

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТУ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

на правах рукопису

**СКУЧИНСЬКА МАРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
ЯК ЖИТТЄВОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ  
ЛЮДИНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне  
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

**ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

та психодіагностики

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол № \_\_\_\_\_

засідання кафедри практичної психології  
та психодіагностики

від \_\_\_\_\_ 2024 р.

Завідувач кафедри

доц. Магдисюк Л.І. \_\_\_\_\_

**ЛУЦЬК-2024**

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
(ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

**Скучинської Марії Олександрівни**

Тема роботи (проєкту) «**Психологічні особливості емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молоді людини**»

Керівник роботи (проєкту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

1. Строк подання студентом роботи (проєкту) \_\_\_\_\_
2. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретичне обґрунтування та емпіричний розгляд психологічних особливостей емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молоді людини; обґрунтування методологічних основ та розробка соціально-психологічного тренінгу як методу формування емоційного інтелекту особистості.
3. Завдання дослідження:
  1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми в науковій літературі.
  2. Розкрити роль емоційного інтелекту, як внутрішнього ресурсу, у зростанні ефективності молоді людини.
  3. Проаналізувати особливості взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту з показниками саморегуляції, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя особистості молоді людини
  4. Провести емпіричне дослідження за допомогою комплексу діагностичних методик.
  5. За отриманими результатами проведеної роботи зробити висновки та узагальнення.

4. Дата видачі завдання: \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<u>Теоретико-аналітичний етап:</u> вибір напряму дослідження, формулювання теми дослідження, постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, підбір можливих джерел дослідження	Вересень-жовтень 2023 р.	
	Ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науковій літературі шляхом проведеного аналізу наявних теоретичних джерел та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з окресленої проблематики. Отримані результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування магістерського дослідження (уточнення завдань розробки програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням тощо)	Листопад 2023 р.- Січень 2024 р.	
	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи	Січень-лютий 2024 р.	
2	<u>Організаційний етап:</u> формування експериментальної вибірки дослідження	Лютий 2024р	
	Підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (психодіагностичних методик): розробка і уточнення інструкцій для респондентів, попередня їх перевірка на простоту і зрозумілість тощо	Лютий 2024р	
3	<u>Етап реалізації емпіричного дослідження:</u> проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних.	Березень 2024 р.	
4	<u>Підсумковий етап:</u> обробка і систематизація результатів дослідження. статистична обробка даних методами табулювання даних, складання діаграм, проведення кореляційного аналізу.	Квітень-травень 2024 р.	

	Окреслення висновків	Червень 2024 р.	
	Оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу	Липень- Жовтень 2024 р.	
	Підготовка та публікація статті за матеріалами кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024р.	

Здобувач освіти  
Керівник роботи

Скучинська М.О.  
Дучимінська Т.І.

## АНОТАЦІЯ

*Скучинська М.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодшої людини.*

*Випускна кваліфікаційна робота для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2023 р.*

**Метою** роботи є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей ролі емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу у регуляції життєдіяльності молодшої людини.

У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодшої людини.

У другому розділі описаний методичний інструментарій, який використовувався для діагностики емоційного інтелекту, його складових, стильових особливостей саморегуляції поведінки особистості, особливостей суб'єктивного благополуччя та копінг-поведінки. Здійснено аналіз емпіричних даних вибірки – студентів. Проведено статистичну обробку даних за допомогою кореляційного аналізу r-Пірсона, що дав можливість виявити низку взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

У третьому розділі обґрунтовано методичні засади практичної роботи та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування та розвитку емоційного інтелекту особистості.

Практична значущість полягає у тому, що результати дослідження можуть використовуватися фахівцями практичними психологами, які працюють з молодими людьми, з метою здійснення превентивної та корекційної роботи щодо розвитку емоційного інтелекту особистості з метою забезпечення її ефективної життєдіяльності.

Ключові слова: емоційний інтелект, саморегуляція, копінг-поведінка, психологічне благополуччя, молодь, тренінг.

## SUMMARY

*Skuchynska M.O. Psychological features of emotional intelligence as a vital resource of a young person's personality.*

*Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2023.*

The purpose of the work is a theoretical analysis and empirical study of the psychological features of the role of emotional intelligence as an internal resource in the regulation of the life of a young person.

The first chapter examines the theoretical and methodological principles of studying the psychological features of emotional intelligence as a vital resource of a young person's personality.

The second chapter describes the methodological tools used to diagnose emotional intelligence, its components, stylistic features of self-regulation of personality behavior, features of subjective well-being and coping behavior. An analysis of the empirical data of a sample of students was carried out. Statistical data processing was carried out with the help of r-Pearson correlation analysis, which made it possible to identify a number of relationships between the studied indicators.

The third chapter substantiates the methodological principles of practical work and develops a social-psychological training program for the formation and development of the emotional intelligence of an individual.

The practical significance lies in the fact that the results of the study can be used by practical psychologists who work with young people in order to carry out preventive and corrective work on the development of the emotional intelligence of the individual in order to ensure his effective life.

Key words: emotional intelligence, self-regulation, coping behavior, psychological well-being, youth, training.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ</b>	
<b>ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО</b>	
<b>ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЖИТТЄВОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ</b>	
<b>ЛЮДИНИ .....</b>	
<b>1.1 Основні напрями вивчення емоційного інтелекту у вітчизняній та</b>	
<b>зарубіжній психології.....</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Емоційний інтелект, як внутрішній ресурс у зростанні ефективності</b>	
<b>особистості.....</b>	<b>21</b>
<b>1.3 Особливості взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту з</b>	
<b>показниками саморегуляції, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя</b>	
<b>особистості молодого людини .....</b>	<b>26</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>	
<b>ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЖИТТЄВОГО</b>	
<b>РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ.....</b>	
<b>2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....</b>	<b>32</b>
<b>2.2 Аналіз результатів дослідження.....</b>	<b>36</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО РОЗВИТКУ</b>	
<b>ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	
<b>3.1. Методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту</b>	
<b>особистості.....</b>	<b>43</b>
<b>3.2. Розробка тренінгової програми «Емоційний інтелект як життєвий</b>	
<b>ресурс особистості».....</b>	<b>49</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>55</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні реалії життя ставлять перед людиною завдання безперервного удосконалення своїх знань, професійної майстерності, розширення середовища спілкування та особистісної реалізації. Однією з ключових проблем є ефективна взаємодія людини в соціумі та, загалом, ефективність життєдіяльності людини. В цьому контексті цікавим є вивчення можливостей людини у регулюванні власної поведінки, взаємодії з оточуючими, здатності до подолання життєвих труднощів та актуалізація внутрішніх ресурсів людини, які сприятимуть реалізації окреслених завдань.

Проблему регуляції людини важливо розглядати у взаємозв'язку з її саморегуляцією, рівнем суб'єктивного благополуччя, особливостями поведінки у стресових ситуаціях тощо.

Проблема регуляції та саморегуляції є ключовою у сучасній психології, так як її аспекти покликані забезпечувати зміну поведінки, реакцій і внутрішніх станів людини, її активність у реалізації власних цілей. Як рівень психологічної регуляції, контроль поведінки об'єднує індивідуальні ресурси людини та забезпечує баланс внутрішніх можливостей та зовнішніх цілей. Контроль поведінки, як єдина система, забезпечує цілеспрямовану діяльність, індивідуальність вибору способів адаптації, подолання складних життєвих ситуацій та особливостей життєдіяльності людини. Зважаючи на це, великої актуальності набувають дослідження індивідуально-психологічних (внутрішніх) ресурсів людини, в рамках яких проблема емоційного інтелекту, як важливої складової контролю поведінки, може вивчатися в якості предиктора різних аспектів регуляції в житті людини.

У сучасних психологічних дослідженнях вивченню проблеми емоційного інтелекту особистості, його особливостям, складовим, детермінантам розвитку тощо присвячені праці зарубіжних (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей та ін.) та вітчизняних учених (І. Андреева, С. Дерев'янка, В. Зарицька, Н. Коврига, О. Лящ, І. Матійків Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, М. Шпак, та ін.).



Згідно моделі Дж. Майєра, П. Саловея і Д. Карузо поняття емоційного інтелекту трактується як особистісна здатність до усвідомлення та визначення емоції, пояснення їх значення та ефективного використання для достатнього рівня мислення, вирішення життєвих проблем і ситуацій [51].

Актуальність і важливість даного конструкту, як внутрішнього життєвого ресурсу особистості, що забезпечує її ефективність, диктує необхідність його подальшого наукового розгляду, а саме психологічних особливостей емоційного інтелекту як життєвого ресурсу, що сприяє зростанню ефективності особистості молодшої людини.

**Об'єкт дослідження** є психологічний феномен емоційного інтелекту.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодшої людини.

**Метою** нашої роботи є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей ролі емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу у регуляції життєдіяльності молодшої людини.

Для досягнення мети дослідження було сформульовано низку **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних напрямів вивчення емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розкрити роль емоційного інтелекту, як внутрішнього ресурсу, у зростанні ефективності молодшої людини.
3. Проаналізувати особливості взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту з показниками саморегуляції, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя особистості молодшої людини.
4. Розробити програму емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодшої людини.
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Обґрунтувати методологічні аспекти та підготувати тренінгову програму щодо розвитку емоційного інтелекту особистості.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували такі методи

дослідження:

- теоретичні (аналіз, систематизація та узагальнення теоретичного матеріалу щодо даної тематики дослідження);
- емпіричні (низка стандартизованих психодіагностичних методик, а саме: модифікована версія тесту MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) для оцінки рівня емоційного інтелекту; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98) для визначення стильових особливостей саморегуляції особистості; методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) для визначення стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях; методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду) для діагностики параметрів суб'єктивного благополуччя особистості.
- методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції r-Пірсона для вивчення взаємозв'язків між показниками.

**Наукова новизна дослідження** полягає у детальному аналізі теоретичних джерел, узагальненні поняття емоційного інтелекту та його особливостей й подальшому емпіричному дослідженні психологічних особливостей ролі емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу у регуляції життєдіяльності молодшої людини.

**Практична значущість** полягає у тому, що результати дослідження можуть використовуватися фахівцями практичними психологами, які працюють з молодими людьми, з метою здійснення превентивної та корекційної роботи щодо розвитку емоційного інтелекту особистості з метою забезпечення її ефективної життєдіяльності.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження було представлено на XVI Міжнародній науково-практичній конференції, м. Луцьк, 28–29 березня 2024 року.

Основні положення дослідження викладено у науковій публікації:

1. Скучинська М., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз психологічних

особливостей емоційного інтелекту особистості. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Луцьк, 28–29 березня 2024 року). Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 148-150.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЖИТТЄВОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

### 1.1. Основні напрями вивчення емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології

Впродовж останніх років спостерігається невпинне зростання та розширення напрямків дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту. На думку П. Саловейя, одного з провідних його дослідників, міжпредметні дослідження емоційного інтелекту на стику різних наук є трендом третього тисячоліття.

Особливо актуальність та перспективність вивчення емоційного інтелекту полягає у його розгляді як внутрішнього ресурсу особистості, який є одним із важливих факторів успішності людини у особистій та професійній сферах.

Аналізуючи теоретичний матеріал та дані емпіричних досліджень, присвячених розгляду різноманітних чинників емоційного інтелекту, дозволяють умовно виділити дві основні моделі: змішані моделі (R. Bar-On, D. Goleman, R.E. Boyatzis, K.V. Petrides, A. Furnham) та моделі здібностей (Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо).

Вивчення емоційного інтелекту розпочалося ще у 1983 році з праці Г. Гарднера «Рамки розуму», де дослідник висунув теорію множинного інтелекту. У структурі поняття інтелекту дослідник виділив сім основних компонентів, які загалом впливають на життя і діяльність людини: логіко-математичний, вербальний, кінестетичний, просторовий, музичний та емоційний. Емоційний в свою чергу розділив на внутрішньоособистісний

(вміння людини до самоактуалізації та здатність високої мотивації до успіху) та міжособистісний (соціальний інтелект або соціальна компетентність особистості) [49].

Вперше поняття «емоційний інтелект» (emotional intelligence) було введено у наукову термінологію в статті Дж. Майєра та П. Саловея «Емоційний інтелект», опублікованій у 1990 році. У цій публікації було викладено положення авторської теорії емоційного інтелекту та першу шкалу здібностей, розроблену для вимірювання його різних аспектів. Дещо пізніше широкою популярності термін «емоційний інтелект» набув у книзі відомого психолога та журналіста Д. Гоулмана та працях інших учених, де він трактувався як певний параметр, що є подібним до характеру, включає в себе різні риси і індивідуально-психологічні якості людини та найкраще прогнозує її життєвий успіх. У своїй книзі Д. Гоулман пише, що Дж. Майєр П. Саловея та Д. Карузо, науково обґрунтувавши теорію емоційного інтелекту і сформулювавши конкретний критерій набуття цієї здатності для забезпечення ефективної життєдіяльності, представили чудову модель для подальших досліджень у цій сфері [9].

Розвиваючи концепцію емоційного інтелекту Дж. Майєр, П. Саловея, Д. Карузо вказують, що ця концепція базується на здатності особистості до складної обробки інформації про власні емоції та емоції оточуючих та здатності застосовувати її як основу для мислення і поведінки. Таким чином, люди з високими показниками емоційного інтелекту усвідомлюють власні емоції, можуть їх використовувати, розуміти та керувати ними. Ці навички підвищують адаптивні функції людини [51; 52].

Теорія емоційного інтелекту Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо базується на таких ключових ідеях: в галузі дослідження інтелекту – здатність до абстрактного судження; в галузі дослідження емоцій і почуттів – емоції як сигнали, які передають звичні і пізнавані значення в сфері взаємовідносин

(наприклад, щастя – це сигнал прийняття і єднання з іншими людьми; гнів відображає факт наявності перепон на шляху до досягнення мети; страх – це сигнал, який виникає при зіткненні з загрозою).

