

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М _____

(підпис)

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 12 » травня 2025 р.

(дата)

**«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК МІЖОСОБИСТІСНОЇ
ВЗАЄМОДІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-11-ЗМ

ЧОРНЕНЬКА Олена Іванівна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

ЛЕЩЕНКО Олена Геннадіївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Чорненко Олена Іванівна, група ІС-23-11-ЗМ

Назва: Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях

Керівник: Лещенко Олена Геннадіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 14.7%

Мікропробіли: 37

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Вислідом аналізу роботи Чорненко О.І. має високий рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Висловлені ідеї, результати в тексті інших авторів мають подібність до вказаного джерела.

Дата 18.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри д.е.н.,

доц. Герасименко Ю.С. 

« 1 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Чорненькій Олені Іванівні

1. Тема роботи Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях

керівник роботи Лещенко Олена Геннадіївна, кандидат психологічних наук, доцент, затверджена наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 року.

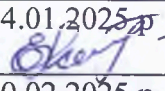
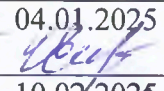
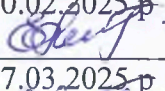
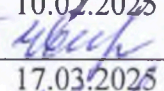
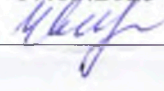
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування учнів старших класів, що здобувають освіту в Опорному закладі освіти «Синявський ліцей Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області». У дослідженні взяли участь учні старшої школи десятих та одинадцятих класів в кількості 40 осіб віком від 16 до 17 років; у дослідженні були використанні методика «Самооцінка стійкості до стресу» (С.Д. Максименка); оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT); методика «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» Н.Холла; спостереження та бесіда.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи - теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Розділ 1 Роль та місце емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості складається з 3-х підрозділів: 1.1 Поняття «емоційний інтелект», структура, етапи та основні моделі; 1.2 Поняття «стрес» і його психологічний вплив на особистість; 1.3

Вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях. Розділ 2 Емпіричне дослідження вираження емоційного інтелекту школярами раннього юнацького віку та його вплив на міжособистісну взаємодію учнів – складається з 2-х підрозділів: 2.1 Організація діагностичного вимірювання емоційного інтелекту юнацтва та аналіз результатів; 2.2 Організація діагностичного вимірювання стресостійкості юнацтва та аналіз результатів. Розділ 3 Методи підвищення рівня емоційного інтелекту і стресостійкості особистості – складається з 3-х підрозділів: 3.1 Обґрунтування теоретико-методологічних засад програми розвитку емоційного інтелекту особистості раннього юнацького віку; 3.2 Методи та техніки підвищення рівня емоційного інтелекту та рівня стресостійкості особистості; 3.3 Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту юнацтва.

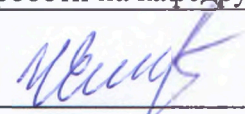
5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Лещенко О.Г. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	04.01.2025 р. 	04.01.2025 р. 
2	Лещенко О.Г. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.02.2025 р. 	10.02.2025 р. 
3	Лещенко О.Г. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	17.03.2025 р. 	17.03.2025 р. 

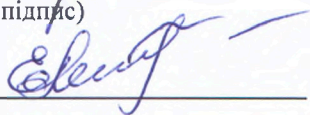
6. Дата видачі завдання 04.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу в закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  Олена ЧОРНЕНЬКА

(підпис)

Керівник роботи  Олена ЛЕЩЕНКО

(підпис)

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

ВІДГУК

**керівника на кваліфікаційну роботу магістра
Чорненької Олени Іванівни, здобувачки освіти Білоцерківського
інституту неперервної професійної освіти, групи ПС-23-11-ЗМ
на тему «Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в
стресових ситуаціях»**

Кваліфікаційна робота є змістовним і комплексним дослідженням, яке присвячено актуальній темі «Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях».

Тема кваліфікаційної роботи є актуальною, адже питання емоційного інтелекту при міжособистісній взаємодії є дуже важливим, тому що розвинений емоційний інтелект сприяє протидії виникнення дистресу, тривоги, депресії, нейротизму, песимізму, емоційного вигорання, алекситимії, девіантних форм поведінки, а також захворювань і розладів. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, вони мають більш гнучку поведінку, тому вони з більшою легкістю досягають поставлених цілей шляхом взаємодії з іншими людьми.

Досить важливим є це питання в період стресових ситуацій, з якими ми маємо навчитися не лише справлятися, а й продовжувати успішно вчитися, працювати, взаємодіяти з іншими людьми та жити повноцінним життям.

Усі ці фактори підкреслюють важливість розробки та впровадження методів і технік підвищення рівня емоційного інтелекту, рівня стресостійкості особистості.

Дослідження цієї теми дозволило магістру розкрити роль та місце емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості; виявити чинники ефективної міжособистісної взаємодії; визначити стратегії, які можуть допомогти зміцнити стресостійкість.

Дана кваліфікаційна робота має значну наукову цінність. Авторка ґрунтовно дослідила проблему, провела емпіричне дослідження вираження емоційного інтелекту школярами раннього юнацького віку; запропонувала

методику діагностики та рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту і стресостійкості особистості.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні програми оптимізації елементів емоційного інтелекту (емоційної обізнаності, управління власними емоціями та самоконтролю експресивних реакцій) осіб раннього юнацького віку, розробці рекомендацій для профілактики появи стресів та порад з розвитку емоційного інтелекту для учнів старшої школи.

Кваліфікаційна робота має чітку структуру, яка відповідає вимогам до даного виду робіт. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

Кваліфікаційна робота «Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях» виконана на високому науковому рівні. Чорненька О.І. ґрунтовно вивчила тему дослідження, продемонструвала знання теоретичних основ та володіння методами наукового дослідження. Робота має практичну цінність і може бути використана психологами для підвищення рівня емоційного інтелекту учнів старших класів.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота магістра Чорненької О.І. заслуговує на оцінку «відмінно».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра –

Кандидат педагогічних наук, доцент

Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти

Олена ЛЕЩЕНКО

«14» травня 2025 року

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота «Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях»: 115 сторінок, 5 таблиць, 7 рисунків, 67 використаних джерел, 4 додатки, опубліковано тези: Чорненька О. І. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях: Матеріали регіонального науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р. /упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 275-279.

Об'єкт дослідження - емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях.

Предмет дослідження - вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях і розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Відповідно до мети було сформовано наступні завдання:

1. Проаналізувати сутність і зміст поняття «емоційний інтелект» особистості.
2. Проаналізувати зміст поняття «стрес» і його психологічний вплив на особистість.
3. Експериментально перевірити вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях.
4. Підібрати методи підвищення рівнів емоційного інтелекту особистості.
5. Розробити та апробувати тренінгові програми підвищення рівнів емоційного інтелекту особистості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явища емоційного інтелекту і його зв'язку із стресостійкістю особистості;

- емпіричні, зокрема методики діагностики: методика «Самооцінка стійкості до стресу» (С.Д. Максименка); оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT); методика «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» Н.Холла;

- математично-статистичні: знаходження середніх величин, кореляційний аналіз тощо;

- спостереження, бесіда та тренінги в групах.

Емпірична база дослідження. Науково-педагогічна практика проводилась в Опорному закладі освіти «Синявський ліцей Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області». У дослідженні взяли участь учні старшої школи десятих та одинадцятих класів. Загалом у дослідженні брали участь 40 осіб віком від 16 до 17 років.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що:

- проведено дослідження щодо зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості;

- визначено зв'язки між емоційним інтелектом та стресостійкістю особистості та їх вплив на міжособистісну взаємодію;

- розроблено добірку методів підвищення рівнів емоційного інтелекту і стресостійкості особистості.

Актуальність роботи. Доцільність вивчення емоційного інтелекту визначається значенням емоцій у житті та діяльності людини. Емоції включені у всі психічні процеси та стан людини, вони супроводжують

будь-які прояви його активності і міжособистісної взаємодії. Широкий спектр емоцій демонструє значні можливості емоційного фактора.

В сучасних умовах життя проходять процеси формування й соціалізації особистості, світові процеси глобалізації та інтеграції, зміна ціннісної системи суспільства, ризики природного, техногенного чи людського фактору, та інші чинники, які висувають підвищені вимоги до людини. Для того, щоб людина успішно адаптувалася до змін у суспільстві та середовищі, в якому відбувається її життя, їй необхідно розвивати ряд психологічних особливостей, зокрема психологічної гнучкості, стійкості, адаптивності, контролю власних емоцій, тощо.

Проте, враховуючи усе вище зазначене, вивчення і дослідження зв'язку між емоційним інтелектом, стресостійкістю особистості та її взаємодії з іншими учасниками суспільства знаходяться на дуже низькому рівні, що спонукає приділити більше уваги цьому питанню.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше проведено аналіз сутності і змісту понять «емоційний інтелект» та «стрес» і їх психологічний вплив на особистість; експериментально перевірено вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях та підібрано методи підвищення рівнів емоційного інтелекту та стресостійкості особистості; розроблено та апробовано тренінгові програми підвищення рівнів емоційного інтелекту особистості.

Практична цінність отриманих результатів полягає в тому, що їх можна застосовувати у подальших дослідженнях практичними психологами для організації корекційно-розвивальної роботи з молоддю. Здобуті результати можуть бути використані для врегулювання конфліктних ситуацій в учнівських колективах, поліпшення психологічного клімату між учнями, поліпшення психічного стану та підтримку емоційного благополуччя учасників конфліктів. Розвиток емоційного

інтелекту особистості має далекоглядні перспективи підготовки особистості жити та діяти в глобалізованому світі, світі технологій та нових комунікативних зв'язків усього людства. Від того, наскільки успішним буде процес підвищення рівня емоційного інтелекту особистості та її підготовки до життя в стресових ситуаціях, тобто підвищення рівня її стресостійкості, залежить і рівень позитивної міжособистісної взаємодії між учнями, вирішення та подолання ними конфліктів, що впливає на майбутнє кожної окремої особистості, її успішність а отже і задоволення життям.

ABSTRACT

Qualification work "Emotional intelligence as a factor of interpersonal interaction in stressful situations": 115 pages, 5 tables, 7 figures, 67 sources used, 4 appendices, published theses: Chornenka O. I. Emotional intelligence as a factor of interpersonal interaction in stressful situations: Materials of the regional scientific and practical seminar, Bila Tserkva, April 26, 2024 /compilers: V. S. Kulishov, I. V. Pakhomov. Bila Tserkva: BINPO DZVO "UMO" NAPS of Ukraine, 2024. P. 275-279.

The object of the study is emotional intelligence as a factor of interpersonal interaction in stressful situations.

The subject of the study is the influence of emotional intelligence on interpersonal interaction in stressful situations.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the influence of emotional intelligence on interpersonal interaction in stressful situations and to develop recommendations for increasing the level of emotional intelligence.

In accordance with the goal, the following tasks were formed:

1. To analyze the essence and content of the concept of "emotional intelligence" of the individual.
2. To analyze the content of the concept of "stress" and its psychological impact on the individual.
3. To experimentally verify the impact of emotional intelligence on interpersonal interaction in stressful situations.
4. To select methods for increasing the levels of emotional intelligence of the individual.
5. To develop and test training programs for increasing the levels of emotional intelligence of the individual.

Research methods:

- theoretical: analysis, generalization, systematization and interpretation of scientific sources regarding the phenomenon of emotional intelligence and its connection with the stress resistance of the personality;
- empirical, in particular diagnostic methods: the method "Self-assessment of stress resistance" (S.D. Maksymenko); assessment of the level of situational (reactive) anxiety (Spilberger-Khanin Test); Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SREIT); the method "Questionnaire for measuring emotional intelligence" by N. Hall;
- mathematical and statistical: finding averages, correlation analysis, etc.;
- observation, conversation and training in groups.

Empirical basis of the study. Scientific and pedagogical practice was carried out at the Supporting Educational Institution "Synyavsky Lyceum of the Rokytnyansk Settlement Council of the Bila Tserkva District of the Kyiv Region". The study involved high school students in the tenth and eleventh grades. A total of 40 people aged 16 to 17 participated in the study.

The scientific novelty and theoretical significance of the work lies in the fact that:

- a study was conducted on the relationship between emotional intelligence and stress resistance of the individual;
- the relationship between emotional intelligence and stress resistance of the individual and their impact on interpersonal interaction were determined;
- a selection of methods for increasing the levels of emotional intelligence and stress resistance of the individual was developed.

Relevance of the work. The feasibility of studying emotional intelligence is determined by the importance of emotions in human life and activity. Emotions are included in all mental processes and the state of a person, they accompany any manifestations of his activity and interpersonal interaction. A wide range of emotions demonstrates the significant possibilities of the emotional factor.

In modern living conditions, processes of formation and socialization of the individual, world processes of globalization and integration, changes in the value system of society, risks of natural, man-made or human factors, and other factors that place increased demands on a person are taking place. In order for a person to successfully adapt to changes in society and the environment in which his life takes place, he needs to develop a number of psychological characteristics, in particular psychological flexibility, resilience, adaptability, control of his own emotions, etc.

However, taking into account all of the above, the study and research of the relationship between emotional intelligence, stress resistance of the individual and his interaction with other participants in society are at a very low level, which encourages us to pay more attention to this issue.

The scientific novelty of the results obtained lies in the fact that for the first time an analysis of the essence and content of the concepts of "emotional intelligence" and "stress" and their psychological impact on the personality was carried out; the impact of emotional intelligence on interpersonal interaction in

stressful situations was experimentally tested and methods for increasing the levels of emotional intelligence and stress resistance of the individual were selected; training programs for increasing the levels of emotional intelligence of the individual were developed and tested.

The practical value of the results obtained lies in the fact that they can be used in further research by practical psychologists to organize correctional and developmental work with youth. The results obtained can be used to resolve conflict situations in student groups, improve the psychological climate between students, improve the mental state and support the emotional well-being of conflict participants. The development of the emotional intelligence of the individual has far-reaching prospects for preparing the individual to live and act in a globalized world, a world of technology and new communicative ties of all humanity. The level of positive interpersonal interaction between students, their resolution and overcoming of conflicts, which affects the future of each individual, their success and, consequently, their satisfaction with life, depends on how successful the process of increasing the level of the emotional intelligence of the individual and their preparation for life in stressful situations will be, that is, increasing the level of their stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП	16
РОЗДІЛ 1 РОЛЬ ТА МІСЦЕ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ОСБИСТОСТІ	23
1.1 Поняття «емоційний інтелект», структура, етапи та основні моделі....	23
1.2. Поняття «стрес» і його психологічний вплив на особистість	39
1.3 Вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях	46
Висновки до розділу 1	56
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРАМИ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ УЧНІВ	59
2.1 Організація діагностичного вимірювання емоційного інтелекту юнацтва та аналіз результатів	59
2.2 Організація діагностичного вимірювання стресостійкості юнацтва та аналіз результатів	71
Висновки до розділу 2	78
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	80
3.1 Обґрунтування теоретико-методологічних засад програми розвитку емоційного інтелекту особистості раннього юнацького віку	80
3.2 Методи та техніки підвищення рівня емоційного інтелекту та рівня стресостійкості особистості.....	87
3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту юнацтва	91
Висновки до розділу 3	94
ВИСНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101

ДОДАТКИ.....	109
--------------	-----

ВСТУП

Дуже важливо розуміти, що емоційний розум не є протилежністю інтелекту, тріумфом голови над серцем; це унікальне поєднання їх обох.

Девід Карузо

Є поширена думка, що емоції з'являються раніше, ніж думки та змушують людей діяти, не замислюючись. Проте не тих, хто має добре розвинений рівень емоційного інтелекту. Вміти реагувати на ту чи іншу ситуацію обдумано й усвідомлено, а не імпульсивно - навичка, яка стане в нагоді як в професійному житті, так і в особистому.

Психологи вже характеризували XXI століття як період «епідемії депресії» та «еру меланхолії». Відомий гуманістичний психолог А. Маслоу вважає, що причиною напруженості, неврозів і тривожності людей є їхнє нерозуміння себе та інших. Досі дивує те, що учні, які мають найвищі бали на іспитах у школах і університетах, часто не досягають значних успіхів у майбутній кар'єрі, на відміну від однолітків. Вони також рідко залишаються задоволеними власним життям, стосунками з друзями та родиною. Це значить, що є щось важливіше за знання і до них належать «емоційна компетентність», «емоційна культура» та «емоційний інтелект».

Що ж таке емоційний інтелект? Це здатність використовувати емоції для покращення мислення, а також використовувати мислення для розуміння й контролю емоцій.

Ми часто стикаємося зі стресом у повсякденному житті, яке сповнене потреб, турбот і обов'язків. У таких умовах легко втратити емоційну

рівновагу, впевненість у собі, здатність знайти спільну мову з іншими та розуміти їх. Однак завдяки розвитку емоційного інтелекту - усвідомленню власних емоцій і вмінню ними керувати - можна краще виразити свої почуття, чітко визначити свої бажання й потреби, а також розуміти емоції та поведінку інших людей. Це безперервний і динамічний процес. Чим краще людина вміє розпізнавати й направляти свої емоції, наміри та поведінку, тим адекватніше й позитивніше вона реагує на оточення і тим ефективніше стає її взаємодія з іншими.

