інших людей. Отже, констатація алекситимічних проявів в особистості засвідчує дефіцит розвитку здібностей емоційного інтелекту.

26-пунктова «Торонтська алекситимічна шкала» (TAS-26) Г. Тейлора використовується для діагностики рівня алекситимії як неможливості описати або усвідомити емоційні переживання. У TAS оцінка алекситимії зосереджена на трьох основних аспектах: ускладненість ідентифікації почуттів, здатність вербалізувати почуття і ступінь акцентуації уваги на їх зовнішніх проявах.

У наш час використовується два варіанти TAS: один містить у собі 26 тверджень, інший – 20. При заповненні анкети досліджуваний характеризує себе, використовуючи для відповідей шкалу Р. Лайкерта – від «зовсім не згодний» до «зовсім згодний». При цьому одна половина пунктів має позитивний код, інша – негативний.

Життестійкість досліджувалась за допомогою тесту життестійкості С. Мадді. Діагностика життестійкості здійснювалася по тесту життестійкості. Тест життестійкості є надійним та валідним інструментом психологічної діагностики [34]. Тест життестійкості дозволяє оцінити здатність і готовність людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу або труднощів. Тест життестійкості включає три взаємопов'язані між собою шкали:

– Залученість (commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [34, с. 85]. Особа з розвиненим компонентом залученості, як правило, отримує задоволення від власної діяльності. Вона постійно зайнята, і це їй подобається, працює із задоволенням, намагається бути в курсі всього, що відбувається, любить знайомитися з новими людьми. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття знедоленої людини, відчуття себе «поза» життям. Така людина пасивна, відчуває безглуздість своєї діяльності, тому їй

не вистачає завзятості закінчити розпочаті справи, їй важко зближуватись з новими людьми.

– Контроль (control) – переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований [34, с. 85]. Така людина контролює ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставить важкодоступні цілі і прагне їх реалізувати, причому впевнена в тому, що зможе втілити в життя все, що задумано, завзятість і наполегливість, впевненість в тому, що можна вплинути на результати того, що відбувається навколо. Така людина, в цілому, відчуває себе господарем життя. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності.

– Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного [34, с. 86]. Людина, яка розглядає життя як можливість отримання нового досвіду, готова діяти навіть без гарантій успіху, вважаючи, що прагнення до комфорту та безпеки може обмежити особистісний розвиток і збіднити життя. Така людина любить несподіванки, вони дарують їй інтерес до життя, і така людина охоче береться втілювати навіть найсміливіші ідеї. На противагу цьому - мрії про розмірене спокійне життя, жаль про минуле, відчуття того, що життя проходить повз, дратівливість з приводу різких змін.

Таким чином, дотримання принципу комплексності при виборі психологічних засобів діагностики дозволяє глибоко проаналізувати особливості емоційної сфери досліджуваних та з'ясувати особливості емоційного інтелекту.

Під час проведення емпіричного дослідження використано взаємодоповнюючі емпіричні методи, застосовано кількісний та якісний методи обробки та аналізу емпіричних даних. Аналіз результатів здійснювався за допомогою описових первинних та вторинних методів статистичної обробки даних.

Обробка і інтерпретація даних. Для статистичної обробки даних ми обрали критерій рангової кореляції Спірмена. Математична обробка даних була здійснена за допомогою математичного аналізу даних Statistica 10. Всі підрахунки виконувались у програмі Excel.

2.2. Дослідження життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту

Вибірку дослідження склали 70 досліджуваних, віком від 18 до 55 років, з них 35 чоловіків та 35 жінок.

Розглянемо детальніше результати проведеного емпіричного дослідження. Результати методики «MSCEIT» (Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо) представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою MSCEIT Дж. Мейєра, П. Селовей, Д. Карузо (у %)

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ідентифікація	25,7%	20%	54,3%
Використання	40%	45,7%	14,3%
Розуміння	25,7%	64,3%	10%
Управління	10%	64,3%	25,7%
Загальний EI	35,7%	50%	14,3%

З даних таблиці 2.1 можна побачити, що для переважної більшості досліджуваних (64,3%) характерний середній рівень розвитку здібностей розуміти емоції та керувати ними. Тоді як 10% показали низький рівень управління емоціями, а 25,7% – низький рівень розуміння емоцій. Тільки 10% досліджуваних мають високий рівень розуміння емоцій, а 25,7% – високий рівень управління емоціями.

Більшість учасників дослідження (54,3%) має високий рівень розвитку здатності сприймати, ідентифікувати свої емоції та емоції інших. 20% показали середній рівень за цією шкалою, а 25,7% – низький.

При цьому більше третини респондентів (40%) відрізняються низьким рівнем розвитку можливості використання емоцій на вирішення задач, 45,7% – середнім, а 14,3% – низьким.

В цілому, у досліджуваних переважає середній загальний рівень емоційного інтелекту (50%). 35,7% показали низький рівень, і тільки 14,3% – високий.

Отже, можемо констатувати, що, як і загальний емоційний інтелект, майже усі його складові «гілки» перебувають у досліджуваних у межі середнього значення. Однак у них високо проявляється здатність сприймати (ідентифікувати) свої та чужі емоції, використовувати їх для вирішення поставлених завдань. Це означає, що їм легше розпізнавати свої та чужі емоції через зовнішні прояви (мову, міміку, зовнішній вигляд, фізичний стан), у витворах мистецтва, точно висловлювати свої емоції, розрізняти справжні та хибні вираження емоцій, а також використовувати емоції для прийняття рішень та підвищення ефективності свого мислення та діяльності.

Також розглянемо результати, отримані за опитувальником «Емоційний інтелект» Д. Люсіна (табл. 2.2).

Результати дослідження за опитувальником «Емоційний інтелект»

Д. Люсіна

Шкала	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
Міжособистісне розуміння	20%	20%	30%	20%	10%
Міжособистісне управління	10%	25,7%	40%	14,3%	10%
Внутрішньо-особистісне розуміння	10%	25,7%	40%	14,3%	10%
Внутрішньо-особистісне управління	14,3%	25,7%	30%	15,7%	14,3%
Внутрішня експресія	10%	30%	40%	14,3%	5,7%
Міжособистісний інтелект	14,3%	25,7%	35,7%	14,3%	10%
Внутрішньо-особистісний інтелект	15,7%	20%	40%	14,3%	10%
Загальний емоційний інтелект	20%	14,3%	35,7%	15,7%	14,3%

Отже, бачимо, що за шкалою міжособистісного розуміння 10% досліджуваних показали дуже низький рівень, 20% – низький, 30% – середній, 20% – високий, а 10% – дуже високий. Можемо зробити висновок про те, що у досліджуваних здатність розпізнавати та розуміти емоційний стан інших людей за їхніми зовнішніми проявами (мімікою, жестикуляцією, звучанням голосу) та/або інтуїтивною спроможністю, а також чутливість до зовнішніх емоційних станів інших осіб розвинена на середньому і нижче рівнях.

За шкалою міжособистісного управління 10% досліджуваних показали дуже низький рівень, 25,7% – низький, 40% – середній, 14,3% – високий, а 10% – дуже високий. Отже, здатність впливати на емоційний стан інших людей, викликаючи у них конкретні емоції та знижуючи інтенсивність

небажаних емоцій у досліджуваних також відзначається на середньому і нижче рівнях.

За шкалою внутрішньо-особистісного розуміння отримано такі результати: 10% досліджуваних показали дуже низький рівень, 25,7% – низький, 40% – середній, 14,3% – високий, а 10% – дуже високий. За цими результатами можемо зробити висновок, що здатність розуміти свої емоції, включаючи їх розпізнавання та ідентифікацію, розуміння причин, а також здатність вербально описувати їх досліджувані показали переважно на середньому рівні і нижче.

За шкалою внутрішньо-особистісного управління отримано такі результати: 14,3% досліджуваних показали дуже низький рівень, 25,7% – низький, 30% – середній, 15,7% – високий, а 14,3% – дуже високий. Отже, управління власними емоціями, включаючи здатність та потребу керувати ними, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані переважно розвинені у досліджуваних на середньому і низькому рівнях.

Показники внутрішньої експресії у досліджуваних такі: 10% досліджуваних показали дуже низький рівень, 30% – низький, 40% – середній, 14,3% – високий, а 5,7% – дуже високий. Можемо зробити висновок, що контроль експресії, що включає здатність керувати зовнішніми вираженнями своїх емоцій сформований у досліджуваних на середньому і низькому рівнях.

Визначений рівень за шкалою міжособистісного емоційного інтелекту (MEI) показав, якою мірою той чи інший досліджуваний здатний до розуміння емоційного стану інших людей, і навіть наскільки розвинуті його вміння керувати чужими емоційними процесами. Дуже високий рівень мають 10%, високий – 14,3%. Високі показники за шкалою MEI свідчать про розвинені емпатійно-комунікативні здібності. Такі досліджувані досить легко розпізнають емоційний стан інших людей через «зчитування» їхньої міміки або жестів, тембру голосу та ін. Розуміння емоцій іншої людини дозволяє успішніше встановлювати емоційний контакт із співрозмовником, а за

бажання викликати ті чи інші емоції. Власники високого рівня MEI вміють знижувати інтенсивність небажаних, на їхню думку емоцій, а також маніпулювати чи керувати комунікативною ситуацією. Середні значення за цією шкалою показали 35,7%. Низькі показники за шкалою MEI показали 25,7%, а дуже низькі – 14,3%, ці показники в учасників дослідження говорять про слабо розвинені комунікативно-емпатичні здібності.

Виявлений у досліджуваних рівень внутрішньо-особистісного інтелекту (ВЕІ) показав, наскільки розвинена у них здатність до розуміння та управління власними емоційними процесами. Високий рівень показали 14,3%, дуже високий – 10%, що говорить про добре розвинену здатність того чи іншого досліджуваного до розпізнавання та ідентифікації своїх емоцій. Крім цього, досліджуваний розуміє причини виникнення емоцій та може їх описати. За рівнем шкали ВЕІ ми також змогли визначити, наскільки розвинена здатність і потреба контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Чим вище кількість балів за шкалою ВЕІ, тим вище здатність тримати під контролем небажані емоційні прояви та викликати та підтримувати емоції, доречні у тій чи іншій ситуації. Низькі бали за шкалою ВЕІ свідчать про зворотне. Низький рівень визначено у 20%, а дуже низький – у 15,7%.

Під час підсумовування показників за шкалами міжособистісного та внутрішньо-особистісного інтелекту ми змогли виявити загальний рівень емоційного інтелекту в групі досліджуваних. Результати за шкалою загального емоційного інтелекту показують, наскільки загалом розвинені комунікативно-емпатичні здібності у досліджуваних. Комунікативно-емпатичні здібності, які дозволяють вибудовувати взаємини з іншими людьми, повинні підтримуватися загальною соціально-психологічною адаптивністю. Остання психічна характеристика залежить від уміння оцінити ту чи іншу ситуацію, і навіть швидко відреагувати на її зміни. Адаптивність залежить так само від уміння підлаштуватися (перебудуватися) під обставини, що склалися (змінилися). Чим вище розвинена здатність до адаптації, тим більш високою емоційною стійкістю має наш випробуваний. Отже, дані діагностики

загального інтегрального індексу емоційного інтелекту свідчать, що лише у 14,3% досліджуваних було діагностовано дуже високий рівень емоційного інтелекту, а у 15,7% – високий рівень емоційного інтелекту. Більшість досліджуваних (35,7%) мають середній рівень емоційного інтелекту. Значна частина має низький (14,3%) та дуже низький (20%) рівень емоційного інтелекту. Таким чином, виявлені в учасників емпіричного дослідження показники за шкалою загального інтелекту показують, що більшість досліджуваних мають труднощі в розумінні та управлінні як власними емоціями, так і емоціями інших людей.

Отже, можемо зробити висновок про те, що емоційний інтелект розвинений у досліджуваних недостатньо за всіма показниками.

Для глибшого розуміння особистісних проявів такого структурного компоненту емоційного інтелекту як особистісна компетентність (внутрішньо особистісний емоційний інтелект) нами була використана Торонтська алекситимічна шкала (TAS) Г. Тейлора (табл. 2.3). Алекситимія - це стан, при якому особа має обмежену здатність розпізнавати та виражати власні емоції, а також розуміти емоції інших.

Шкала Г. Тейлора розподіляє осіб за трьома рівнями алекситимії: низький, середній і високий. Дослідження алекситимії може бути корисним для розуміння психологічного стану і поведінки людей.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за Торонтською алекситимічною шкалою
Г. Тейлора**

Рівень	%	Кількість осіб
Низький	20%	14
Середній	64,3%	45
Високий	15,7%	11

Отже, більшість досліджуваних (64,3%) не відчувають труднощів у вираженні своїх емоцій або розумінні емоцій інших. 20% час від часу мають труднощі з ідентифікацією та вербалізацією своїх емоцій.