Щодо структурних складових емоційного інтелекту дослідники виділяють три основні напрямки: ідентифікація і вираження емоцій (вербальне і невербальне вираження власних емоцій та невербальне сприйняття їх у інших людей, емпатія); регуляція власних емоцій та емоцій оточуючих; використання емоцій для мислення і здійснення діяльності (пластичне планування, творче мислення, переключення уваги, мотивація). Дж.Майер та П. Саловей у 1997 році допрацювали власну модель емоційного інтелекту, розширивши її. У допрацьованій моделі основний акцент був зроблений на його складовій, що забезпечує ефективне мислення та якісну переробку інформації про емоції, тобто – когнітивній складовій. Урахувавши ці зміни, емоційний інтелект визначався як здатність переробляти інформацію, пов'язану з емоціями: розуміти і трактувати їх значення емоцій та особливості їх взаємозв'язку, вміти застосовувати цю інформацію, як основу для мислення і прийняття рішень» [51].

Таким чином у структурі емоційного інтелекту було виділено чотири основні групи (так звані «гілки»): перша – сприйняття емоцій, їх ідентифікація (полягає у здатності сприймати емоції власні і чужі, окрім того, виражені через штучні об'єкти, мистецтво, літературу, музику та інші стимули). Всі відчують емоції. Весь світ навколо нас спілкується і постійно «надсилає» нам емоційні повідомлення з надзвичайно цінною інформацією. Усвідомлення почуттів і емоцій забезпечує точну інформацію про навколишній світ. Важливо робити це максимально точно, тому що наскільки більш точно людина може прочитати емоції в кожній конкретній ситуації, настільки більш адекватно вона може себе вести. Дуже важливим моментом є знання самих емоцій, тобто емоційної абетки; друга – збільшення рівня продуктивності мислення (уміння

породжувати, використовувати і відчувати емоції з метою подальшого застосування для прояву почуттів або застосування емоцій в інших мисленнєвих процесах). Уміння викликати в себе чи інших певну емоцію призводить до зміни стандартного шляху мислення, допомагає спостерігати речі з різних точок зору. Те, як людина відчуває, впливає на те, як і що вона думає. Засмучена людина бачить світ одним чином, щаслива – сприймає ті ж самі події в іншому ключі. Знання про те, який настрій призводить до певних результатів і можливість переключитися на «правильний настрій» – це і є здатність використовувати емоції для сприяння думкам. Тобто, потрібно відслідковувати емоції, які містять цінну інформацію і використовувати їх для вирішення поставлених завдань; третя – розвинуте уміння усвідомлювати емоції, та інформацію пов'язану з ними, усвідомлювати їх взаємодію, виникнення і розвиток у процесі спілкування та взаємовідносин з іншими, оцінювати їхнє значення). Розуміння емоцій означає можливість думати про них правильно, безпомилково поєднувати ситуацію з проявами емоцій в ній та розуміти, що в певній ситуації можна переживати різні, іноді навіть протилежні емоції; четверта – керування емоціями (здатність бути відкритим до почуттів, регулювати їх в собі і інших, що сприяє самоусвідомленню та особистісному зростанню). Керування емоціями допомагає у вирішенні конфліктів у різних ситуаціях, розуміти емоції, не лякатися їх прояву.

Такий підхід відкриває нові можливості функціонування людини, здатність справлятися з складними життєвими ситуаціями. Відчувати гнів, наприклад, не обов'язково погано, адже саме гнів допомагає подолати труднощі, упередженість, несправедливість тощо. Він виникає, коли людина розчарована чи відчуває, що її обманули, використали. Але, разом з тим, гнів може засліпити людину, спровокувати до негативних, асоціальних дій. Розуміючи це, можна об'єднати думки з емоціями і віднайти найкраще із можливих вирішення ситуації і, застосувавши найефективніші міри, добитися

бажаного результату. На думку авторів концепції, людина з високим рівнем емоційного інтелекту успішно справляється у емоційно нестабільних ситуаціях. Отже, управління емоціями вимагає більшої гнучкості, залежно від існуючої ситуації та передбачає більш ефективну міжособистісну взаємодію з урахуванням різних варіантів розвитку емоцій і їх вибору.

Достатньо широке визначення емоційного інтелекту дає Р. Бар-Он. Дослідник вказує, що емоційний інтелект велика кількість здібностей і навиків, які не пов'язані з мисленням та які мають безпосередній вплив на вміння особистості успішно справлятися з вимогами та долати тиск оточення [48]. Окрім того, Р. Бар-Он увів до наукового обігу поняття коефіцієнту емоційності EQ (Emotional Quotient) та розробив опитувальник для його вимірювання.

У розробленій моделі емоційного інтелекту учений виділив п'ять основних компонентів кожен з яких складається з декількох субкомпонентів. Перший з них – це пізнання себе, яке включає усвідомлення власних емоцій, самоповагу, самоактуалізацію, незалежність та впевненість; другий – навик ефективного міжособистісного спілкування, що базуються на емпатії, ефективних міжособистісних взаємовідносинах, соціальній відповідальності; третій компонент – здатність до адаптації, що включає здатність до вирішення проблем, пластичність тощо; четвертий компонент – управління стресовими ситуаціями з такими субкомпонентами, як стресостійкість, контроль імпульсивності; п'ятий – переважаючий настрій (щастя, оптимізм тощо) [48].

В рамках теорії рис особистості, зарубіжні учені К. Петридес і Е. Фёрнхем трактують емоційний інтелект як сукупність певних проявів поведінки особистості та її здатність розпізнавати, використовувати і обробляти емоційно насичену інформацію. Такий особистісний конструкт базується на емпатії, імпульсивності, напористості та елементах соціального інтелекту.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити основні індивідуально-психологічні якості, що є складовими емоційного інтелекту: саморегуляція,



самосвідомість, соціальна обізнаність, мотивація та соціальні навички. Найголовнішою складовою емоційного інтелекту є самосвідомість, що проявляється у здатності розуміти і визначати власні емоції і той вплив, який людина справляє на інших. Саморегуляція пов'язана із здатністю керувати емоціями та контролювати негативні емоції. Особливо це важливо у складних ситуаціях, коли людина, у якої високий рівень саморегуляції здатна опанувати себе, зберігати спокій і обдумувати власну поведінку. Уміння розуміти емоції інших людей свідчить про соціальну обізнаність. Важливим компонентом у цьому є емпатія. Дж. Закі, виділяє в емпатії три основні складові: вміння встановити емоції, які переживають інші; зрозуміти їх в контексті свого власного досвіду; бажання змінити дану ситуацію, надавши допомогу і підтримку. Мотивація складається з: досягнення досконалості (прагнення відповідати певним стандартам, поліпшувати себе); ініціативи (готовності до дії); оптимізму (попри перешкоди і невдачі переслідувати певну мету, мати позитивний настрій тощо). Щоб мотивувати себе на якесь досягнення, потрібно мати чіткі цілі та позитивне налаштування.

Соціальні навички – це вміння впливати на оточення, управляти конфліктами, працювати в команді, надихати на активні дії інших. Соціальні навички забезпечують побудову і підтримку здорових стосунків у всіх сферах життя [15].

Розвиваючи теорію емоційного інтелекту, вітчизняні дослідники дають визначення цього психологічного феномену. Так, М. Савчук вказує, що емоційний інтелект це комплексна особистісна характеристика, що формується завдяки тісній взаємодії різних аспектів: когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових. Вона спрямована на усвідомлення власних емоцій та емоцій інших, стимулювання емоційного стану, підкорення емоцій розуму, забезпечує самопізнання і самореалізацію через розширення емоційного і соціального досвіду [32].

Визначення емоційного інтелекту як інтелектуальної здатності особистості до розуміння і управління емоційними проявами пропонує О. Лящ [20]. Вона вказує, що емоційний інтелект – це система мисленневих процесів, що представляє ієрархізовану сукупність вмінь людини обробляти інформації, пов'язану з емоціями, забезпечує функціональну єдність емоційних та розумових процесів, що допомагають у постановці і вирішенні завдань, пов'язаних із сприйманням, встановленням і розумінням як власних, так і емоцій інших людей, керування проявами емоцій, що забезпечує високу адаптивність і ефективність життєдіяльності особистості [20].

Н. Коврига та Е. Носенко трактують емоційний інтелект як певного рівня когнітивну здатність. «Розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю» [24]. І. Опанасюк та Е. Носенко, говорячи про «розумність» і «розумову спроможність», пропонують інтегрувати афективні та когнітивні компоненти для розвитку та у контексті емоційного інтелекту [24; 27].

С. Марчук визначає емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Ця інтегральна ознака особистості, яку можна визначити в її ефективному сприйнятті емоцій, узагальненні змісту, розрізненні емоцій в міжособистісних взаєминах, регулюванні емоцій з метою позитивного впливу на когнітивну діяльність та подолання негативних емоцій, що можуть перешкоджати спілкуванню або досягненню особистого успіху [21].

В. Зарицька, аналізуючи існуючі визначення емоційного інтелекту, вказує, що це є здатність людини до усвідомлення власних емоцій та емоції інших людей, здійснювати їх контроль, діяти відповідно до наявного рівня розуміння і керування ними у досягненні поставлених цілей [14].

Е. Носенко, при виділенні критеріїв, які вказують на рівень сформованості

емоційного інтелекту, вважає, що їх варто шукати в особливостях взаємозв'язку внутрішніх і зовнішніх його складових [24]. Дослідниця вказує, що при переважанні зовнішнього компонента над внутрішнім за умов низького самоконтролю, недостатнього усвідомлення тощо у особистості відзначається низький рівень розвитку емоційної складової. І, навпаки, при переважанні внутрішнього над зовнішнім за умов високого самоконтролю, поєднанні у долаючій поведінці стратегії зосередженості на завданні та стратегії емоційного реагування – більш високим рівнем розвитку емоційного компонента. При найвищому рівні сформованості емоційного інтелекту у людини наявна чітко усвідомлена індивідуальна система цінностей, поведінка відповідає ситуації, використовує широкий спектр соціальних навичок та здійснюється без надмірних вольових зусиль, переважає внутрішня мотивація, інтернальний локус контролю, висока самооцінка, високий рівень психологічного благополуччя, свідомої оцінки адекватності власної поведінки стосовно уявлення про свої вчинки для досягнення гармонії з оточуючими [24].

Розглядаючи емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення, Є. Карпенко пропонує модель емоційного інтелекту, пов'язану з особливостями життєздійснення особистості, яка базується на трьох взаємопов'язаних модусах: інтернальному, екстернальному та інтегративному. Перший модус базується на використанні особистістю організмичного чуття для забезпечення механізму розуміння емоцій; другий – забезпечення їх інтерпретації (емоційна компетентність), третій – найбільш конструктивний у контексті життєздійснення – базується на гармонійному поєднанні двох перших. Розрізнення всіх трьох модусів не ґрунтується на точному розподілі їх характеристик, але воно становить спробу акцентувати увагу на сценаріях реалізації життя, застосовуючи при цьому елементи емоційного інтелекту [17].

Як різновимірне, ієрархічно структуроване системне утворення, що має біопсихосоціодуховну природу розглядає емоційний інтелект М. Шпак [43].

Я. Куценко, при дослідженні проблем діагностики емоційного інтелекту, зазначає, що у побудові структури емоційного інтелекту й розробці методів його діагностики важливо, у першу чергу, виявити структурні компоненти або психологічні явища, які становлять основу емоційного інтелекту та зокрема впливають на адаптацію особистості, і розробити єдиний метод вимірювання цих явищ [19].

Сучасні дослідники активно обговорюють способи діагностування емоційного інтелекту. Згідно з першим, вимірювання емоційного інтелекту доцільно здійснювати через об'єктивні тести, які базуються на завданнях, подібних до тих, що використовуються у традиційних тестах інтелекту. Проте, при створенні таких тестів виникає значна проблема: відсутні вагомі підстави для визначення правильної відповіді. Згідно другого підходу пропонується використання опитувальників [19].

Досліджуючи особливості емоційного інтелекту державних службовців, О. Сокіл пропонує низку методів для його вимірювання, які враховують певні особливості емоційного інтелекту: стандартизовані об'єктивні тести, асесорська оцінка, самооцінка емоційного інтелекту, сценарійні вправи, мовний аналіз, рольові ігри, психофізіологічні показники. Ці методи на думку автора дозволять здійснювати комплексну та об'єктивну оцінку емоційної компетентності та здатності до емоційного контролю досліджуваних [35].

Отже, емоційний інтелект трактується як здатність особистості визначати емоції, інтерпретувати їх значення та продуктивно використовувати їх для оптимального мислення і вирішення проблем. Усвідомлений емоційний інтелект відображається людиною у вигляді позитивної самооцінки, почуття психологічного благополуччя, вибору дієвих стратегій психологічного копінгу.

На сьогоднішні проблема емоційного інтелекту є недостатньо дослідженою як на теоретичному, так і на експериментальному рівнях, тому існує гостра необхідність в її ґрунтовному науковому обґрунтуванні. В рамках

нової парадигми освіти, важливо знайти розумний баланс між мисленням та емоціями, а також відновити гармонію між нашим розумом та навколишнім світом.