Емоційний інтелект допоможе покращити якість життя, налагоджувати співпрацю та спілкування, будувати міцні стосунки як у особистому житті, так і на роботі. Ви можете краще розуміти емоційні потреби інших і ефективно на них реагувати. Це дозволяє спочатку обдумати, а вже потім діяти. Якщо ж емоції загрожують вийти з-під контролю, ви знаєте, як дати собі та іншим час на заспокоєння.

Спокійне й розсудливе мислення в складних ситуаціях допоможе вам краще контролювати свої почуття та обставини, які раніше здавалися складними чи некерованими. Водночасний емоційний інтелект - це не тільки здатність розуміти й керувати складними ситуаціями, а й уміння діяти на позитиві, що приносить підтримку, впевненість у собі та натхнення.

Існує декілька провідних наукових українських шкіл, які займаються питанням емоційного інтелекту людини, емоційної стійкості людини, стресових, постстресових станів людини. До них відносяться наступні наукові школи.

Наукова школа академікам О.Я.Чебикіна «Розвиток емоційної сфери людини» Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Провідними напрямками досліджень є розвиток емоційної сфери людини, емоційна регуляція діяльності, емоційна

стійкість людини, стресові, постстресові стани людини, система навчальної та навчально-професійної діяльності, професійний відбір.

Наукова школа аксіопсихології особистості Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктора психологічних наук, професора Зіновії Степанівни Карпенка. Наукові дослідження школи зосереджені навколо концепції аксіопсихіки та аксіогенезу особистості, розробленої З.С. Карпенко. У цьому контексті вивчаються психологічні механізми розуміння та впливу в межах герменевтики психологічної практики, а також етнокультурні, гендерні, соціально-політичні та інші аспекти психології розвитку. Основою дослідницької концепції З.С. Карпенко є уявлення про особистий аксіогенез як цілісний процес формування ціннісно-смислової сфери людини, який має відповідні психосоматичні, психоментальні, соціокультурні та духовно-трансцендентні наміри й здатності.

Наукова школа доктора психологічних наук, професора Георгія Володимировича Ложкіна з Національного технічного університету України імені Ігоря Сікорського також зробила значний внесок у розвиток психологічної науки. Ложкін Г.В. разом зі своїми учнями виступив ініціатором проведення Першої Всеукраїнської конференції з психології конфліктів. Ця подія засвідчила гостру потребу в наукових дослідженнях у сфері психології конфліктів і конфліктогенів, які розглядаються на внутрішньоособистісному, міжособистісному та міжгруповому рівнях. Матеріали конференції стали методологічною основою для впровадження курсів конфліктології в навчальні програми вищих навчальних закладів України.

Наукова школа професора Солодухової Ольги Георгіївни Донбаського державного педагогічного університету. З основних напрямків роботи наукової школи, в тому числі є: психологічні особливості

формування міжособистісних відносин; теоретико-методологічні основи розвитку та реалізації адаптаційного потенціалу особистості; психолого-педагогічні технології сприяння розвитку та реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення.

Актуальність роботи. Актуальність вивчення емоційного інтелекту зумовлена важливою роллю емоцій у житті та діяльності людини. Емоції пронизують усі психічні процеси та стани, супроводжують будь-яку активність і міжособистісну взаємодію. Різноманіття емоцій свідчить про значний вплив емоційного чинника. У сучасних умовах, коли відбуваються процеси формування та соціалізації особистості, глобалізація й інтеграція, зміна ціннісних орієнтирів суспільства, а також існують ризики природного, техногенного чи людського походження, до людини висуваються підвищені вимоги. Для успішної адаптації до змін у суспільстві та навколишньому середовищі необхідно розвивати низку психологічних якостей, зокрема гнучкість, стійкість, адаптивність і вміння контролювати власні емоції.

Проте, вивчення і дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та міжособистісною взаємодією в стресових ситуаціях знаходяться на дуже низькому рівні, що спонукає приділити більше уваги цьому питанню.

Об'єкт дослідження. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях.

Предмет дослідження. Вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка впливу емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях і розробка рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Відповідно до мети було сформовано наступні завдання:

1. Аналіз сутності і зміст поняття «емоційний інтелект» особистості.
2. Аналіз і зміст поняття «стрес» і його психологічний вплив на особистість.
3. Експериментально перевірити вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях.
4. Підбір методів підвищення рівнів емоційного інтелекту особистості.
5. Розроблення та апробація тренінгової програми підвищення рівнів емоційного інтелекту особистості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз теоретичної літератури, узагальнення її з метою з'ясування стану досліджуваної проблеми;
- емпіричні: спостереження, опитування; тестування, бесіда, використано слідувачі психодіагностичні методики: методика «Самооцінка стійкості до стресу» (С.Д. Максименка); оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT); методика «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» Н.Холла.

Експериментальна база дослідження: Опорний заклад освіти «Синявський ліцей Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області». У дослідженні взяли участь учні старшої школи десятих та одинадцятих класів в кількості 40 осіб віком від 16 до 17 років».

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше проведено аналіз сутності і змісту понять «емоційний інтелект» та «стрес» і їх психологічний вплив на особистість; експериментально перевірено вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях та підібрано методи підвищення рівнів емоційного інтелекту та

стресостійкості особистості; розроблено та апробовано тренінгові програми підвищення рівнів емоційного інтелекту особистості.

Практична цінність отриманих результатів полягає в тому, що їх можна застосовувати у подальших дослідженнях практичними психологами для організації корекційно-розвивальної роботи з молоддю. Здобуті результати можуть бути використані для врегулювання конфліктних ситуацій в учнівських колективах, поліпшення психологічного клімату між учнями, поліпшення психічного стану та підтримку емоційного благополуччя учасників конфліктів. Розвиток емоційного інтелекту особистості має далекоглядні перспективи підготовки особистості жити та діяти в глобалізованому світі, світі технологій та нових комунікативних зв'язків усього людства. Від того, наскільки успішним буде процес підвищення рівня емоційного інтелекту особистості та її підготовки до життя в стресових ситуаціях, тобто підвищення рівня її стресостійкості, залежить і рівень позитивної міжособистісної взаємодії між учнями, вирішення та подолання ними конфліктів, що впливає на майбутнє кожної окремої особистості, її успішність а отже і задоволення життям.

Результати дослідження були апробовані під час науково-методичних семінарів та педагогічних рад учителів Опорного закладу освіти «Синявський ліцей Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області», де вони були представлені для обговорення.

Публікації. Основний зміст та результати дослідження висвітлені в опублікованих тезах: Чорненька О.І. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях: Матеріали регіонального науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р. /упорядники: В.С. Кулішов, І.В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 275-279.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (67 найменувань), 4 додатки на 7 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 7 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 119 сторінок.

РОЗДІЛ 1

РОЛЬ ТА МІСЦЕ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ОСБИСТОСТІ

1.1 Поняття «емоційний інтелект», структура, етапи та основні моделі

У 1920 році Е.Торндайк вперше ввів у психологію поняття «соціальний інтелект». Він визначав соціальний інтелект як здатність розуміти інших людей і діяти розумно у стосунках з ними. Основною функцією соціального інтелекту, на його думку, є вміння передбачати поведінку людей. Соціальний інтелект - це здатність правильно розуміти власну поведінку та поведінку інших у суспільстві, що необхідно для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації. Соціальний інтелект реалізується через пізнавальні процеси, які дозволяють сприймати людину як партнера у спілкуванні та спільній діяльності [12].

У 50-х роках ХХ століття А.Маслоу ввів поняття самоактуалізації, що сприяло появі комплексних досліджень особистості, які поєднували когнітивні та емоційні аспекти людської природи. Згодом, у 1983 році, американський психолог Говард Гарднер запропонував теорію множинного інтелекту, виділивши внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелекти, і висловив ідею про існування кількох видів інтелекту, які впливають на успішність людини в житті. Серед них він також згадав емоційний інтелект.

У 1990 році вперше було введено поняття «емоційний інтелект» як науковий термін. Ввів його професор психології та декан Вищої школи

наук і мистецтв Єльського університету доктор Пітер Саловей та професором Нью-Гемпширського університету доктор Джон Майєр. Після виходу у 1995 році книги американського журналіста і психолога Данієла Гоулмана «Емоційний інтелект» («Emotional Intelligence») цей термін став широко вживаним не лише у психології, а й у повсякденному житті [66].

Протягом останніх десятиліть дослідження в галузі емоційного інтелекту набули значного поширення. Попри те, що вивчення цього феномену триває трохи більше десяти років, інтерес до нього стрімко зростає. Створено низку спеціалізованих наукових центрів, а питаннями емоційного інтелекту активно займаються вчені у багатьох країнах. Серед найвідоміших дослідників - Р.Бар-Он, Д.Гоулман, Дж.Мейєр, П.Саловей, Л.Морріс, Д.Карузо та інші.

У межах вітчизняної психологічної науки ХХ століття проблематика інтелекту досліджувалась у кількох напрямках. Зокрема, вивчались психофізіологічні засади загальних розумових здібностей (Б.Теплов, В.Небиліцин, Е.Голубєва, В.Русалов), питання емоційної та мотиваційної регуляції інтелектуальної активності (О.Тихомиров), а також особливості когнітивних стилів (М.Холодна, Я.Пономарьов). У новітній період акценти досліджень зміщуються на аналіз імпліцитних теорій інтелекту (Р.Стернберг), регуляторних структур (А.Піаже) та взаємозв'язків між інтелектуальними здібностями і креативністю (Е.Торренс).

В Україні сьогодні триває наукове вивчення емоційного інтелекту в різних аспектах: як складової концепції особистісного розвитку (О.Філатова), як чинника внутрішньої свободи (Г.Березюк), а також як психологічного феномену з низкою функціональних характеристик (Е.Носенко) [29].

Емоційний інтелект (EQ) - це комплекс психологічних здібностей, що дозволяють людині усвідомлювати, розуміти та контролювати як власні

емоції, так і емоційні стани інших. Особи з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту краще орієнтуються в міжособистісній взаємодії, демонструють гнучкість поведінки й ефективніше досягають цілей у соціальних ситуаціях.

Це поняття охоплює самосвідомість, емоційну саморегуляцію, соціальну чуйність і вміння будувати та підтримувати стосунки.

У широкому розумінні емоційний інтелект трактується як здатність людини розрізняти позитивні й негативні емоції, розуміти їх природу і знати способи перетворення негативних станів у конструктивні. Оскільки люди щодня перебувають у тісній соціальній взаємодії, саме вміння розуміти й керувати емоціями часто відіграє вирішальну роль у комунікації [11].

Формування емоційного інтелекту відбувається протягом життя під впливом досвіду, взаємодії з іншими людьми та професійної діяльності. Саме цей тип інтелекту допомагає пояснити, чому випускники з середніми академічними результатами іноді досягають значних кар'єрних висот, тоді як відмінники не завжди реалізують свій потенціал у професійній сфері. Тобто високий рівень інтелекту (IQ) не гарантує життєвого або професійного успіху, якщо не супроводжується розвиненою емоційною компетентністю [11].

Таким чином, емоційний інтелект - це здатність людини розуміти власні емоції, ефективно їх виражати та контролювати, а також слухати й співпереживати почуттям інших. Емоційний інтелект - це сукупність ментальних здібностей, які допомагають усвідомлювати й розуміти як свої емоції, так і емоції оточуючих. Емоційний інтелект (EQ) - це здатність усвідомлювати, приймати та регулювати емоційні стани й почуття як власні, так і інших людей.

EQ визначає, як людина поводиться із собою та з іншими, наскільки точно вона може оцінювати й виражати емоції. Важливо вміти розпізнавати свої емоції та емоції інших, які виникають у відповідь на внутрішні чи зовнішні події. Це також здатність визначати емоції незалежно від думок, фізичного стану, зовнішності чи поведінки, а також розуміти пов'язані з ними потреби.

У структурі EQ виділяють кілька рівнів:

1. Перший рівень - усвідомлення власних емоцій, уміння визначити, яку саме емоцію відчуваєш у певний момент, а також розуміння базових емоцій, що лежать в основі складних почуттів.
2. Другий рівень - здатність керувати своїми емоціями: визначати їх джерело й причину, оцінювати корисність, змінювати інтенсивність або заміщати одні емоції іншими.
3. Третій рівень - розуміння емоцій інших людей, з якими відбувається спілкування, визначення їхніх емоційних станів за вербальними та невербальними ознаками.
4. Четвертий рівень - управління емоціями інших, цілеспрямований вплив на їхній емоційний стан.

У структурі емоційного інтелекту виділяють два основних аспекти: внутрішньоособистісний і міжособистісний.

Внутрішньоособистісний аспект включає такі риси, як усвідомлення власних почуттів, самооцінка, впевненість у собі, терпимість, самоконтроль, прагнення до досягнень, відповідальність, оптимізм, гнучкість тощо.

Міжособистісний аспект охоплює толерантність, емпатію, комунікабельність, відкритість, здатність до діалогу та передбачення (антиципацію).

Рівень розвитку емоційного інтелекту є важливим чинником успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект сприяє гармонійному поєднанню розуму й емоцій, формує відчуття внутрішньої свободи та відповідальності, допомагає усвідомити власні потреби й мотиви, досягти рівноваги та скоригувати своє життя. Він також пов'язаний із загальним відчуттям щастя.

Низький рівень емоційного інтелекту, навпаки, часто призводить до відчуття нещастя, проявляється страхом, нестабільністю, самотністю, агресією, депресією, почуттям провини та фрустрацією.

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що охоплює здатність розпізнавати, усвідомлювати, регулювати та виражати як власні емоції, так і емоції інших людей. Однією з ключових тенденцій у дослідженнях цього феномену є вивчення етапності його формування та інтелектуалізації емоційної сфери.

Згідно з концепцією А. Ш. Тхостова та І. Т. Колимби, процес інтелектуалізації емоцій проходить кілька послідовних етапів, у межах яких змінюється характер ставлення особистості до власних емоцій та спосіб їх переживання. Автори наголошують, що в основі цього процесу лежить інтеграція емоцій із когнітивними структурами, а домінуючі на певному етапі форми мислення визначають якість емоційного досвіду.

Перший етап пов'язаний з повною ідентифікацією себе з емоційним станом: суб'єкт не відокремлює почуття від власної особистості, що проявляється у формулі «Я - це відчуття». Така нерозділеність є характерною для ранніх етапів розвитку або емоційної незрілості.

На другому етапі відбувається процес об'єктивації емоційного переживання - людина вже здатна осмислити власні почуття та усвідомити, що емоція є окремим внутрішнім процесом: «Я відчуваю емоцію». Це

свідчить про початок формування рефлексивного ставлення до емоційної сфери.

Третій етап характеризується появою засобів регуляції емоцій, що дозволяє індивіду контролювати прояви почуттів. На цьому рівні особистість вже не лише усвідомлює емоційний стан, а й опановує навички його управління: «Я володію своїми емоціями».

Останній, четвертий етап - це автоматизована емоційна регуляція, коли інтеграція когнітивного та емоційного компонентів досягає такого рівня, що управління емоціями відбувається природно, без свідомих зусиль. Емоція стає частиною цілісного Я, а не конфліктним чи відокремленим елементом.

Альтернативну, але доповнюючу модель етапності емоційного розвитку запропонувала А. Є. Ольшаннікова. Вона виокремлює такі ключові фази:

1. Диференціація емоцій, що передбачає розширення спектру переживань і здатність до емоційної точності.
2. Формування навичок контролю та регуляції емоцій, які є основою адаптивної поведінки у складних ситуаціях.
3. Зниження інтенсивності емоційних реакцій з віком, що відбувається внаслідок зміцнення мотиваційно-потребової структури особистості.

Усі зазначені етапи свідчать про те, що емоційний інтелект не є вродженою характеристикою, а формується в процесі соціалізації, особистісного зростання та взаємодії з навколишнім світом.

Згідно з сучасними уявленнями, емоційний інтелект - це не лише здатність до обробки емоційної інформації, а й механізм її вербалізації, інтерпретації, регуляції та застосування в різних життєвих сферах. Саме ці аспекти забезпечують ефективність міжособистісного спілкування, розвиток особистісної зрілості та психологічного благополуччя.

Основні моделі емоційного інтелекту.

Однією з найбільш визнаних і широко застосовуваних моделей емоційного інтелекту є модель, запропонована Дж. Майєром та П. Саловейєм, згодом доповнена Д. Карузо [62]. У її межах емоційний інтелект визначається як сукупність когнітивних здібностей, що дають змогу людині обробляти емоційну інформацію й використовувати її у процесі мислення та поведінки. В основі цієї моделі лежить чотирифакторна структура, яка охоплює наступні компоненти:

1. Точне розпізнавання й вираження емоцій.

Першим і фундаментальним рівнем емоційного інтелекту є здатність точно ідентифікувати емоційні стани - як власні, так і тих, хто нас оточує. Це включає розпізнавання емоцій за фізіологічними проявами, мімікою, мовленням, поведінкою, а також усвідомлення зв'язку між емоцією і тією чи іншою подією. Здатність до точного розпізнавання емоцій є основою для подальшого ефективного емоційного реагування та комунікації.

2. Використання емоцій у когнітивній діяльності.

Другий компонент пов'язаний із тим, що емоції впливають на процеси мислення, пам'яті, уваги та прийняття рішень. Емоційний стан може сприяти або перешкоджати певним формам мислення. Наприклад, позитивні емоції сприяють творчості, гнучкості мислення, тоді як тривожність активізує аналітичне мислення та зосередженість на деталях. Особи з розвиненим емоційним інтелектом здатні використовувати свої емоції як ресурс для прийняття рішень та оцінки ситуацій з різних точок зору.