15,7% респондентів є «алекситиміками», тобто для них характерно відчувати труднощі в розумінні своїх власних почуттів та їх вербалізації, що ще сильніше ускладнює розуміння почуттів, думок та вчинків інших людей. Як наслідок, їм складно співпереживати емоційному стану інших людей, оскільки часто вони не можуть його розпізнати. Для таких людей характерна емоційна ригідність, що ускладнює здатність керувати своїми емоціями та поведінкою. Такі люди відрізняються вираженням екстернальним локусом контролю, що виявляється в приписуванні всіх удач та невдач зовнішнім обставинам, а також загостреністю на зовнішніх подіях, ніж на собі та своїх почуттях

Таким чином, досить висока частка досліджуваних має більші чи менші труднощі з ідентифікацією емоцій та вираженням їх словами. Отримані результати підтверджують висновок про те, що значна частина вибірки не має добре розвинених навичок емоційного інтелекту, який є частиною внутрішньоособистісного інтелекту.

Також розглянемо результати, отримані за тестом життєстійкості С. Мадді (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за тестом життєстійкості С. Мадді

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	14,3%	57,1%	28,6%
Контроль	35,7%	50%	14,3%
Прийняття ризику	10%	64,3%	25,7
Життєстійкість	14,3%	54,3%	31,4%

Отже, бачимо, що за шкалою «Залученість» переважає середній рівень (57,1%). 28,6% досліджуваних показали високий рівень, а 14,3%.

Середній показник шкали ($M=30,52$), знаходиться у межах середніх значень (37.64 ± 8.08). Це вказує на зацікавленість досліджуваних у тому що відбувається та отримання задоволення від особистої діяльності.

За шкалою «Контролю» також переважає середній рівень (50%), низький рівень показали 35,7% досліджуваних, а високий – 14,3%. Середній показник шкали ($M=26,71$) знаходиться у межах середніх значень (29.17 ± 8.43), що означає відчуття можливості впливати на свою діяльність та життя у досліджуваних.

За шкалою «Прийняття ризику» переважає середній рівень (64,3%), високий рівень показали 25,7%, а низький – 10% досліджуваних. Середній показник шкали ($M=15,25$) також знаходиться у межах середніх значень (13.91 ± 4.39). Тобто більшість досліджуваних сприймають різні ситуації як такі, що сприяють розвитку особистості і як спосіб отримання досвіду.

За загальною шкалою життєстійкості у 31,4% відзначається високий рівень, у 54,3% – середній рівень, а у 14,3% – низький рівень. Середнє значення загального показника життєстійкості ($M=71,43$) знаходяться у межах норми ($80,72 \pm 18,53$), і вказують на достатню розвиненість даної характеристики у досліджуваних.

Отже, за результатами дослідження життєстійкості ми отримали середні значення даної характеристики у досліджуваних. Найбільш вираженим виявився компонент прийняття ризику, він є трохи вище середнього.

З метою статистичної перевірки гіпотез дослідження, підтвердження статистичної достовірності отриманих результатів, перейдемо до статистичного аналізу результатів дослідження.

З метою визначення нормальності розподілення даних було проведено дескриптивний аналіз за методиками. Він полягає у використанні графіку нормальних ймовірностей, або т.зв. «ймовірнісного паперу». Такий графік зображує залежність очікуваних нормальних частот значень ознаки від їх реальних частот. Очевидно, що якщо між спостережуваним і очікуваним

розподілами немає ніякої різниці, точки на цьому графіку вишикуються строго уздовж прямої. Інакше вони утворюють фігуру відмінну від прямої.

За даними описового аналізу, було зроблено висновок, що дані за методиками не підлягають нормальному розподіленню. Тому, на основі цього висновку, задля досягнення мети роботи ми обрали критерій рангової кореляції Спірмена. В табл. 2.5 наведені значимі показники кореляції між показниками емоційного інтелекту та життєстійкістю досліджуваних.

Таблиця 2.5

Результати співвіднесення показників емоційного інтелекту та життєстійкості досліджуваних (критерій рангової кореляції Спірмена)

Показники емоційного інтелекту	Показники життєстійкості	Значення (емпіричне)	Значення у %
Внутрішньо-особистісне управління	Залученість	0,42	42%
Внутрішньо-особистісне управління	Контроль	0,35	35%
Внутрішньо-особистісне управління	Прийняття ризику	0,47	47%
Внутрішньо-особистісне управління	Життєстійкість	0,41	41%
Управління чужими емоціями	Контроль	0,52	52%
Управління чужими емоціями	Життєстійкість	0,42	42%
Емоційний інтелект	Життєстійкість	0,46	46%

($p=0,05$)) ($n=70$)

Отже, бачимо, що існують прямі зв'язки між шкалою «Внутрішньо-особистісне управління» та всіма показниками життєстійкості:

- між внутрішньо-особистісним управлінням та залученістю ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$), між цими двома показниками існує помірна позитивна кореляція, що може вказувати на те, що особи з вищим рівнем внутрішньої саморегуляції схильні до більш виражених проявів залученості, тобто чим більше у особистості розвинена здатність до розуміння та управління власними емоційними процесами тим більшою буде в неї залученість в те, що відбувається та переконаність в тому, що ця залученість дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості;

- між внутрішньо-особистісним управлінням та контролем ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$). Кореляція між цими показниками також є позитивною, але менша, що може вказувати на те, що внутрішня саморегуляція пов'язана з певним рівнем контролю, але ця залежність менш виражена. Тобто чим більше у особистості розвинена здатність до розуміння та управління власними емоційними процесами тим більшою буде в неї переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований;

- між внутрішньо-особистісним управлінням та прийняттям ризику ($r=0,47$ при $p \leq 0,05$), тобто чим більше у особистості розвинена здатність до розуміння та управління власними емоційними процесами тим більшою буде в неї переконаність в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Також, може вказувати на те, що внутрішньо-особистісне управління пов'язане з готовністю приймати ризику.;

- між внутрішньо-особистісним управлінням та рівнем життєстійкості ($r=0,41$ при $p \leq 0,05$), тобто чим більше у особистості розвинена здатність до розуміння та управління власними емоційними процесами тим вищою буде її життєстійкість та навпаки.

Отже, оскільки більшість життєвих невдач тісно пов'язана з невмінням володіти собою в потрібний момент, адаптуючись до стресогенних факторів, висловлювати емоції, відповідні ситуації, то здатність або вміння керувати

своїми емоціями і поведінкою дає можливість тверезо дивитися на ситуацію і впливати на результат того, що відбувається так, як потрібно тобі самому.

Також існують прямі зв'язки між шкалою «Управління чужими емоціями» та показниками життєстійкості:

- між управлінням чужими емоціями та рівнем життєстійкості ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$), тобто чим вищою буде здатність зберігати або змінювати свій емоційний стан та емоції іншої людини, тим вище буде рівень життєстійкості особистості та навпаки;

- між управлінням чужими емоціями та контролем ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$), тобто чим вищою буде у особистості здатність зберігати або змінювати свій емоційний стан та емоції іншої людини, тим вище буде в неї переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований.

Це означає, що здатність до маніпуляції людьми є невід'ємною частиною для підвищення рівня адаптаційного потенціалу особистості.

Загальною тенденцією може бути те, що показники емоційного інтелекту позитивно пов'язані з певними аспектами життєстійкості, такими як залученість, контроль, прийняття ризику та загальна життєстійкість. Однак потрібно враховувати, що кореляція не означає причинно-наслідковий зв'язок, і інші фактори також можуть впливати на ці зв'язки.

Крім зв'язків між шкалами було виявлено прямий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту і життєстійкістю ($r=0,46$ при $p \leq 0,05$). Цей зв'язок означає, що розвиток рівня емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня життєстійкості людини, а значить і розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Вищесказане підтверджує нашу концептуальну гіпотезу: емоційний інтелект має вплив на життєстійкість людини.

Висновки до розділу 2

Проведено експериментальне дослідження життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Дослідження використовувало комплексний методичний підхід, що включав в себе тестування емоційного інтелекту за методикою MSCEIT Дж. Мейєра, П. Селовей, Д. Карузо, опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна, Торонтську алекситимічну шкалу Г. Тейлора та тест життєстійкості С. Мадді.

Як і загальний емоційний інтелект, майже усі його складові «гілки» перебувають у досліджуваних у межі середнього значення. Однак високо проявляється здатність сприймати (ідентифікувати) свої та чужі емоції, використовувати їх для вирішення поставлених завдань. За шкалами міжособистісного та внутрішньо-особистісного інтелекту також переважає середній рівень. За Торонтською алекситимічною шкалою Г. Тейлора більшість досліджуваних не відчують труднощів у вираженні та розумінні своїх емоцій. Майже чверть досліджуваних час від часу мають труднощі з ідентифікацією та вербалізацією своїх емоцій. Таким чином, досить висока частка досліджуваних має більші чи менші труднощі з ідентифікацією емоцій та вираженням їх словами. За результатами дослідження життєстійкості отримано середні значення даної характеристики у досліджуваних. Дослідження кореляції показало різні ступені зв'язку між показниками. Зокрема, високий рівень внутрішньо-особистісного управління корелює із залученістю, контролем, прийняттям ризику та життєстійкістю. Найбільш вираженим виявився компонент прийняття ризику, він є трохи вище середнього.

Статистичний аналіз показав, що існує статистично значущий зв'язок між шкалою «Внутрішньо-особистісне управління», і всіма шкалами тесту життєстійкості: залученістю ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$); контролем ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$); прийняттям ризику ($r=0,47$ при $p \leq 0,05$); рівнем життєстійкості ($r=0,41$ при $p \leq 0,05$). Оскільки більшість життєвих невдач тісно пов'язана з невмінням володіти собою в потрібний момент, адаптуючись до стресогенних факторів, висловлювати емоції, відповідні ситуації, то здатність або вміння керувати

своїми емоціями і поведінкою дає можливість тверезо дивитися на ситуацію і впливати на результат того, що відбувається так, як потрібно тобі самому. Шкала «Управління чужими емоціями», має статистично значущий зв'язок з життєстійкістю ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$) і одним з її компонентів – контролем ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$). Це означає, що здатність до маніпуляції людьми є невід'ємною частиною для підвищення рівня адаптаційного потенціалу особистості. Крім статистично значущих зв'язків між шкалами була виявлена статистично значущий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту і життєстійкістю ($r=0,46$ при $p \leq 0,05$). Цей зв'язок означає, що розвиток рівня емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня життєстійкості людини, а значить і розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Вищесказане підтверджує нашу концептуальну гіпотезу: емоційний інтелект має вплив на життєстійкість людини.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДЕЙ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Засади покращення життєстійкості людей залежно від рівня емоційного інтелекту

Необхідність розвитку емоційного інтелекту обумовлена тим, що дає можливість об'єктивно оцінювати себе й інших у процесі професійної діяльності, виявляти внутрішньоособистісні і міжособистісні суперечності, шукати шляхи їх усунення, самостійно вибудовувати концепції професійного розвитку та стратегії реалізації цілей.

Розвиток емоційного інтелекту відбувається як на індивідуальному, так і на груповому рівні. У формі індивідуального розвитку використовуються психологічне консультування та психотерапія, що дозволяє враховувати унікальні особливості кожного клієнта. Групова форма роботи полягає в опрацюванні навчального теоретичного курсу та реалізації психо-соціального тренінгу.

Розвиток самопізнання молоді (з яким тісно пов'язані емоційні переживання), емпатії (здатності встановлювати емоційний зв'язок із подією, об'єктом мистецтва, природою, іншими людьми), можливості співпереживання (здатності долати комунікативний і моральний егоцентризм), здійснюється в процесі систематично організованого навчання та виховання, як стверджує Т. Шиян [44].

С. Дерев'янку розвивав когнітивну сферу та стимулював мотиваційну сферу особистості в процесі реалізації програми, яка включала в себе викладання спеціального курсу «Феноменологія емоційного інтелекту: соціально-психологічні аспекти» і проведення соціально-психологічного тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту» [12]. Ця програма включала цикл лекцій та діагностично-інформативних занять. Тренінгова частина

передбачала комплексний вплив на когнітивну (оцінка), емоційну (переживання) та поведінкову (комунікативна поведінка) сфери особистості.

Вивчення наукових праць дало можливість встановити, що поліпшення емоційного інтелекту можливе шляхом розвитку його окремих складових та компетенцій, що їх формують: емоційної компетентності, самосвідомості та самооцінки, впевненості у собі, навичок інтроспекції та рефлексії, сензитивності та емпатії, комунікативних здібностей, відкритості та готовності зрозуміти та прийняти поведінку іншої людини тощо.

У психологічній літературі представлені різні методи розвитку емоційного інтелекту: методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції (методи релаксації, медитативні техніки, дихальні техніки, візуалізація (подання образів, якірні техніки), методи впливу і контрвпливу, ігрові методи, сюжетно-рольове моделювання, розбір конкретних випадків з життя людини, кейсові випадки, арт-терапевтичні методи та ін. [6].

Розглянемо деякі методи розвитку емоційного інтелекту, їх переваги і недоліки.

Бесіда в психології визначається як «метод отримання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації. Широко застосовується для досягнення різних цілей соціальної, медичної та дитячої психології» [41, с. 69].

Лекція – «систематичний усний виклад навчального матеріалу, будь-якого питання, наукової, політичної теми» [41, с. 237].

Сильні сторони:

- представляється значний обсяг інформації;
- навчальний матеріал може даватися великій аудиторії.

Слабкі сторони:

- однобічність комунікації;
- пасивність учасників.