## **1.2. Емоційний інтелект, як внутрішній ресурс у зростанні ефективності особистості**

Актуальним на сучасному етапі є дослідження взаємозв'язку між внутрішніми та зовнішніми факторами утворення життєвого шляху особистості, зароджуються передумови майбутнього розвитку особистості саме на межі їх взаємодії. У цьому контексті стає особливо важливим з'ясування питань, що стосуються контакту особистості з самою собою та з оточуючим світом. До таких питань відносяться способи та механізми забезпечення цього контакту, його наслідки та предиктори відповідних сценаріїв реалізації життя. Особливо необхідним для розв'язання цих питань є ретельне дослідження афективної сфери, оскільки вона виконує як реактивну, так і оцінну функції. Афективна сфера повідомляє про відповідність чи невідповідність конкретних виборів та поведінки, наявність дисфункційних внутрішніх установок, що суперечать жорсткості або надмірне перетинання границь. Отже, емоції сприяють не тільки саморозумінню, але і розкриттю потенціалу особистості взаємодією з оточуючими. Емоційний інтелект є чинником, який допомагає розуміти, тлумачити, регулювати і направляти емоції до конструктивної взаємодії внутрішньо і міжособистісного простору. Хоча вчені-психологи порівняно недавно зацікавилися цією темою, вивчення емоційного інтелекту має значиму наукову і практичну цінність [17]. Особливо це стосується проведення досліджень емоційного інтелекту як провідного чинника у забезпеченні успішності життєдіяльності особистості.

Вивченню взаємозв'язку високих показників емоційного інтелекту та успішності в різних галузях життєдіяльності особистості присвячено низку праць зарубіжних учених, зокрема М. Браскетт, М. Бірс, Дж. Боско, П. Лорес, П. Саловей та інші.

Дослідження щодо ефективності соціальної взаємодії підтверджують те, що люди з високими показниками емоційного інтелекту є більше соціально відповідальними, відрізняються більш якісним рівнем взаємовідносин з іншими тощо, на відміну від тих, які мають низький його рівень. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту в особистості прогнозує ситуації кращої адаптації особистості та меншу ймовірність міжособистісних конфліктів.

Також відмічається, що існує тісний кореляційний зв'язок між високими показниками емоційного інтелекту та здатністю вибудовувати кращі відносини в бізнесі: менеджери з високим емоційним інтелектом здатні до культивування продуктивних виробничих взаємовідносин з колегами, що підвищує рівень продуктивності праці; сприяє вибору стратегії і поведінки, яка допомагає краще досягати цілей організації; емпірично доведено існування кореляційного зв'язку між продуктивністю праці та здатністю сприймати і використовувати емоції; показники емоційного інтелекту корелюють з продуктивністю праці (стратегічна спрямованість, спрямованість на досягнення мети) та міжособистісними особливостями поведінки працівників (менторство та розвиток, здатність чітко висловлюватися тощо).

Низка досліджень засвідчує взаємозв'язки емоційного інтелекту та стилю лідерства, впливу емоційного інтелекту на ефективність лідера, фінансові показники організації, якою цей лідер керує, на здатність мотивації та натхнення підлеглих. Так, М. Луго в праці «Культурний і емоційний інтелект в розвитку трансформаційних лідерських якостей» прийшла до висновку про наявність взаємозв'язку емоційного інтелекту зі всіма видами

трансформаційного лідерства. Оцінка емоційного інтелекту здійснювалася за допомогою методики Emotional Intelligence Appraisal Д. Гоулмана. Дослідниця зробила висновок, що лідер з трансформуючим стилем поведінки має бути впливовим, надихаючим, уважним тощо. Окрім того, дослідження зарубіжних учених підтверджують лідери-керівники та підлеглі з високим показником емоційного інтелекту краще аналізують і вирішують проблемні ситуації; успішний лідер ефективно керує своїм життям та життям підлеглих, тому, що лідерські задатки більше залежать не від інтелектуальних здібностей, а від емоційних якостей особистості. Результати діагностики за шкалою «ідентифікація» найбільше пов'язані з лідерськими здібностями і ефективністю лідера.

Вітчизняна дослідниця В. Зарицька, аналізуючи роботи зарубіжних учених, виділяє такі загальні ознаки наявності емоційного інтелекту: здатність реагувати на предмети оточуючого середовища, з якими стикається людина в процесі життєдіяльності (ці реакції можуть бути різними – адекватними та неадекватними); здатність оцінювати оточуючі предмети, явища та ситуації; здатність визначати роль емоцій, які впливають на ефективність взаємодії з іншими та пов'язані з якістю життя людини; адаптивність емоцій (відповідно до ситуації чи всупереч їй); висока здатність до саморегуляції, що полягає у контролі власних емоцій [13].

Особливо чутливим щодо формування та розвитку емоційного інтелекту є юнацький вік та виступає важливим чинником успішності юнаків у сфері міжособистісного спілкування, навчальної і професійної діяльності.

Вітчизняна дослідниця О. Лящ, вивчаючи психологічні особливості генези емоційного інтелекту у юнаків, акцентує на результатах емпіричного дослідження, що підтверджують наявність низки значимих кореляційних зав'язків, а саме: здатність у юнаків ідентифікувати емоції корелює з силою і рухливістю нервово-психічної діяльності, теоретичними і практичними

властивостями інтелекту, здатністю до адекватного сприйняття наявних ситуацій життєдіяльності та відкритість до пізнання різних аспектів буття; наявний кореляційний зв'язок між здатністю до використання і розуміння емоцій та емоційно-вольовими й комунікативними властивостями, схильністю до встановлення взаємокорисних і приємних контактів, чутливістю, сензитивністю до власних потреб і бажань; здатність осіб юнацького віку до свідомого контролю емоцій корелює з високою мотивацією досягнення успіху, прагненням до гармонії, активної соціальної позиції, наявності рефлексивного мислення тощо. Емоційний інтелект сприяє кращій адаптації юнаків до соціального середовища та оптимізації міжособистісної взаємодії [20].

Аналізуючи результати дослідження структури та якісних характеристик емоційного інтелекту можна зробити наступні висновки: чим більш гнучко й успішно молода людина здатна керувати власними емоціями, тим позитивніше вона сприймається оточуючими; успішніша у міжособистісному спілкуванні; позитивно ставиться до оточуючих, проявляє чуйність, відповідальність; орієнтована на співпрацю; більш допитлива і здатна до саморозвитку[20].

Праці С. Дерев'янка та інших також присвячені вивченню проблем емоційного інтелекту юнаків. Вони вказують на те, що емоційний інтелект є умовою поведінки, що відповідає вимогам соціуму та успіхів у міжособистісній взаємодії. Високі показники емоційного інтелекту сприяють становленню емоційно благополучних сімейних стосунків, успішністю життєдіяльності, адаптивністю, високими показниками фізичного і психічного здоров'я. Низькі показники емоційного інтелекту пов'язані з поведінковими проблемами, підвищеним рівнем агресії, хуліганством і вживанням небезпечних речовин іншими антисоціальними проявами [11].

Е. Носенко підтверджуючи важливість емоційного інтелекту у забезпеченні успіху в житті, зазначає, що вона ґрунтується на здатності суб'єкта адекватно розпізнавати витoki емоцій, як власних, так і інших та забезпечувати



при цьому високий самоконтроль, доброзичливу взаємодію з навколишніми, наполегливість у реалізації життєвих цілей [24].

У дослідженнях Е. Носенко та Н. Ковриги [24] встановлено позитивну кореляцію емоційного інтелекту з проблемно орієнтованою стратегією стресоподолання та локусом контролю і негативно з емоційно-орієнтованим подоланням стресу.

Дослідники відмічають, що емоційний інтелект сприяє покращенню міжособистісної комунікації, забезпечує можливості для самореалізації і формування особистісного потенціалу [6].

Низка досліджень вказують на позитивний взаємозв'язок емоційного інтелекту з якістю життя та показниками задоволення життям. Дослідження проведене серед студентів підтверджує кореляційний зв'язок показників емоційного інтелекту з якістю взаємодії з соціумом (емпатії та меншої конфліктності) [25; 40].

В. Стрельников зазначає, що розвиваючи свій емоційний інтелект людина готує себе до успішного формування та розвитку майбутнього плану життя, формування ефективного мислення, що взаємозв'язане з її фізичним, психічним та соціальним благополуччям [36].

Підтверджуючи взаємозв'язок особливостей емоційного інтелекту та психічного здоров'я особистості, О. Боковець робить висновки про те, що такі особливості, як: резильєнтність, самоповага, самореалізація, позитивне світосприйняття, позитивні емоції визначають рівень психічного здоров'я особистості, що проявляється у задоволеності життям, високому рівні психічного здоров'я, гармонії внутрішнього світу тощо [4].

Таким чином, аналізуючи результати досліджень можна стверджувати, що емоційний інтелект відіграє велику роль у житті людини. Звичайно, успішність особистості визначається величезною кількістю факторів, але учені доводять, що успішність не обов'язково визначається високим показником IQ, адже він не

забезпечує здатність ефективно справлятися з складними життєвими ситуаціями, багато геніальних особистостей не здатні справлятися з власними емоціями. При цьому, дослідження показують, що при наявності середнього рівня IQ і високого показника EQ, при належному старінні людина має високі шанси на успіх. Отже, окрім розвитку власного інтелекту, необхідно розвивати емоційний інтелект. Таке уміння буде ефективним у забезпеченні високої стресостійкості, мотивації, здатності до міжособистісної комунікації тощо.

### **1.3. Особливості взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту з показниками саморегуляції, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя особистості молодого людини**

Перед сучасною людиною висувається завдання постійного вдосконалення своїх знань, умінь, професіоналізму, компетентності, збільшення кола спілкування та реалізації, пред'являючи при цьому все більше вимог. Однією з важливих проблем є ефективність життєдіяльності особистості та її взаємодії з соціумом. В цьому контексті особливий інтерес викликають здібності людини до регуляції власної поведінки, взаємодії з оточенням, здатність справлятися з складними життєвими ситуаціями та розвиток внутрішніх ресурсів, які забезпечують реалізацію цих здібностей.

Проблему регуляції людини неможливо розглядати без розгляду проблем саморегуляції, особливостей поведінки у стресових ситуаціях та рівня розвитку суб'єктивного благополуччя.

Проблема саморегуляції особистості широко використовується у різних галузях знань і визначається як системна характеристика, що забезпечує мінливість та пластичність у кожній сфері життєдіяльності людини відповідно до умов середовища. Саморегуляція відображає суб'єктну природу особистості,

її здатність до стійкого функціонування в різноманітних умовах життєдіяльності, до регуляції особистістю бажаних параметрів свого функціонування.

У вітчизняній психології проблемі саморегуляції присвячені праці М. Боришевського, І. Бега, С. Занюка, О. Колесніченка, В. Колтуцького, Н. Пов'якель, В. Татенка, Т. Титаренко, М. Яцюк та інших.

У психологічному словнику знаходимо трактування поняття психічної саморегуляції, що полягає у здатності людини до цілеспрямованої активності, наслідком якої є високий рівень результативної діяльності; як процес регулювання певних видів людської активності або діяльності, що виникає на конкретному етапі розвитку самосвідомості та пов'язаний з усвідомленням власних емоцій і цілей, самопізнанням [31].

Учені розглядають проблему саморегуляції в основному у контексті проблеми свідомої активності особистості (як внутрішньої, психічної так і зовнішньої, практичної), яка є довільною, регульованою. У психічній діяльності особистості вона проявляється у таких довільних формах, як довільні пізнавальні процеси, довільна увага, дії. Отже саморегуляція є стрижнем довільної поведінки та діяльності, що є цілеспрямованою, зорієнтованою на досягненні намічених цілей й може відбуватися в умовах долаття перешкод [39].

Основне завдання методів саморегуляції полягає в усуненні стресових станів, зменшенні ступеня емоційної напруги, підсиленні мобілізації людини [47]. Саморегуляція може здійснюватися різними методами в залежності від виду та умов діяльності. Такими методами є: аутогенне тренування, медитація, антистресове дихання, візуалізація внутрішніх ресурсів, релаксація тощо. Саморегуляція за допомогою цих методів може здійснюватися як невербально, так і вербально [22].

Так як саморегуляція характеризується здатністю людини до усвідомленої

регуляції власної життєдіяльності, важлива роль у цьому процесі належить контролю поведінки, як єдиній системі, яка забезпечує цілеспрямовану діяльність особистості, індивідуальну різноманітність вибору способу адаптації, подолання труднощів та особливості життєдіяльності. Контроль поведінки забезпечується трьома складовими регуляції: когнітивною, що проявляється у здатності аналізу та планування діяльності (розуміння завдань, концентрація уваги, планування, вибір стратегії, оцінка результатів тощо); емоційною (уміння розуміти, розпізнавати, інтерпретувати, прогнозувати власні емоції та емоції інших людей, управлінні емоціями тощо); вольовою складовою, яка проявляється в здатності контролювати дії, спрямовані на подолання труднощів, контролювати досягнення намічених цілей, підтримувати при цьому активність і увагу.

Проблемі вивчення копінг-стратегій присвячені праці видатних вітчизняних (О. Брюханова, Л. Бурлачука, Н. Водоп'янової, А. Журавльова, Г. Костюка, І. Корнієнко, Т. Крюкової, В. Роменця, Н. Родіної, Т. Титаренко та ін.) та зарубіжних науковців (К. Карвер, Т. Кроуюер, Р. Лазарус, Н. Хаан, С. Хобфол та ін.). У працях працях Дж. Вейланта, Р. Грановської, А. Зінченка, Н. Мак-Вільямса, С. Ренке, Л. Суботіної та інших знаходимо відомості щодо понять «копінг» та «захист» і їх відмінностей [37].

Негативні прояви, пов'язані з переживання складних стресових ситуацій можуть бути пом'якшені адаптивними поведінковими стратегіями подолання. Дієвим засобом у подоланні стресових ситуацій є копінг-стратегії як способи, які людина усвідомлює і використовує для подолання складних, часом травматичних життєвих обставин. Низка вітчизняних та зарубіжних досліджень щодо вивчення основних стратегій копінг-поведінки присвячена з'ясуванню її особливостей (видів, проявів, зв'язку з віковими, суспільними, сімейними факторами тощо). Низка праці зарубіжних учених розкриває особливості

взаємозв'язку використання особистістю копінг-стратегій та зростання рівня благополуччя людини [10].