3. Розуміння емоцій.

Цей компонент передбачає здатність до інтерпретації емоцій, розуміння причин їх виникнення, прогнозування змін емоційних станів у динаміці, класифікацію емоцій, а також усвідомлення взаємозв'язку між

емоціями, думками та поведінкою. Людина з розвиненою здатністю до розуміння емоцій може краще орієнтуватися в складних емоційних ситуаціях, зокрема тоді, коли присутні суперечливі або змішані почуття.

4. Управління емоціями.

Завершальним і найбільш складним рівнем є вміння регулювати власні емоції та емоції інших осіб. Це включає усвідомлений контроль над емоційними реакціями, здатність змінювати власний емоційний стан, знижувати або підсилювати певні емоції залежно від контексту, а також позитивно впливати на емоційний стан співрозмовників. Ефективне управління емоціями сприяє продуктивній міжособистісній взаємодії, адаптації до стресових умов і прийняттю зважених рішень.

Таким чином, модель Майєра - Саловея - Карузо розглядає емоційний інтелект як ієрархічну систему навичок, які розвиваються від простих (розпізнавання емоцій) до складніших (управління ними). Вона акцентує увагу на когнітивному аспекті емоційної обробки, що вирізняє її серед інших моделей, зокрема рисових чи компетентнісних (Таб. 1.1).

Таблиця 1.1

Модель емоційного інтелекту (за П. Селовеєм та Дж. Мейєром)

Сприйняття емоцій	Використання емоцій	Розуміння емоцій	Керування емоціями
- здатність ідентифікувати власні емоції; - здатність сприймати емоції інших людей відповідно до міміки, жестів, зовнішнього вигляду, поведінки, голосу.	- здатність контролювати свої почуття, бажання; - здатність активувати своє мислення, стимулювати творчість, використовувати емоції.	- розпізнавати зв'язок між думками та емоціями; - визначити перехід до іншої емоції; - вміння визначити причину емоції; - передбачати розвиток емоцій; - інтерпретувати розвиток емоцій у стосунках, розуміти складні почуття.	- вміння зважати на емоції під час виконання різного роду завдань, прийняття рішень і вибору поведінки; - здатність приборкувати, пробуджувати і спрямовувати власні емоції та емоції інших людей для досягнення мети.

Компетентнісні моделі емоційного інтелекту: підходи Р. Бар-Она та Д. Гоулмана.

Сучасні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту включають не лише когнітивні, а й особистісно-компетентнісні компоненти. Одними з найвідоміших авторських концепцій у цьому напрямі стали модель емоційного та соціального інтелекту Р. Бар-Она та модель емоційної компетентності Д. Гоулмана.

Модель Р. Бар-Она.

Ізраїльський психолог та науковець Рувен Бар-Он розробив інтегровану модель емоційного інтелекту, у якій об'єднав когнітивні здібності з емоційно-поведінковими характеристиками особистості. Він розглядав емоційний інтелект як сукупність 15 ключових здібностей, згрупованих у кілька функціональних блоків [52]:

1. Інтраперсональні здібності - пов'язані із самосвідомістю, самооцінкою, упевненістю в собі, незалежністю та здатністю розуміти й адекватно інтерпретувати власні емоційні стани.
2. Міжособистісні компетентності - охоплюють емпатію, соціальну відповідальність, відкритість до взаємодії та вміння будувати конструктивні стосунки.
3. Адаптаційні навички - включають гнучкість у розв'язанні проблем, здатність адекватно оцінювати ситуацію та пристосовуватись до змін.
4. Емоційна саморегуляція - стосується вміння контролювати імпульсивні реакції, справлятися зі стресом та підтримувати внутрішній баланс.
5. Загальний настрій - відображає рівень оптимізму, життєвої задоволеності та позитивного ставлення до себе й навколишнього світу.

У цій моделі Бар-Он підкреслює, що емоційний інтелект є важливою складовою гармонійного функціонування особистості в соціумі, а також чинником, що сприяє успішній адаптації та психологічному добробуту.

Концепція емоційної компетентності Д. Гоулмана.

Американський дослідник і популяризатор ідеї емоційного інтелекту Деніел Гоулман запропонував модель емоційної компетентності, яка тісно пов'язана з досягненням успіху в професійній та соціальній діяльності. На його думку, емоційний інтелект - це не лише вміння розпізнавати емоції, а комплекс якостей, що формують ефективну міжособистісну взаємодію.

До ключових елементів емоційної компетентності Д. Гоулман відносить [11]:

1. Самосвідомість - здатність розуміти й чітко усвідомлювати власні емоційні реакції, почуття та їхній вплив на поведінку.
2. Саморегуляція - вміння контролювати емоції, уникати імпульсивних дій, проявляти витримку в емоційно насичених ситуаціях.
3. Мотивація - внутрішній драйв до досягнення мети, оптимістичне ставлення до викликів та стійкість у подоланні перешкод.
4. Емпатія - чутливість до емоцій інших людей, здатність до співпереживання й розуміння співрозмовника.
5. Соціальні навички (керування стосунками) - уміння ефективно комунікувати, впливати, надихати, співпрацювати та вирішувати конфлікти.

Гоулман акцентує увагу на практичному значенні емоційного інтелекту у різних сферах життя - від сімейного спілкування до управлінської діяльності. Саме емоційна компетентність, на його думку, стає визначальним фактором успішної кар'єри, лідерства та емоційної зрілості особистості [11] (рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Модель емоційного інтелекту, або емоційної компетентності
(за Д. Гоулманом)

Згідно з поглядами Д. Гоулмана, люди з розвиненим емоційним інтелектом мають характерні психологічні особливості, що дозволяють їм ефективно функціонувати як у внутрішньоособистісній, так і в міжособистісній сфері. Вони демонструють високий рівень самосвідомості, здатність до саморегуляції, глибоке розуміння емоцій інших людей та вміння результативно керувати соціальними взаємодіями.

Зокрема, такі особистості:

- глибоко усвідомлюють власні емоції, розуміють їх вплив на самопочуття та поведінку, мають адекватну самооцінку і чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони. Це свідчить про високий рівень емоційної самосвідомості.
- уміють контролювати власні емоційні реакції, регулювати імпульси, проявляти відкритість до інших, зберігаючи впевненість і позитивне налаштування. Такий рівень внутрішньої врівноваженості є показником самоконтролю.

- проявляють емпатію - виявляють чутливість до емоційного стану інших людей, співпереживають, здатні розпізнавати широкий спектр емоційних сигналів. Це свідчить про високий рівень соціальної чутливості та розуміння.
- успішно взаємодіють з оточенням, уміють надихати інших, вирішувати конфлікти, бути ініціативними у командній роботі, підтримувати позитивний емоційний клімат у спільноті. Усе це свідчить про здатність ефективно керувати стосунками.

На думку Гоулмана, саме така цілісна структура емоційного інтелекту, що об'єднує когнітивні, вольові, емоційні та соціальні компоненти, є ключем до успішної адаптації особистості в соціальному середовищі та передумовою для досягнення життєвого й професійного успіху [59].

Окрему увагу в цій структурі посідає самосвідомість, як базова складова емоційного інтелекту. Вона полягає у здатності особистості розпізнавати процеси, що відбуваються в її внутрішньому світі під впливом емоційних переживань. Самосвідомість дозволяє встановлювати зв'язок між емоціями та фізіологічними реакціями організму - такими як міміка, жести, постава, а також внутрішні відчуття (наприклад, жар, прискорене серцебиття, напруження м'язів тощо). Такі прояви емоцій добре помітні й в інших людях, що забезпечує глибше розуміння емоційного стану співрозмовника.

Таким чином, емоційне самоусвідомлення є вмінням визначати власні емоції через тілесні сигнали, думки та поведінкові реакції, а також здатністю використовувати ці знання для прийняття зважених рішень, налагодження конструктивного спілкування та збереження психологічної рівноваги [59].

Однією з провідних складових емоційного інтелекту є самоконтроль, що передбачає здатність особистості регулювати власні емоційні імпульси на основі їх усвідомлення. Ефективна емоційна саморегуляція можлива лише за умови чіткого розуміння як власних почуттів, так і емоційного стану інших. У процесі міжособистісної взаємодії людина, яка володіє розвиненим самоконтролем, здатна ідентифікувати ті інформаційні сигнали, що можуть провокувати небажані реакції, і вчасно реагувати на них, запобігаючи впливу негативних емоцій на поведінку.

Такий рівень регуляції передбачає передбачення розвитку подій, ініціювання змін у ситуації або власній поведінці з метою уникнення ескалації емоційного конфлікту. Самоконтроль відіграє важливу роль у прийнятті зважених, конструктивних рішень у складних соціальних ситуаціях, сприяє психологічній адаптації особистості до життєвих обставин та підтримці внутрішньої рівноваги.

Особи, що володіють високим рівнем самоконтролю, здатні залишатися раціональними навіть у стресових або кризових умовах, зберігати спокій та гнучко адаптуватися до нових вимог. Вони відзначаються розвитком вольових якостей, позитивним ставленням до оточення, стійким оптимізмом і життям у гармонії з власною системою цінностей. Таким чином, емоційний самоконтроль - це не лише контроль над емоційними реакціями, а й цілісна здатність особистості керувати своїми почуттями, прагненнями та мотиваційними установками.

Ще одним важливим компонентом емоційного інтелекту є соціальна чутливість (соціальне розуміння), яка виявляється у здатності особистості розпізнавати й інтерпретувати невербальні сигнали емоційного стану інших людей. Ця навичка базується на усвідомленні причин виникнення емоцій та вміння пов'язувати зміни в емоційному фоні з конкретними життєвими ситуаціями.

Соціальна чуйність включає здатність до емпатії, уміння поставити себе на місце іншого, відчувати його емоційний стан та інтуїтивно зчитувати контекст міжособистісної взаємодії. Вона також передбачає прагнення до створення позитивного емоційного середовища навколо себе та підтримки конструктивної атмосфери у спільноті.

Психологи наголошують, що така чутливість розвивається в процесі активного пізнання характеру, життєвого досвіду та поведінкових моделей інших людей. Вона потребує усвідомленої зупинки внутрішнього монологу й повного налаштування на іншу особистість у комунікації, що є основою ефективного емоційного контакту. Таким чином, соціальна чутливість можна розглядати як вміння встановлювати доброзичливі й довірливі зв'язки з різними людьми незалежно від обставин чи особистісних відмінностей.

Керування міжособистісними взаєминами є вищим рівнем прояву емоційного інтелекту, що базується на гармонійному поєднанні кількох попередніх його компонентів: самосвідомості, саморегуляції та соціальної чутливості. Цей елемент охоплює здатність людини усвідомлено застосовувати емоційну інформацію, отриману як з внутрішнього, так і з міжособистісного простору, для ефективно побудови, підтримання та розвитку стосунків.

Суть керування взаєминами полягає у гнучкому використанні емоцій - можливості викликати або приглушувати ті з них, що є доречними та конструктивними у конкретній соціальній ситуації. Уміння відсторонитися від емоції або, навпаки, активізувати її залежно від її корисності для досягнення комунікативної мети є важливою ознакою емоційно компетентної поведінки.

До допоміжних засобів ефективного впливу в соціальній взаємодії належать:

- використання невербальних сигналів (міміка, жести, інтонація);
- почуття гумору як інструмент зниження напруги;
- позитивне ставлення до конфліктів як до потенційної можливості розвитку відносин.

Таким чином, керування стосунками передбачає здатність до співпраці, підтримки контакту, розвитку взаємної довіри та побудови довготривалих конструктивних зв'язків.

На думку Д. Гоулмана [60], люди, які мають високий рівень цієї здібності, володіють харизматичністю, здатністю надихати інших, формувати навколо себе емоційно позитивне середовище, викликати ентузіазм та підтримку в команді. Вони подають поведінковий приклад, здатні чітко і виразно сформулювати цінності, цілі або спільну місію, що викликає відгук у слухачів.

Такі особистості:

- володіють індивідуальним підходом до кожного співрозмовника;
- виявляють інтерес до розвитку інших, підтримують і наставляють;
- є ініціаторами змін, критично оцінюють існуючі порядки та здатні ефективно просувати нові ідеї;
- уміють залагоджувати суперечності, слухати різні точки зору, створювати простір для діалогу та об'єднувати людей довкола спільної мети.

Таким чином, керування стосунками в моделі емоційного інтелекту є комплексною навичкою, що об'єднує здатність до впливу, переконання, натхнення, підтримки, розвитку й об'єднання. Вона є особливо цінною для професій, що потребують високого рівня комунікації, лідерства, медіації та колективної відповідальності [60].

Індикатори розвитку самосвідомості, самоконтролю, соціального розуміння, керування взаємовідносинами як складових емоційного інтелекту представлено в рис. 1.2.

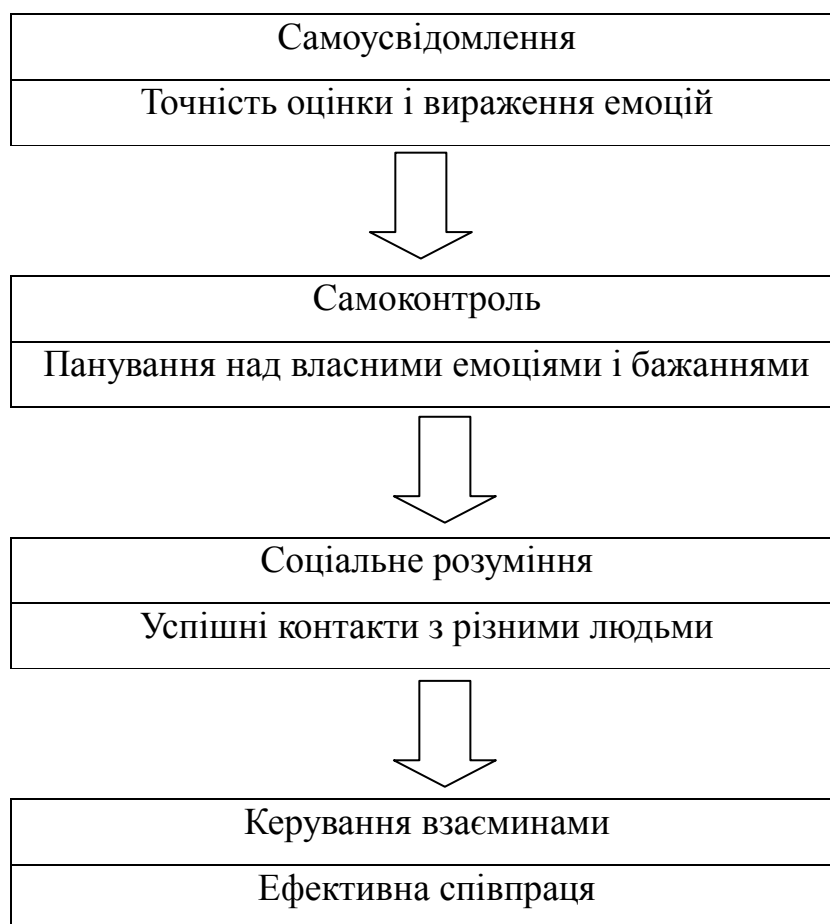


Рис. 1.2. Складові емоційного інтелекту та показники їх розвитку (за Д. Гоулманом)

Таким чином, було підтверджено не лише наявність залежності між рівнем життєвого благополуччя людини та її індивідуальним світосприйняттям, а й окреслено перелік особистісних якостей, що безпосередньо впливають на розвиток емоційного інтелекту. Визначені Д.

Гоулманом ключові компоненти емоційної компетентності лягли в основу інструментарію для психодіагностики емоційного інтелекту.

Зокрема, саме на базі цієї моделі були створені такі відомі опитувальники, як:

- Emotional Competency Inventory (ECI) - інструмент для оцінки емоційної компетентності у професійному контексті;
- Emotional and Social Competency Inventory (ESCI) - розширена версія, що включає оцінку соціальних навичок;
- Emotional and Social Competency Inventory - University version (ESCI-U) - адаптований варіант для студентської та академічної аудиторії.

Ці діагностичні інструменти застосовуються як у психологічних дослідженнях, так і в HR-практиках, коучингу та освітньому середовищі, дозволяючи визначити рівень розвитку емоційної та соціальної компетентності особистості [60].

1.2. Поняття «стрес» і його психологічний вплив на особистість

Поняття стресу має міждисциплінарний характер і розглядається у межах фізіології, психології, медицини та педагогіки. Існує низка наукових підходів до його визначення, проте однією з найвідоміших та найвпливовіших є класична теорія стресу, розроблена канадським фізіологом Гансом Сельє.

Згідно з його уявленням, стрес - це загальний адаптаційний синдром, що являє собою неспецифічну реакцію організму на будь-який чинник, який порушує його внутрішню рівновагу. Така напруга може бути спричинена як фізіологічними (соматичними), так і психологічними (емоційними, розумовими), внутрішніми або зовнішніми впливами. Всі

вони позначаються терміном стресори і викликають порушення функціонування організму, з якими він намагається впоратися через захисні механізми.