Можливі негативні наслідки:

- відсутність у слухачів засвоєння отриманого матеріалу.

Семинар визначається у психологічному словнику як «групові практичні заняття, присвячені певній темі і призначені для підвищення рівня підготовленості, кваліфікації, умінь і навичок учасників під керівництвом бізнес-тренера – носія необхідних інформації, знань і досвіду» [41, с. 357].

Сильні сторони:

- заняття заохочують активність учасників;
- вправи проводяться в малих групах;
- учасники отримують нові для себе знання;
- в ході занять формуються певні вміння.

Слабкі сторони:

- обсяг наданої інформації перевищує можливості її практичного освоєння;
- відсутній зворотній зв'язок «тренер-учасник».

Можливі негативні наслідки: у разі, коли ведучий семінару домінує, може зростати пасивність і незацікавленість учасників у навчанні.

Метод конкретних ситуацій, або метод ситуативного аналізу, являє собою вивчення можливих результатів розвитку через оцінку вже наявного досвіду. Метод вивчення конкретних ситуацій (кейсів) виник на початку ХХ ст. в Школі бізнесу Гарвардського університету і став однією з основних технологій бізнес-освіти. Case study (кейс-стаді) – це досить поширений в сучасному навчальному процесі метод навчання, заснований на розгляді практичних ситуацій. При використанні цього методу фахівець отримує опис конкретної ситуації, схожою з тією, яка його цікавить. Вивчення отриманих матеріалів більш чітко висвітлює власні помилки, допомагає намітити напрями і методи діяльності. Вони дають серйозний ефект при аналізі власної діяльності, мотивують на досягнення більш високих результатів у навчанні, викладанні, управлінні, в цілому саморозвитку. Особливий наголос у цьому методі робиться на самостійну роботу. Він ефективний насамперед для формування таких ключових компетенцій у процесі навчання, як комунікабельність, лідерство, вміння аналізувати в короткі терміни великий

обсяг невпорядкованої інформації, прийняття рішень в умовах стресу та недостатньої інформації. У цій своїй якості Case Studies виступає як принципово необхідне доповнення до лекційної методики проведення занять.

Головна мета арт-терапії полягає в гармонізації психічного стану через розвиток здатності самовираження і самопізнання. Використання мистецтва у цьому контексті вважається цінним, оскільки через символічний рівень можна висловлювати та досліджувати різноманітні почуття і емоції, такі як любов, ненависть, образи, злість, страх, радість і інші. Методика арт-терапії базується на переконанні, що зміст внутрішнього «Я» людини відображається в зорових образах всякий раз, коли вона малює, пише картину або ліпить скульптуру, в ході чого відбувається гармонізація стану психіки.

Зазначені завдання арт-терапії, які були сформульовані К. Рудестам, включають:

- Дати соціально прийнятний вихід агресії та інших негативних почуттів: арт-терапія надає можливість виражати емоції через мистецтво, що може бути соціально прийнятним способом виведення на поверхню та роботи з негативними емоціями.

- Полегшити процес лікування (психотерапії) в якості допоміжного методу: арт-терапія може слугувати ефективним доповненням до психотерапії, допомагаючи клієнтам виражати та розуміти свої емоції на рівні мистецького творчості.

- Отримати матеріал для психодіагностики: використання творчих матеріалів може надати важливу інформацію для психодіагностики та аналізу психічного стану клієнта.

- Опрацювати пригнічені думки і почуття: розкривати та опрацьовувати емоційні стани, які можуть бути пригніченими або несвідомими.

- Встановити контакт з клієнтом: може допомогти покращити взаєморозуміння та встановлення емоційного контакту між терапевтом і клієнтом.

- Розвинути самоконтроль: робота з творчим процесом може сприяти розвитку навичок самоконтролю та регуляції емоцій.
- Сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях: арт-терапія дозволяє клієнтам уважно спостерігати за своїми внутрішніми станами і емоціями.
- Розвинути творчі здібності та підвищити самооцінку: участь у творчому процесі може сприяти розвитку творчих здібностей та підвищенню самооцінки клієнта.

Арт-терапевтична практика базується на тому, що найбільш важливі думки і переживання людини, що являються породженими несвідомим, можуть знаходити вираження швидше у вигляді образів, ніж у слова. Колір та форма слугують засобами вираження внутрішніх переживань людини.

Прийоми арт-терапії пов'язані з уявленням про те, що в будь якій людині закладена здатність до проектування своїх внутрішніх конфліктів в візуальні форми. По мірі того, як клієнт передає свій внутрішній досвід у продуктах творчості, він часто стає здатним описувати його в словах. Виражаючи зміст власного внутрішнього світу в візуальній формі, клієнт поступово рухається до їх усвідомлення. Цьому сприяє багатство художніх символів та метафор. Прийоми арт-терапії допомагають клієнту усвідомити зміст свого внутрішнього світу, відображеного у власних продуктах творчості, та його зв'язку з системою стосунків людини. Створення візуальних образів розглядається як важливий засіб міжособистісної комунікації і як форма пізнавальної діяльності клієнта, що дозволяє йому виразити ранні або актуальні «тут і зараз» переживання, які йому буває не просто виразити словами.

Основними факторами впливу в індивідуальній та груповій арт-терапії є:

1. Фактор художньої експресії, що пов'язаний з вираженням почуттів, потреб та думок клієнта з допомогою його роботи з різними образотворчими матеріалами та створенням художніх образів. Він відіграє

важливу роль у структуруванні стосунків між членами групи і формуванні меж - особистих, підгруп і групи в цілому, являючись таким чином одним із факторів групової динаміки. За рахунок групових комунікативних процесів відбувається перехід від безпосереднього відреагування членами групи своїх почуттів, потреб та фантазій в поведінці і роботі з матеріалами до створення більш складних символічних образів в груповому арт-терапевтичному процесі. Проте, важливими тут є також і структуруючий, підтримуючий фасилітативний вплив з боку психолога.

2. Фактор стосунків розглядається в якості одного з найбільш значимих факторів впливу незалежно від певної моделі або форми корекційної роботи. Цей фактор пов'язаний з такими функціями психолога: 1) створення атмосфери високої терпимості та безпеки, необхідних для вільного вираження клієнтом змісту свого внутрішнього світу 2) структурування та організація діяльності клієнта, що досягається за рахунок формування певної системи правил його поведінки, фокусування його уваги на творчій роботі 3) встановлення з клієнтом емоційного резонансу (рапорту), необхідного для взаємного обміну почуттями, образами та ідеями 4) використання психологом різних інтервенцій, що нададуть клієнту емоційну підтримку, фасилітують вираження ним своїх почуттів та думок і допоможуть йому в освідомленні змісту його продуктів творчості і їх зв'язку з особливостями його особистості, проблемами і системою стосунків. Відбувається також робота з переносом та контрпереносом – неусвідомленими та частково усвідомленими реакціями клієнта, що виникають у нього у присутності психолога; а також аналогічні реакції психолога, що виникають у нього у присутності клієнта.

3. Фактор інтерпретації та вербального зворотного зв'язку реалізуються головним чином з допомогою діалогу. Обговорення в групі відбуваються у формі дискусій, де психолог виконує такі функції:

– визначає ті чи інші теми для обговорення або допомагає членам групи ці теми обрати;

- структурує обговорення, визначає регламент і порядок обміну думками членів групи;
- за необхідності використовує власні інтерпретації та коментарі того, що відбувалось під час заняття;
- дає свої оцінки внутрішньо-груповим комунікативним процесам і стосункам або пропонує членам групи зробити це самостійно;
- являється для членів групи джерелом різноманітної інформації, допомагає їм розширити діапазон можливостей концептуалізації свого досвіду;
- певною мірою формує для членів групи рольову модель, пов'язану з використанням найбільш продуктивних форм вербального дискурсу.

Також ефективним для розвитку емоційного інтелекту є метод тренінгу. На сьогоднішній день успішно існує велика кількість різновидів тренінгу, основними з них є:

- тренінг особистісного зростання;
- бізнес-тренінг;
- соціально-психологічний тренінг.

За результатами літературного огляду виявлено, що однією з популярних стратегій групової роботи з розвитку емоційного інтелекту є проведення тренінгів. Доступна інформація свідчить, що ця форма роботи вважається найбільш ефективною, за умов належного методичного супроводу та дотримання принципів організації. Тренінги здебільшого базуються на групових заняттях з використанням активних методів навчання, спрямованих на передачу психологічних знань, розвиток конкретних умінь і навичок. Основною метою таких тренінгів є створення умов для саморозкриття учасників і заохочення їх самостійного пошуку рішень для власних психологічних проблем.

Соціально-психологічний тренінг – це сучасний метод активного навчання, орієнтований на новий досвід, метою якого є підвищення

комунікативної компетентності в тому чи іншому контексті спілкування. Характеризується короткостроковістю та високою інтенсивністю.

О. Фільц наголошує, що групові форми роботи мають численні переваги, особливо в умовах сучасного «постсоціалістичного» суспільства, де обмежена можливість надання індивідуальної психологічної допомоги. Також, враховуючи глибоко закладену схильність до колективних переживань, знижену здатність до автономних форм поведінки в порівнянні із західними суспільствами та культурологічну «незвичність» індивідуальної психокорекції [10].

Тренінг є ефективним психологічним методом, який створює сприятливі умови для розвитку та актуалізації ресурсів особистості, сприяє зміні її поведінки та відношення до світу та інших людей.

Перевагами тренінгу як групової форми роботи є:

- Група відображає суспільство у мініатюрі, відображаючи в собі весь навколишній світ та надаючи реалістичності штучно створеним стосункам. Вона робить очевидними такі приховані фактори як тиск партнерів, соціальний вплив та конформізм; у групі моделюється система стосунків та зв'язків, характерних для реального життя учасників; це дає їм можливість побачити та проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей та самих себе, не очевидні у життєвих ситуаціях. В результаті, досвід, набутий у спеціально створеному середовищі, зазвичай переноситься у зовнішній світ.

- Груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем: людина уникає непродуктивного замикання у самій собі зі своїми труднощами, виявляє, що її проблеми не унікальні, що й інші переживають подібні почуття.

- Можливість отримати зворотній зв'язок та підтримку від інших членів групи.

- Група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання.

– У групі людина може навчитися новим вмінням, експериментувати з різними стилями стосунків.

– У групі можна бути не лише учасником подій, але і глядачем. Взаємодія з іншими учасниками групи дозволяє ототожнювати себе з певними особами та використовувати ці спостереження при оцінці власних емоцій та вчинків.

– Взаємодія в групі може створювати напругу, що дозволяє проявити психологічні проблеми кожного учасника.

– Економічність групової роботи полягає в тому, що психолог одночасно працює з багатьма особами, що сприяє ефективному використанню часу та ресурсів.

Отже, робота в тренінгових групах спрямована на використання активних методів психології з метою навчання учасників застосовувати отримані знання та навички у реальному житті. В контексті розвитку емоційного інтелекту у тренінгових групах передбачається актуалізація та поглиблення вмінь розуміти емоції, вивчення ефективних способів та прийомів управління емоційними станами з подальшим їх використанням на практиці.

Ефективність тренінгу залежить від методологічної спрямованості, вибраних методичних прийомів та їх відповідності поставленим цілям. Важливо враховувати, що робота з молоддю є особливо ефективною, оскільки молоді люди володіють рухливістю, пластичністю і сензитивністю в емоційній та інтелектуальній сферах особистості [21].

При складанні програми тренінгу та підборі вправ, написання плану роботи враховувалися дві лінії тренінгу: змістова лінія – щоб розкрити заявлену тему і прийти до поставленої мети, і лінія групової динаміки, щоб врахувати підйом і спад уваги, опір і активність. Складений план тренінгу з урахуванням цих двох ліній дозволяє зробити тренінг корисним як для групи, так і для самого тренера.

Група, як і будь-яка система, залежить не стільки від своїх елементів, скільки від зв'язків між ними. Група не дорівнює сумі людей, що в неї входять. У групі відбуваються постійні внутрішні процеси, що супроводжуються зміною зовнішніх наслідків роботи групи. Управління групою динамікою – це управління енергією і психоемоційним станом групи на основі закономірностей її розвитку. Тренеру важливо знати і управляти групою динамікою, щоб процес навчання йшов швидко, в позитивній атмосфері і без збоїв в роботі. Невміння впоратися з групою динамікою веде до незадоволення учасників тренінгом і до знецінення отриманих знань. Відповідно, сам тренінг стає марним, якщо отримані знання не будуть застосовуватися учасниками у їх щоденній практичній роботі.

Найважливішим для успішності тренінгу є розуміння основ психології навчання. Важливо, щоб всі складові тренінгу відповідали ключовим критеріям психології навчання, перерахованим Релеєм і були точками відліку самого процесу навчання:

- Мотивація, або відчуття мети – люди краще навчаються, коли вони бачать корисний кінцевий продукт цього процесу.
- Доречність з точки зору інтересу і вибору навчання буде краще мотивовано, якщо учень вважає його доречним.
- Навчання практикою. Розуміння є істотним для ефективного виконання роботи, і домогтися реального розуміння можна тільки роблячи щось.
- Можливість безкарно робити помилки – навчання практикою означає, що люди піддаються ризику невдачі. Тому практика і методи навчання повинні гарантувати людям можливість помилятися, вони повинні знати, що це їм не зашкодить, але завдання тренера – допомагати отримувати зі своїх помилок уроки.
- Зворотній зв'язок – найкращий спосіб для учнів дізнатися, що вони роблять, і побачити власний прогрес.