Для долання стресової ситуації кожна людина застосовує індивідуальні стратегії копінгу, які базуються на її особистому досвіді та наявності психологічних ресурсів. Тому долаючи поведінку почали вважати результатом взаємодії стратегій і ресурсів копінгу [38].

Подолання стресу науковці трактують як діяльність людини, що направлена на підтримку рівноваги між вимогами соціуму і ресурсами, які відповідають цим вимогам [16].

Е. Скіннером [8] активно підтримує думку про «сімейство копінгів», яке нараховує дванадцять дієвих способів у рішенні проблеми, а саме: перетворення, інформативний пошук, уникнення, ізоляція від соціуму, підтримка соціуму, упевненість, перемовини, покора, супротив тощо.

Основні функції копінгу виділяє О. Чиханцова, а саме: зниження негативного травмуючого впливу складних ситуацій на людину; зміна обставин життя і діяльності; пошук та актуалізація внутрішніх ресурсів; емоційна рівновага у формуванні позитивного сприймання себе; підтримка міжособистісної взаємодії з соціумом [41].

Дослідники, спираючись на емпіричні дані, вказують на роль стратегій подолання для підтримки психологічного здоров'я, що полягає у гарантуванні взаємодії особистості з ситуацією у наступних формах: ефективна адаптація людини до умов ситуації, захоплення її; послаблення умов ситуації; уникання чи звикання до них і, таким чином, послаблення дії стресу [46].

Найбільш широку класифікацію стилів копінг-поведінки розробили Р. Лазарус та С. Фолкман [50]. Вона включає проблемно-орієнтований стиль (безпосереднє звертання до складної ситуації з метою її вирішення) та емоційно-орієнтований стиль (мінімізація, приглушення емоцій, викликаних

стресовою ситуацією, без звертання до самої ситуації). Обидва стилі копінгу важливі і корисні для фізичного і психічного здоров'я людини [50].

Розвиваючи ідеї Р. Лазаруса, Дж. Вейллант теж виділяє низку стратегій подолання: активні поведінкові стратегії (використовуються для вирішення ситуацій через активізацію особистісних ресурсів людини); стратегії пошуку підтримки соціуму (людина у вирішенні складних ситуацій звертається за підтримкою до членів сім'ї, друзів, значимих для неї людей); стратегії уникання (людина хоче уникнути проблеми, ухилитися від її додання) [29].

Щодо визначення поняття благополуччя, то в різних джерелах знаходимо різні його види: психологічне, соціальне, суб'єктивне, матеріальне тощо [5]. Найчастіше зустрічається поняття «суб'єктивне благополуччя», яке поєднує в собі всі інші види, що разом з тим є його складовими [3].

Позитивна психологія дає визначення поняття суб'єктивного благополуччя, розглядаючи його з позицій двох параметрів, що у своєму взаємозв'язку становлять когнітивно-афективну оцінку стану особистості, як успішну, так і неуспішну [33]. Суб'єктивне благополуччя формується під впливом соціуму, який визначає особливості та специфіку життєдіяльності людини. Відчуття суб'єктивного благополуччя не завжди може співпадати із об'єктивним її благополуччям [34].

Окрім відчуття щастя, задоволеності, поняття благополуччя включає також низку особливостей, а саме: активність, інтерес, упевненість, прихильність тощо [26]; ефективний розвиток ресурсного потенціалу, контроль життєвих подій та ситуацій, відчуття життєвих цілей тощо [12].

Важливим складовими благополуччя особистості є баланс потреб, можливостей та їх задоволення. І цей баланс проявляється у тому, як людина відчуває та оцінює рівень свого задоволеності власним життям [26].

Подолання життєвих труднощів, ефективна взаємодія з навколишнім середовищем, успішність адаптації, високий рівень суб'єктивного благополуччя

в цілому можуть визначатися особливостями емоційного інтелекту, який визначається як здатність особистості, що є психологічним ресурсом в процесі подолання життєвих труднощів.

Низка емпіричних досліджень зарубіжних психологів засвідчує, що індивідуальні відмінності у розумінні емоційних процесів мають важливе значення при виборі способів подолання стресу для досягнення суб'єктивного благополуччя; емоційний інтелект підсилює адаптивне подолання труднощів, пов'язаних з міжособистісними конфліктами та професійним стресом, шляхом вибору таких стратегій поведінки як вираження емоцій, їх усвідомлення, активне подолання труднощів тощо. Тобто, чим вищий показник емоційного інтелекту, тим нижча ймовірність використання неадаптивних стратегій.

На важливість значення емоційного інтелекту у забезпеченні суб'єктивного благополуччя вказує вітчизняна дослідниця А. Четверик-Бурчак, стверджуючи, що люди з високим його рівнем здатні ефективно використовувати емоційну інформацію, керувати нею у повсякденному житті; вони мають широке коло соціальної підтримки; використовують гнучкі стратегії подолання стресу; схильні до оптимістичного світобачення [40].

Таким чином, в результаті проведеного теоретичного аналізу можна зробити висновок, що актуальність і важливість конструкту «емоційний інтелект» для ефективності життєдіяльності особистості диктує необхідність подальшого наукового розгляду значення емоційного інтелекту у життєдіяльності людини, характеру і особливостей забезпечення ефективності людини за рахунок ресурсів емоційного інтелекту.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЖИТТЄВОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

#### **2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження**

З метою вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту особистості молодшої людини нами було сформовано дослідницьку вибірку та розроблено програму емпіричного дослідження.

Дослідницьку вибірку склали студенти II-IV курсів закладів вищої освіти. Чисельність досліджуваних – 75 осіб (з них 50 жінок та 25 чоловіків). Вік респондентів становив – 18-22 роки.

Емпіричне дослідження проводилося протягом січня – серпня 2024 року.

Нами було розроблено програму емпіричного дослідження, яка складалася з декількох етапів.

Перший етап – підготовчо-організаційний – передбачав теоретичний аналіз наукових джерел з окресленої проблематики, визначення актуальності дослідження, дослідницької гіпотези, виділення об'єкту, предмету та мети, формулювання завдань емпіричного дослідження тощо.

Другий етап – емпіричний – передбачав формування дослідницької вибірки, підбір психодіагностичних методик щодо теми, мети та основних завдань дослідження, здійснення процедури діагностування досліджуваних та процедури апробації результатів.

Третій етап – завершально-аналітичний – передбачав перевірку дослідницької гіпотези, аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження, їх статистичну обробку, формулювання висновків та оформлення



магістерської роботи.

Для реалізації мети та поставлених завдань дослідження було підібрано низку стандартизованих психодіагностичних методик, а саме: модифікована версія тесту MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) для оцінки рівня емоційного інтелекту [42]; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98) (В. Морсанової) для визначення стильових особливостей саморегуляції особистості [28]; методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) для визначення стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях [18]; методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової) для діагностики параметрів суб'єктивного благополуччя особистості.

Для узагальнення результатів, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, використовувалися методи математичної статистики, а саме: коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона. Цей математико-статистичний метод дозволив здійснити кореляційне дослідження з метою виявлення взаємозв'язків рівня розвитку емоційного інтелекту з такими параметрами: рівень саморегуляції, основні стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях, рівень суб'єктивного благополуччя.

Тест для оцінки рівня емоційного інтелекту MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) дозволяє діагностувати наскільки добре люди справляються з життєвими задачами і емоційними проблемами. Методика розроблена Дж. Майером, П. Саловеєм, Д. Карузо на основі моделі емоційного інтелекту і включає її чотири центральні компоненти: здатність до сприйняття емоцій, їх використання, розуміння і керування ними. У 2010 році методика була адаптована. Вітчизняними психологами також здійснено успішні спроби адаптації, використання та обґрунтування шляхів вдосконалення тесту MSCEIT.

Сприйняття емоцій характеризується здатністю особистості до сприйняття і вираження почуттів. Емоційне сприйняття включає уважне відношення до емоційних проявів (вираз обличчя, тон голосу тощо) інших людей та їх правильне трактування. Дослідження свідчать, що здатність правильно сприймати власні емоції пов'язана зі здатністю оцінювати їх в оточуючих.

Використання емоцій свідчить про те, як вони можуть бути використані для ефективного вирішення проблем, міркування, обдумування, прийняття рішень. Емоції впливають на думки людини, створюючи позитивні думки, коли людина щаслива і, навпаки, негативні, коли людина сумує.

Розуміння того, як виникають емоції, які причини їх виникнення є важливою складовою емоційного інтелекту, тому знання про те, як емоції пов'язуються одна з одною і змінюються з часом тощо, мають важливе значення у життєдіяльності людини, взаємовідносинах з оточуючими.

Ефективне керування емоціями означає, що в певний момент людина переживає ту чи іншу емоцію, замість того, щоб подавляти її, а потім використовує цю емоцію для прийняття певного рішення. Здатність ефективно керувати емоціями забезпечує розуміння, прийняття та використання емоцій у вирішенні проблем.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98) (В. Морсанової) використовується для визначення стильових особливостей саморегуляції особистості. Методика була створена у 1988 році. Її твердження побудовані на типових життєвих ситуаціях і не пов'язані безпосередньо зі специфікою конкретної професійної чи навчальної діяльності.

Методика містить 46 тверджень на які потрібно дати відповідь, вибравши один із чотирьох можливих варіантів: «вірно», «можливо вірно», «можливо невірно», «невірно». Інтерпретація результатів здійснюється за шістьма такими шкалами та визначається загальний рівень саморегуляції. Опитувальник складений таки чином, що низка тверджень відповідає відразу кільком шкалам.

Результати підраховуються згідно ключа.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) використовується для визначення основних поведінки особистості у складних ситуаціях. Зазначений інструментарій спрямований на виявлення стратегій орієнтованих на: вирішення задачі, зменшення емоційного напруження, уникнення, ізоляцію, соціальну підтримку [29]. У 2001 році методика була адаптована Т. Крюковою. Дана методика зорієнтована на визначення основних поведінкових стратегій, стилю поведінки у стресових, складних життєвих ситуаціях за такими п'ятьма шкалами.

Опитувальник містить 48 тверджень з яких досліджуваний вибирає прийнятний варіант за п'ятибальною шкалою, де: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – майже завжди. Згідно ключа вираховується середнє значення за кожною шкалою. Чим вищий показник за певною шкалою, тим частіше обирається людиною дана стратегія поведінки.

Шкала діагностики суб'єктивного благополуччя розроблена французьким психологом А. Перуе-Бадю у 1988 році. Згідно методики здійснюється оцінка якості емоційних переживань особистості: від оптимізму, бадьорості, впевненості до відчуття пригніченості, дратівливості та відчуття самотності. Шкала була створена в той час, коли в психології активізувалися дослідження стресу, зокрема вивчався його вплив на здоров'я людини.

Відповідно до змісту тверджень виділяється шість так званих кластерів: напруга і чуттєвість (оцінюється суб'єктивне переживання тяжкості виконуваної роботи та необхідність взаємодії з іншими); ознаки психіатричних симптомів (порушення сну, безпредметне занепокоєння, розсіяність, надмірно гостре реагування на певні труднощі); зміни настрою (звертається увага на погіршення настрою); значимість соціального оточення (переживання самотності, відносини з найближчим оточенням, спільне вирішення проблем тощо); самооцінка здоров'я; ступінь задоволеності щоденною діяльністю

(переживання нудьги у повсякденній діяльності тощо). Виявляється згода з твердженням за семибальною шкалою, де 1 – повністю згоден, а 7 – повністю не згоден. Отримані сирі бали переводяться в стени.

Отже, розроблена програма емпіричного дослідження та обрані нами психодіагностичні методики дозволять діагностувати психологічні особливості емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодій людині.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Реалізуючи програму емпіричного дослідження на початку ми застосовували тест MSCEIT V2.0 (The Mayer- Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) для оцінки рівня емоційного інтелекту особистості. Результати за методикою представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Результати оцінки рівня емоційного інтелекту

Назва шкали	Рівень прояву, %		
	високий	середній	низький
Ідентифікація	38,5	60,0	1,5
Використання	22,7	68,2	9,1
Розуміння	42,0	55,5	2,5
Керування	20,3	69,7	10,0
Загальний показник EI	31,2	61,8	7,0

Отримані результати показують, що загалом у досліджуваних переважають середні показники за всіма шкалами. Високі показники емоційного інтелекту реєструються у третини досліджуваних. Низький рівень

прояву емоційного інтелекту виявлено у незначній кількості респондентів. Щодо показників за окремими шкалами, то відмічаються дещо вищі результати за шкалами «Ідентифікація» (у 38, 5 % досліджуваних – високий показник) та «Розуміння» (у 42,0 % – високий показник).

Такі результати можуть свідчити про те, що більшість досліджуваних характеризується здатністю до сприйняття емоцій і вираження почуттів, що вони здатні правильно сприймати власні емоції і емоції оточуючих. Студенти здатні застосовувати свої емоції у вирішенні різних проблем, міркування, обдумування, прийняття рішень, розуміють які причини провають виникнення тих чи інших емоцій. Разом з тим, у 10,0 % досліджуваних спостерігається низький показник емоційного інтелекту за шкалою «Керування». Це може свідчити, що ці досліджувані не завжди здатні ефективно керувати власними емоціями для забезпечення розуміння, прийняття та використання емоцій у вирішенні проблем.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98) (В. Морсанової) використовувався для визначення стильових особливостей саморегуляції особистості. Результати за методикою представлені у таблиці 2.2.