У класичній концепції Сельє виділяє три послідовні фази розвитку стресу:

1. Стадія тривоги - початкова реакція на стресовий вплив, яка характеризується мобілізацією фізіологічних і психічних ресурсів.
2. Стадія резистентності (опору) - фаза відносної адаптації, під час якої організм намагається пристосуватися до дії стресора.
3. Стадія виснаження - настає у разі надмірного або тривалого стресу, коли ресурси організму вичерпуються, що може призвести до соматичних і психічних розладів.

Сельє також запропонував розрізняти два типи стресу:

- еустрес - помірна, конструктивна форма стресу, яка сприяє мобілізації зусиль, активізації діяльності, підтриманню здоров'я та психофізіологічного тону.
- дистрес - руйнівний стрес, що призводить до виснаження, порушення адаптації, розвитку хвороб і навіть загрозливих для життя станів.

Біологічно стрес є вродженим захисно-пристосувальним механізмом, спрямованим на збереження гомеостазу. Проте, у разі постійної дії сильних подразників, можливості організму виснажуються. Якщо стресор не усувається або перевищує адаптаційні ресурси, це призводить до фізіологічного та психологічного перенапруження, погіршення самопочуття, розвитку психосоматичних розладів, а в крайніх випадках - до серйозних захворювань або летальних наслідків.

Хоча стрес є невід'ємною частиною життя людини, в окремих випадках він виконує стимулюючу функцію, сприяючи розвитку

стресостійкості, формуванню адаптивних стратегій поведінки, мобілізації волі та підвищенню працездатності. Водночас хронічний або надмірний стрес становить загрозу для психічного і фізичного здоров'я.

Стрес у психології трактується як універсальна фізіологічна й психічна реакція організму на несподівані чи напружені ситуації, що порушують його звичний стан рівноваги. Це природна захисна відповідь, яка мобілізує внутрішні ресурси людини та готує її до дії - опору, втечі або протидії. Така реакція є результатом активації вродженого механізму виживання у відповідь на загрозу.

Індивідуальні прояви стресової реакції можуть суттєво різнитися залежно від особистісних характеристик людини. У деяких осіб стрес стимулює активність і підвищує ефективність діяльності, у інших - призводить до її різкого зниження. На цій відмінності базується механізм психологічного тиску через стрес: якщо індивід не володіє достатніми ресурсами регуляції, навіть короточасний сильний вплив може спричинити дезорганізацію його поведінки.

Стрес може бути спровокований як фізичними стимулами (гучний звук, яскраве світло, різкий рух, несподіваний дотик), так і психологічними подразниками, які порушують відчуття безпеки. Усі ці чинники активізують вроджене відчуття загрози, що тимчасово змінює процеси сприймання та знижує чутливість до інших подразників.

Фази розвитку стресу.

У процесі розвитку стресової реакції виділяють три основні стадії, які були вперше описані Гансом Сельє у рамках його концепції загального адаптаційного синдрому:

1. Стадія тривоги. Це початковий етап, що виникає одразу після дії стресора. На цьому етапі відбуваються виразні фізіологічні зміни: прискорене дихання, підвищення частоти серцевих скорочень,

незначне зростання артеріального тиску. Водночас активізуються психічні процеси - фокусується увага, зростає пильність, мобілізуються ресурси самоконтролю. Якщо цих реакцій достатньо для подолання впливу, стрес припиняється на цій фазі.

2. Стадія опору (резистентності). У випадку продовження дії стресового чинника організм переходить у режим активної боротьби, використовуючи енергетичні й фізіологічні резерви. На цьому етапі всі системи працюють із підвищеним навантаженням. Відбувається відносна стабілізація стану, однак ціна цього - виснаження ресурсів організму.
3. Стадія виснаження. Якщо вплив подразника триває надто довго або є надмірно інтенсивним, адаптаційні можливості вичерпуються. Організм втрачає здатність ефективно протистояти стресовому навантаженню, і це може призвести до зниження імунітету, психоемоційного зриву чи розвитку соматичних захворювань.

Таким чином, стрес - це не просто негативне явище, а природна адаптивна відповідь, що, однак, за умов тривалого впливу або недостатньої регуляції, може перерости у фактор ризику для психічного та фізичного здоров'я.

При впливі стресор-фактора в людини формується оцінка ситуації як загрозливої. Ступінь загрози в кожного різна, але викликає негативні емоції. Усвідомлення загрози і наявність негативних емоцій підштовхують людину до подолання шкідливих впливів: вона прагне боротися з фактором, що заважає, знищити його або втекти. Якщо ситуація не вирішується, а сили для боротьби закінчуються у людини можливі неврози і ряд необоротних порушень в організмі.

В одних і тих самих ситуаціях одні люди бачать загрозу різного ступеня, а інші в цих же умовах зовсім її не бачать, тому і стрес, і його ступінь у кожного різні.

У більшості випадків стресова реакція виникає як відповідь на загрозу, яка порушує внутрішню рівновагу та викликає активацію захисних механізмів. У такій ситуації організм мобілізує як фізіологічні, так і психологічні ресурси: вмикаються механізми адаптації, задіюються індивідуальні здібності, внутрішні резерви, попередній досвід подолання труднощів.

Суттєву роль у цьому процесі відіграє суб'єктивне сприйняття загрози - залежно від рівня особистісної тривожності, інтелектуальних ресурсів, психологічної гнучкості та життєвого досвіду, людина або мотивується до подолання труднощів, або навпаки - блокується і демонструє дезадаптивну поведінку.

Загроза як стресогенний фактор може мати різну природу:

- загрозу для життя і здоров'я;
- втрату соціального статусу чи матеріального благополуччя;
- загрозу самооцінці, гідності, емоційній безпеці тощо.

Форму та тривалість стресу визначає не лише сила подразника, але й час його дії:

- у випадку раптового або надзвичайного подразника, маємо справу з гострим стресом, типовим для екстремальних ситуацій.
- натомість хронічний стрес часто формується поступово - як наслідок перевантаження інформацією, постійного тиску, соціальної нестабільності, що характерно для сучасного світу. У зв'язку з цим усе частіше стверджується, що стрес набув рис соціально-психологічної епідемії.

Психологічні особливості тривожності у стресових ситуаціях.

Тривожність виступає одним із ключових психологічних маркерів стресового реагування. У науковій літературі її розглядають як суб'єктивне емоційне утворення, яке проявляється у формі напруженості, очікування небезпеки, занепокоєння або невизначеного страху. Для діагностики рівня тривожності часто застосовуються шкалові опитувальники, що дозволяють виявити індивідуальні показники емоційної нестабільності.

До основних психологічних компонентів тривожності належать: підвищена емоційна напруга (стрес); чутливість до власних помилок і страх перед невдачею; суб'єктивне відчуття загрози; стан заклопотаності; зниження самооцінки та самокритичність.

Тривожність, як правило, активізується у ситуації небезпеки або непередбачуваності, й інтенсивність її прояву значною мірою залежить від мотиваційної сфери, попереднього досвіду та ставлення особистості до подій.

Характеристика стресу. Стрес як реакція має фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні прояви, серед яких емоційна напруга є ключовим елементом.

Фізіологічні ознаки стресу: часте поверхнєве дихання; прискорене серцебиття; зміна кольору шкіри (блідість або почервоніння); підвищення рівня адреналіну в крові; рясне потовиділення.

Психологічні ознаки включають: зниження темпу мислення; порушення концентрації уваги; ослаблення пам'яті; зменшення сенсорної чутливості; ускладнення процесу прийняття рішень.

Особистісні ознаки: ослаблення або блокування вольових механізмів; втрата самоконтролю; зниження здатності до креативного мислення; пасивна, стереотипна поведінка; сугестивність (схильність до навіювання); тривожність, невпевненість у собі, страх.

Медичні симптоми: нервозність і дратівливість; схильність до істеричних реакцій; короточасні втрати свідомості; безсоння; психосоматичні прояви (головний біль, проблеми з серцем тощо).

Під впливом екстремальних чинників емоційна напруга різко зростає. У людини з'являється відчуття небезпеки, страх не впоратися, що, у свою чергу, посилює тривожність і дезорганізує діяльність. Це проявляється у вигляді помилок, порушення логіки мислення, неефективного планування, зниження продуктивності. Зворотнім наслідком є емоційне виснаження, погіршення самооцінки, зростання невпевненості.

У результаті формується замкнуте коло: стрес - напруга - помилки - негативні емоції - тривожність - зниження ефективності - новий виток стресу.

Сучасні умови життя часто провокують перманентний стан тривоги: щоденні виклики, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність. Нерозв'язані проблеми викликають відчуття безсилля й провокують внутрішній розпач, що, в свою чергу, породжує повторні помилки в поведінці. Постійна концентрація на власних невдачах лише поглиблює стан тривожності.

З точки зору сучасної психогігієни, профілактика тривожних станів передбачає переорієнтацію уваги з невдач на досягнення, розвиток позитивного самосприйняття та вміння підтримувати себе емоційно. Важливо навчитися адекватно оцінювати себе, фокусуватися на позитивному досвіді, дозволяти собі самопідтримку, самопохвалу та прийняття себе у стані зусиль, а не лише успіху.

1.3 Вплив емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях

Емоційний інтелект є важливим психологічним конструктом, який охоплює здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу адаптивність, гнучкість поведінки, успішніше досягають своїх цілей у міжособистісній взаємодії. Уміння опановувати емоції дозволяє їм приймати конструктивні рішення навіть у складних, емоційно насичених або стресових ситуаціях.

Емоції можна розглядати як джерело інформації про внутрішній стан особистості. Здатність правильно їх інтерпретувати, а також контролювати реакції, що ними зумовлюються, є ключем до ефективної саморегуляції. Водночас, у стані стресу, коли особа виходить за межі своєї емоційної зони комфорту, вона може втратити контроль над поведінкою, що ускладнює розв'язання життєвих завдань.

Розвинений емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний з:

- копінг-стратегіями подолання труднощів,
- самоконтролем у критичних ситуаціях,
- ефективністю комунікації,
- здатністю до усвідомленої взаємодії в соціумі.

Це є важливою умовою особистісного становлення, самореалізації та адаптації до змін середовища. У ролі механізмів саморегуляції поведінки також виступають ціннісні орієнтації, рівень домагань, локус контролю, мотивація до досягнень, прагнення до визнання, що формують індивідуальну траєкторію соціальної адаптації.

Під час міжособистісної взаємодії особа прагне самоствердитися в соціальній групі, осмислює власні цінності у зіставленні з цінностями

інших учасників спільноти, реалізує свої соціальні ролі, демонструє лідерські якості, готовність до співпраці та здатність прогнозувати поведінку інших. Такий підхід формує сприятливий психологічний клімат, що, у свою чергу, полегшує розв'язання конфліктних або стресових ситуацій.

Особливого значення набуває поєднання внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту, що дає змогу особистості ефективно управляти як своїм внутрішнім світом, так і соціальною взаємодією.

Оцінку рівня стресостійкості та соціальної адаптації можна здійснювати за допомогою методики Холмса і Раге. Стресостійкість визначається як здатність особистості витримувати значні психоемоційні навантаження без шкоди для здоров'я, що є одним із проявів зрілості механізмів саморегуляції.

Хоча безпосереднє емоційне реагування на стрес важко змінити, все ж можна коригувати як джерело стресу (стресор), так і післястресову поведінку шляхом розвитку нових стратегій реагування, зміцнення емоційної компетентності та формування нових установок.

У цьому контексті важливою є соціальна адаптація, яка трактується як процес активного пристосування особистості до соціального середовища. Її підвид - соціально-психологічна адаптація - полягає у досягненні оптимальної взаємодії особистих цілей і цінностей із нормами, традиціями й очікуваннями групи.

Цей процес включає: пошукову активність, ідентифікацію з групою, усвідомлення соціального статусу, засвоєння соціально-рольових функцій.

Таким чином, емоційний інтелект, як інтегрована особистісна властивість, значною мірою сприяє успішній саморегуляції, розвитку стресостійкості та ефективній соціальній адаптації, що забезпечує

особистості психологічне благополуччя, впевненість у собі та продуктивну взаємодію з оточенням [25].

Адаптаційний потенціал особистості визначається як сукупність внутрішніх ресурсів і психологічних механізмів, що забезпечують здатність ефективно пристосовуватися до змін або нових соціальних умов. Цей потенціал формується завдяки досвіду взаємодії із середовищем і розвивається в процесі цілеспрямованої діяльності, що сприяє засвоєнню адаптивних моделей поведінки.

Різноманітні зовнішні труднощі - такі як хвороба, життєві втрати, економічні труднощі, хронічний стрес чи надзвичайні ситуації - можуть призводити до зниження адаптивних можливостей особистості. У таких випадках при зіткненні з подіями, які загрожують базовим життєвим цілям, виникає ризик дезадаптації.

Емоційний інтелект як чинник адаптації та стресозахисту.

У цьому контексті важливим регулятором адаптаційних процесів виступає емоційний інтелект. Його високий рівень забезпечує емоційну стабільність, здатність до виваженого прийняття рішень у складних ситуаціях, готовність до ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Фахівці розглядають емоційний інтелект як ознаку психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття життєвого успіху.

Як емоційна розумність, емоційний інтелект виконує адаптивну та стресозахисну функції. Від рівня його сформованості залежить:

- інтенсивність емоційного реагування на стрес;
- здатність до психофізіологічної перебудови;
- мобілізація ресурсів для подолання кризових обставин.

У випадку ефективного залучення внутрішніх резервів можна говорити про еустрес - корисну, мобілізуючу форму стресу, яка стимулює розвиток. У разі неспроможності адаптуватися до життєвих викликів, стрес

набуває деструктивного характеру (дистрес), що призводить до емоційного виснаження, порушень психічного здоров'я та втрати життєвої мотивації.

Таким чином, психологічна гнучкість, здатність трансформувати негативні емоції в конструктивні дії, підтримання емоційного балансу - є ключовими ознаками високого рівня емоційного інтелекту, який виступає механізмом психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних чинників.

Варто зазначити, що емоційний інтелект включає ціннісно-світоглядний компонент. Його основу становить розуміння добра і зла в контексті ставлення до себе, інших і світу загалом. Людина з розвиненим емоційним інтелектом, як правило, характеризується емоційною врівноваженістю, переважанням позитивного емоційного фону, здатністю формувати конструктивні взаємини та зміцнювати власне психічне здоров'я через усвідомлену саморегуляцію [25].

Важливим наслідком недостатнього розвитку емоційного інтелекту є труднощі у розумінні та регуляції власних емоцій, що часто призводить до накопичення хронічно негативних психоемоційних станів, таких як тривожність, депресія, гнів, внутрішня напруга. Виявлено, що подібні емоційні дисбаланси негативно впливають на стан здоров'я, подвоюючи ризики розвитку психосоматичних і хронічних захворювань, зокрема: бронхіальної астми, артрити, гіпертонії, виразкової хвороби, серцево-судинних порушень тощо.

Отже, емоційний інтелект можна розглядати як захисний механізм, що відіграє ключову роль у збереженні фізичного й психічного здоров'я. Емпіричні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект обернено корелює з такими показниками, як: нейротизм, психологічний дистрес, хронічна тривожність, депресивність, відчуття самотності.

Емоційний інтелект виконує функцію внутрішнього регулятора, який:

- допомагає ідентифікувати і називати власні емоції;
- пов'язує їх із конкретними подіями та ситуаціями;
- сприяє усвідомленому керуванню поведінкою;
- забезпечує переорієнтацію на позитивні емоції.

У такий спосіб формується баланс між розумом і почуттями, що забезпечує людині внутрішню стабільність, опір до зовнішнього емоційного тиску та захист від маніпуляцій.

Дослідження також підтверджують, що розвинений емоційний інтелект прямо пов'язаний із показниками психологічного здоров'я. Йдеться не лише про кращу стресостійкість, а й про нижчу ймовірність розвитку психосоматичних захворювань. У випадках, коли емоції не знаходять виходу через психологічну обробку, вони можуть соматизуватися, впливаючи на вразливі системи організму (шлунково-кишкову, серцево-судинну, імунну тощо).

Особливої ваги набуває міжособистісний емоційний інтелект, що забезпечує ефективну комунікацію, зниження конфліктності та підвищення якості міжособистісних зв'язків. У цілому, формування емоційного інтелекту є не лише чинником соціальної успішності, а й основою здорової психіки, гармонійної особистості та активної життєвої позиції.

У контексті соціальної поведінки, Ж. В. Ігнатенко наголошує на профілактичному значенні емоційного інтелекту щодо асоціальної та девіантної поведінки. Невміння керувати емоціями часто спричиняє труднощі у соціальній взаємодії, унеможлиблює побудову глибоких стосунків, веде до емоційної ізоляції. Саме низький рівень емоційного інтелекту, як показали емпіричні дослідження, пов'язаний з адиктивною поведінкою.

Водночас, виявлено позитивну кореляцію між емоційним інтелектом і фізичною активністю (спортом, регулярними фізичними вправами), що

додатково підтверджує роль ЕІ у формуванні здорового способу життя та запобіганні ризикованій поведінці.

Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту:

- 1) схильні шукати підтримку в соціальному середовищі при зіткненні з труднощами;
- 2) усвідомлено чинять опір соціальному тиску;
- 3) мають розвинений рефлексивний потенціал, що дозволяє краще аналізувати свої емоції та приймати зважені рішення.

Важливо, що у разі недостатньої емоційної свідомості особа уникає внутрішнього аналізу, «тікає» від власних почуттів і переживань, що зумовлює неусвідомлені, часто деструктивні поведінкові вибори.