– Подання учням можливості навчатися у зручний для них час і в зручному темпі – навчання буде більш ефективним, якщо учні будуть самі керувати ним у відповідності із власними уподобаннями та уявленнями про успіх.

Відбір системи методів, реалізованих у даній програмі, здійснювався на основі наступних робіт з соціально-психологічного тренінгу: тренінг сензитивності, вправи на розвиток візуальної уяви, завдання і вправи, що розвивають навички самоорганізації особистості; психотерапевтичні прийоми.

Розроблений тренінг досягає мету – розвинути емоційний інтелект у структурі життєстійкості особистості за допомогою вирішення наступних завдань:

- сформувати знання в області комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні;
- виробити адекватні уявлення про комунікативну толерантність і асертивну поведінку;
- активізувати процес самопізнання і розуміння інших людей;
- створити можливість для кращого розуміння інших і себе;
- надати учасникам інструменти та стратегії саморозвитку емоційного інтелекту, ефективного спілкування, а також технології саморозуміння і розуміння інших людей;
- розвинути здатність до емпатії та сензитивності;
- навчити методам стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність.

3.2. Тренінгова програма оптимізації розвитку емоційного інтелекту у структурі життєстійкості особистості

Розглянемо детальніше програму розробленого тренінгу.

Заняття 1.

Мета: Створення атмосфери довіри і психологічної безпеки.

План заняття:

1. Психогімнастична вправа «Назви своє ім'я». Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я і будь-який прикметник, що починається з букви імені (наприклад, «Веселий Василь», «Своєрідний Сергій»).

2. Обговорення цілей тренінгу, очікувань і побоювань кожного учасника. Обговорення та прийняття правил роботи групи.

Рекомендовані правила роботи в групі:

- постійність складу учасників групи;
- говорити тільки від себе (не узагальнювати висловлювання);
- ставитися один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень, не обговорювати тих, хто не присутній в групі;
- правило «Стоп» (не висловлюватися або не брати участь у вправах, некомфортних для члена групи в даний момент);
- конфіденційність;
- активна участь у заняттях протягом всього тренінгу.

Список правил може бути доповнений учасниками.

3. Психогімнастична вправа «Пересадки в колі». Ведучий називає яку-небудь ознаку, яка є у учасників групи (наприклад: поміняйтеся місцями ті, у кого є сестри...). Ті, хто володіють цією ознакою, повинні швидко помінятися місцями. Той, кому не вистачило місця, стає ведучим.

4. Психогімнастична вправа «Асоціація емоційного стану з кольором». Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Кожен з нас, подумавши деякий час, скаже, якого він (або вона) зараз кольору. При цьому мова йде не про колір вашого одягу, а про

відображення в кольорі вашого стану. (Дається деякий час на обмірковування завдання, після чого кожен з учасників говорить всім, якого він зараз кольору).

Тепер розкажіть, будь ласка, про те, як змінювався ваш стан, настрої протягом ранкових годин з моменту, як ви прокинулися, і до того, як ви прийшли сюди, і з чим були пов'язані ці зміни. На закінчення своєї розповіді охарактеризуйте той стан, в якому знаходитесь зараз і поясніть, чому ви вибрали для позначення саме той колір, який ви назвали».

5. Підбиття підсумків, зворотний зв'язок від учасників.

Заняття 2.

Мета: Розуміння значущості емоційного інтелекту для людини. Підвищення мотивації до занять за допомогою лабілізації групи.

План заняття:

1. Початок заняття. Висловлювання учасників про свій стан, самопочуття, настрої, готовність до роботи.

2. Психогімнастична вправа «Колірні Асоціації емоційного стану партнера».

Інструкція: «Зараз кожен з нас подумає про те, якого він (або вона) зараз кольору. Давайте подумаємо про це і нічого не будемо говорити. (Тренер витримує паузу, достатню для того, щоб кожен виконав завдання). Тепер нехай кожен зверне увагу на свого сусіда зліва і постарается зрозуміти, якого він (або вона) зараз кольору, з вашої точки зору. Почекаємо, поки всі це зроблять, а потім хто-небудь з нас першим скаже своєму сусідові зліва якого він, його сусід, зараз кольору, а також пояснить, чому він так вирішив. Потім той, хто тільки що вислухав враження про себе, висловить свої враження своєму сусідові по колу. Після того як коло замкнеться, кожен скаже той колір, який він для себе обрав на початку вправи».

3. Вправа «Мудрий слухач». Кожен по черзі витягує листочки, на яких написані різні фрази. Учасники по черзі розпитують один одного про ту інформацію, яка потрапила в картці. Працюють в парах. Потім міняються ролями. Приклади фраз:

Вибач, я тебе вчора не попередила. Не знаю навіть, говорити чи ні. Ні, мабуть, не буду. Потім як-небудь.

Ну, мені вам нема чого розповісти. Працюю. Проблем немає.

Я незадоволена рівнем обслуговування у вашому сервісі і хочу бачити директора, щоб поскаржитися.

Ви як директор магазину повинні знати про те, який конфлікт стався вчора. Я обурена до краю. А ви?

У мене немає проблем, просто настрій поганий весь тиждень.

З усіма посварилася, ніхто мене не розуміє...

Моя донька не їсть кашу. А ще не любить борщ, салат з буряка, запіканку і компот із сухофруктів. Не змушуйте її їсти в садочку.

У мене немає часу на розмови, бо після роботи я йду в кіно. А завтра у мене зустріч з друзями. І взагалі я дуже зайнята. Ну, може, вдасться поговорити в четвер.

Мені здається, що єдиний спосіб підняти продажі – це зробити хорошу та ефективну рекламу.

Вчора у мене був такий злий клієнт.

По-моєму, морозиво – це дуже несмачно. Правда, я його не їв з 2010 року.

4. Обговорення вправи. Зворотній зв'язок від учасників один одному, що було важливо, з ким хотілося спілкуватися і чому. Повідомлення тренера про важливість вміння слухати і чути, розуміти наміри і стан іншої людини, виявляти впевненість у собі, емоційну стійкість. Обговорення поняття «Емоційний інтелект», його ролі в професійній діяльності.

5. Зворотній зв'язок, підведення підсумків заняття.

Заняття 3.

Мета: Розвиток вміння розуміти і диференціювати емоційні стани.

План заняття.

1. Висловлювання учасників з свого стані, самопочутті, настрої, готовності до роботи.

2. Психогімнастична вправа «Визнач почуття».

Інструкція: «Зараз деякі з вас отримають картки, на яких написані ті чи інші емоційні стани або почуття. Вони прочитають те, що написано на картках і постараються зробити це так, щоб напис не бачили інші члени групи. Потім кожен власник картки невербально зобразить це стан або почуття. Робити це треба по черзі, вийшовши сюди, в центр півкола, і повернувшись спиною до групи.

Наше завдання – визначити, який стан або почуття зображено, спостерігаючи за людиною зі спини, не бачачи її обличчя». Приблизний перелік станів і почуттів для цієї вправи: радість, сум, здивування, гнів, нетерплячість, страх, занепокоєння і т. п.

Після кожного відтворення спостерігачі висловлюють свої припущення щодо зображеного стану або почуття, а тренер називає його. Потім можна поставити запитання: «На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи стан?». Обговорення дає можливість зібрати «банк» пантомімічних і жестикуляторних проявів, характерних для того чи іншого стану.

При проведенні цієї вправи в поєднанні з попереднім можна виявити співвідношення ролі мімічних, пантомімічних і жестикуляторних рухів при визначенні тих чи інших станів.

3. Психогімнастична вправа «Зобрази емоцію».

Учасники групи діляться на дві підгрупи.

Інструкція: «Кожній підгрупі дається 7 хвилин на підготовку, під час якої вона повинна буде вибрати яке-небудь почуття або емоцію (емоційний стан) і придумати, як її можна зобразити. Це може приймати форму як скульптурного відображення, так і невербальної дії. У зображенні повинні приймати участь всі члени підгрупи. У той час як перша підгрупа показує, що вона підготувала, друга підгрупа уважно дивиться, намагаючись зрозуміти, які стан або почуття зображено. Потім підгрупи міняються місцями». Підгрупи готуються в різних приміщеннях. Після того, як підготовка закінчена, тренер пропонує однієї з підгруп зобразити те почуття або стан, який вони обрали, не називаючи його. Інша підгрупа дивиться. Далі вона має одну хвилину для

обговорення, і одна особа представляє погляд групи. Потім група, яка демонструвала почуття або стан, говорить правильну відповідь. Помилки можуть бути, з одного боку, результатом недостатньої спостережливості або невміння знайти точне слово для позначення почуття або стану «розуміючої» групи, а з іншого боку, наслідком того, що «зображаючій» групі не вдалося досягти узгодженості при виборі почуття (стану) або в ході його зображення, можливо, учасникам не вистачило виразних засобів. Все це може стати предметом обговорення після завершення вправи.

В разі правильної ідентифікації зображених емоційних станів та почуттів, тренер може задати групі запитання: «За якими ознаками ви визначали стан або почуття?» Відповідь на це питання дозволяє виявити і перерахувати ті конкретні прояви міміки, пантоміміки, жестикуляції, які є сигнально значущими для розуміння стану інших людей.

4. Психогімнастична вправа «Дзеркало». Учасники групи розбиваються на пари.

Інструкція: «Один з учасників пари буде «дзеркалом», а другий – «мавпою». «Мавпа», опинившись перед «дзеркалом», веде себе досить вільно: її міміка, пантоміміка, жестикуляція дуже різноманітні. «Дзеркало» повторює як можна точніше рухи «мавпи». Через три-чотири хвилини тренер пропонує партнерам обмінятися ролями. Після завершення вправи можна задати групі такі питання: «Які труднощі у вас виникали в процесі виконання вправи?», «Наскільки точно вам вдавалося відтворювати рухи вашого партнера?»

5. Гра «Розмова по телефону». Учасники групи сідають півколом. Перед ними в центрі стоїть стілець.

Інструкція: «Зараз на цей стілець по черзі будуть сидати деякі з нас і «говорити» по уявному телефону. При цьому вони не будуть вимовляти жодного слова вголос. (Попередньо тренер домовляється з 3-4 учасниками групи. Одного з них тренер просить «поговорити» по телефону з дитиною, іншого – з начальником, третього – з другом або з коханою людиною і т. ін.) Наше завдання постаратися зрозуміти, з ким і про що йде розмова». Кожна

розмова триває близько хвилини. Після цього тренер просить тих, хто спостерігав, висловити припущення, з ким і про що говорили. На наступному етапі обговорення тренер може поставити запитання: «На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи, з ким розмовляла (наприклад) Таня?». З цим питанням краще звернутися до тих учасників, які дали правильні відповіді на першому етапі обговорення.

Під час обговорення, як правило, виявляється, що основним орієнтиром для визначення того, з ким «розмовляє» людина, були його стани, що ідентифікуються за допомогою спостереження за невербальними, насамперед мімічними проявами.

6. Підведення підсумків. Зворотній зв'язок від учасників. Побажання групі на наступне заняття.

Заняття 4.

Мета: Розвиток сензитивності, емпатичного співпереживання.

План заняття.

1. Початок заняття. Повідомлення учасників про готовність до роботи.
2. Психогімнастична вправа «Вгадай колір». Учасники стоять у колі.

Інструкція: «Зараз хтось із нас (той, хто захоче) вийде за двері, а ми всі разом виберемо який-небудь колір. Учасник повинен буде дізнатися, який колір ми вибрали. Для цього він зможе звернутися до будь-якого з нас, і ця людина покаже вибраний колір рухом. Якщо колір не буде визначений, той, хто відгадає, повинен буде звернутися до іншого і т.д. до тих пір, поки колір не буде названий правильно. Зображуючи колір, давайте не будемо використовувати рухи, що мають безпосередню смисловий зв'язок з кольором, або зображувати предмети, які мають певне забарвлення. Наприклад, зображуючи блакитний колір, показувати на небо або імітувати переливання води».

3. Психогімнастична вправа «Щирі відповіді». Учасники групи сидять по колу, у кожного – чистий аркуш паперу.

Інструкція: «Я буду зачитувати питання, на які ви будете відповідати, кожен самостійно. Відповідайте відверто і будьте готові до того, що ваші відповіді дізнаються інші учасники нашої групи.

Отже:

1. Хто ваш улюблений поет?
2. Який ваш улюблений колір?
3. Яку якість ви найбільше цінуєте в людях?
4. Яку пору року ви любите більше?
5. Якщо б у вас була можливість провести тиждень в будь-якій країні світу, яку країну ви б обрали?»

Після кожного запитання тренер дає трохи часу для відповіді, а в кінці збирає аркуші. «Зараз я по черзі зачитаю відповіді кожного. Вислухавши їх, постарайтеся зрозуміти, кому вони належать. Кожен може висловити одне припущення. Якщо автор буде названий, він розкриває своє інкогніто, якщо ні – залишається анонімним».