Отримані за методикою результати діагностування засвідчують значне переважання середніх показників прояву стильових особливостей саморегуляції за всіма шкалами. Високі і низькі показники приблизно однаково розподіляються за всіма шкалами на рівні прояву 10-15 %.

Таблиця 2.2

### Результати стильових особливостей саморегуляції особистості

Назва шкали	Рівень прояву, %		
	високий	середній	низький
Планування	14,9	66,8	18,3
Моделювання	15,5	68,6	15,9

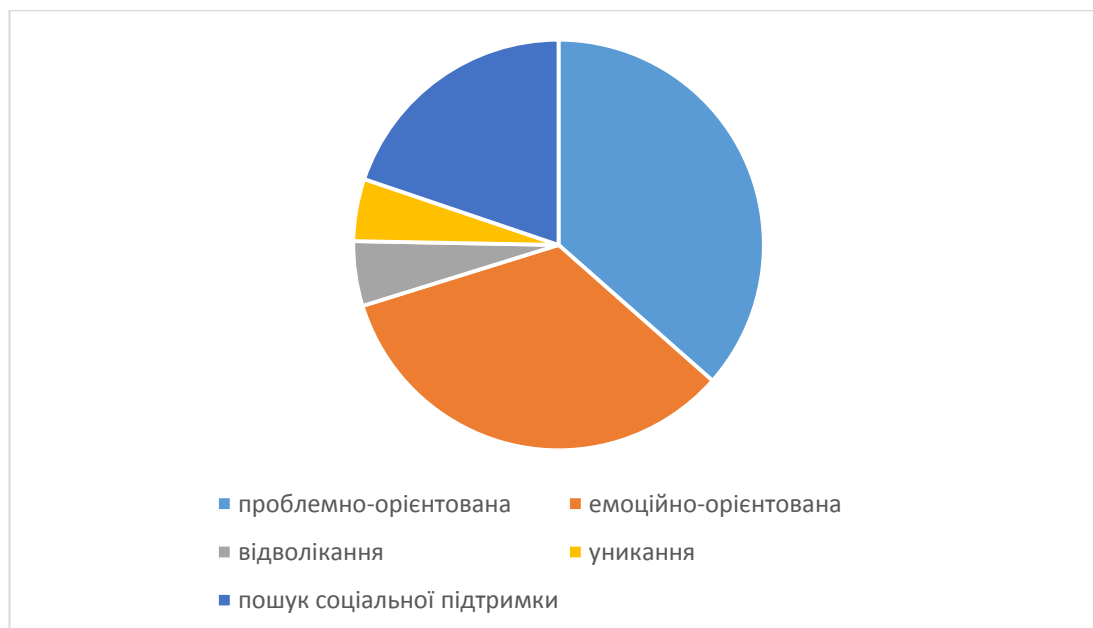
Програмування	13,0	75,7	11,3
Оцінювання результатів	15,3	66,5	18,2
Гнучкість	12,7	72,6	14,7
Самостійність	11,1	71,1	17,8
Загальний показник	13,6	71,3	15,1

Такі результати можуть свідчити про середні показники сформованості власної системи усвідомленої регуляції довільної активності людини. Респонденти з такими показниками достатньо самостійні, більш-менш гнучко і адекватно реагують на виникнення різних ситуацій, зміну життєвих умов, загалом усвідомлюють свою роль у плануванні і досягненні мети. Чим вищий загальний рівень свідомої саморегуляції, тим легше людині набувати нового досвіду, займатися новими справами, новими видами активності, упевнено почуватися в невідомих ситуаціях, забезпечувати стабільні успіхи в звичних видах діяльності.

За шкалами «Планування», «Оцінювання результатів» та «Самостійність» спостерігається, хоча і незначне, переважання низького рівня прояву стильових особливостей саморегуляції. За шкалою «Планування» низькі показники (18,3 %) свідчать про слабо розвинену потребу у плануванні; нечіткі, несамостійні, ситуативно сформульовані цілі, схильні до частоті зміни; поставлені цілі рідко бувають досягнуті. У 18,2 % респондентів низький рівень «Оцінювання результатів», що характеризує індивідуальний розвиток оцінки результатів своєї діяльності і поведінки. Ці люди як правило не бачать своїх помилок, та не здатні до критичної оцінки своїх дій. Критерії успішності для них недостатньо стійкі, що може призвести до значного погіршення якості та результативності при збільшенні обсягів роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів. За допомогою шкал «Самостійність» ми діагностували рівень

розвитку регуляторної автономності. Так, у 17,8 % випробовуваних спостерігається зниження показника автономності, вони залежні від думок і оцінок оточуючих, нездатні до самостійної розробки плану і програми дій, некритичні та часто слідують чужим порадам.

За методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) визначалися переважаючі стратегії поведінки особистості у стресових ситуаціях. Результати за методикою представлені на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Результати за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», %**

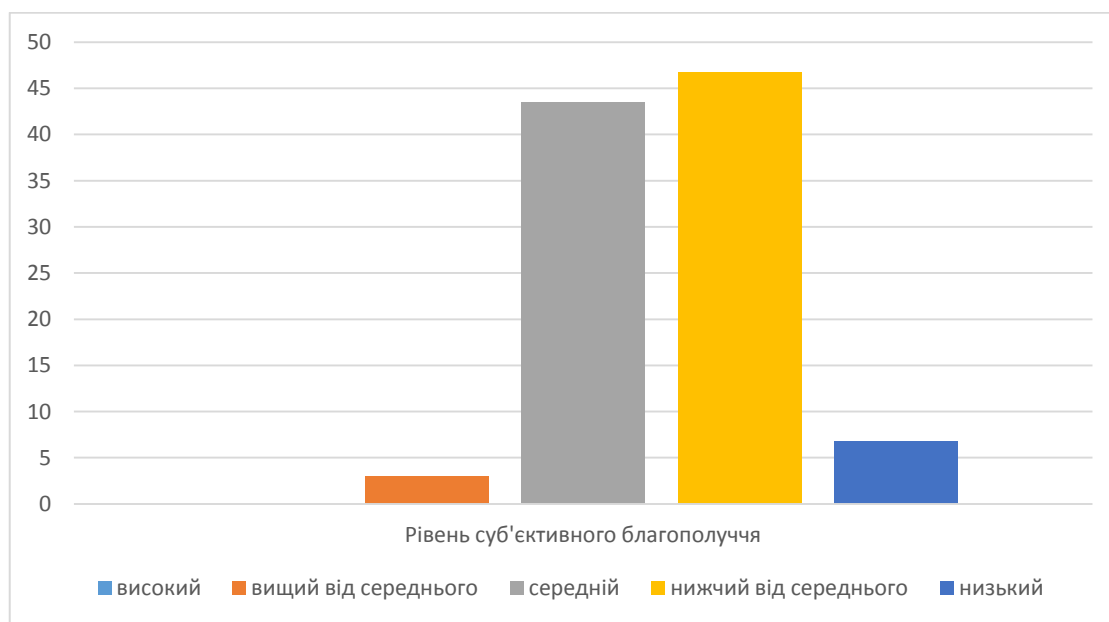
Отримані результати свідчать про домінування у досліджуваних таких стратегій поведінки у стресових ситуаціях, як орієнтування на активне вирішення проблеми (у 36,5 %) та емоційно-орієнтована стратегія (33,7 %). Також, у 19,8 % респондентів домінуючою є стратегія пошуку соціальної підтримки. Для незначної кількості студентів є характерними копінг-стратегії відволікання (5,1 %) та уникання (4,9 %).

Отже, більш як третина студентів налаштовані на ефективне управління

проблемними ситуаціями, їх подолання шляхом зміни когнітивної оцінки про ситуацію. Частина студентів, у яких переважає емоційно-орієнтований стиль поведінки, схильні до глибокого обмірковування ситуації та їх дії спрямовані більшою мірою не на усунення проблеми, а на зниження фізичного і психологічного впливу стресу.

Стиль орієнтований на уникання – це стратегія подолання стресу, спрямована на його зменшення шляхом «втікти», сховатися від проблеми, фантазувати з приводу проблеми тощо. Відволікання спрямоване на активне виключення проблеми із свідомості, очікування більш сприятливих умов для її вирішення, або ж пошук і використання соціальної підтримки.

Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду) використовувалася для діагностики параметрів суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Результати, отримані за методикою представлені на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Показники рівня суб'єктивного благополуччя студентів, %**

Отримані за методикою показники свідчать про значне переважання у досліджуваних середнього та нижче середнього рівнів суб'єктивного



благополуччя. Такі результати ймовірніше за все спровоковані воєнними діями, які тривають в країні. Високий рівень благополуччя не діагностовано та лише у 3,0 % респондентів відмічаються вищі від середнього показники. Також, у 6,8 % студентів виявлено низькі показники рівня суб'єктивного благополуччя.

Результати середнього рівня суб'єктивного благополуччя можуть свідчити, що у таких досліджуваних (43,5 %) відсутні серйозні проблеми, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна. У 46,7 % студентів рівень суб'єктивного благополуччя нижчий від середнього, що може свідчити про схильність до тривоги, песимізму, депресивні прояви. Такі люди погано переносять стресові ситуації. Студенти, у яких відмічається низький рівень суб'єктивного благополуччя (6,8 %) відчують недовіру, незадоволеність собою, своїм становищем, труднощі у контролюванні своїх емоцій, постійний неспокій з приводу реальних та уявних неприємностей. Для них характерна відсутність гнучкості, невірноваженість та значна вираженість емоційного дискомфорту.

Лише для 3,0 % досліджуваних характерний помірний емоційний комфорт. Такі студенти достатньо впевнені в собі, успішно та ефективно взаємодіють з оточуючими та не відчують серйозних емоційних проблем.

Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками було використаного метод кореляційного аналізу  $r$ -Пірсона.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником емоційного інтелекту та майже всіма шкалами стильових особливостей саморегуляції особистості, окрім шкали «Планування». Проблемно-орієнтований стиль поведінки значимо позитивно корелює з такими шкалами стильових особливостей саморегуляції як «Гнучкість» ( $r = 0,533$ , при  $p \leq 0,01$ ), «Самостійність» ( $r = 0,497$ , при  $p \leq 0,01$ ) та «Оцінка результатів» ( $r =$

0,501, при  $p \leq 0,01$ ). Такі досліджувані менше залежні від думок і оцінок оточуючих та більш гнучко, усвідомлено та відповідально підходять до вирішення проблеми. Особливо слід відмітити значущий позитивний кореляційний зв'язок між загальним показником емоційного інтелекту та загальним показником саморегуляції ( $r = 0,611$ , при  $p \leq 0,01$ ) та проблемно-орієнтованим стилем поведінки ( $r = 0,685$ , при  $p \leq 0,01$ ). Статистично значущий негативний кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником емоційного інтелекту та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя і такими копінг-стратегіями як «Уникання» ( $r = -0,602$ , при  $p \leq 0,01$ ) і «Відволікання» ( $r = -0,423$ , при  $p \leq 0,05$ ). Це може свідчити про те, що досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту є достатньо самостійними у вирішенні проблем та стресових ситуацій, налаштовані на їх ефективне вирішення, гнучкі, активні, впевнено почуваються у незнайомих ситуаціях, успішно та ефективно взаємодіють з оточуючими й не відчують серйозних емоційних проблем.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчує значне переважання середніх показників емоційного інтелекту, стильових особливостей саморегуляції та суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Це може бути пов'язане з військовими діями, які тривають в нашій країні і призводять до загального зниження рівня позитивного емоційного стану, переважання тривоги та депресії, песимістичних настроїв та низького рівня психологічного благополуччя. Але, щодо переважаючих стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях, досліджувані більш орієнтовані на використання адаптивних проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого стилів поведінки.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту особистості

Вважається, що емоційний інтелект це здатність людини, яка є вродженою і формується протягом всього життя. Тому тема можливості формування достатнього рівня емоційного інтелекту привертає неабияку увагу науковців і стає актуальною в практичній роботі щодо підвищення ефективності особистості в її житті і різних сферах діяльності.

Оскільки деякі тенденції розвитку сучасного суспільства мають негативний вплив на емоції людини (швидкий технічний прогрес суспільства, застосування інформаційних технологій у навчальному процесі, дистанційне навчання тощо), це актуалізує дослідження проблеми формування емоційного інтелекту особистості. Зовнішнє благополуччя сучасної людини (сприятливий комунікативний статус) часто супроводжується внутрішнім неблагополуччям (соціальна фрустрованість, низька афіліативність). Це призводить до зниження адаптаційних ресурсів в умовах мінливого соціально-психологічного середовища [23].

Аналізуючи існуючі наукові праці, присвячені даній проблемі, можна стверджувати, що тема формування емоційного інтелекту розглядається дослідниками переважно у двох напрямках: як розвиток інтелекту протягом всього життя людини, що проявляється у здатності розуміти і управляти емоціями як онтогенетичні зміни у здатності до усвідомлення та управління емоціями (О. Власова, М. Белл, О. Черниш, Дж. Майєр, П. Саловей, М. Шпак та ін.), та як цілеспрямований (тренінговий) вплив на формування і розвиток

окремих компонентів емоційного інтелекту (Ю. Бреус, М. Нгуен, О. Приймаченко, С. Сарні, та ін.) [23].

Ознакою високого рівня емоційного інтелекту загалом є врівноваженість у різних життєвих ситуаціях та розвинуте вміння взаємодії з емоціями інших людей.

Ознаками високого рівня емоційного інтелекту є: здатність до ефективної комунікації з оточуючими, лідерські якості, вміння працювати в команді; здатність до розуміння емоцій та управління ними, відповідальність щодо виконання обов'язків і обіцянок тощо. Разом з тим, низка ознак може свідчити про низький рівень емоційного інтелекту, а саме: невпевненість у власних силах та можливостях, сумніви щодо ефективності та вірності дій; підвищена самокритичність; труднощі у спілкуванні з оточуючими, складність у налагодженні взаємовідносин.