На думку Л. Зісберг, емоційний інтелект є внутрішнім особистісним ресурсом, який дозволяє знижувати інтенсивність емоційного напруження у стресових ситуаціях і покращує рівень суб'єктивного благополуччя за сприятливих умов.

Таким чином, емоційний інтелект виступає ключовою умовою психічного здоров'я, профілактики девіантної поведінки та формування адаптивної життєвої стратегії. Його розвиток забезпечує усвідомлене управління емоціями, підтримує соціальну інтегрованість та є основою особистісного благополуччя.

Підсумовуючи, емоційний інтелект є важливим особистісним ресурсом, що забезпечує:

- відчуття внутрішнього психологічного балансу;
- здатність до емоційного самоконтролю;
- усвідомлену взаємодію з соціальним середовищем;
- захист від емоційного виснаження.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню нового способу мислення, що відповідає внутрішнім потребам особистості, а також забезпечує її соціальне, фізичне та психологічне благополуччя.

Недостатня емоційна обізнаність спричиняє зростання: міжособистісних конфліктів, внутрішніх суперечностей, проявів жорстокості, депресивних станів і тривожності.

Це вказує на необхідність інтеграції внутрішньоособистісного та міжособистісного компонентів емоційного інтелекту, що сприятиме гармонізації особистості.

Особливості емоційного розвитку у старшому шкільному віці

Період навчання в старшій школі є важливим етапом психологічного становлення, що включає:

- формування професійного самовизначення;
- розвиток громадянської позиції та світоглядної структури;
- стабілізацію рис характеру та інтелекту;
- трансформацію мотиваційної сфери;
- переоцінку цінностей.

У старшому підлітковому віці відбуваються помітні зміни в емоційній сфері:

1. Зростає кількість емоціогенних об'єктів, які впливають на емоційне самопочуття (навчання, стосунки з однолітками, майбутнє).
2. Підвищується рівень емоційних переживань, зокрема тривожності та внутрішнього напруження.
3. З'являються емоції, пов'язані не лише з теперішнім, а й з уявленнями про майбутнє (вибір професії, ЗНО, дорослість).
4. Посилюється здатність розуміти емоційні стани інших (батьків, однокласників, вчителів), розвивається емпатія.

5. Спостерігається перехід емоційних реакцій від імпульсивності до поміркованості, що свідчить про формування механізмів саморегуляції.

Отже, саме в старшому шкільному віці розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення, адже він визначає не лише успішність соціальної адаптації, а й формування емоційної зрілості, що є базою для майбутнього особистісного та професійного зростання.

Старший шкільний вік є періодом інтенсивного емоційного розвитку, в ході якого формуються стійкі емоційні риси особистості. Як зазначає Є. П. Ільїн [11], саме в цьому віці спостерігаються зміни в емоційній сфері, зокрема - зростання емоційної збудливості, образливості, мстивості, що поєднуються з розширенням кола спілкування та посиленням соціальної орієнтації юнаків на референтні групи.

Навчання в старших класах загальноосвітнього закладу характеризується:

- різноманітністю емоційних реакцій;
- багатством способів емоційного вираження;
- підвищенням рівня самоконтролю та саморегуляції;
- зростанням здатності до рефлексії емоційних станів.

Попри високий рівень свідомого самоконтролю, у старшокласників часто спостерігається тривожність, яка зумовлюється такими факторами:

- 1) прагненням до успіху та самореалізації;
- 2) соціальним становищем у групі;
- 3) індивідуальними особливостями самооцінки.

Стабільність емоційного клімату в класному колективі є важливим індикатором ефективності міжособистісних стосунків. Вона досягається не лише створенням загальносприятливого середовища, а й урахуванням індивідуальних емоційних потреб кожного учня.

Варто підкреслити, що будь-який акт міжособистісної взаємодії є двостороннім процесом емоційного обміну. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє ключову роль. Прагнення підтримувати позитивний настрій як у себе, так і в однокласників, сприяє не лише формуванню доброзичливих стосунків, а й підвищує рівень емоційного та фізичного благополуччя.

Ставлення старшокласників до навколишнього світу набуває емоційного забарвлення, у них формується особистісне ставлення як до себе, так і до подій, які їх оточують. Емоції, які виникають у процесі діяльності, суттєво впливають на її динаміку - змінюючи мотивацію, поведінкові установки, стиль спілкування.

Нездатність зрозуміти емоційний стан іншої людини часто стає джерелом психологічної несумісності, що породжує міжособистісні конфлікти. Такі ситуації вимагають високого рівня емоційної чутливості й саморегуляції.

У юнацькому віці структура особистості активно формується через стабілізацію соціальних зв'язків і зростання потреби у самовизначенні в системі міжособистісних відносин. Одним із провідних критеріїв, що визначає якість взаємодії, виступає емоційність - здатність виражати, розуміти та інтерпретувати емоційні сигнали, що формує загальний настрій і соціальну поведінку.

Як підкреслює К. Обуховський, окрім загальної пізнавальної орієнтації, учням необхідна також емоційна орієнтація - здатність безпосередньо розпізнавати як власні емоційні стани, так і емоційний стан інших людей, що є основою ефективної міжособистісної взаємодії. Діяльність особистості значною мірою залежить від точності її емоційної орієнтації у соціальному середовищі.

Особливості емоційного сприймання в юнацькому віці суттєво впливають на:

- вибір життєвого шляху та сферу діяльності;
- усвідомлення оточуючої дійсності;
- формування ціннісних орієнтирів і мрій.

Як зазначає В. Мясищев, ядром особистості є її система стосунків з іншими людьми, що проявляється через емоції, оцінки, судження та міжособистісні впливи. Таким чином, міжособистісні взаємини юнаків включають: сприймання та розуміння інших людей; взаємодію й поведінкову активність; міжособистісну привабливість (симпатію, емоційне тяжіння) [7].

Саме у старшому шкільному віці актуалізується потреба у відокремленні, збереженні особистих меж, що дозволяє формувати індивідуальну автономію та зберігати емоційну стабільність під час взаємодії з іншими. Це створює оптимальну психологічну дистанцію, необхідну для самопізнання та самоствердження.

Міжособистісні взаємини та емоційний стан особистості перебувають у взаємозв'язку, що проявляється через: силу та виразність емоційних проявів; рівень емоційної адекватності; глибину емоційної згуртованості у колективі.

Чим емоційно врівноваженішою є особистість, тим легше їй налагоджувати продуктивну взаємодію з оточуючими. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту сприяє:

- покращенню адаптації в колективі;
- зниженню конфліктності;
- підвищенню рівня емоційної підтримки;
- формуванню конструктивного соціального досвіду.

Висновки до розділу 1

З 1920 року зарубіжними психологами вивчається «соціальний інтелект», як вміння розуміти людей, діяти та вчиняти мудро щодо інших. У 1990 році було введено поняття емоційний інтелект, який активно вивчається, як в закордонній, так і у вітчизняній психології.

Емоційний інтелект - це система знань, умінь і навичок, яка забезпечує людині здатність адекватно сприймати, аналізувати та використовувати як зовнішню, так і внутрішню емоційну інформацію. Саме він виступає джерелом важливої інформації про емоційний світ особистості та відіграє провідну роль у прийнятті рішень, регуляції поведінки, налагодженні соціальних зв'язків.

У психологічній науці емоційний інтелект розглядається як ключовий чинник соціально-психологічної адаптації. Його структура представлена двома основними компонентами:

- внутрішньоособистісним - здатність розпізнавати, усвідомлювати та управляти власними емоційними станами;
- міжособистісним - здатність розуміти емоції інших, проявляти емпатію та будувати ефективні взаємини.

Роль емоційного інтелекту в адаптаційних процесах проявляється в тому, що саме він допомагає усвідомити та регулювати емоційні переживання, які супроводжують міжособистісну взаємодію. Високий рівень емоційної самосвідомості і регуляції є запорукою психоемоційної стійкості в умовах соціального напруження.

У результаті аналізу наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту можна зробити висновок, що він є складною інтегрованою характеристикою особистості, яка охоплює емоційно-когнітивні, мотиваційні та соціально-комунікативні аспекти. У сучасній психології

емоційний інтелект трактується не лише як здатність розпізнавати й виражати емоції, а як система внутрішніх ресурсів, що забезпечує ефективну взаємодію людини із собою та з навколишнім світом.

Організм людини постійно перебуває під впливом зовнішніх і внутрішніх подразників. Коли ситуація порушує динамічну рівновагу між особистістю та середовищем, виникає стрес - універсальна реакція організму, спрямована на мобілізацію ресурсів для подолання труднощів. Стрес розглядається як стан психічної напруги, що виникає у складних умовах діяльності та характеризується залученням як фізіологічних, так і психологічних механізмів адаптації.

У процесі розвитку стресової реакції виділяють три стадії:

- 1) стадія тривоги - мобілізація організму у відповідь на стресор;
- 2) стадія опору - активна боротьба організму з чинником стресу;
- 3) стадія виснаження - зниження ресурсів, що призводить до дезадаптації.

Одна й та сама ситуація може викликати в різних людей абсолютно різний рівень емоційної реакції. Це залежить від когнітивної оцінки ситуації: те, що одна людина сприймає як загрозу, інша може взагалі не вважати значущим. Тому ступінь переживання стресу є індивідуальним, і значною мірою залежить від розвитку емоційного інтелекту, самосвідомості та навичок саморегуляції. Важливо навчитися фокусуватися на власних досягненнях, приймати себе, надавати емоційну підтримку, а також розвивати навички емоційної компетентності, які є надійним захисним ресурсом в умовах стресу.

Існує тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту, здатністю до самоконтролю, ефективністю комунікації, а також іншими психологічними процесами, що є важливими для становлення особистості. Високий емоційний інтелект сприяє гармонійному розвитку

особистості, її успішній соціалізації, самореалізації та здатності адекватно реагувати на життєві виклики.

Важливим аспектом ефективної саморегуляції є те, наскільки особистість володіє власним емоційним інтелектом, та наскільки успішно вона інтегрує внутрішньоособистісні (самоусвідомлення, самоконтроль) і міжособистісні (емпатія, соціальна чутливість) компоненти у єдину емоційно-комунікативну систему. Таке поєднання дає змогу людині зберігати психічну рівновагу, будувати продуктивні соціальні стосунки та успішно долати труднощі адаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРАМИ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ УЧНІВ

2.1 Організація діагностичного вимірювання емоційного інтелекту юнацтва та аналіз результатів

Темою нашого дослідження є виявлення зв'язку між емоційним інтелектом особистості при їх міжособистісній взаємодії.

Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити впливу емоційного інтелекту на міжособистісну взаємодію в стресових ситуаціях і розробити рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

У дослідженні взяли участь учні старшої школи десятих та одинадцятих класів Опорного закладу освіти «Синявський ліцей Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області», що знаходиться за адресою: Київська область, Білоцерківський район, с. Синява, вул. Шевченка, 1-Б. Загалом у дослідженні брали участь 40 осіб віком від 16 до 17 років.

Перед початком проведення опитування учням повідомили про мету дослідження, роз'яснили інструкцію по роботі з методиками. Процедура дослідження проходила в три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних. Для дослідження були використані та опрацьовані з учнями наступні методики:

- оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна);

- тест емоційного інтелекту Шютте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT);
- методика «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» Н.Холла;
- методика «Самооцінка стійкості до стресу» (С.Д. Максименка).

Як емпіричні методи дослідження використовувалися методи опитування та тестування. Емпіричні методи реалізовувалися за допомогою наступних діагностичних методик.

1. Діагностика по методиці Н.Холла «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» [51].

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

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Для діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій (див. Додаток А), який включає перелік тверджень, що відображають різні аспекти емоційної сфери особистості. Відповідно до інструкції, кожен респондент мав оцінити ступінь своєї згоди з кожним висловлюванням за шестибальною шкалою:

–3 бали - повністю не згоден;

–2 бали - в основному не згоден;

–1 бал - почасти не згоден;

+1 бал - частково згоден;

+2 бали - в основному згоден;

+3 бали - повністю згоден.

Тест складається з 30 тверджень, які згруповано у п'ять шкал, що відображають окремі парціальні компоненти емоційного інтелекту:

Шкала 1: пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25;

Шкала 2: пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30;

Шкала 3: пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22;

Шкала 4: пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28;

Шкала 5: пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

У тесті немає правильних або неправильних відповідей. Важливо, відповідати чесно й інтуїтивно, не замислюючись довго над кожним пунктом. Це дозволить отримати максимально точний і достовірний результат.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів по кожній шкалі з урахуванням знаку. Позитивна сума вказує на вираженість відповідного емоційного компоненту, негативна - на його недостатній розвиток.

Оцінка рівня парціального емоційного інтелекту: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

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

Підрахунок результатів. По кожній шкалі вираховується сума балів з урахуванням знаку відповіді (+ або -). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражено даний емоційний прояв.

Таким чином, інтерпретація результатів дозволяє оцінити як окремі компоненти емоційного інтелекту, так і загальний рівень емоційної компетентності особистості. Отримані дані можуть бути використані для формування висновків щодо емоційної зрілості респондентів та виявлення потреби в подальшій корекційно-розвивальній роботі.

Результати тестування.

Діагностику "емоційного інтелекту" (Н. Холла) було проведено в 11 класі освітнього закладу в якому взяли участь 25 дітей. Учням було надано опитувальний бланк в якому вони мали дати відповіді на поставлені запитання та окреслити відповідну цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з ступеня згоди з ним.

За результатами проведеного тестування мною було виведено кількість балів кожного тестуючого звичайним підрахунком балів за кожну відповідь на поставлене запитання та визначено здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Результати тестування показали, що

шкала 1 - "Емоційна обізнаність"

високий рівень - 12 %

середній рівень - 44 %

низький рівень - 44 %

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність)

високий рівень - 0 %

середній рівень - 28 %

низький рівень - 72 %

шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями)

високий рівень - 16 %

середній рівень - 24 %

низький рівень - 60 %

шкала 4 - "Емпатія"

високий рівень - 20 %

середній рівень - 48 %

низький рівень - 32 %

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати па емоційний стан інших)

високий рівень - 16 %

середній рівень - 48 %

низький рівень - 36 %

В діаграмі рівень емоційного інтелекту по шкалах виглядає наступним чином (рис. 2.1):

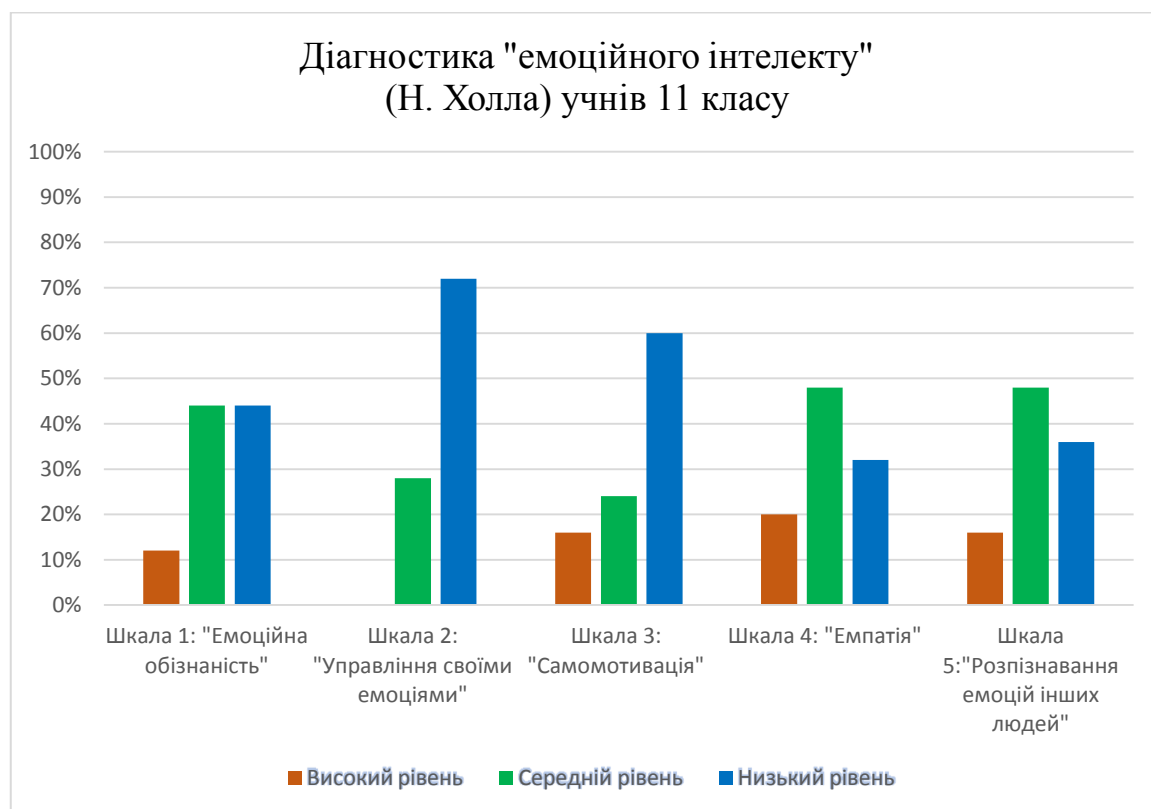


Рис. 2.1. Результати опитування за методикою діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла) учнів 11 класу

Інтегративний рівень емоційного інтелекту учнів 11 класу освітнього закладу має наступні показники (рис. 2.2.):

високий рівень - 0 %

середній рівень - 32 %

низький рівень - 68 %



Рис. 2.2. Результати опитування за методикою діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холла), інтегративний рівень емоційного інтелекту учнів 11 класу

Високий рівень характеризується наявністю психологічного благополуччя, гармонією із собою та оточуючими, а також сформованими особистими цінностями, які людина усвідомлює і виробляє самостійно. Така особистість вільна від зовнішнього тиску, її поведінка відповідає статусу та не потребує значних вольових зусиль, а мотивація спостерігається з середини, а не під впливом зовнішніх факторів. Маніпулювати такою людиною складно. Вона здатна усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, протистояти стресам і несприятливим особливостям, контролювати імпульсивні прояви, розпізнавати агресію та відповідально ставитися до власної поведінки. Важливою рисою є відкритість до нових ідей, толерантність, готовність змінювати власну думку при отриманні нових доказів, а також прийняття відповідальності за групу. Така людина слідує за такими іншими, якими вони є, вміє співпереживати, страждає на почуття та думки, відчувши, прагне до саморозвитку та розкриття власного потенціалу.