4. Психогімнастична вправа «Ти такий самий...». Учасники групи розбиваються на пари і сідають один проти одного.

Інструкція: «Ця вправа складається з двох частин або етапів. На першому етапі партнери по черзі говорять один одному фразу, що починається зі слів: «Ти такий (така), самий як я, в тебе...». Один з вас починає, потім інший, потім знову перший і т. д. При цьому треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим самим голосом, що і партнер, підлаштовуючись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, приблизно через сім хвилин після початку роботи, ви також будете по черзі говорити один одному по одній фразі, що починається зі слів: «Я дуже відрізняюся від тебе, я...». Тренер може попросити кого-небудь з учасників разом з ним продемонструвати, як має проходити вправа. Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу і діляться своїми враженнями. Тренер може задати такі запитання: «Які почуття виникали у вас під час

роботи?»; «Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?»»

5. Вправи, спрямовані на роботу з образним відчуттям. Група сидить по колу.

Інструкція: «Роберто Ассіджиолі, автор концепції психосінтеза, закликав дякувати долі за те, що вона зіштовхує нас з незручними, неприємними, складними людьми. Взаємодіючи з ними, ми можемо розвивати в собі корисні психологічні якості. Якщо якась людина «випробовує наше терпіння», то для нас це прекрасна можливість розвивати терпіння; якщо людина протилежна нам у всьому і це постійно проявляється в нашій взаємодії з нею – ми можемо розвивати в собі здатність безумовного прийняття іншої людини; якщо інша людина надто імпульсивна і постійно перериває нас – ми можемо використовувати ці ситуації для тренування своєї витримки і т. п.

Отже, ми опиняємося в змозі розвинути в собі щось корисне завдяки тому, що інша людина ставить перед нами проблему – по тим або іншим причинам, проблеми виникають і з тими людьми, які в цілому нам близькі і приємні.

1) З закритими очима уявіть себе в коридорі, йдучи до виходу, ви підходите до дверей, виходите з приміщення. Ви у дворі – уявіть себе там. Відзначте все, що бачите навколо. Уявіть себе у дворі у вечірній час при запалених ліхтарях; потім рано вранці, на сході сонця; потім в денний час, коли сонце світить у вікна. Зараз поверніться обличчям до будівлі підійдіть до стіни, доторкніться до неї рукою. Відчуйте температуру стіни. Входитье в стіну, ви усередині стіни, озирніться, відмітьте світло всередині стіни, запахи, температуру, постукайте усередині стіни – визначте твердість матеріалу. Вийдіть із стіни у двір повернувшись до неї обличчям, змініть колір стіни на чорний, потім червоний, зелений, синій, фіолетовий, потім поверніть стіні справжній колір. Поверніться в наш кабінет. Відкрийте очі і глибоко зітхніть. Посміхніться. Обговорення.

2) Закрийте очі. Уявіть собі, що на моєму столі лежить кавун (лимон). Уявіть себе всередині кавуна. Озирніться, відмітьте всередині кавуна запах, світло, температуру, твердість, вологість. Вивчіть нутроші кавуна, подорожуйте в ньому. Вийдіть з кавуна. Уявіть на моєму столі лимон. Увійдіть в нього. Озирніться, відмітьте всередині лимона світло, запах, температуру, вологість, звуки, твердість. Добре вивчіть все що навколо вас. Вийдіть з лимона. Обговорення.

3) Уявіть себе всередині дерева берези. Відчуйте себе всередині дерева влітку, восени, взимку, навесні. Проникніть всередину листа дерева навесні, влітку, восени. Обговорення.

4) Закрийте очі. Вивчіть зовні свою улюблену домашню тварину. Перенесіть себе подумки в вашу улюблену домашню тварину, проникніть подумки у черепну коробку і мозок тварини. Відчуйте себе мозком тварини, відмітьте які думки, бажання, потреби у вашої улюбленої тварини. Обговорення.

6. Підведення підсумків заняття.

Заняття 5. Мета: розвиток емпатійної спостережливості, емпатійного слухання в діяльності.

План заняття:

1. Повідомлення учасників про настрій і готовність до роботи.
2. Вправа «Три хвилини». Проводиться на початку дня. Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Уважно подивіться один на одного. Постарайтеся побачити кожного, звернувши увагу на те, як виглядає сьогодні ця людина, в якому вона стані, як вона себе проявляє. Для цього у нас буде три хвилини». Через три хвилини тренер продовжує інструкцію: «А зараз ми будемо кидати один одному м'яч, повідомляючи при цьому людині, якій він адресований, що нового в порівнянні з вчорашнім днем ви в ньому побачили. Будьте обережні і постарайтеся нікого не пропустити».

3. Психогімнастична вправа «Твій партнер по спілкуванню». Вправа виконується в парах.

Інструкція: «Ця вправа включає в себе кілька завдань. Кожне з них розраховане на певний час. Я буду говорити вам, що треба робити, буду стежити за часом і повідомляти, коли він закінчиться.

Завдання 1. Протягом 5 хвилин мовчки дивимося одне на одного.

Завдання 2. Поверніться спиною один до одного. Візьміть зошити та ручки. Я буду задавати питання, що відносяться до зовнішності вашого партнера, на які треба дати письмові відповіді. Якого кольору очі у вашого партнера? Є у нього на обличчі родимки? Якщо є, то згадайте, де вони знаходяться. Якого кольору у нього брови? Є у нього на обличчі ямочки? А тепер поверніться обличчям один до одного і перевірте правильність ваших відповідей.

Завдання 3. Зараз змінимо пари, один з партнерів переходить у пару, що сидить зліва від нього. Протягом хвилини мовчки дивіться один на одного.

Завдання 4. Поверніться спиною один до одного. Візьміть ручки і зошити. Я буду задавати питання, що стосуються вашого партнера, на які треба буде дати письмові відповіді. Якого кольору взуття на вашому партнері? Чи є в нього на руках (шиї, одязі) якісь прикраси? На якій руці у нього годинник? Якої форми гудзика на його одязі? Поверніться обличчям один до одного і перевірте правильність ваших відповідей.

4. Психогімнастична вправа «Спостережливість». Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Нам потрібен один доброволець, який хотів би перевірити свою психологічну спостережливість». Тренер чекає до тих пір, поки бажаючий не з'явиться. Припустимо, добровольцем виявився учасник на ім'я Андрій. «Андрій, почекай, будь ласка, одну хвилину за дверима». Після того як Андрій залишає кімнату, всі інші учасники групи розташовуються по кімнаті, залишаючись сидіти на стільцях або стояти по одному і парами. Тренер запрошує добровольця, що стоїть за дверима. «Андрій, у тебе є одна

хвилина для того, щоб постаратися запам'ятати розташування всіх, хто знаходиться в цій кімнаті... Тепер тобі доведеться ще раз вийти за двері».

Тренер швидко міняє деяких (приблизно половину) членів групи місцями, запрошує Андрія і пропонує повернути всіх на свої місця. Вправу доцільно повторити, щоб три-чотири учасника могли перевірити свою спостережливість. Варіант: можна кожен раз просити бути спостерігачем двох осіб одночасно.

Після завершення вправи тренер спрямовує питання, перш за все, до тих, хто спостерігав: «Які у вас були труднощі?», «Як ви вирішували поставлене перед вами завдання?»

5. Вправа «Зосередження».

А) Учасники групи сидять по колу. Інструкція: «Будь ласка, закрийте очі. Зосередьтеся на тому, що Ви зараз чуєте. Постарайтеся почути і запам'ятати, як можна більше звуків». Через одну-дві хвилини тренер просить усіх відкрити очі і перерахувати все, що вдалося почути, вказавши, якщо це можливо, джерело звуку. Організувати обговорення можна так: кожен по черзі називає один звук, який він чув, не повторюючи те, що було названо до нього. При обговоренні виявляється, що деяким учасникам групи вдається почути звуки, яких не почули, чи, що значно вірогідніше, не зафіксували інші (наприклад, подих сусіда).

Б) Всі учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Закрийте, будь ласка, очі і зосередьтеся на своїх відчуттях. Постарайтеся зафіксувати все, що Ви відчуваєте зараз, в даний момент. Для цього в нас є п'ять хвилин». Через п'ять хвилин тренер продовжує інструкцію. «Відкрийте очі. Хай хто-небудь з вас розкаже про свої відчуття. Всі ми будемо уважно слухати. Постарайтеся передати свої відчуття як можна докладніше. Наступні учасники, повідомляючи про свої відчуття, не повинні повторювати те, про що було вже розказано. Наприклад, якщо попередній скаже про те, що він чув звук катера, який пройшов по каналу, то про це говорити не треба».

Вправа дозволяє розширити уявлення про сигнали, що сенсорно сприймаються, потренуватися в їх розрізненні і описі.

В) Учасники діляться на групи з 4-5 осіб і стають півколом так, щоб у кожній було достатньо простору для роботи. Перед кожним півколом ставиться стілець.

Інструкція: «Зараз всі по черзі побувають у ролі «слухачів». «Слухач» повинен буде постаратися почути і зрозуміти все, що відбуватиметься за його спиною, в той час як він сам буде сидіти на стільці перед своєю підгрупою. Кожному «слухачу» дається три хвилини. Решта 6 у цей час будуть здійснювати різні дії і по закінченні їх задавати «слухачу» питання про характер дії, про те, хто його виконував і ін. наприклад, після присідань впливає питання: «Що ми робимо?», після маніпуляцій з листком паперу – «Що це було?», після тихої (пошепки) розмови двох учасників групи – «Хто це був?» і т. д. Якщо хтось помиляється, його треба поправити, розповівши йому, що було насправді. Все зрозуміло? Давайте почнемо».

В ході обговорення учасникам можуть бути задані питання про дії, які вони виробляли за спиною «слухача», про характер помилок, про те, що розумілося відразу ж і про виниклі труднощі.

6. Вправа «Впізнай, хто це». Учасники групи сидять по колу. В центрі кола стоїть порожній стілець.

Інструкція: «Один з вас зараз вийде в центр кола, сяде на стілець, покладе руки на коліна долонями вгору і закриє очі. Ми по черзі в довільному порядку будемо підходити до нього і класти свої руки йому на долоні. Той, хто сидить на стільці, повинен зрозуміти, чиї це руки. Кожен раз я буду говорити «так», якщо той, хто підійшов, буде названий правильно, і «ні» у разі помилки. Нагадую, що ми будемо підходити в довільному порядку і може виявитися так, що хтось підійде декілька разів, а хтось – жодного разу». Після того як доброволець знайшовся і сів на стілець у центрі кола, закривши очі, тренер по черзі показує на того, хто повинен підійти до нього. Під час вправи в центрі кола можуть побувати 3-4 людини.

Вправа спрямована на розвиток тактильної чутливості, здатності впізнавати іншої людини, використовуючи цей канал отримання інформації з навколишнього світу.

7. Зворотній зв'язок від учасників.

Заняття 6.

Мета: Розвиток самоприйняття, здатність до впевненої поведінки.

План заняття:

1. Привітання учасниками групи один одного.
2. Повідомлення тренера про прояви впевненості в собі в життєвих ситуаціях і в роботі.

3. Вправа «Впевнені, невпевнені та агресивні відповіді».

Інструкція: Кожному члену групи пропонують продемонструвати в запропонованій ситуації невпевнену, агресивну і впевнену відповіді.
«Представте, що один «забув» повернути гроші, які він позичив у вас.

– Агресивна поведінка може виражатися наступним висловом:
«Чорт забирай! Я знав, що тобі не можна довіряти, коли ти обіцяв, що повернеш гроші! Я хочу отримати свої гроші!»

– Невпевненість у поведінці може виражатися висловлюванням типу: «Я знаю, що набридаю тобі, але, як ти думаєш, чи зможеш ти повернути мені гроші найближчим часом?»

– Впевнена відповідь може бути такою: «Я вважав, що ми домовилися, коли ти обіцяв повернути мені гроші сьогодні. Буду вдячний, якщо ти принесеш гроші найпізніше у п'ятницю».

Ситуації:

– Друг продовжує займати вас розмовою, а ви хочете піти. Ви говорите...

– В ресторані вам подається пересмажений біфштекс з кров'ю. Ви говорите офіціантові...

– Рахунок за ремонт вашого автомобіля більше початкової ціни. Ви звертаєтеся до завідуючого службою...

- Ви ловите погляд привабливого чоловіка (жінки). Знаєте, що він (вона), може бути, цікавиться вами. Ви підходите і кажете...
- Собака вашого сусіда пом'яла траву на вашому газоні. Ви підходите до сусіда і кажете йому...
- Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши вас. Ви заявляєте їй...
- Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою. Ви звертаєтеся до них...
- Ви прийшли в модний ресторан, проте вам не подобається запропонований стіл. Ви говорите господарю або господині...
- Друг просить вас позичити йому автомобіль, а ви вважаєте його поганим водієм. Ви говорите йому...
- Друг змушує вас ніяковіти, розповідаючи в компанії історії про вас. Ви заявляєте йому...

Обговорення вправи. Аналіз відмінностей у впевненій, непевній і агресивній поведінці.

4. Вправа «Формування впевненості».