У зарубіжній та вітчизняній практичній психології знаходимо низку досліджень, які підтверджують можливість формування емоційного інтелекту шляхом цілеспрямованого навчання. Прикладом є формування емоційного інтелекту в рамках моделі здібностей, де діагностика базувалася на використанні тесту MSCEIT. Дослідники Колумбійського університету та Університету Чикаго досліджуючи ріст емоційного інтелекту студентів, відмітили позитивні зміни у більшості досліджуваних.

Н. Кларк, вивчаючи ефективність групової роботи і формуванні емоційного інтелекту, розділив досліджуваних на три групи: перша група брала участь у розвиваючому тренінгу, друга – окрім тренінгу додатково зустрічалася на супервізійні заняття, третя – проходила тренінгові і супервізійні заняття частіше від другої. В результаті дослідник робить висновок, що таке навчання з допомогою тренінгу та додаткових супервізійних занять є більш ефективним і в третій групі респондентів отримано найкращі результати.

Ефективність навчальної програми було підтверджено групою

дослідників, які працювали зі спортсменами. Результати тренінгової роботи засвідчили позитивні зміни в групі спортсменів які піддавались експерименту, тоді як в контрольній групі змін не відмічалось.

В рамках змішаних моделей цікавим є дослідження Е. Гранта, який вивчав розвиток навичок коучингу та емоційного інтелекту за допомогою тренінгу. Теоретична модель автора полягала в тому, що формування навичок коучингу має зв'язок з емоційним інтелектом. З врахуванням компонентів емоційного інтелекту (ідентифікація, використання, розуміння та управління емоціями) було сформовано програму тренінгу. В результаті інтенсивного навчання значно покращилися навички коучингу у досліджуваних, тоді як рівень розвитку емоційного інтелекту майже не змінився. Автор дійшов висновку, що для розвитку емоційного інтелекту необхідно застосовувати більш тривалі програми навчання.

Аналізуючи різні моделі емоційного інтелекту, зокрема і модель здібностей було сформульовано модель «Genos», яка включає такі навички: усвідомлення власних емоцій та емоцій оточуючих, уміння правильно виражати емоції та приймати вірні рішення за допомогою емоційної інформації, уміння ефективно управляти емоціями, уміння впливати на емоції інших людей, емоційний самоконтроль. Використовуючи дану модель, здійснювалося дослідження розвитку емоційного інтелекту у менеджерів, спрямоване на покращення навичок продажів. У даному дослідженні підтвердилася ефективність проведення тривалих тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту та позитивний вплив співвідношення роботи в тренінговій групі з індивідуальним навчанням.

Тривала навчальна програма на основі моделі Д. Гоулмана була розроблена К. Чернісом та його колегами. Дослідники працювали з менеджерами дев'яти компаній впродовж двох років. Для діагностики рівня емоційного інтелекту менеджерів використовували методику ЕСІ (Emotional

Competence Inventory), розроблену Д. Гоулманом у 1998 році. Ця методика здатна виявляти 20 здібностей, розділених на чотири основні групи: самоаналіз, соціальний аналіз, самоуправління та навички спілкування.

Неабиякий інтерес викликає робота бельгійських дослідників щодо формування емоційного інтелекту студентів. Окрім роботи у тренінговій групі, обов'язковою умовою було ведення щоденника емоцій. Результатами роботи було покращення рівня емоційного інтелекту щодо ідентифікації та управління емоціями. Засвідчуючи ефективність навчання, автори вказують, що після тренінгу люди повинні постійно продовжувати практикувати отримані знання, оскільки без такої роботи рівень емоційного інтелекту може знизитися до початкового, того, що був до тренінгу. Також, важливим моментом є те, що деякі компоненти емоційного інтелекту розвиваються складніше, як інші (наприклад, розуміння емоцій).

У 2013 році К. Черніс сформулював основні вимоги до ефективності програм розвитку емоційного інтелекту: висока мотивація особистості; значна тривалість тренінгової програми, підтримуюча обстановка навчального процесу; постійне використання отриманих навиків в подальшій особистісній та професійній сферах життєдіяльності; важливість зовнішньої підтримки.

На думку Д. Карузо, проблема розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно важливою і потребує постійної уваги з боку науковців. На сьогодні дискусійним залишається питання щодо оптимального вікового періоду у розвитку EQ. Більшість дослідників вважають, що сензитивним періодом для його розвитку є дитинство, а всі спроби серйозних змін EQ у дорослих потребують «перебудови» компонентів вищої нервової діяльності. Окрім того, учений вказує на важливість жорсткого та вимогливого підходу до тестування програм розвитку EQ, для того, щоб можна було передбачити і відрізнити наслідки їх застосування: короткотривалий ефект плацебо від тривалого покращення.

Низка праць вітчизняних дослідників також присвячена цій проблемі (О. Амплєєва, С. Дерев'янку, В. Зарицька, Є. Карпенко, Н. Коврига, Е. Носенко, М. Шпак, Т. Щербак та інші).

Вивчаючи передумови формування емоційного інтелекту В. Зарицька вказує, що тут існують як біологічні, так і соціально-психологічні передумови. Дослідниця виділяє такі найважливіші соціально-психологічні чинники: розвиток раціональності в онтогенезі, розвиток самосвідомості, емоційно сприятливі відносини з рідними, рівень освіти та рівень сімейного достатку батьків, гендерні особливості виховання, екстернальний локус контролю, тощо [14].

Н. Білик також виділяє біологічні (властивості темпераменту, рівень емоційного інтелекту батьків тощо) та соціальні чинники (емоційні реакції на дії дитини з доку навколишніх, рівень освіти та матеріальних статків батьків, благополучність емоційних відносин між батьками, інтернальний локус контролю, упевненість у емоційній компетентності тощо) розвитку емоційного інтелекту [2].

На ефективності спеціально організованого навчання як чинника у формуванні та розвитку компонентів емоційного інтелекту наголошує у своїх працях С. Дерев'янку [11]. Програма щодо формування і розвитку емоційного інтелекту студентів, базується на стимулюванні здатності до самовираження та самопізнання, підвищенні упевненості тощо. Тренінгова робота щодо вирішення цієї проблеми базується на використанні прийомів соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції; з найпродуктивніших методів дослідниця низку методичних прийомів соціально-психологічного тренінгу (групова дискусія, рольова гра) та арт-терапевтичних засобів (танцювальна терапія, музикотерапія та ін.).

Чинники формування і розвитку емоційного інтелекту протягом навчання студентів майбутніх психологів розглядають Т. Щербак, А. Щерба. Автори

вказують на таку необхідність, що зумовлюється в першу чергу компетентністю і розвитком здатності розуміти емоції, що допомагає об'єктивно оцінювати себе та інших в процесі майбутньої роботи, знаходити внутрішньо-особистісні та міжособистісні конфлікти, шляхи їх усунення тощо [45].

Для розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів О. Амплєєва пропонує психорозвивальну програму, яка базується на індивідуальному досвіді, формуванні практично автоматичного розпізнавання невербальних сигналів, майстерному ситуативно-динамічному використанні інформації для вирішення проблем клієнта [1].

Обгрунтовуючи ефективність тренінгової роботи Л. Ніколаєв, Д. Чижма вказують, що ефективність тренінгового впливу забезпечується не взаємодією учасників групи, а виникненням особистісних переживань у процесі такої взаємодії. Як найбільш продуктивні методи тренінгу виступають такі методичні прийоми такі як дискусії в групі, рольові ігри та арт-терапевтичні вправи тощо [23].

О. Приймаченко, вивчаючи особливості емоційного інтелекту неповнолітніх засуджених, пропонує власну психологічну програму його розвитку, яка спрямована на гармонізацію емоцій підлітків, їх уявлень про себе та інших людей, ставлення до себе, оточуючих та до світу, формування здатності до саморегуляції емоцій і поведінки [30].

О. Венгловська, О. Елькін, О. Марущенко, О. Федоренко для розвитку компонентів емоційного інтелекту школярів пропонують впроваджувати в освітньому процесі програми етичного та соціально-емоційного навчання. Така програма спрямована на розвиток у дітей співпереживання, турботи, уваги та системного мислення тощо [7].

Є. Карпенко пропонує авторську програму групового тренінгу «Хочу і треба: три стратегії життя», яка враховує концептуальні положення низки психологічних теорій і напрямів: психоаналізу, позитивної психотерапії,



транзактного аналізу, аналітичної психології. За основу у тренінговій роботі взято п'ятикрокову модель консультування та самопомоги Н. Пезешкіана [17].

Ідея, яку пропонують Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак, базується на використанні стратегій саморозвитку сформульованих Т. Бредбері та Дж. Гривз, що базуються на використанні стратегій розвитку емоційного самосприйняття, навчання навичок управління власними емоціями, керування взаєминами з оточенням, підвищення рівня чутливості щодо оточення тощо [25].

Вивчаючи психологічні особливості емоційного вигорання у студентів, О. Шукалова, А. Бойченко пропонують корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження його рівня шляхом підвищення рівня емоційного інтелекту. Корекційно-розвивальна програма включає низку тренінгових занять, що дозволяють забезпечити створення у групі студентів атмосферу, яка сприятиме появі до змін спрямованих на саморозвиток та само актуалізацію студентів [44].

Таким чином, проблема розвитку емоційного інтелекту привертає неабияку увагу науковців і є актуальною в практичній роботі щодо підвищення ефективності особистості в її житті і різних сферах життєдіяльності. Аналіз наукових праць дозволяє виділити два напрямки: розвиток інтелекту в онтогенезі особистості, що проявляється у здатності розуміти і управляти емоціями та цілеспрямований (тренінговий) вплив, спрямований на розвиток як окремих складових так і емоційного інтелекту загалом.

### **3.2. Розробка тренінгової програми «Емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості»**

Дослідники виділяють низку способів розвитку емоційного інтелекту, для

забезпечення ефективності життєдіяльності особистості, враховуючи при цьому два основні напрямки: розвиток інтелекту в онтогенезі особистості, що проявляється у здатності розуміти і управляти емоціями як онтогенетичні зміни у здатності до розуміння та управління емоціями та цілеспрямований (тренінговий) вплив на розвиток окремих складових емоційного інтелекту.

Розглядаючи ефективність тренінгової роботи у розвитку емоційного інтелекту, дослідники наголошують на тому, що успіх таких тренінгів залежить не стільки від взаємодії між учасниками групи, як від внутрішніх переживань особистості під час взаємодії всередині групи. Широко визнаними базовими методами розвитку емоційного інтелекту визначаються групові дискусії, рольові ігри та методи арт-терапії тощо. Ці методи засвідчено продуктивними та доводять свою ефективність у підтримці зростання емоційного інтелекту [23].

Окрім тренінгової роботи, обов'язковими елементами корекційних програм має бути практична робота (супервізійна), індивідуальне консультування учасників програми та самотійна робота. На супервізіях учасники обговорюють застосування отриманих знань і навичок на практиці (в реальних умовах). Для успішного і ефективного впровадження корекційної програми, обговорення проблем тощо важливим є застосування індивідуального підходу, що реалізується у включенні до програми блоку індивідуальної роботи наставника з кожним учасником тренінгу. Індивідуальна робота включає низку завдань, спрямованих на саморозвиток особистості, складання індивідуального плану розвитку емоційного інтелекту тощо над якими кожен учасник працює самотійно.

Аналізуючи існуючі програми тренінгового впливу, нами була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості» (Додаток А).

Метою даної програми є розвиток емоційного інтелекту як життєвого

ресурсу особистості молодій людині.

Основні завдання тренінгу:

- узагальнення та систематизація знань щодо емоційного інтелекту (трактування поняття, його складових, взаємозв'язку з різними сферами життя і діяльності особистості);
- ознайомлення з основними методами діагностики рівня емоційного інтелекту (діагностика поточного рівня емоційного інтелекту у учасників тренінгової групи до початку тренінгового впливу та по його завершенні);
- формування умінь та навичок ефективного використання емоційного інтелекту у різних сферах життя і діяльності особистості (умінь та навичок розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, їх регуляції та керування ними).

Наша програма ґрунтується на положеннях концепції емоційного інтелекту Дж. Майера, П. Селовея, Д. Карузо та враховує принципи навчання дорослих: пріоритет самостійної роботи в навчанні; принцип спільної діяльності; опори на життєвий досвід, індивідуального підходу до навчання з орієнтацією на конкретні задачі і цілі; системність навчання (відповідність цілей, змісту, форм, методів і оцінки результатів); застосування набутих знань і умінь на практиці; усвідомлення процесу навчання тощо.

Програма складена таким чином, що всі її складові спрямовані на послідовне і системне підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту її учасників (всі вправи акцентують увагу на розвитку окремої складової). Запропонована тренінгова програма включає чотири основні блоки до кожного з яких входить тематичний груповий тренінг (тривалістю 3 год. кожен), практичне заняття – супервізія (1,5 год.), індивідуальне консультування учасника(1 год.) та самостійна робота учасників програми (орієнтовно до 10 год.).

Розроблена програма розвитку емоційного інтелекту складається з таких

основних блоків:

- організаційний (формування групи учасників, обговорення організаційних моментів, пов'язаних з роботою групи);
- діагностичний (виявлення рівня емоційного інтелекту на основі раніше проведеної діагностики та повторна діагностика після тренінгового впливу);
- навчальний (інформування суб'єктів дослідження про емоційний інтелект та його роль у забезпечення ефективності та успішності життєдіяльності особистості, актуалізація здібностей людини до регуляції власної поведінки, взаємодії з оточенням, здатності справлятися з життєвими труднощами та розвиток внутрішніх ресурсів, які забезпечують реалізацію цих здібностей тощо);
- прогностично-рефлексивний (проектування змісту та напрямів розвитку особистості за умови формування раціональної мотивованої поведінки, емоційної стабільності, особистісної самоефективності молоді; рефлексія в процесі реалізації та по завершенню роботи в програмі, як спільне підведення підсумків роботи, обговорення очікувань, яскравих вражень, способів подальшого застосування отриманих знань та навиків тощо).