Середній рівень відзначається високою самооцінкою, значним самоконтролем, відчуттям психологічного комфорту та позитивним ставленням до себе. Діяльність і спілкування відбуваються вільніше та вимагають певних вольових зусиль.

Низький рівень проявляється низькою самооцінкою, пригніченістю, депресивним станом, слабким самоконтролем і недостатньою усвідомленістю власних емоцій. Людина стає залежною від ситуації, реагує на явища імпульсивно, часто проявляє жорсткість, впертість, не відчуває почуття та думки інших, страждає на сторонніх і взаємних докорів.

Узагальнення та аналіз результатів вимірювання рівня емоційного інтелекту за допомогою тесту EQ Н. Холла показали, що серед опитаних юнаків переважає середній рівень розвитку EI (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники емоційного інтелекту респондентів (за шкалами тесту EQ Н. Холла)

Показники	Респонденти (дані у %)		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Емоційна обізнаність	44 %	44%	12%
Управління власними емоціями	72%	28%	0%
Самомотивація	60%	24%	16%
Емпатія	32%	48%	20%
Розпізнавання емоцій інших людей	36%	48%	16%
Інтегративний (загальний) рівень емоційного інтелекту	68%	32%	0%

Серед респондентів раннього юнацького віку найменше розвиненими представлені такі компоненти емоційного інтелекту, як уміння керувати власними емоціями (низький рівень продемонстрували 72% учнів) та самомотивація (низький рівень відзначили 60% опитаних). Це відомо про те, що учасникам дослідження у багатьох важко з розпізнаванням, визначенням і тлумаченням власних емоційних станів. Недостатній рівень самомотивації вказує на слабку внутрішню мотивацію до виконання завдань, низьку самодисципліну та недостатню наполегливість у досягненні цілей. Учні, які належать до групи із середнім рівнем емоційної обізнаності, краще розуміють свій внутрішній світ і здатні розпізнавати емоції, однак їхні навички в цій сфері також залишаються недостатньо сформованими. Високий рівень емоційної обізнаності у 12% респондентів, що вказує на їхню здатність оцінювати власні емоції, розуміти їх вплив на

поведінку, а також розпізнавати й інтерпретувати емоційні стани інших людей.

Таблиця «Управління власними емоціями» впливає на те, що більшість старшокласників - а саме 72% - не можуть ефективно контролювати свої емоції та діяти конструктивно, віддаючи перевагу емоційним реакціям замість раціональних рішень. Це вказує на необхідність розвитку відповідних навичок для зменшення впливу внутрішніх переживань на соціальні стосунки. У 28% учнів зафіксовано середній рівень уміння керувати емоціями: вони володіють базовими навичками стримування небажаних емоційних проявів, проте не завжди можуть контролювати себе в складних ситуаціях. Водночас високий рівень здатності до управління емоціями, що забезпечує усвідомлену саморегуляцію та самоконтроль у стресових ситуаціях, серед респондентів не виявлено (0%).

Щодо шкали «Самотивація», за проведеною методикою, 25% старшокласників мають низький рівень цієї якості, віддаючи перевагу зовнішнім мотивуючим чинникам. Середній рівень самотивації у 24% учасників, що вказує на наявність внутрішньої мотивації, яка, однак, проявляється ситуативно і не завжди сприяє реалізації поставлених цілей. Водночас 16% старшокласників демонструють здатність цілеспрямовано досягати своїх цілей, реалізовувати бажання та керуватися внутрішніми мотивами у своїх діях.

За шкалою емпатії високий рівень у 20% респондентів, а за шкалою розпізнавання емоцій інших людей - у 16%. Це свідчить про те, що ці учні вміють розпізнавати емоції оточуючих, здатні до співчуття та співпереживання. Середній рівень емпатії мають 48% опитаних, а середній рівень здатності розпізнавати емоції інших - також 48%. Водночас 32% респондентів характеризуються низьким рівнем емпатії, а 36% - не вміють

розпізнавати емоції інших, що вказує на недостатню здатність до співчуття та емоційного відгуку. Таким чином, у юнацькому віці відбувається активний розвиток емоційного інтелекту, однак ця вікова група потребує професійної психологічної підтримки.

Емоційний інтелект - це здатність усвідомлювати власні емоції, аналізувати емоції інших людей і контролювати свої почуття. Це вміння є надзвичайно продуктивним у сучасному світі, адже для досягнення успіху дітей необхідно ефективно взаємодіяти з оточуючими. Якщо дитина не навчиться розпізнавати власні емоції та емоції інших, а також контролювати й коригувати свою поведінку, це негативно впливає не лише на її соціалізацію в шкільному віці, а й на подальше життя загалом.

Низький рівень емоційного інтелекту може спричинити синдром розвитку дефіциту уваги та формування такого комплексу якостей, як алекситимія. Отже, вміння розуміти свої почуття та керувати ними є місцем чинником, що забезпечує психологічне й фізичне здоров'я. Людина, яка не вміє регулювати власні емоції, правильно оцінювати реакцію інших, не може досягти успіху. Емоційний інтелект допомагає людині управляти своїми почуттями та емоціями і розуміти переживання інших людей.

2. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT).

Ще одним стандартизованим інструментом для дослідження емоційного інтелекту є тест, розроблений Н. Шутте разом із колегами (Ж. Малуфом, Л. Холлом, Д. Хаггерті, Дж. Купером, С. Голденом). Цей тест спрямований на оцінку трьох основних аспектів емоційного інтелекту: 1) оцінювання та вираженість емоцій; 2) регуляція афекту; 3) використання емоцій. Він дозволяє застосовувати особливості соціального функціонування емоційної сфери та дає можливість з'ясувати, як емоційні здібності впливають на комунікативну поведінку [67]. Опитувач розглядає

емоційний інтелект як здатність (див. Додаток Б). Тест SREIT містить 33 пункти, кожен з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою. Загальна сума балів може складатися від 33 до 165.

Оцінювання відбувається за наступною шкалою:

33-108 балів - низький рівень

109 - 140 балів - середний рівень

141-165 балів - високий рівень

Результати тестування.

Тест емоційного інтелекту Шутте було проведено в 11 класі освітнього закладу в якому взяли участь 26 дітей. Учням було надано опитувальний бланк в якому вони мали дати відповіді на поставлені запитання та окреслити відповідну цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з ступеня згоди з ним від 1 до 5.

За результатами проведеного тестування мною було виведено кількість балів кожного тестуючого звичайним підрахунком балів за кожну відповідь на поставлене запитання та визначено рівень емоційного інтелекту учнів 11 класу.

Результати тестування показали (рис. 2.3.), що

високий рівень EQ має - 1 особа, що складає 3,84 %;

середній рівень EQ мають - 19 осіб, що складає 73,08 %;

низький рівень EQ мають - 6 осіб, що складає 23,08 %



Рис. 2.3. Результати тесту емоційного інтелекту Шутте (SREIT)
учнів 11 класу

Результати тесту емоційного інтелекту Шутте (SREIT), вказують, що більшість учнів 11 класу мають середній (73%) та високий (4%) рівень емоційного інтелекту, що вказує на високу самооцінку, високий рівень до самоконтролю, відчуття психологічного благополуччя та позитивного ставлення до себе, натомість недостатньо швидко здійснюють будь-які види діяльності та спілкування на базі певних вольових зусиль.

2.2 Організація діагностичного вимірювання стресостійкості юнацтва та аналіз результатів

У подальшому мною було здійснено оцінювання рівня ситуативної (реактивної) тривожності за допомогою тесту Спілбергера-Ханіна.

Даний тест належить до методики, яка дозволяє досліджувати психологічний феномен тривожності. Як зазначає Спілбергер, стан тривожності проявляється у вигляді суб'єктивних, усвідомлених відчуттів загрози та напруги, які супроводжуються активацією або збудженням автономної нервової системи. Тривожність як риса особистості розглядається як мотив або набута поведінкова культурність, що вимагає людину сприймати багато об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі, реагуючи на них підвищеною тривогою, інтенсивність якої не відповідає реальному рівню небезпеки.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера є унікальною методикою, яка дає змогу окремо виділити тривожність як особистісну характеристику та як тимчасовий стан. Реактивна (ситуативна) тривожність - це стан людини в певний момент, що характеризується емоціями напруги, занепокоєння, тривоги, нервозності в конкретному контексті. Такий стан виникає як емоційна відповідь на стресову або екстремальну подію і може змінюватися на інтенсивність та тривалість.

Методом дослідження було розроблено рівень ситуативної тривожності, проведено тестування, проаналізовано результати та порівняно їх із нормативними літературними даними.

Учасникам для проходження тестування надається бланк опитувальника (Додаток В), який складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або

ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Учасникам тестування пропонується уважно прочитати кожне з наведених тверджень і закреслити відповідну цифру справа залежно від того, як себе відчуває респондент в даний момент. Над питаннями довго не замислюватися. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною стану респондента.

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою (2.1):

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35 \quad (2.1)$$

де $\sum 1$ - сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ - сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо PT не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (< 12) навпаки, характеризує стан, як депресивний, ареакивний з низьким рівнем мотивації. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Результати тестування.

Тест ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна) було проведено в 10-А класі освітнього закладу в якому взяли участь 14 дітей. Учням було надано опитувальний бланк в якому вони мали окреслити відповідну цифру справа залежно від того, як вони себе почувають в даний момент.

За результатами проведеного тестування мною було виведено кількість балів кожного тестуючого за формулою 3.1 та визначено показник ситуативної (реактивної) тривожності кожного учня.

Результати тестування показали, що

- дуже висока тривожність - 0 учасників (0%);
- помірна тривожність - 3 учасники (21.4%);
- низька тривожність - 6 учасників (42,9%);
- депресивний стан - 5 учасників (35.7%).

Для більшого розуміння результати тестування тривожності дітей старших класів можна відобразити діаграмою (рис. 2.4.), з якої зрозуміло, що досить велика кількість дітей перебуває у депресивному стані.



Категорія 1 – депресивний стан; Категорія 2 – низька тривожність;
Категорія 3 – помірна тривожність.

Рис. 2.4. Результати тестування ситуативної тривожності у дітей старших класів за тестом Спілбергера-Ханіна

Для організації діагностичного вимірювання стресостійкості юнацтва використовувався опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». (С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової.).

Методика, розроблена С.Д. Максименком, Л.М. Карамушкою та Т.В. Зайчиковою, дозволяє змінити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість відображає сукупність особистісних рис, які допомагають людям долати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, що розвиваються в процесі навчальної діяльності в умовах змін. Вона

проявляється у здатності ефективно працювати в напруженому темпі, не підтримує кілька завдань одночасно в обмежений час, а також раціонально організовувати їх виконання [28]. Різноманітні негативні фактори сучасного життя можуть викликати нервовий стан та часто призводять до стресу.

Для отримання об'єктивних результатів важливо відповідати максимально щиро. Опитувач містить 18 необхідних запитань (тверджень) (Додаток Г), до кожного з яких звернути одну з трьох відповідей: «дуже менше», «час від часу» або «часто», та відмітити відповідний бал. Далі необхідно підрахувати суму балів, яку набрав респондент, і визначити, який рівень його стійкості до стресу.

Рівень його стійкості до стресу визначається наступним чином (таб.2.2.):

Таблиця 2.2.

Таблиця визначення рівня стійкості до стресу за тестом
Спілбергера-Ханіна

Сумарне число балів	Рівень стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень

Чим менше сумарне число балів набрав тестуючий, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Результати тестування.

Тест «Самооцінка стійкості до стресу» було проведено в 11 класі освітнього закладу в якому взяли участь 25 дітей. Учням було надано опитувальний бланк в якому вони мали дати відповіді на поставлені запитання та окреслити відповідну цифру справа залежно від відповіді.

За результатами проведеного тестування мною було виведено кількість балів кожного тестуючого звичайним підрахунком балів за кожну відповідь на поставлене запитання та визначити рівень стійкості до стресу кожного учасника тестування.

Результати тестування показали, що

- високий рівень стійкості до стресу у 6 учасників (24%);
- середній рівень стійкості до стресу у 17 учасників (68%);
- низький рівень стійкості до стресу у 2 учасників (8%).

Для більшого розуміння результати тестування можна відобразити діаграмою (рис. 2.5.).



Рис. 2.5. Результати тестування визначення рівня стійкості до стресу учнів 11 класу

За результатами проведеного тестування рівня стресостійкості серед учнів 11 класу було встановлено такі тенденції:

68 % респондентів (17 осіб) продемонстрували середній рівень стресостійкості;

24 % (6 осіб) - високий рівень;

8 % (2 особи) - низький рівень.

Респонденти з високим рівнем стресостійкості характеризуються емоційною врівноваженістю, швидким відновленням втрачених ресурсів, стабільною адаптивністю до змін і високою ефективністю виконання діяльності навіть у складних умовах. У них, як правило, відсутні психосоматичні симптоми, пов'язані зі стресом, що свідчить про гармонійний розвиток особистості та здатність до ефективної соціальної взаємодії. Такі учні, як правило, успішно реалізують себе в навчанні, демонструють високий рівень комунікативної культури, безконфліктність у спілкуванні та здатність працювати в команді.

Більшість учасників дослідження (68 %) виявили середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно діяти у більшості знайомих стресових ситуацій. Вони, зазвичай, спроможні регулювати емоційні реакції, підтримувати оптимальний рівень працездатності та виконувати навчальні завдання на належному рівні. Водночас, у випадку появи нових, незвичних стресогенних чинників можливе тимчасове зниження їхньої ефективності через труднощі з мобілізацією ресурсів і неготовність до швидкого реагування.

Натомість учні з низьким рівнем стресостійкості (8 %) виявили труднощі у саморегуляції та контролі емоційних станів. У стресових умовах вони, як правило, втрачають здатність до ефективного функціонування, що може призводити до зниження працездатності, появи тривожності, психоемоційної нестабільності. Така вразливість потенційно

підвищує ризики емоційного вигорання або дезадаптації, що потребує додаткової корекційно-психологічної підтримки з боку фахівців.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження було організоване і виконане з метою дослідити стан вираження емоційного інтелекту особами раннього юнацького віку у площині особистісного становлення. Вибіркова сукупність емпіричного дослідження була представлена 40 особами раннього юнацького віку (16 - 17 років).

Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів. Емпірична група методів була представлена тестуванням, зокрема були використані такі методики психологічної діагностики: по методиці Н.Холла «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту», яка призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень; тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT), який виявляє особливості соціального функціонування емоційної сфери і дає відповідь на запитання, як емоційні здібності сприяють комунікативній поведінці; тест Спілбергера-Ханіна, який визначає психологічний феномен тривожності і є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан; для організації діагностичного вимірювання стресостійкості юнацтва використовувався опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». (С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової.), який дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних

якостей респондента, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені учнівською діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

У процесі емпіричного дослідження було виявлено особливості розвитку емоційного інтелекту та рівня стресостійкості в учнів старшої школи. За допомогою психодіагностичних методик вдалося виявити, що більшість респондентів мають середній рівень як емоційної компетентності, так і стійкості до стресу, що свідчить про загальну сформованість механізмів емоційної саморегуляції та здатність до адаптації в умовах навчального навантаження та соціальної взаємодії.

Частина учнів (приблизно чверть) продемонструвала високий рівень емоційного інтелекту та стресостійкості, що характеризується розвиненими навичками управління емоціями, самоконтролю, емпатії, а також здатністю ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження. Такі респонденти проявляють соціальну компетентність, комунікативну гнучкість та стійкість до стресових чинників.

Водночас невелика частка учасників має низький рівень стресостійкості, що може свідчити про недостатню сформованість емоційної регуляції та потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці або участі в корекційно-розвивальних програмах.

Таким чином, результати практичного дослідження підтверджують гіпотезу про зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стійкістю до стресу, а також про необхідність подальшого розвитку емоційної сфери школярів як важливої умови їх особистісного зростання, психічного здоров'я та соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування теоретико-методологічних засад програми розвитку емоційного інтелекту особистості раннього юнацького віку

Результати теоретичного та емпіричного аналізу проблеми розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку стали підґрунтям для формування інтегрованої (просвітницької та корекційно-розвивальної) програми розвитку структурних елементів емоційного інтелекту.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що з приводу можливості розвитку емоційного інтелекту у психології існують кардинально різні думки.