Інструкція: Уявіть ситуацію, в якій ви хотіли б діяти з упевненістю у собі, і запишіть її. Ви можете витратити кілька хвилин на «мозкову атаку» в групі для висунення ідей, хоча ситуація, обрана кожною людиною, повинна бути значимою для нього особисто. Скоріш за все, ситуації будуть включати аспекти прохання чи відмови, управління критикою або реалізації у спілкуванні позитивних або негативних почуттів. Потім поділіть групу на підгрупи по п'ять-шість чоловік. У кожній підгрупі учасники з власної ініціативи починають з короткого опису стресової ситуації, яку вони визначили для себе. Структуруйте ситуацію, вибравши зі своєї підгрупи людину на роль партнера у взаємодії. Якщо ви доброволець, як можна впевненіше передайте йому своє повідомлення, висловіть претензії. Через одну-дві хвилини зупиніться і нехай інші члени підгрупи нададуть вам специфічний позитивний зворотний зв'язок на вашу поведінку. Потім скажіть,

що вам сподобалося у вашій поведінці, і згадайте будь-які зміни або доповнення, які ви хотіли б зробити. Якщо ви зайшли в глухий кут, вислухайте пропозиції членів своєї підгрупи. Потім інший учасник підгрупи стає партнером, і відпрацювання взаємодії триває. Після двох-трьох хвилин репетиції з цим партнером зупиніться і знову дайте час для позитивного зворотного зв'язку. Продовжуйте до тих пір, поки кожен член підгрупи не зіграє роль партнера у взаємодії. Коли досягнете поліпшення і почнете володіти ситуацією, партнер збільшить напругу зустрічі, стаючи більш наполегливим і антагоністичним. Особливо важливо дати тому, хто висловлює претензії, можливість перемагати в кожній зустрічі і отримувати задоволення від позитивного досвіду.

5. Обговорення результатів: труднощі у виконанні вправи, емоційний стан, придбаний новий досвід.

6. Підведення підсумків заняття.

Заняття 7.

Мета: Розвиток навичок саморегуляції.

План заняття.

1. Привітання учасників, повідомлення про емоційний стан.
2. Повідомлення тренера про значущість саморегуляції у робочій ситуації.

3. Основи аутогенного тренування. Повідомлення тренера про зв'язки між відчуттями важкості й тепла в тілі і станами спокою, гармонії, розслабленості.

4. Вправа «Прогресивна релаксація» (напруга і розслаблення). Стиснути в повну силу кулак («що є сили»), відпустити напруження, відчутти розслаблення; те ж – в половину сили. Зігнути в повну силу кисті рук, передпліччя, опустити напруження, відчутти розслаблення: те ж – в половину сили. Зігнути в повну силу руки в ліктях, відпустити напругу, відчутти розслаблення: те ж – в половину сили. Порівняти свій стан до та після виконання вправ.

5. Сеанс розслаблення. Проводить тренер під музичний супровід.

«Сядьте зручно на стілець, спину тримайте рівно, ноги на підлозі, руки на колінах. Зніміть взуття, окуляри, звільніться від тісного одягу. Зосередьте, будь ласка, увагу на диханні. Дихайте рівно й ритмічно, це допоможе Вам розслабитися... зробіть кілька глибоких вдихів... добре... Зараз Ви будете робити так зване «мирне дихання». Це особливого роду глибоке дихання, яке скаже Вашому розуму і тілу, що пора прийти до світу. Робимо так: видихніть все повітря з легенів. Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до восьми... з силою видихніть через рот. Після двох-трьох мирних вдихів Ви помітите легкий дзвін у вухах... це ознака глибокого внутрішнього розслаблення. Продовжуйте дихати повільно і глибоко; вдих через ніс, видих через рот. Якщо Ви ще не закрили очі – закрийте... добре... тепер, не відкриваючи очей, подивіться вліво як можна далі, як ніби хочете побачити ліве вухо. Потримайте очі в такому положенні як можна довше... Ви помічаєте, як напружені м'язи очей і повіки... Це добре, я хочу, щоб Ви відчули різницю між напругою і спокоєм. На рахунок три, не відкриваючи очей, подивіться, як зазвичай, перед собою і відчуйте, як зникла напруга, раз... два... три... Відчуєте приємний спокій навколо очей, в потилиці і в області шийних хребців, продовжуйте дихати повільно і глибоко... вдих через ніс, видих через рот... Розслабте м'язи обличчя: навколо очей... щоки... лоба... рот... підборіддя; якщо рот відкрився, це добре; продовжуйте дихання, вдих через ніс, видих через рот... Розслабте м'язи шиї... голова впала на груди... розслаблення і спокій опускаються до плечей... по спині... на середину спини... нижче... Направте потік спокою уздовж рук до пальців... з ніг до самих пальців... Дихайте повільно і глибоко вдихніть через ніс, видих через рот. Ви можете помітити биття серця... деякі відчувають або чують як кров тече по артеріях. Те, що ви відчуєте, наслідок розслаблення і спокою Вашого тіла... починаючи з маківки, перевірте все Ваше тіло... Чи нема місця, де зберігається напруга? .. Якщо так, відпустіть його... Залишайтеся в стані спокою... Ви давно не були такі спокійні... знову зосередьтеся на диханні... з кожним видихом говоріть собі: спокійніше... Коли

Ви повністю розслабилися... насолодитесь цим почуттям... нехай тіло насолоджується спокоєм... впустіть його в шлунок і кишечник... Ви в цьому мирному, розслабленому стані... Продовжуйте дихання... Уявіть собі нове життя, таке, яке вам сподобалася б... постарайтеся побачити всі можливості. Зосередьтеся на одному бажанні, з кожним видихом говоріть: «Я здійснию свою мрію...» Додайте все, що захочете собі сказати... Закінчивши вправу, Ви виявите, що відпочили, як після гарного сну. Ви будете розслаблені, але сповнені енергії, у Вас буде інше самопочуття, з'явиться рішучість... Ви можете повертати собі цей стан спокою у будь-який час, коли захочете, користуючись «мирним диханням» ... а тепер дихайте легко, як звичайно, і, коли я порахую від п'яти до одного, Ви відкриєте очі – і будете сповнені бадьорості... п'ять... чотири... три... два... один... Дуже добре!

Обговорення стану, самопочуття.

6. Медитативні вправи. Проводить тренер.

А). «Подорож у дитинство». Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся. Відчувайте тепло в тілі, рівне, спокійне дихання, спокій в тілі, в душі, в розумі. Спробуйте відправитися в подорож у своє минуле, в щасливі миті дитинства. Відчувайте, побачте себе маленькою дитиною. Згадайте і проживіть заново найщасливіші, радісні ситуації Вашого дитинства. Нехай Вас знову наповнять відчуття радості, щастя, гармонії. Ви можете подумки прокрутити ці миті, а може Вам вдасться побачити, почути, увійти в свою «картину» і діяти в ній у всій повноті відчуттів. Постарайтеся якомога довше зберегти всі образи. Повернувшись з подорожі в дитинство, постарайтеся запам'ятати образ, закріпити в словах свої відчуття. Ви поринули у своє дитинство, і той позитивний емоційний досвід, що був у Вас, Ви зараз актуалізували, «оживили», він зараз з Вами. У важкі хвилини життя згадуйте про щойно пережитих миттєвості – вони допоможуть Вам впоратися зі складною ситуацією.

Обговорення вправи.

Б). Танець настрою «Чарівне піаніно». Уявіть, що Ви – музичний інструмент, наприклад, піаніно. Мовою своїх рухів Ви можете зіграти будь-яку мелодію. Коли композитор (а ним може бути будь-яка характерна мелодія або пісня, яка Вам подобається) почне грати, музика зазвучить у Вас в душі. Спробуйте зіграти музику, що лунає в душі своїм тілом, почуттями, всім своїм єством. Не намагайтеся танцювати, робити знайомі танцювальні рухи, дозвольте музиці прозвучати в Вас, через Вас. Нехай гармонія музики стане гармонією Ваших рухів.

7. Обговорення вправи. Підсумки дня.

Заняття 8.

Мета: Підведення підсумків тренінгу та закріплення отриманих навичок.

План заняття.

1. Привітання учасників. Дізнатися про їх самопочуття та настрої.

2. Вправа «Наші емоції» (на розвиток емоційної стійкості)

Мета: сприяти усвідомленню учасниками тренінгу місця позитивних і негативних емоцій в житті, та як вони впливають на наше здоров'я.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві частини, зліва написати позитивні емоції, які відвідують їх найчастіше, а праворуч – негативні. Потім, ведучий просит учасників тренінгу відповісти на серію питань:

- Які емоції переважають у вашому житті?
- Які з емоцій найчастіше пов'язані з роботою?
- Які з емоцій, на ваш погляд, ведуть до хвороби або поганого самопочуття? Які, навпаки, сприяють збереженню і зміцненню здоров'я?
- Чи на ваш погляд, варто придушувати негативні емоції?

Висновок: важливо вчитися керувати емоційними станами, але не пригнічувати або ігнорувати поточні емоційні стани, бо придушення будь-яких емоцій -це шлях до хвороби. Слід вчитися викликати позитивні емоції і перетравлювати негативні.

3. Вправа «Магазин емоцій».

Мета: допомогти осмислити важливість емоційної складової нашого життя.

Інструкція: «В продовження до попередньої вправи, будь ласка, уявіть собі, що ви потрапили в досить незвичайний магазин – тут можна продати будь-яку свою емоцію та отримати іншу замість проданої. Від яких емоцій ви хотіли б позбутися? Яку або які хотіли б придбати? (Можна, в разі необхідності, використовувати список емоцій з попередньої вправи «Наші емоції».)

Ведучий каже: уявіть собі, що я – продавець в цьому магазині. Спробуйте розповісти про свою емоції, яку хочете продати, підберіть аргументи, щоб переконати мене в тому, що я повинен з вами домовитись. Пам'ятайте, що потім не можна буде повернути назад ту емоцію, від якої ви захотіли позбутися».

Питання для аналізу і загального обговорення:

Чи вдалося вам зробити вибір і як швидко? Чи важко було придумати рекламу для емоції? Які прийоми ви використовували для цього, і що було особливо вдалим? Чи не зникло бажання позбутися будь-якого переживання в процесі гри?

Таким чином, ми вивчаємо та пробуємо техніки емоційної саморегуляції (нейтралізація негативних емоцій).

4. Групова бесіда «Ваші плани на майбутнє у сфері професійної діяльності».

У цьому обговоренні учасники тренінгу можуть ділитися своїми кар'єрними амбіціями, проектами та цілями у сфері професійного зростання. Така групова діяльність сприяє обміну ідеями, стимулює обговорення щодо можливих шляхів розвитку та сприяє формуванню чітких планів для майбутньої кар'єри.

5. Підведення підсумків останнього заняття та тренінгу в цілому. Зворотній зв'язок від учасників. Обговорення того, що було позитивного і складного у тренінгу, побажання на майбутнє собі та іншим учасникам.

Висновки до розділу 3

Найбільш ефективним шляхом розвитку емоційного інтелекту, на наш погляд, є використання соціально-психологічного тренінгу як одного з результативних методів активного навчання.

Мета розробленої програми тренінгу – розвинути емоційний інтелект у структурі життєстійкості особистості за допомогою вирішення наступних завдань: сформувати знання в області комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні; виробити адекватні уявлення про комунікативну толерантність і асертивну поведінку; активізувати процес самопізнання і розуміння інших людей; створити можливість для кращого розуміння інших і себе; озброїти учасників способами і стратегіями саморозвитку емоційного інтелекту, технологіями ефективного спілкування, саморозуміння і розуміння інших людей; розвинути здатність до емпатії, сензитивність. Навчити способам стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність. Програма тренінгу включає 8 занять.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наявні дослідження емоційного інтелекту в контексті різних теоретичних підходів, моделей і концепцій. Ми розглядаємо емоційний інтелект як здатність сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх для управління емоціями, сприяючи своєму особистісному зростанню. За концепцією Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо, емоційний інтелект є конструктом з подвійною природою, який включає як когнітивні здібності, так і особистісні характеристики. Цей конструкт охоплює дві основні компетентності: внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелект. В моделі Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо виділяються складові емоційного інтелекту, такі як сприйняття, оцінка та вираження емоцій, використання їх для підвищення ефективності мислення, розуміння та аналіз емоційної інформації, а також регуляція емоцій.

2. Визначено існуючі методи оцінки емоційного інтелекту та життєстійкості та встановлено структуру взаємозв'язку між життєстійкістю та ЕІ. Виявлено, що зарубіжні вчені у більшості розглядають життєстійкість як психологічний ресурс особистості, який допомагає особистості вибирати ефективні копінг-стратегії та зберігати психічне і фізичне здоров'я. Українські вчені відзначають важливість розгляду життєстійкості як системного поняття, що має прояви на різних рівнях особистості, включає індивідуальні властивості різних рівнів, та пов'язаний з благополуччям особистості. Визначено такі методи оцінки емоційного інтелекту та життєстійкості: тест життєстійкості С. Мадді та дві методики для вимірювання емоційного інтелекту – «Тест на емоційний інтелект Мейєра-Селовея-Карузо (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test – MSCEIT) та опитувальник «Емоційний інтелект» Д.В. Люсіна (EmIn). Для глибшого розуміння особистісних проявів такого структурного компоненту емоційного інтелекту як особистісна компетентність (внутрішньо-особистісний емоційний інтелект) обрана Торонтська алекситимічна шкала (TAS) Г. Тейлора. Життєстійкість та

емоційний інтелект пов'язані між собою через мотиваційно-потребову сферу особистості, через здійснення особистісних виборів у ситуаціях протиборчих мотивів. Зазначимо, що аналіз літератури свідчить про те, що, незважаючи на появу все більшої кількості досліджень на тему розвитку емоційного інтелекту, а також впливу його на всі аспекти психічного життя людини, існує проблема недостатнього вивчення питань взаємовпливу емоційного інтелекту та життєстійкості.