Запропонована нами програма розвитку емоційного інтелекту використовує такі основні принципи:

- принцип активності (включення учасників тренінгу у виконання завдань, вправ, які пропонуються; спостереження за активностями та поведінкою інших у відпрацюванні різних ситуацій тощо) адже кожен учасник тренінгової групи може опанувати новий досвід лише шляхом власних активних зусиль;
- принцип дослідницької та творчої позиції. Учасники групи усвідомлюють і актуалізують власні ресурси, особливості та можливості. Тренер організовує такі ситуації, які дозволили б учасникам групи усвідомити,

набути та випробувати нові ефективні стратегії поведінки, поекспериментувати з ними;

- принцип усвідомлення поведінки та змін у ній. В ході тренінгових занять відбуваються зміни в поведінці учасників: перехід від імпульсивного до об'єктивованого рівня. Ефективним засобом усвідомлення поведінки є зворотній зв'язок;

- принцип добровільності участі у тренінгу. Участь у тренінгу не повинна бути з примусу, а тільки на умовах добровільності;

- принцип інформованої участі. Всі учасники тренінгу заздалегідь ознайомлюються з його особливостями: метою завданнями, запланованими результатами тощо;

- принцип суб'єкт-суб'єктного спілкування. Робота в тренінгових групах відбувається на засадах партнерського спілкування з врахуванням інтересів, емоцій, почуттів, переживань кожного, що дозволить забезпечити атмосферу відкритості, довіри, доброзичливості тощо.

Реалізація зазначених принципів тренінгової роботи сприятиме успішності та ефективності його результатів.

Робота тренінгової групи базується на використанні організаційно-спрямовуючих форм для забезпечення:

- ефективної організації роботи тренінгової групи (вибір та підготовка приміщення для роботи, ознайомлення з програмою тренінгу, знайомство всіх учасників тощо);

- обговорення правил групової роботи та їх прийняття;

- вивчення очікувань учасників тренінгу;

- попередня діагностика емоційного налаштування та ступеня готовності учасників до роботи;

- встановлення довірливої атмосфери та комфортних умов в групі для підвищення ефективності роботи;

- забезпечення рефлексії.

Реалізація завдань та мети тренінгу можлива завдяки використанню сучасних інноваційних методів, які підтвердили свою ефективність в теорії і на практиці: ділові ігри; самопрезентація; групова дискусія; метод завершення речення; робота в малих групах; метод «мозкового штурму»; міні-лекції; ситуаційні кейси; консультування в режимі «питання-відповідь» та багато інших.

Отже, запропонована програма розвитку емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодій людині, яка розроблена з врахуванням внутрішніх резервів особистості й особливостей зовнішніх впливів та включає когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії та особистісні ресурси.

## ВИСНОВКИ

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту дозволяють нам зробити наступні висновки:

У зарубіжній психології емоційний інтелект розглядається як вміння людини визначати емоції, пояснювати їх значення та ефективно використовувати їх для оптимального мислення і вирішення проблем.

Емоційний інтелект є комплексною особистісною характеристикою, що формується завдяки тісній взаємодії різних аспектів: когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових. Вона спрямована на усвідомлення власних емоцій та емоцій інших, стимулювання емоційного стану, підкорення емоцій розуму, забезпечує самопізнання і самореалізацію через розширення емоційного і соціального досвіду.

Вивчення емоційного інтелекту, як важливого аспекту контролю поведінки, може вивчатися в якості предиктора різних аспектів регуляції в житті людини. Усвідомлений емоційний інтелект відображається людиною у вигляді позитивної самооцінки, почуття психологічного благополуччя, вибору дієвих активних стратегій психологічного подолання складних ситуацій тощо.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити психологічні особливості емоційного інтелекту досліджуваних молодих людей.

Отримані результати показують, що загалом у досліджуваних переважають середні показники емоційного інтелекту. Такі результати можуть свідчити про те, що більшість досліджуваних характеризується здатністю до сприйняття емоцій і вираження почуттів, що вони здатні правильно сприймати власні емоції і емоції оточуючих. Студенти здатні використовувати власні емоції для ефективного вирішення проблем, міркування, обдумування, прийняття рішень, розуміють які причини провокують виникнення тих чи інших емоцій. Разом з тим, у 10,0 % досліджуваних спостерігається низький показник

емоційного інтелекту за шкалою «Керування». Це може свідчити, що ці досліджувані не завжди здатні ефективно керувати власними емоціями для забезпечення розуміння, прийняття та використання емоцій у вирішенні проблем.

Щодо прояву стильових особливостей саморегуляції у досліджуваних, то тут спостерігається значне переважання середніх показників за всіма шкалами. Такі результати можуть свідчити про середні показники сформованості власної системи усвідомленої регуляції довільної активності людини. Респонденти з такими показниками достатньо самостійні, більш-менш гнучко і адекватно реагують на виникнення різних ситуацій, зміну життєвих умов, загалом усвідомлюють свою роль у плануванні і досягненні мети. Чим вищий загальний рівень свідомої саморегуляції, тим легше людині набувати нового досвіду, займатися новими справами, новими видами активності, упевнено почуватися в невідомих ситуаціях, забезпечувати стабільні успіхи в звичних видах діяльності.

За методикою діагностики переважаючих стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях отримані результати свідчать про домінування у досліджуваних таких стратегій поведінки у стресових ситуаціях, як орієнтація на вирішення проблеми та емоційно-орієнтована стратегія. Отже, більш як третина студентів налаштовані на ефективне управління проблемними ситуаціями, їх подолання шляхом зміни когнітивної оцінки про ситуацію. Частина студентів, у яких переважає емоційно-орієнтований стиль поведінки, схильні до глибшого обмірковування ситуації та їх дії спрямовані більшою мірою не на подолання проблеми, а на зниження фізичного і психологічного впливу стресу.

Щодо результатів суб'єктивного благополуччя студентів, то вони свідчать про значне переважання у досліджуваних середнього та нижчого за середній рівнів суб'єктивного благополуччя. Такі результати ймовірніше за все



спровоковані воєнними діями, які тривають в країні. Показники середнього рівня суб'єктивного благополуччя можуть свідчити, що у таких досліджуваних відсутні серйозні проблеми, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна. Студенти з показниками суб'єктивного благополуччя, які нижчі від середнього рівня погано переносять стресові ситуації. У деяких ситуаціях проявляється схильність до тривоги, песимізму, неспокій, незадоволеність собою, своїм становищем, труднощі у контролюванні своїх емоцій. Для них характерна відсутність гнучкості, неврівноваженість та значна вираженість емоційного дискомфорту.

Кореляційний аналіз  $r$ -Пірсона виявив низку статистично значущих зв'язків. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником емоційного інтелекту та майже всіма шкалами стильових особливостей саморегуляції особистості. Такі досліджувані менше залежні від думок і оцінок оточуючих та більш гнучко, усвідомлено та відповідально підходять до вирішення проблеми. Також, статистично значущий негативний кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником емоційного інтелекту, низьким рівнем суб'єктивного благополуччя та поведінковими стратегіями уникнення і відволікання. Це може свідчити про те, що досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту є достатньо самостійними у вирішенні проблем та ситуацій, налаштовані на їх позитивне вирішення, гнучкі, активні, впевнено почуваються у незнайомих ситуаціях, успішно та ефективно взаємодіють з оточуючими й не відчують серйозних емоційних проблем.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчує значне переважання середніх показників емоційного інтелекту, стильових особливостей саморегуляції та суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Це може бути пов'язане з військовими діями, які тривають в нашій країні і призводять до загального зниження рівня позитивного емоційного стану,

переважання тривоги та депресії, песимістичних настроїв та низького рівня психологічного благополуччя. Щодо переважаючих стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях, досліджувані більш орієнтовані на використання адаптивних проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого стилів поведінки.

Вивчаючи психологічні особливості емоційного інтелекту, дослідники виділяють низку способів його розвитку, для забезпечення ефективності життєдіяльності особистості, враховуючи при цьому такі напрямки: розвиток інтелекту в онтогенезі особистості, що проявляється у здатності розуміти і управляти емоціями та цілеспрямований (тренінговий) вплив на розвиток складових емоційного інтелекту.

Запропонована нами програма соціально-психологічного тренінгу «Емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості», розроблена з врахуванням внутрішніх резервів особистості й особливостей зовнішніх впливів та включає когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії та особистісні ресурси. Вважаємо, що дана програма буде ефективною у проведенні превентивної та корекційної роботи щодо розвитку емоційного інтелекту особистості.

Наше дослідження не вичерпує усіх аспектів даної проблеми, адже актуальність і важливість конструкту «емоційний інтелект» для ефективності життєдіяльності особистості диктує необхідність подальшого наукового розгляду ролі емоційного інтелекту в житті та діяльності людини, характеру і особливостей забезпечення ефективності людини за рахунок ресурсів емоційного інтелекту тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Сутність та особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Актуальні проблеми практичної психології*. 2012. Ч. I. С.10–14.
2. Білик Н. І. Розвиток емоційного інтелекту вчителя та учня. Режим доступу :  
[https://pano.pl.ua/images/FILES/pidrozdily/kafedra\\_pedmaisternosti/navch\\_metod\\_komplex/2.5/potrfolio\\_1.5.pdf](https://pano.pl.ua/images/FILES/pidrozdily/kafedra_pedmaisternosti/navch_metod_komplex/2.5/potrfolio_1.5.pdf).
3. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 58 с.
4. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Психологія особистості*. Вип. 37. 2022. С. 68–75.
5. Бондарчук О. І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля*. 2018. Вип. 3(3). С. 37–46
6. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.
7. Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства: практичний порадник педагогам закладів загальної середньої освіти. УІРО, 2023. 18 с.
8. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. No 2. С. 95–104.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Віват, 2018. 352 с.

10. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль 28-29 листопада 2018. С. 167–168.
11. Дерев'янка С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2009. № 3. С. 91–98.
12. Жуган І. В., Магдисюк Л. І. Психологічні особливості якості життя осіб пізньої зрілості. Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині : пріоритети та перспективи досліджень» (14–15 травня 2019 року). Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С. 750–752.
13. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2013. 19(21). С. 74–79.
14. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Теорія та практика сучасної психології*. 2012. Т.4. С.20–24.
15. Емоційний інтелект: як розвивати і для чого це потрібно. Режим доступу : <https://mind.ua/publications/20255099-emocijnih-intelekt-yak-rozvivati-i-dlyachogo-ce-potribno>.
16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 55. С. 23–30.
17. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
18. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях. Режим доступу : [https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping\\_povedinka\\_stresovih\\_situatsiya](https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiya)  
[h](#).

19. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Випуск 14. С. 417–426.
20. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 448 с.
21. Марчук С. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. Випуск 3. С. 20–23.
22. Михайлишин У. Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2014. С. 107–113.
23. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 33 (72) № 3. 2022. С.34–40.
24. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
25. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182с.
26. Александров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 32. Харків : ХНПУ, 2009. С. 117–122.
27. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2017. 20 с.
28. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки». Режим доступу : <https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads.pdf>

- 29.Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9, С. 291–299.
- 30.Приймаченко О. М. Системний підхід до визначення змісту прийомів розвитку емоційного інтелекту підлітків. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2005. № 11.С. 62–71.
- 31.Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.
- 32.Савчук М. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. № 5. 2017. С.111–119.
- 33.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
- 34.Скрипаченко, Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*. № 2 (10). 2016. С. 124–130.
- 35.Сокіл О. Г. Методи оцінки емоційного інтелекту державних службовців. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2023. № 9. <https://nayka.com.ua/index.php/dy/article/view/2109/2134>.
- 36.Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *ПостМетодика*. 2010. № 6 (97). С. 15–21.
- 37.Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 1, 2023. С. 91–97.
- 38.Ткачук Т. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. Режим доступу : <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle.pdf?sequence=1&isAllowed>.
- 39.Хохліна О. П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні:*

- матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. Київ : Алерта. 2013. С. 290–292.
40. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. 2013. Вип. 14. С. 163–184.
41. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021 р. 319 с.
42. Широн Ю. Тест емоційного інтелекту msceit: опис, валідизація та адаптація. *Галицький економічний вісник*, № 1 (74) 2022. С. 141–151.
43. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка. 2016.
44. Шукалова О. С., Бойченко А. О. Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 2. С. 128–132.
45. Щербак Т. І., Щерба А. П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 9 С. 582–589.
46. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
47. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.
48. Bar-On, R. & Parker J. D. A. Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2000. P. 363-387.
49. Gardner, H. *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 1993. 304 p.

- 50.Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. *Stress and Coping*. New York, 1991. – P. 189 – 206.
- 51.Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 2004. 60. P. 197–215.
- 52.Salovey, P., & Grewal, D. The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. № 14. P. 281–285.



## Тренінгова програма «Емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості»

**Метою** даної програми є розвиток емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодшої людини.

Основні **завдання** тренінгу:

- узагальнення та систематизація знань щодо емоційного інтелекту (трактування поняття, його складових, взаємозв'язку з різними сферами життя і діяльності особистості);
- ознайомлення з основними методами діагностики рівня емоційного інтелекту (діагностика поточного рівня емоційного інтелекту у учасників тренінгової групи до початку тренінгового впливу та по його завершенні);
- формування умінь та навичок ефективного використання емоційного інтелекту у різних сферах життя і діяльності особистості (умінь та навичок розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, їх регуляції та керування ними).