Автори моделі здібностей Дж.Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо стверджують, що емоційний інтелект - відносно усталена здібність, тоді як емоційні знання, якими емоційний інтелект оперує, базуються на інформації, яка відносно легко набувається, зокрема і в процесі навчання. Водночас інші вчені, серед яких Д. Гоулман, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, вважають, що емоційний інтелект піддається розвитку. На думку цих науковців емоційний інтелект може бути цілеспрямовано розвинений як у дитини у процесі навчання і виховання, так і у дорослої людини у процесі спеціально організованих тренінгів, зорієнтованих передусім на розвиток здібності до свідомого регулювання емоцій [62].

Запропоновані результати дали змогу сформулювати програму розвитку емоційного інтелекту, що ґрунтується на двох взаємопов'язаних напрямках психологічної інтервенції: просвітницькому та корекційно-розвивальному.

Розробка програми базувалась на низці ключових завдань:

1. Визначити ті структурні компоненти емоційного інтелекту, які можуть бути сформовані або змінені в межах обмеженого терміну кваліфікаційного дослідження;
2. Створити й експериментально перевірити ефективність програми розвитку окремих складових емоційного інтелекту учнів юнацького віку;
3. Забезпечити формування розвивального й гуманістичного середовища у тренінговій групі на засадах діалогу, підтримки та партнерства;
4. Здійснити моніторинг ефективності корекційного впливу шляхом апробації розробленої програми оптимізації емоційного інтелекту.

З урахуванням теоретичних напрацювань у галузі психології та результатів власного емпіричного дослідження, мною було визначено ключові напрями корекційно-розвивального впливу на складові емоційного інтелекту в осіб раннього юнацького віку.

У рамках дослідження акцент було зроблено на два основні фактори:

1. Емоційна обізнаність підлітків, розвиток якої передбачався шляхом просвітницької роботи, зокрема - через інтерактивний лекційний курс із практичними завданнями. Цей компонент був спрямований на формування глибшого розуміння емоційної сфери, її функцій, а також на розвиток рефлексивних умінь.
2. Здатність до емоційної саморегуляції та контролю емоційної експресії, що виступала об'єктом тренінгового впливу. Цей напрям передбачав розвиток навичок управління емоціями в умовах соціальної взаємодії, особливо в стресових або конфліктних ситуаціях.

Відповідно розуміння та здатність називати емоції дають можливість закріпленню досвіду, організації більш конструктивної міжособистісної комунікації, адекватності виявлення емоційної експресії. Здатність виражати емоції вербально залежить частково від здатності ясно говорити про них, можливості розрізняти емоції та адекватно їх виражати.

У межах дослідження ми визначили інтерактивний лекційний курс із практичними елементами як найбільш ефективний інструмент оптимізації рівня емоційної обізнаності юнацтва.

Водночас важливо враховувати, що формування емоційної культури передбачає не лише засвоєння загальноприйнятих способів вираження емоцій, прийнятих у відповідному соціокультурному середовищі, але й розуміння індивідуальних особливостей їхнього прояву. Центральною умовою є здатність особистості до саморегуляції емоційного стану. Усвідомлене управління емоціями базується на накопиченому досвіді - як емоційному, так і поведінковому - отриманому в багатьох життєвих ситуаціях.

Слід зазначити, що надмірне пригнічення емоцій може порушити внутрішню рівновагу особистості, тоді як безконтрольна емоційна експресія здатна ускладнити міжособистісні взаємини та дестабілізувати процеси формування конструктивної ідентичності.

Враховуючи це, ми дійшли висновку, що розвиток навичок емоційної регуляції потребує багаторазового тренування. Саме тому для реалізації цього напрямку було обрано тренінговий формат, який забезпечує активне включення учасників у процес самостереження, самовираження та свідомого управління емоціями.

У межах практичного розділу курсової роботи було розроблено й апробовано інтегровану програму розвитку емоційного інтелекту учнів

старшого шкільного віку, що поєднує в собі два ключові напрями психологічного впливу:

1. Просвітницький компонент, орієнтований на формування емоційної обізнаності та підвищення емоційної культури учнів старшого шкільного віку. Він реалізувався через інтерактивний лекційно-практичний формат, який дозволив учасникам глибше усвідомити функціонування власної емоційної сфери.
2. Корекційно-розвивальний компонент, що був спрямований на вдосконалення умінь саморегуляції, самоконтролю та соціальної взаємодії, зокрема - розуміння й управління емоціями інших. Цей напрям реалізовано через тренінгові сесії, що активізували внутрішній потенціал учасників і створили умови для особистісного зростання.

Психологічний супровід реалізації програми ґрунтувався на низці фундаментальних принципів:

- 1) індивідуальний підхід як визнання цінності особистості кожного учасника;
- 2) принцип партнерської взаємодії між психологом, педагогами, батьками та іншими суб'єктами освітнього середовища;
- 3) принцип системності, що передбачає цілісність у підходах до діагностики, профілактики, корекції та розвитку;
- 4) принцип цілеспрямованості, що означає усвідомлене використання психологічних інструментів відповідно до запиту учасників;
- 5) принцип професійної відповідальності за результати роботи;
- 6) принцип конфіденційності, який гарантує етичне поводження з особистісною інформацією учасників.

Застосування вказаних принципів дозволило досягти значущого ефекту у розвитку емоційної компетентності старшокласників, забезпечивши ефективність програми в умовах освітнього середовища.

Розроблена програма розвитку елементів емоційного інтелекту має чітку тричастинну структуру:

1. Пропедевтичний етап, головною метою якого є формування сприятливого емоційного клімату в групі. Це досягається шляхом паритетного діалогу між учасниками, створення умов для вільного самовираження, участі в ухваленні групових рішень, ініціювання змін у форматі занять, а також надання взаємної психологічної підтримки.
2. Психопросвітницький компонент, що включає інтерактивний лекційний курс із елементами практикуму. Його зміст орієнтований на підвищення емоційної обізнаності учасників, розширення розуміння психологічних аспектів емоцій та формування навичок рефлексії.
3. Тренінг емоційної саморегуляції, який реалізується у форматі активної групової взаємодії. Він спрямований на формування практичних навичок управління емоційними станами в умовах реальних і змодельованих соціальних ситуацій.

Комплекс заходів психологічної просвіти юнацтва був спланований до вивчення психічних явищ і дозволив поєднати такі спрямування:

1) удосконалення теоретичних знань учнів щодо виконання певних функцій емоцій і вербалізації емоційних переживань - пасивно-споглядальний рівень психологічної просвіти, проведений у форматі курсу інтерактивних лекцій;

2) пропрацьовано набутий досвід із емоційної обізнаності у власних життєвих ситуаціях та підвищення емоційної культури юнацтва у форматі

психологічного практикуму (із застосуванням рольових ігор, психологічних задач, методу навчальних кейсів, тощо) - активно-діяльнісний рівень психологічної просвіти;

3) рефлексія набутого досвіду. Аналіз емоційного досвіду учнів (або самоаналіз) під час лекцій та практикуму просвітницької частини програми розвитку структурних елементів емоційного інтелекту здійснювався за схемою: «подія - сприймання - реакція - розмірковування - висновок».

Це допомогло розумінню того, дефект якої ланки спричинив проблеми розвитку кінцевого результату (і зокрема - емоційної культури юнаків).

У вимірах когнітивної психології традиційно розрізняють (С.Б.Кузікова, Н.М.Токарева та ін.) три етапи корекційно-розвивального впливу: 1) формування адекватного ставлення особистості до власних психологічних проблем і методів корекційного впливу; 2) аналіз особистісних проблем (означення внутрішніх суперечностей, усвідомлення джерел суб'єктивних переживань, уточнення ставлення інших до особи); 3) пошук шляхів вирішення проблем, переоцінка поглядів, поглиблення емоційної обізнаності, зміни у ставленні людини до себе і навколишнього світу [42].

Етап цілеспрямованого розвитку навичок управління емоціями та самоконтролю експресивних реакцій реалізовувався через проведення тренінгу особистісного зростання для осіб раннього юнацького віку. Основними завданнями цього етапу були: удосконалення вмінь самоаналізу, підвищення рівня самопізнання й самоуправління, розвиток впевненості у власних силах та досягнення особистісної зрілості й внутрішньої життєвої гармонії.

Вибір групової форми роботи був зумовлений її розвивальним і терапевтичним потенціалом, особливо в контексті соціокультурної ідентифікації юнацтва.

У структурі кожного тренінгового заняття було передбачено використання спеціальних інтерактивних прийомів і методик, спрямованих на реалізацію корекційно-розвивальних завдань. Зокрема, акцент робився на вправах, які сприяють формуванню навичок управління емоціями, розвитку самоконтролю експресивних реакцій та зниженню емоційної напруги й проявів стресу.

Корекційно-розвивальна діяльність у цьому напрямі базувалася на застосуванні змістовно насичених інтерактивних технік, серед яких:

- діагностичні інтерв'ю, що допомагали актуалізувати внутрішній стан учасників;
- творчо-аналітичні завдання, спрямовані на рефлексію та усвідомлення емоційних процесів;
- психологічний практикум як простір для тренування нових моделей реагування;
- дискусії з відкритим фіналом, які стимулювали самостійне мислення;
- мозкові штурми для генерації рішень у складних емоційних ситуаціях;
- метод кейсів як інструмент аналізу й обговорення життєвих ситуацій;
- рольові ігри, що забезпечували опрацювання комунікативних і регулятивних стратегій у міжособистісних контактах.

3.2 Методи та техніки підвищення рівня емоційного інтелекту та рівня стресостійкості особистості

Мною було підібрано деякі вправи для розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи, які можна використовувати в рамках тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емоційного інтелекту учнів.

Тренінг розвитку емоційного інтелекту, як і будь-який інший, слід починати із знайомства, презентації змісту та цілей тренінгу, обговорення очікувань учасників, озвучення правил поведінки під час тренінгу, проведення коротких ігор на концентрацію уваги та підвищення працездатності, після чого тренер організовує виконання учасниками основних вправ.

1. Було запропоновано для виконання вправу «Вгадай емоцію». Для виконання вправи учасникам надається картинки із зображенням людей з різними емоційними станами та учасники мають записати які емоції відчуває людина на запропонованій картинці. Потім учасники обговорюють результати вправи та чи вірно ними було визначено емоційний стан людей.

2. Також було запропоновано для виконання вправу «Відображення почуттів», де для участі в тренінгу обирається пара учасників та один з учасників емоційно промовляє фразу а інший учасник своїми словами розповідає значення фрази, визначаючи почуття, які передавав партнер. Потім ролі міняються.

3. Також було запропоновано вправу «Дзеркальне відображення суджень» за правилами якої учасники діляться на пари де їм пропонують описати певну ситуацію в різних аспектах. Один учасник її описує песимістично, а інший - позитивно.

4. У вправі «Список емоцій» учням пропонувалось назвати різні емоції а потім ці емоції по черзі продемонструвати за допомогою жестів та міміки. Інші учні мають вгадати, яку емоцію показує учасник.

5. У запропонованій вправі «Передай емоцію» всі учасники сідають в коло та один з учасників без слів передає пантомімічними методами якусь емоцію учаснику, який знаходиться поруч, а цей учасник передає цю емоцію іншому по колу аж до останнього учасника, який має повідомити яку емоцію він отримав. Потім учасникам дається можливість обговорити результати вправи.

6. У запропонованій вправі «Зрозумій іншого» необхідно описати емоційний стан одного учня та записати це на папері. Після цього проводиться обговорення результатів вправи.

Виконуючи практичні вправи та дотримуючись концептуальних положень розвитку емоційного інтелекту, старшокласники зможуть підвищити рівень свого емоційного інтелекту. Розроблена тренінгова програма сприятиме розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту.

Окрім того, мною були розроблені поради з розвитку емоційного інтелекту для учнів старшої школи.

Розвиваючи емоційний інтелект учнів можна допомогти дітям впоратися із тими емоціями, які можуть ускладнювати нормальний навчальний процес. Для цього було розроблено ряд порад для старшокласників.

1. Необхідно навчити дітей розуміти не лише базові емоції але й навчити визначати інші емоційні стани адже вони мають розуміти їх та відчувати ці емоційні стани в інших.

2. Необхідно навчити дітей контролювати власні емоції.

3. Необхідно вчити учнів дивитися на життя з точки зору іншої людини чим навчити співпереживанню.

4. Давши можливість дітям помилятися можна їх навчити вирішувати власні проблеми та вчитися на власних помилках.

5. Надавши дітям можливість самостійно вирішувати конфлікти можна їх навчити самостійно знаходити рішення.

6. Долучивши дітей до допомоги іншим, можна навчити їх бути потрібними та, що їхні справи мають велике значення.

Також було запропоновано певні рекомендації для профілактики виникнення стресів, адже цей рівень можна знизити використовуючи внутрішні механізми.

1. Виділяйте час для себе.

Один день на тиждень присвячуйте діяльності, яка приносить вам задоволення. Це формує позитивний емоційний фон і сприяє відновленню внутрішніх ресурсів.

2. Даруйте теплі слова близьким.

Щодня висловлюйте приємні емоції найдорожчим людям. Відчуття любові та підтримки - потужний буфер проти психоемоційного виснаження.

3. Регулярно займайтеся фізичною активністю.

Два-три рази на тиждень включайте помірне фізичне навантаження: прогулянки, йога, плавання, легкі вправи. Це допомагає знижувати рівень гормонів стресу.

4. Дозволяйте собі «приємні порушення».

Іноді дозволяйте собі те, що вважається «шкідливим», але приносить задоволення (наприклад, улюблені солодощі чи невелика пауза в режимі). Це створює психологічну гнучкість і знижує ризик емоційного виснаження.

5. Ведіть щоденник самоусвідомлення.

Записуйте щоденні події, емоції, думки, спостереження. Щоденник допомагає структурувати день, відслідковувати реакції та формувати навички планування.

6. Переводьте емоції в рух.

Під час емоційної напруги (гнів, роздратування, пригніченість) займайтеся фізичною роботою або вправами. Це природний і здоровий спосіб «вигоряння» надлишкової енергії й зняття психічного напруження.

Отже, стрес - цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату.

У воєнний час стрес і труднощі можуть суттєво зростати. Важливо дбати про свою психічну і фізичну стійкість, а також приймати заходи для підтримки емоційного здоров'я. Ось деякі стратегії, які можуть допомогти зміцнити стресостійкість:

1. Перш за все це регулярні фізичні вправи.
2. Збалансована дієта та правильне харчування.
3. Достатній та якісний сон.
4. Впровадження методів релаксації та відпочинку.
5. Запоручитися підтримкою друзів та родини.
6. Спрямування на конкретні цілі та завдання, які допоможуть зосередитися на роботі та відволіктися від стресових чинників.
7. Шукати щось позитивне в кожній ситуації.
8. Гумор та сміх допомагають справитися з стресовою ситуацією.
10. Необхідно навчитися планувати свій день та дотримуватися розкладу.
11. Обмежити кількість новин та негативної інформації.

3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту юнацтва

Створюючи корекційно-розвивальну програму оптимізації структурних елементів емоційного інтелекту я намагалася врахувати особливості розвитку осіб раннього юнацького віку, особистісні ресурси школярів, а також теоретико-методологічні засади організації психологічної просвіти. Мною була розроблена Програма оптимізації елементів емоційного інтелекту (емоційної обізнаності, управління власними емоціями та самоконтролю експресивних реакцій) осіб раннього юнацького віку (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Програма оптимізації елементів емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку

1. Розвиток емоційної обізнаності та емоційної культури юнацтва	
Мета: психологічна просвіта осіб раннього юнацького віку: формування емоційної обізнаності, емоційної культури, робота над навичками особистісного зростання	
Тема лекції	Зміст практикуму
Поняття емоційного інтелекту, його зміст, структура, форми виявлення	Донести важливість емоційного інтелекту та його зв'язок між розумом та емоціями.
Емоційна культура особистості при комунікації	Прийняття іншого учасника та іншої думки як передумова конструктивного діалогу. Техніки усвідомленого самоконтролю виразних реакцій та відповідальності у спілкуванні.
2. Тренінг-курс управління власними емоціями та самоконтролю юнаками експресивних реакцій	
Мета: сприяти поглибленню емоційної культури учасників Т-групи, удосконалювати навички управління власними емоціями	
Тема заняття	Зміст тренінгових занять
Емоційна стійкість особистості	Емоційна стійкість особистості та глибина переживань. Самовираження у юнацькому віці та регулювання емоцій. Способи емоційної регуляції. Оволодіння навичками саморегуляції і правилами поведінки у стресових ситуаціях.
Практична реалізація навичок управління	Техніки самоконтролю та саморегуляції.

власними емоціями	Апробація технік коректного психологічного самозахисту та емоційного відновлення.
-------------------	---

Після завершення програми оптимізації елементів емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку було здійснено післятренінговий супровід учасників групи, який орієнтувався на закріпленні і психологічній підтримці поведінкових змін учнів. Основними формами підтримки були обрані:

- моніторинг учасників Т-групи для діагностики рівня засвоєння та застосування ефективних навичок управління власними емоціями та самоконтролю експресивних реакцій;
- надання консультацій учасникам Т-групи.

3. Для оцінки ефективності просвітницької та корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту юнацтва мною було здійснено повторне (контрольне) тестування із використанням діагностики по методиці Н.Холла «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» (Додаток А).