3. Визначено ступінь впливу емоційного інтелекту на життєстійкість людини шляхом емпіричних досліджень. Проведено експериментальне дослідження життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Як і загальний емоційний інтелект, майже усі його складові «гілки» перебувають у досліджуваних у межі середнього значення. Однак високо проявляється здатність сприймати (ідентифікувати) свої та чужі емоції, використовувати їх для вирішення поставлених завдань. За шкалами міжособистісного та внутрішньо-особистісного інтелекту також переважає середній рівень. За шкалою алекситимії більшість досліджуваних не відчувають труднощів у вираженні своїх емоцій або розумінні емоцій інших. Майже чверть досліджуваних час від часу мають труднощі з ідентифікацією та вербалізацією своїх емоцій. Таким чином, досить висока частка досліджуваних має більші чи менші труднощі з ідентифікацією емоцій та вираженням їх словами. За результатами дослідження життєстійкості отримано середні значення даної характеристики у досліджуваних. Найбільш вираженим виявився компонент прийняття ризику, він є трохи вищим за середній. Статистичний аналіз показав, що існує значущий зв'язок між шкалою «Внутрішньо-особистісне управління», і всіма шкалами тесту життєстійкості: залученістю ($r=0,42$ при $p\leq 0,05$); контролем ($r=0,35$ при $p\leq 0,05$); прийняттям ризику ($r=0,47$ при $p\leq 0,05$); рівнем життєстійкості ($r=0,41$ при $p\leq 0,05$). Оскільки більшість життєвих невдач тісно пов'язана з невмінням володіти собою в потрібний момент, адаптуючись до стресогенних факторів, висловлювати емоції, відповідні ситуації, то здатність або вміння керувати своїми емоціями і

поведінкою дає можливість тверезо дивитися на ситуацію і впливати на результат того, що відбувається так, як потрібно тобі самому. Шкала «Управління чужими емоціями», має значущий зв'язок з життєстійкістю ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$) і одним з її компонентів – контролем ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$). Це означає, що здатність до маніпуляції людьми є невід'ємною частиною для підвищення рівня адаптаційного потенціалу особистості. Крім статистично значущих зв'язків між шкалами була виявлено значущий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту і життєстійкістю ($r=0,46$ при $p \leq 0,05$). Цей зв'язок означає, що розвиток рівня емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня життєстійкості людини, а значить і розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Вищесказане підтверджує нашу концептуальну гіпотезу: емоційний інтелект має вплив на життєстійкість людини.

4. Визначено практичні шляхи покращення життєстійкості людей залежно від рівня емоційного інтелекту. Найбільш ефективним шляхом розвитку емоційного інтелекту є, на наш погляд, використання соціально-психологічного тренінгу як одного з результативних методів активного навчання. Мета розробленої програми – розвинути емоційний інтелект у структурі життєстійкості особистості за допомогою вирішення наступних завдань: сформувати знання в області комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні; виробити адекватні уявлення про комунікативну толерантність і асертивну поведінку; активізувати процес самопізнання і розуміння інших людей; створити можливість для кращого розуміння інших і себе; озброїти учасників способами і стратегіями саморозвитку емоційного інтелекту, технологіями ефективного спілкування, саморозуміння і розуміння інших людей; розвинути здатність до емпатії, сензитивність. Навчити способам стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність. Програма тренінгу включає 8 занять.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше

питань, які виходять далеко за межі формату кваліфікаційної роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення емоційного інтелекту особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Амплєєва О. М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 4–9.
3. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2014. Вип. 121. С. 25 – 29.
4. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій в періоди юності та дорослості. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233–254.
5. Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ : Наш формат, 2019. 288 с.
6. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.
7. Гамбарова Е., Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2022. № 50. С. 24–31.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект ; пер. з англ. Київ : Vivat, 2018. 512 с.
9. Грисенко Н. В., Фролова Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т.1. № 1. С. 49–57.
10. Груповий аналіз : навчальний посібник / за ред. О. Фільца,

Р. Гаубля, Ф. Лямот ; пер. з нім. Львів : ВНТЛ-Класика, 2004. 192 с.

11. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 46–52.

12. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч. посіб. Чернігів : Лозовий В. М., 2016. 312 с.

13. Жданова І. В., Абдулхалікова Т. Г. Життєстійкість як психологічний чинник професійного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів, 2022. С. 105–107.

14. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.

15. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.

16. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. №. 1. С. 142–147.

17. Кривоконь Н. І. Волонтерська діяльність як чинник розвитку життєстійкості українців. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Випуск 30. С. 234–246.

18. Кривоконь Н. І. Життєстійкість та особистісний ресурс: значення понять в контексті психології соціальної роботи. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Фенікс, 2014. Том 11. Вип. 9. С. 454–467.

19. Кузікова С. Б., Щербак, Т. І. Життєстійкість як адаптаційний

ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 24–29.

20. Луцій Анней Сенека Моральні листи до Луцілія / пер. А. Содомори. Київ : Основи, 1999. 608 с.

21. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність – проблеми співвідношення. *Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2010. № 2 С. 49–52.

22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

23. Омельченко Я. М. Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р.)*. Полтава, 2022. С. 163–167.

24. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.

25. Побідаш А. Ю. Основні підходи до визначення поняття «Hardiness» – життєва стійкість та суміжних з ними понять. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. 2013. № 1. (66). С. 493–501.

26. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 123–128.

27. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 7. № 9. С. 311–317.

28. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. XI:*

Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Т. 15. С. 481–491.

29. Сидоренко Ж. В. Взаємозв'язок життєстійкості та емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Вінниця, 2019. С. 200–204.

30. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. на здобуття наук. ступеня докт. філософії / Львівський нац. ун-т ім. І. Франка. Львів. 2020. 346 с.

31. Стейн С. Дж., Бук Г. И. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи ; пер. с англ. Е. А. Латыш. Днепр : Баланс Бизнес Букс, 2007. 384 с.

32. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні.* 2019. Вип. 9. С. 259–265.

33. Тараєвська Л. С. Емоційний інтелект як складова людського капіталу. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Економіка».* 2009. Випуск 7. URL: www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vpu/Ekon/2009_7/48.pdf (дата звернення: 11.09.2023).

34. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 104 с.

35. Ткалич М. Г., Шутько Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 1. С. 65–71.

36. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2016. 160 с.

37. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-смісловий вимір : монографія. Одеса : ОНПУ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с.

38. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: зб.*

наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Київ, 2016. Т. 6. С. 226–233.

39. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 42. С. 211–231.

40. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Psychological Journal*. 2023. № 9 (1). С. 32–40.

41. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

42. Шаповалова Л. О. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса як умова динаміки і розвитку особистості та конструктивний рух до її цілісності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. №. 6 (1). С. 135–141.

43. Широн Ю. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. 2022. № 1 (74). С. 141–151.

44. Шиян Т. В. Розвиток емоційного інтелекту студентів молодших курсів засобами дисципліни «Англійська мова за професійним спрямуванням». *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер. : Педагогіка*. 2011. Т. 199, Вип. 187. С. 92–95.

45. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 5. С. 104–109.

46. Anjum R. Role of hardiness and social support in psychological well-being among university students. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*. 2022. P. 89–102.

47. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, University of Texas Medical Branch*. 2006. № 18. P. 13–25.

48. Binswanger L. *Being-In-The-World: Selected Papers*. New York : Harper & Row, 1968. 364 p.

49. Bradberry T., Greaves J. *Emotional intelligence 2.0*. New York : TalentSmart, 2009. 255 p.

50. Bru-Luna L. M., Martí-Vilar M., Merino-Soto C., Cervera-Santiago J. L. Emotional intelligence measures: A systematic review. *Healthcare*. 2021. Vol. 9, № 12. P. 1696.
51. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin*. 1987. T. 101. №. 3. P. 393.
52. Davis Mark H., Davis Ph. D. Test Your Eq: Find Out How Emotionally Intelligent You Really Are. New York : New American Library, 2004. 192 p.
53. Dursun P., Alyagut P., Yılmaz I. Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current psychology*. 2022. № 41 (6). P. 3299–3317.
54. Ekman P. Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. New York : Holt Paperbacks, 2007. 290 p.
55. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 400 p.
56. Hosseini S. M., Hesam S., Hosseini S. A. Relationship of hardiness components to general health, spiritual health, and burnout: The path analysis. *Iranian Journal of Psychiatry*. 2022. № 17 (2). P. 196.
57. James F. T. Bugental The Art of the psychoterapist. New York, London : Norton & Company, 2001. 336 p.
58. Kanesan P., Norsiah F. Models of emotional intelligence: a review. *e-BANGI Journal*. 2019. №. 7. P. 324–327.
59. Kets de Vries M. The Leadership Mystique. New York : Pearson Longman, 2006. 304 p.
60. Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. T. 51. №. 2. P. 106–117.
61. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*. 1982. T. 42. №. 1. P. 168.
62. Kokun O. Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2023. P. 1–18.

63. Leak G. K., Williams D. E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology*. 1989. T. 45. №. 3. P. 369.
64. Lee H. J. Relationship of hardiness and current life events to perceived health in rural adults. *Research in nursing & health*. 1991. T. 14. №. 5. P. 351–359.
65. MacCann C., Jiang Y., Brown L. E., Double K. S., Bucich M., Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2020. № 146 (2). P. 150.
66. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions. *The Human Search for Meaning* / ed. by P. T. P. Wong, P. S. Fry. Mahwah : Lawrence Erlbaum, 1998. P. 1–25.
67. Maddi S. R. Developmental value of fear of death. *The Journal of Mind and Behavior*. 1980. P. 85–92.
68. Maddi S. R., Harvey R. H. Hardiness considered across cultures. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* /P. T. P. Wong, L. C. J. Wong (Eds.). 2005. P. 409–426.
69. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*. 1994. T. 63. №. 2. P. 265–274.
70. Maddi S. R., Kobasa S. C. The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL : Dow Jones-Irwin, 1984. 131 p.
71. Maddi, S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. № 54 (3). P. 173–185.
72. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities: emotional intelligence. *The Annual Review of Psychology*. 2008. P. 507–536.
73. Papoutsi C., Drigas A., Skianis C. Virtual and augmented reality for developing emotional intelligence skills. *Int. J. Recent Contrib. Eng. Sci. IT (IJES)*. 2021. № 9 (3). P. 35–53.

74. Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. № 15. С. 425–448.

75. Salovey P., Detweiler-Bedell B. T., Detweiler-Bedell J. B. Emotional intelligence. *Handbook of emotions* / eds. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett. New York : Guilford Press, 2019. P. 533–547.

76. Scheier M. E., Carver C. S. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality*. 1987. Т. 55. №. 2. С. 169–210.

77. Sharpley C. F. The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*. 1999. Т. 1. С. 15–29.

78. Solcova I., Sykora J. Relation between psychological hardiness and physiological-response. *Homeostasis in Health and Disease*. 1995. Т. 36. №. 1. С. 30–34.

79. Taylor G. J., Ryan D. P., Bagby R. M. Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1985. Vol. 44. P. 191–199.

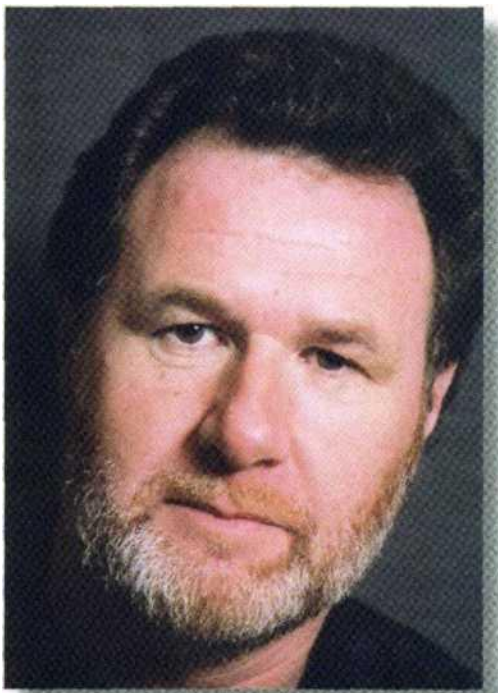
80. Tillich P. *The Courage to Be*. New Haven : Yale University Press, 2000. 200 p.