**Психологічні вправи, рекомендовані для використання у тренінговій програмі:**

***Вправа. «Квадрат самооцінки»***

Мета: допомагає знайти те, чим ви незадоволені в собі (Тоді можна змінити те, що хочеш змінити і прийняти те, що не можеш або не хочеш змінювати).

Накресліть квадрат і розділіть його на 4 частини. Підпишіть кожен частину квадрата: зовнішність, думки, почуття, вчинки. Позначте в кожній частині, наскільки ви приймаєте свої думки, почуття, зовнішність і дії від 0 до 100%. Звичайно, важливо себе приймати повністю, такими як ви є але невелика незадоволеність собою (десь 15%) – вважається нормою. Далі опишіть вже

докладно:

1) Зовнішність. Припустимо, 30% ви НЕ приймаєте. Перерахуйте все, що входить в ці 30%. Це буде саме те, що ви хотіли б змінити в собі. Наприклад: поміняти стиль в одязі, змінити харчування, режим дня.

2) Думки. Випишуємо всі думки, які не подобаються. Аналізуємо. 46 Буває так, що люди бояться своїх думок. Але, думаю, це тому, що не приймають природу людини. Ми наполовину духовні істоти, наполовину тварини. Наші інстинкти можуть породжувати різного роду думки і почуття, навіть, не зовсім соціально прийнятні. Ці думки, звичайно, не варто брати за джерело своїх дій. Але всіма способами «позбуватися» від них теж не варто. Краще тримати їх в полі своєї уваги і не давати їм силу. А засуджувати себе за те, що в голові з'явилися якісь не дуже гарні думки – взагалі не варто.

3) Почуття, емоції. Так само випишуємо всі думки, які не подобаються і аналізуємо. Немає поганих емоцій! Емоції показують нам наші потреби і ступінь задоволення цих потреб. Тому до них важливо проявляти увагу. Навчіться «розшифровувати» ті послання, які передають вам ваші почуття. Ви можете виписати всі емоції, якими ви незадоволені і розібрати кожна з них: про що вона вам говорить? що ви можете з нею зробити? Як тільки ви знайдете справжні потреби, про які говорять вам ваші почуття – ви зможете знайти прийнятні способи задоволення цих потреб і зможете зробити себе трохи більше задоволеним і щасливим.

4) Вчинки. Випишуємо проблеми в цій сфері. Аналізуємо. І робимо висновки. Найчастіше ці вони пов'язані з невмінням планувати своє життя і свій час. Тепер ви знаєте, що саме вам не подобається в собі.

Накресліть таблицю, де будуть два стовпчики: те, що я приймаю в собі і більше не засуджую себе за це і те, що я міняю в своєму житті. У тому стовпчику, де знаходиться список того, що ви хочете поміняти, підкресліть найважливіше для вас, чим би ви хотіли зайнятися прямо сьогодні. Складіть

план на місяць, враховуючи ті моменти, які потрібно змінити. Наприклад, ви помітили, що надмірна образливість вам дуже заважає в житті. Спочатку напишіть, на кого і за що ви ображені. Потім впишіть в план на місяць, в який день ви будете аналізувати свої образи і відпускати їх. Можливо вам для цього знадобиться зустрітися з кривдником і прояснити ситуацію. А може, просто написати гнівний лист і викинути його (або використовувати інші техніки опрацювання образ).

***Вправа. «Якості мого характеру»*** Складіть два списки.

1. 10 якостей, умінь, рис характеру, які, на ваш погляд, допомогли домогтися якихось позитивних змін у вашому житті.

2. 10 якостей, рис, звичок, які заважають вам досягати в житті бажаного. Після складання цих списків дайте відповідь на питання: як ви ставитеся до таких же якостей у інших людей? Чи відрізняється тут ваше ставлення до себе від ставлення до інших? Будь-яка наша риса існує не просто так. Воно несе корисну функцію, тому і існує. Допоки ми цього не помічаємо, ми не можемо цим користуватися.

Я пропоную вам не боротися з цими якостями, а дізнатися, в чому їх зміст і завдання. Ваші слабкості є ваші нереалізовані потенційні можливості (Теун Марез) Візьміть другий список і уявіть, що кожна якість з цього списку насправді виконує важливу роль. Спробуйте виявити, чи вгадати, чи придумати, яку саме і чим вона важлива? Якщо вам вдасться виявити, ви побачите, що насправді ця якість є вашою перевагою (наприклад: ваша агресія – можливо, допомагає вам захищати себе, домагатися своїх цілей; ваша нерішучість – може бути вашою здатністю бути уважним до потреб інших). Тепер, коли ви це знаєте, ви можете використовувати свої особливі якості в більш доречні моменти і без побічних ефектів. Нагадайте собі, що самотність є поширеним відчуттям, з яким можна ефективно впоратися. Застосування психолого-

педагогічних рекомендацій щодо оптимізації самооцінки допоможе вам подолати негативні наслідки переживання стану самотності і створить основу для покращення якості вашого життя. Запам'ятайте, що важливо бути терплячим і вірити в свою здатність змінити ситуацію, отримати підтримку і знайти внутрішні резерви для зміцнення самооцінки і позитивного сприйняття себе.

**Вправа. «Життєва пряма».** Психолог дає інструкцію намалювати лінію і уявити, що це символічний малюнок життєвого шляху. Відзначити на ній головні, на думку учасників, події, які вже відбулися з ними, і точку «сьогоднішнього дня». Учасникам пропонується згадати, якою була їхня поведінка у ризикованих життєвих ситуаціях, чи був позитивний досвід вирішення, що змінилося в їхньому житті, характері після цих ситуацій. Плюси і мінуси ризикованих ситуацій. Учасники діляться власним досвідом перебування у ризикованих ситуаціях. До кожної історії група підбирає той вид копінг-поведінки, який проявила людина. Необхідно зауважити, що у житті присутні як моменти щастя, так і важкі ситуації. Проте найголовніше – це вміння з ними впоратися з мінімальною кількістю втрат. До кожної «перешкоди» потрібно підходити індивідуально, творчо; у кожної людини є власно вироблена модель копінг-поведінки і ресурси для подолання, мінізування будь-якої життєвої перешкоди.

Домашнє завдання: відслідкувати у буденності, яким чином ви вирішуєте ризиковані ситуації, робити нотатки у спеціально відведений зошит.

### ***Вправа. «Мої цінності»***

Дана вправа заснована на системному підході, передбачає, що будь-які взаємини в сім'ї можуть бути розглянуті як цілісні. Методика визначає цінності і соціальні ролі як невід'ємну частину соціально-психологічного процесу і побудована на сприйнятті і взаємних поясненнях членів подружньої пари або

сім'ї.

Вона спрямована на виявлення цінностей, що впливають на сімейні взаємини, і дає можливість як психологам, так і клієнтам отримати доступ до проблем, подібностям, розбіжностям і взаємодоповнюючим позиціях, які існують у даній сім'ї.

Дана вправа найбільш ефективна для допомоги членам сім'ї в ефективному спілкуванні один з одним; прояснення підозр з приводу того, що хтось когось не цінує; підозр в маніпуляції.

Кожному з членів групи надається індивідуальне домашнє завдання, яке потім обговорюється на подальших зустрічах.

Він повинен подумати, які цінності найбільш значимі для даної людини, і приготувати два списки цінностей.

Один список – власні цінності клієнта, інший список представляє цінності партнера з точки зору клієнта.

Цінності необхідно розташувати в порядку їхньої важливості. Не існує жодних обмежень за змістом цінностей. Клієнти не повинні обговорювати списки до того, як клієнти зустрінуться у психолога.

На наступній зустрічі клієнтів просять прочитати складені ними будинку списки вголос, а потім психолог записує їх на один лист для того, щоб вони були зручні для порівняння. Потім учасники порівнюють подані списки і розмірковують над наступними питаннями: можливе джерело цінностей, протиріччя між списками і всередині кожного списку, відмінності у змісті списків, як клієнти сприймають цінності інших.

Після складання загального списку і його обговорення клієнтів просять розповісти про свої враження, які сформувалися від знайомства зі списками партнера.

Члени групи не повинні критикувати позиції один одного, їх завдання – подивитися на цінності іншої людини з його точки зору і зі свого.

***Вправа. «Недовіра-довіра».***

Вибирається один учасник, за бажанням, який буде «глиною», з якого інший учасник – «скульптор» ліпить скульптуру під назвою «Недовіра». Потім ведучий звертається до учасників: «Що в скульптурі говорить нам про недовіру і що можна зробити, щоб вона стала скульптурою «Довіра?» Учасники групи показують на «глині», які зміни вони припускають зробити для цього.

***Вправа. «Подарунок».***

Учасники стають у коло.

*Інструкція:* «Зараз ми будемо робити подарунки одне одному. Починаючи з ведучого, кожен по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачка, гірлю, квітку тощо)». Вправа використовується для зняття емоційного напруження та подальшого налаштування на роботу.

***Вправа. «Рука»*** для більшого згуртування групи. Учасники тренінгу діляться на пари. Потім кожен обмальовує свою руку і обмінюється малюнком із своїм партнером. Далі кожен заповнює «руку» за свого сусіда (спілкуючись один з одним), у такій послідовності: долоня – ім'я, великий палець – хобі, вказівний – улюблена страва, середній – улюблений навчальний предмет, безіменний – країна чи місто, в якій мріє побувати, мізинець – мрія.

Після заповнення «руки» кожен представляє свого напарника.

- вивчення очікувань від заняття;
- визначення емоційної готовності учасників тренінгу до роботи за базовою шкалою самооцінки емоцій від 1 до 10.

***Психогімнастична вправа «Нетрадиційне вітання»*** призначена для

покращення атмосфери у групі, формування позитивного настрою. Учасники ходять по кімнаті за командою тренера при зустрічі вітаються:

- а) долонями;
- б) коліньми;
- в) чолом;
- г) боком.

**Мозковий штурм** «Способи управління власними емоціями». Тренер ділить групу на три підгрупи по шість осіб (наприклад, пропонує учасникам стати у шеренгу за ростом та сформувати групу із високих, невисоких та осіб середнього зросту) і дає завдання продумати й конкретизувати способи управління власними емоціями. По завершенню роботи кожна група у довільній формі представляє результати своєї роботи, а тренер записує на дошці ті варіанти, що пропонуються найчастіше.

**Міні-лекція** «Способи емоційного самоконтролю» призначена для узагальнення результатів попередньої вправи і конкретизації основних способів досягнення емоційної стабільності як у навчальній діяльності, так і в повсякденному житті.

Для того, щоб управляти власними емоціями, нам необхідно їх:

- усвідомлювати (зрозуміло, що не можна керувати тим, чого не помічаєш. Перший і найбільш важливий крок – навчитися усвідомлювати свій емоційний стан, лише тоді емоцією можна керувати);
- вибирати (є емоції, що краще підходять для одних ситуацій, інші – для інших. Цілком можливо, що та емоція, яку ми відчуваємо – це не зовсім та, яка підходить до ситуації. Наприклад, для здійснення вдалої покупки краще підходить емоційний стан задоволення, ніж розчарування. А якщо вас несправедливо звинувачують, більш відповідним буде обурення або гнів, ніж захоплення або радість);

- управляти інтенсивністю прояву (емоція може мати різний рівень інтенсивності. І, так само як можливий вибір самої емоції, можливе управління її інтенсивністю та специфікою протікання. Часто, джін, якого Ви викликали з пляшки, керує Вами, а не Ви ним);
- трансформувати (часто буває, що потрібно видозмінити емоцію, яка виникла спонтанно і не дуже доречна у конкретній ситуації. Тоді корисно її трансформувати в найбільш підходящу форму: образу на зацікавленість, тривожність на гнів);
- виявляти (виражати) (усі емоції несуть в собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на тілесному рівні: у рухах, голосі, позі тощо. Якщо цього не робити, а стримувати все у собі (як у нас часто прийнято) – енергія все одно лишається і може проявитися у вигляді нервової напруги, спазмів, виразок і головних болів);
- реагувати (емоції – це завжди повідомлення, сигнали. Реагувати потрібно, аби не формувався ефект незавершеної дії).

***Вправа «Завершення речень»*** призначена для визначення міри усвідомлення студентами власних емоційних станів та їх причин. Тренер пропонує кожному учаснику записати завершення таких речень:

У мене вчора був настрій ...

На останній лекції я відчував (ла) ...

Мені сумно, коли ...

Я надіюсь, що завтра все буде...

На екзаменах я завжди ...

Я завжди радію після ...

Спілкування з одногрупниками навіює на мене ...

Найчастіше я переживаю емоції ...

Запитання для обговорення: Чи важко Вам було конкретизувати ваші



емоції? Чи були речення, які Ви не змогли завершити? Проаналізуйте варіанти завершення речень та визначте, які емоції у Вас переважають: позитивні чи негативні? Чому?

**Вправа «Я в променях сонця»** спрямована на підвищення самооцінки учасників тренінгу. Тренер пропонує кожному члену групи протягом 2–3 хвилин на аркуші паперу намалювати сонце. В центрі кола треба написати власне ім'я (або записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони: те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. По завершенні вправи кожен учасник перераховує усі якості, які записані у променях сонця.

Питання для обговорення: Чи заповнили Ви усі намальовані Вами промені? Їх було замало чи забагато? Які з вказаних Вами якостей найбільше допомагають Вам у навчанні? А яких якостей, озвучених іншими, не вистачає?

**Психогімнастична вправа «Побажання на сьогоднішній день»** призначена для того, щоб почати нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно повинно бути коротким, бажано одним словом. Тренер пропонує кидати м'яч тому, кому адресується побажання і одночасно говорити саме побажання. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу, кидає його іншому, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Завдання тренера – уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх учасників тренінгу.