Всього джерел – 80

Джерел за останні п'ять років – 30

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 10 (46, 50, 53, 56, 58, 59, 62, 65, 73, 75)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 20 (1, 2, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 23, 26, 29, 30, 32, 39, 40, 43)

ДОДАТКИ**Додаток А****Стимульний матеріал для проведення дослідження**





Щастя					
Печаль					
Страх					
Злість					
Відраза					



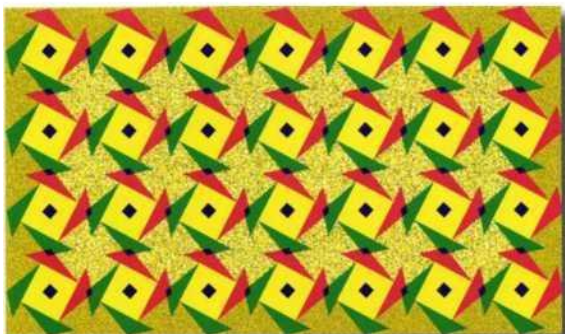
Печаль					
Страх					
Злість					
Здивування					
Відраза					



Печаль					
Злість					
Здивування					
Відраза					
Збудження					



	1	2	3	4	5
Щастя					
Печаль					
Страх					
Злість					
Відраза					



	1	2	3	4	5
Щастя					
Страх					
Злість					
Здивування					
Відраза					

	1	2	3	4	5
Щастя					
Печаль					
Страх					
Злість					
Відраза					

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА
на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
Журавленко Ади Василівни, виконану на тему:

«Життєстійкість осіб з різним рівнем емоційного інтелекту»

Актуальність дослідження Журавленко А. В. полягає в розумінні взаємозв'язку емоційного інтелекту та життєстійкості особистості, що дозволяє краще адаптуватися до складних ситуацій та долати труднощі у житті. Враховуючи швидкі зміни в сучасному світі, де стрес та несприятливі умови можуть впливати на психічне благополуччя, дослідження цієї проблеми стає актуальним.

Магістрантка чітко формулює мету та завдання свого дослідження, вказуючи на актуальність проблеми. Дослідження присвячено вивченню емоційного інтелекту та його впливу на життєстійкість особистості.

Структура роботи та вміння автора систематизувати матеріал свідчать про високий рівень організації та логічності у викладі дослідження.

Тема роботи повністю розкрита, а висновки відображають зміст магістерського дослідження, що є показником глибокого розуміння проблеми.

Розроблена програма-тренінг може служити ефективним інструментом для психологів та інших спеціалістів у роботі з різними групами осіб.

Випускна дипломна робота магістра Журавленко Ади Василівни «Життєстійкість осіб з різним рівнем емоційного інтелекту» є актуальною, науково обґрунтованою, відповідає вимогам до дипломних робіт і заслуговує на позитивну оцінку.

Рекомендована оцінка **68 задовільно**.

Науковий керівник:
доктор психологічних наук; доцент
професор кафедри психології



О.М.Васильченко

РЕЦЕНЗІЯ

на дипломну роботу студента 2 курсу спеціальності «Психологія»

Університету економіки і права «КРОК»

Журавленко Ади Василівни, виконану на тему:

«Життєстійкість осіб з різним рівнем емоційного інтелекту»

Задача дослідження Журавленко А. В. полягає в розумінні взаємозв'язку емоційного інтелекту та життєстійкості особистості, що дозволяє краще адаптуватися до складних ситуацій та долати труднощі у житті. Враховуючи швидкі зміни в сучасному світі, де стрес та несприятливі умови можуть впливати на психічне благополуччя, дослідження цієї проблеми стає актуальним.

Автор чітко формулює мету та завдання свого дослідження, вказуючи на актуальність проблеми, що досліджується. Аналізується різний рівень емоційного інтелекту та його вплив на життєстійкість осіб, що є суттєвим аспектом в сучасному науковому дискурсі.

Окреслення структури роботи та вміння автора систематизувати матеріал свідчать про високий рівень організації та логічності у викладі дослідження. Зазначається, що тема роботи повністю розкрита, а висновки відображають зміст магістерського дослідження, що є показником глибокого розуміння проблеми.

Важливим досягненням є той факт, що автор вперше досліджує тему життєстійкості осіб із різним рівнем емоційного інтелекту, що свідчить про оригінальність та новизну представленого дослідження. Розроблена програма-тренінг може служити ефективним інструментом для психологів та інших спеціалістів у роботі з різними групами осіб.

Випускна дипломна робота магістра Журавленко Ади Василівни «Життєстійкість осіб з різним рівнем емоційного інтелекту» є актуальною, науково обґрунтованою, відповідає вимогам до дипломних робіт і заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент:

*проф. каф. соц. роб
КНУ і м. Шевченка*

докт. пс. н. соціол. Лобовикова А.М.

(науковий ступінь, вчене звання)

(прізвище, ім'я, по-батькові)

10.01.24

(Дата)

[Signature]

(Підпис)

(Підпис завіряється печаткою)



*Лобовикова А.М.
гос. вуз
факультет психології
Ташченко О.Ю.*

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
«ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ»

Виконала: Журавленко А. В.

Керівник: Васильченко О. М.

Вивчення емоційного інтелекту та його впливу на життєстійкість людей є актуальною психологічною проблемою сьогодення. Значення феномена емоційного інтелекту визначається його впливом на ефективність діяльності людини, її успіх у соціальній взаємодії, формування міжособистісних стосунків, а також її здатністю пристосовуватися до проживання в умовах складних обставин.

Вже досить тривалий час в Україні спостерігається серія стресових та травмуючих подій, які негативно впливають на стан психічного та психологічного здоров'я населення. Українці щодня стикаються з різноманітними викликами, що потребують від них значних ресурсів, високої життєстійкості та здатності ефективно керувати негативними емоційними станами. Оволодіння цими навичками являється важливим як для індивідуального розвитку українців, так і для загального благополуччя країни, особливо в умовах війни та після її завершення.

Таким чином, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення емоційного інтелекту та його впливу на життєстійкість людей. Актуальність проведення дослідження обумовлена необхідністю розробки комплексних теоретичних засад та практичних рекомендацій щодо оцінки життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Важливість нашої роботи підкреслена відсутністю повноцінного матеріалу, який би досліджував емоційний інтелект в комплексі з життєстійкістю людей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив рівня емоційного інтелекту на життєстійкість людини.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наявні дослідження емоційного інтелекту в контексті різних теоретичних підходів, моделей і концепцій.

2. Визначити існуючі методи оцінки емоційного інтелекту та життєстійкості та встановити структуру взаємозв'язку між життєстійкістю та ЕІ.

3. Визначити ступінь впливу емоційного інтелекту на життєстійкість людини шляхом емпіричних досліджень.

4. Визначити практичні шляхи покращення життєстійкості людей залежно від рівня емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – емоційний інтелект в структурі життєстійкості особистості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння), емпіричні (опитування, спостереження, тестування), методи математичної статистики (критерій Спірмена). Вибірка: 70 чоловік (18-55 р.).

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення дипломної роботи; наведено відомості про апробацію результатів дослідження, їх висвітлення у публікаціях, представлено дані щодо структури й обсягу дипломної роботи.

У розділі **«Теоретико-методологічні засади життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту»** проведено аналіз емоційного інтелекту як наукового концепту. Теоретичний огляд виявив різноманітні підходи та тлумачення визначення та структури емоційного інтелекту. У ході аналізу були розглянуті визначення емоційного інтелекту, включаючи погляди науковців, таких як Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо, що внесли свій внесок у розвиток концепції. Детально проаналізовані моделі емоційного інтелекту та

визначені їхні ключові компоненти.

Вивчені різні погляди на структуру емоційного інтелекту, включаючи концепції видатних науковців. Зокрема, згідно з П. Саловеем, важливі складові включають розпізнавання власних емоцій, володіння ними та розуміння емоцій інших людей. З іншого боку, Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект як здатність до постійного розвитку. Аналіз різних поглядів на емоційний інтелект сприяв уточненню концепції та систематизації ключових аспектів, необхідних для подальшого наукового дослідження.

Розглянули визначення терміну “життєстійкості” з точки зору вітчизняних та зарубіжних вчених. Також були розглянуті компоненти життєстійкості, такі як “залученість”, “контроль” та “прийняття ризику”.

Проаналізували роботи що досліджували зв'язок емоційного інтелекту з життєстійкістю та іншими схожими факторами та прийшли до висновку, що життєстійкість є позитивною якістю, яка може розвиватись зусиллями людини. Що, життєстійкість та емоційний інтелект пов'язані між собою через мотиваційно-потребову сферу особистості, через здійснення особистісних виборів у ситуаціях протиборчих мотивів. Зазначили, що аналіз літератури свідчить про те, що, незважаючи на появу все більшої кількості статей на тему розвитку емоційного інтелекту, а також впливу його на всі аспекти психічного життя людини, існує проблема недостатнього вивчення питань взаємовпливу емоційного інтелекту та життєстійкості.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження життєстійкості осіб з різним рівнем емоційного інтелекту»** проведено констатуючий експеримент для визначення впливу емоційного інтелекту на життєстійкість людини. Застосовано комплексний методичний підхід, що включав методи тестування та дослідження емоційного інтелекту та життєстійкості.

На етапі збору даних використано тести, зокрема "Тест на емоційний інтелект" MSCEIT (Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо), опитувальник "Емоційний інтелект" (Д. Люсін), "Торонтська алекситимічна шкала" (Г.

Тейлор) та тест життєстійкості С. Мадді.

Отримані дані були піддані якісному і кількісному аналізу, включаючи методи описової статистики, математичні та статистичні критерії, кореляційний аналіз, графічні та табличні методи подання даних.

В результаті експерименту зроблено наступні висновки щодо впливу емоційного інтелекту на життєстійкість осіб з різним рівнем його розвитку. Як і загальний емоційний інтелект, майже усі його складові «гілки» перебувають у досліджуваних у межі середнього значення. Однак високо проявляється здатність сприймати (ідентифікувати) свої та чужі емоції, використовувати їх для вирішення поставлених завдань. За шкалами міжособистісного та внутрішньо-особистісного інтелекту також переважає середній рівень. За Торонтською алекситимічною шкалою Г. Тейлора більшість досліджуваних не відчують труднощів у вираженні та розумінні своїх емоцій. Майже чверть досліджуваних час від часу мають труднощі з ідентифікацією та вербалізацією своїх емоцій. Таким чином, досить висока частка досліджуваних має більші чи менші труднощі з ідентифікацією емоцій та вираженням їх словами. За результатами дослідження життєстійкості отримано середні значення даної характеристики у досліджуваних. Дослідження кореляції показало різні ступені зв'язку між показниками. Зокрема, високий рівень внутрішньо-особистісного управління корелює із залученістю, контролем, прийняттям ризику та життєстійкістю. Найбільш вираженим виявився компонент прийняття ризику, він є трохи вище середнього.

Статистичний аналіз показав, що існує статистично значущий зв'язок між шкалою «Внутрішньо-особистісне управління», і всіма шкалами тесту життєстійкості: залученістю ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$); контролем ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$); прийняттям ризику ($r=0,47$ при $p \leq 0,05$); рівнем життєстійкості ($r=0,41$ при $p \leq 0,05$). Оскільки більшість життєвих невдач тісно пов'язана з невмінням володіти собою в потрібний момент, адаптуючись до стресогенних факторів, висловлювати емоції, відповідні ситуації, то здатність або вміння керувати

своїми емоціями і поведінкою дає можливість тверезо дивитися на ситуацію і впливати на результат того, що відбувається так, як потрібно тобі самому. Шкала «Управління чужими емоціями», має статистично значущий зв'язок з життєстійкістю ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$) і одним з її компонентів – контролем ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$). Це означає, що здатність до маніпуляції людьми є невід'ємною частиною для підвищення рівня адаптаційного потенціалу особистості. Крім статистично значущих зв'язків між шкалами була виявлена статистично значущий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту і життєстійкістю ($r=0,46$ при $p \leq 0,05$). Цей зв'язок означає, що розвиток рівня емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня життєстійкості людини, а значить і розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Вищесказане підтверджує нашу концептуальну гіпотезу: емоційний інтелект має вплив на життєстійкість людини.

У третьому розділі **«Практичні шляхи покращення життєстійкості людей залежно від рівня емоційного інтелекту»** були визначені та описані конкретні кроки та підходи до покращення життєстійкості осіб, враховуючи їхній рівень емоційного інтелекту.

Спочатку було визначено принципи, які слід враховувати при розробці програм та методик, спрямованих на покращення життєстійкості осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. Особлива увага приділена аспектам комунікативної компетентності, позитивного вирішення конфліктів та формування позитивних уявлень про комунікативну толерантність.

Потім була представлена розроблена тренінгова програма, яка охоплює вісім занять та має явні цілі щодо розвитку емоційного інтелекту в структурі життєстійкості особистості. Програма орієнтована на формування знань у сфері комунікації, самопізнання, розуміння інших людей, їх емоцій та стресостійкості.

Висновки розділу підтверджують, що використання соціально-психологічного тренінгу вважається найбільш ефективним методом для

розвитку емоційного інтелекту. Програма має великий потенціал у покращенні комунікативних навичок, асертивності, емпатії та стресостійкості, які в свою чергу призводять до підвищення рівня життєстійкості особистості.

Отже, весь комплекс проведених досліджень та розроблених програм дозволяє зробити висновок про тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та життєстійкістю особистості. Наша робота може служити основою для подальших наукових досліджень в цій області та практичної реалізації отриманих результатів у різних сферах людського життя.