Діагностику "емоційного інтелекту" (Н. Холла) було проведено в 11 класі освітнього закладу в якому взяли участь 25 дітей.

Згідно з результатами проведеного повторного тестування мною було виведено кількість балів кожного тестуючого звичайним підрахунком балів за кожну відповідь на поставлене запитання та визначено здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень, що відображені в Таб. 3.2.

Таблиця 3.2.

Розподіл показників емоційного інтелекту у вибірковій сукупності до і після тренінгу проведеного за методикою діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла) учнів 11 класу

Показники	Респонденти (дані у %)						
	високий рівень		середній рівень		низький рівень		
	до тренінгу	після тренінгу	до тренінгу	після тренінгу	до тренінгу	після тренінгу	
Емоційна обізнаність	12	15	44	49	44	36	
Управління своїми емоціями	0	4	28	32	72	64	
Самомотивація	16	18	24	29	60	53	
Емпатія	20	25	48	51	32	24	
Розпізнавання емоцій інших людей	16	18	48	50	36	32	

Аналіз динаміки досліджуваних елементів структури емоційного інтелекту учасників Т-групи вказує, що після проведених заходів (лекцій та тренінгів) показники емоційного інтелекту покращилися. Найбільш суттєві зміни прослідковуються на високому та середньому рівні виявлення ознак за рахунок зниження проявів низького рівня.

Висновки до розділу 3

Існує багато методик на підвищення рівнів стресостійкості і емоційного інтелекту особистості. Наведені вище методики підходять для роботи особистості над собою.

На процесуальному рівні соціально-психологічна адаптація особистості проявляється через специфіку подолання емоційного дискомфорту. Особам із високим рівнем емоційного інтелекту властиві прийняття власних емоцій та їхнє усвідомлення, тоді як при низькому рівні емоційного інтелекту домінують захисні механізми уникнення та витіснення негативних переживань, пов'язаних зі стресовими міжособистісними ситуаціями.

На результативному рівні адаптація виявляється в узгодженості між внутрішніми аспектами (особистісна конгруентність) та зовнішніми показниками (соціометричний статус). Високий емоційний інтелект асоціюється з гармонійним поєднанням особистісної збалансованості та позитивного статусу в групі, тоді як середній і низький рівні пов'язані з переважною орієнтацією на міжособистісну взаємодію при недостатньо сформованій внутрішній узгодженості.

Вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості виявляється на трьох взаємопов'язаних рівнях: когнітивному (уявлення про себе й інших), емоційному (емоційне самопочуття) та поведінковому (особливості комунікативної взаємодії).

У сфері суб'єктивних уявлень емоційний інтелект визначає ступінь конгруентності образу "Я" та уявлень про соціальне оточення. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, мають більш цілісну та узгоджену систему цих уявлень, на відміну від респондентів із середнім або низьким рівнем.

Що стосується емоційного самопочуття, емоційний інтелект виконує регулятивну функцію: у періоди підвищеного стресового навантаження (наприклад, під час навчання), індивіди з високим емоційним інтелектом демонструють вищий рівень емоційного комфорту.

У поведінковому аспекті вплив емоційного інтелекту є багатовимірним. З одного боку, здатність до глибокого усвідомлення власних емоцій може бути пов'язана зі зниженням зовнішньої популярності у групі. З іншого боку, високий загальний рівень емоційного інтелекту сприяє стабільності соціометричного статусу та стійкості системи міжособистісних виборів у груповій взаємодії.

Було створено програму для психорозвитку учнів старших класів, яка спрямована на розвиток їх емоційного інтелекту.

Вважаю, що до основних методів, які можна використовувати для розвитку емоційного інтелекту учнів, належать: лекції, діагностичні методи, групові дискусії, ігрові методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції, методи арт-терапії, тренінги.

Розвиток емоційного інтелекту передбачає роботу з кількома ключовими аспектами, серед яких провідними є когнітивний та поведінковий компоненти. До важливих напрямів належать також формування вмінь розпізнавати та інтерпретувати емоції інших, здатність регулювати емоційний стан партнера у процесі взаємодії, а також розвиток емоційного професіоналізму.

Когнітивний компонент зосереджений на процесах самопізнання та усвідомлення власних емоцій. Він включає розвиток внутрішньої довіри до себе, вміння аналізувати й вербалізувати почуття, удосконалення навичок рефлексії та здатності до конструктивного зворотного зв'язку.

Поведінковий компонент передбачає формування навичок ефективного управління власними емоційними реакціями, саморегуляції у

стресових або емоційно насичених ситуаціях, а також розвиток адекватної емоційної експресії у міжособистісному спілкуванні.

Основними аспектами розвитку стресостійкості є фізична активність, правильне харчування, сон, релаксація та відпочинок, соціальна підтримка, цілеспрямованість, позитивне мислення, тренування управління стресом, гумор, ритуали та структура, інформаційна самооборона, які необхідно застосовувати та дотримуватися для зниження стресостійкості.

Було створено набір вправ, що сприяє покращенню окремих компонентів емоційного інтелекту та стресостійкості учнів старшої школи, які можна використовувати у рамках тренінгів з розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, які рекомендую до використання програми та практичних вправ для досягнення цієї мети.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект є головною складовою у досягненні максимального відчуття щастя та успішної самореалізації. Емоційний інтелект - необхідний чинник активізації розумової вправності, оскільки визнання своїх почуттів і керування ними в конструктивний спосіб збільшує інтелектуальні сили особистості. Підвищити рівень емоційного інтелекту цілком можливо, проте не за допомогою традиційних програм навчання, спрямованих на ту частину мозку, яка керує нашими раціональними ідеями, а тривала практика, зворотний зв'язок з колегами та особистий ентузіазм у прагненні змінити себе є істотним кроком на шляху до підвищення емоційного інтелекту і, як наслідок, - успішної самореалізації.

У особистості з низьким рівнем емоційного інтелекту спостерігається бурхлива реакція на стресову ситуацію та взаємодію з іншими учасниками. Така особистість не контролює свої емоції а отже при виникненні конфліктної ситуації з однокласниками, колегами, партнерами вибирає емоційну поведінку спілкування: підвищення голосу до співрозмовника, грубої розмови, вживання принизливих висловлювань та нецензурної лексики. Її поведінкове реагування також вказує (на знервованість, яке виражається у різних рухах, жвавому жестикулюванні, швидкої ходьби, що напряму впливає на іншого учасника конфлікту та не дає змоги налагодити особистісну взаємодію між ними та спокійно вирішити питання, що виникли між ними.

Сьогодення змушує кожного з нас більше приділяти уваги емоційному інтелекту та стресостійкості, оскільки ми живемо в час швидкого прогресу та технологій, які змушують нас діяти швидко та

усвідомлено. Разом з тим, ми живемо в час безлічі стресових ситуацій з якими ми маємо навчитися не лише справлятися а й продовжувати успішно вчитися, працювати, взаємодіяти з іншими людьми та жити повноцінним життям.

Жити в період поширення хвороб, таких як COVID-19 та в період воєнного стану введеного в Україні з 24.02.2022 року, який діє до цього часу вимагає чимало зусиль справитися з власним емоційним станом, тривожністю, депресією, негативними думками, відсутністю життєвих перспектив.

Військові дії які відбуваються на території України несуть за собою руйнування, знищення населених пунктів, руйнування житла, смерті та каліцтва людей, втрату рідних або вимушене проживання сімей окремо. Ми постійно живемо в негативних новинах, страхах, під звуки повітряних тривог, гулу «шахедів» та прильотів ракет, і в цих умовах залишатися психоемоційною здоровою людиною можливо лише завдяки підвищенню рівня емоційного інтелекту та стресостійкості, які допоможуть здійснювати самоконтроль своїх емоцій, вміння регулювати своїми емоціями та можливість розпізнавати емоції інших людей, вибираючи при спілкуванні з ними такі методи спілкування для врегулювання та залагоджуванням конфліктних ситуацій, вміння повернути розмову в правильне русло або пом'якшити конфліктну ситуацію.

При спілкуванні з іншими особами люди з високим емоційним інтелектом та високою стресостійкістю вміють не піддаватися негативним емоціям та вміють керувати своїм емоційним станом. Спілкуючись з людьми вони вибирають тихий, врівноважений та спокійний тембр голосу, чітко висловлюють свої думки, не використовують різких та швидких рухів, жестів та міміки обличчя, тримають душевну рівновагу та спокій. Розмову ведуть толерантно не ображаючи співбесідника, не поспішають

висловлюватися а надають собі час на обдумування того, що хочуть сказати. В розмові можуть застосовувати гумор, що розряджає конфліктну ситуацію та посміхаються, чим прихиляють до себе співбесідника.

Отже, емоційний інтелект є ресурсом психічного здоров'я особистості, адже надає змогу контролювати відчуття гармонії внутрішнього світу.

Саме за допомогою емоційного інтелекту, особистість володіє групою ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих, вмінні дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх.

Наслідки емоційної неосвіченості виявляються сьогодні у значному збільшенні міжособистісних конфліктів та внутрішньо особистісних конфліктах, зростанні випадків депресії, жорстокості. Тому важливо вміти поєднувати внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелекти.

У процесі дослідження теоретичних і прикладних аспектів розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці було досягнуто поставлену мету та виконано всі завдання курсової роботи. Результати проведеної роботи дозволяють сформулювати такі основні висновки:

1. Емоційний інтелект - це інтегральна характеристика особистості, яка включає здатність до усвідомлення, вираження, розуміння та регуляції емоцій як власних, так і інших людей. Його розвиток є важливою умовою ефективного функціонування особистості в соціальному середовищі, забезпечення психічного здоров'я та емоційної стабільності.
2. У юнацькому віці відбувається активне формування емоційної сфери: зростає чутливість до міжособистісної оцінки, підвищується рівень емоційних переживань, з'являється здатність до рефлексії, розширюється емпатія. Цей вік є критичним для закладання основ

емоційної саморегуляції, що надалі визначатиме якість життя та професійну реалізацію особистості.

3. Було встановлено тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та стресостійкістю, психічним і фізичним здоров'ям, адаптивністю до життєвих змін, а також рівнем соціальної компетентності. Особистості з високим рівнем ЕІ демонструють кращі показники самоконтролю, менш схильні до тривожності, депресивних і девіантних проявів.
4. Емоційний інтелект значною мірою впливає на характер міжособистісних стосунків у шкільному колективі. Рівень емоційної врівноваженості учнів обумовлює їхню здатність встановлювати й підтримувати здорові соціальні зв'язки, уникати конфліктів, проявляти емпатію, підтримку та доброзичливість у взаємодії.
5. Практичні дані підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту може бути ефективно підтриманий через спеціально організовані психолого-педагогічні програми, зокрема тренінги емоційної регуляції, просвітницькі модулі та вправи на самопізнання. Така робота сприяє гармонізації емоційної сфери юнаків і підвищенню рівня їх соціального функціонування.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність та необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці як ключової умови психічного благополуччя, соціальної успішності та гармонійного особистісного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. №5 (7). С.34 – 49.
2. Вірна Ж. П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-стильової регуляції: професійна методологія і практика. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 191 – 201.
3. Власова О. І., Березюк М. А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: статті О.І. Власова, М.А. Березюк*. Луганськ: Видавництво СНУ, 2004. С. 175-181.
4. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. 308 с.
5. Водолазька О. О. Методичні рекомендації до дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 26 с.
6. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Бібліотека «Шкільного світу». 2007. 120 с.
7. Герасимова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Київ, 2004. 21 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.

9. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. Київ, 2008. № 1 (27). С. 96 – 104.
10. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціальнопсихологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 20 с.
11. Джил Хессон. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: невеличкі вправи для інтуїтивного життя. Харків: Вид-во «Ранок», 2022. 176 с.
12. Едвард Лі Торндайк. Природа людини в соціальних відносинах *«Human nature and the social order»*. 1940.
13. Заранко К. С. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. Журнал Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: Міжнародний гуманітарний університет, 2024. С. 118.
14. Зарицька В. В., Козарик О. С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 112 – 116.
15. Іваненко Б. Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. Вісник Львівського університету. Вип. 7. Серія: психологічні науки. 2020. С. 53–61.
16. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 4. С. 54 – 63.
17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. Вчені записки Університету «Крок». 2022. № 3 (67). С. 124 – 133.

18. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
19. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
20. Кириленко Т. С. Психологія. Емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007.
21. Кириленко Т. С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. Вісник Київського національного університету Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2007.
22. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Психологія самопізнання. К.: КНУ, 2015.
23. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Дніпропетровський національний ун-т. Дніпропетровськ, 2003. 20 с.
24. Льошенко О. А. Емпіричне дослідження “емоційної компетентності”. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 155-162.
25. Лящ О. П. Емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту та особистісних властивостей юнаків. Психологічний часопис: збірник наукових праць/ за ред. С.Д. Максименка. № 10 (20). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2018. С. 91 – 104.
26. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 448 с. 19.
27. Мазяр О. В. Диференціальна психологія: модульний курс: навч. посіб. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2017. 284 с.

28. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистості : метод. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ: КММ, 2011. 184 с.
29. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. 2004. С.42 .
30. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу–рефлексивної свідомості. Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія, 2012. С. 112-122.
31. Пашко Т. А. Психологічні засади формування емоційної культури сучасної молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. Т. IX, Ч. 1. Київ, 2007. С. 322 – 327.
32. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціально психологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за наук. ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський. 2016. № 32. С. 454 – 464.
33. Приймаченко О. М. Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 11. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Т. 2. С. 96 – 99.
34. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н. В. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.

35. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження, або Що таке релаксація? Практична психологія та соц. робота. 2002. № 2. С. 23 - 33.
36. Сергієнко О. А. Емоційний інтелект: модель, структура теста (MSCEITV 2.0.). Практична психологія та соціальна робота. 2010. №11. С. 11 – 29.
37. Сорокіна В. Психологічні особливості виявлення емоційного інтелекту юнаками групи лідерів Студентський дайджест: зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск 6. Рівне: РДГУ, 2022. С. 110 – 112.
38. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
39. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 481 с.
40. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ: НУБіП, 2017. 548 с.
41. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг: НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.
42. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2023. № 20. С.183–194.
43. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. Соціальна психологія. 2007. № 4. С. 68 – 79.
44. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: Південний науковий Центр НАПН України, 2009. 230 с.

45. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 1. С. 19 – 28.
46. Чернобай І. В., Чаркіна О. А. Розвиток емоційного інтелекту як передумова формування особистості майбутнього фахівця. Особистість як об'єкт психологічного впливу. Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих учених/ під ред. З. М. Мірошник, О. А. Чаркіної. Кривий Ріг: Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ», 2016. 164 с.
47. Чорненька О. І. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях: Матеріали регіонального науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р. /упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 275-279.
48. Шамне А. В. Теорія і практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
49. Швалб Ю. М. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ, 2017. С.19 – 39.
50. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 266–270.
51. Шпак М. М. Теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка; ред кол.: А. Судаков та ін. Київ: Логос, 2011. Т. 1. С. 192 – 199.

52. Bar-On Reuven. Cherniss, C. Emotional intelligence. Encyclopedia of applied psychology. Ed.: C. Spielberger. Vol. 2. Oxf.: Elsevier, 2004. P. 315—321.
53. Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363 – 388.
54. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. South African Journal of Psychology. 2010. № 40(1). P. 54 – 62.
55. Caruso D. R., Salovey P. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership. 2004. 320 p.
56. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. Psychological Bulletin, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
57. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? American Psychologist, 2000. June. P. 638–646
58. Gardner H. Intelligence reframed: Multiple Intelligences for the 21-st Century. New York: Basic Books, 1999. 292 p.
59. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. 352 p.
60. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1998. 383 p. 70 .
61. Lazarus R.S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. Psychosomatic Medicine. 1993. № 55. P. 234-247.
62. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied and Preventive Psychology. 1995. № 4. P.197 – 208.
63. Mayer J. D., Geher G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion. Intelligence. 1996. № 22. P. 89 – 113.

64. Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence. Emotional intelligence in everyday life / Ciarrochi J. P. Forgas, J. D. Mayer (Eds). Philadelphia, P. A.: Psychology Press, 2001. P. 3 – 24.
65. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? American Psychologist. 2008. September. P. 503 – 517.
66. Salovey P., Sluyter D. (Eds). Emotional development and Emotional Intelligence: Implications for educators. New York: Basic Books, 1997. 288 p.
67. Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E., Haggerty D. J., Cooper S. T. & etc. Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. Personality and Individual Differences. 1998. № 25. P. 167 – 177.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на емоційний інтелект
[Н. Голла]

№ п/п	Текст	Повніс тю не згоден	Здебіль- шого не згоден	Частков о не згоден	Частко во згоден	Здебіль- шого згоден	Повніс тю згоден
1.	Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
2.	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
3.	Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
4.	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
5.	Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
6.	Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
7.	Я стежу за тим, як я відчуваюся.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
8.	Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
9.	Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
10.	Я не зациклююсь на негативних емоціях.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
11.	Я чутливий до емоційних потреб інших.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
12.	Я можу діяти заспокоїливо на інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
13.	Я можу змусити себе знову і знову долати перешкоди.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
14.	Я намагаюся підходити	-3	-2	-1	+1	+2	+3

	творчо до життєвих проблем.						
15.	Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
16.	Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
17.	Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
18.	Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
19.	Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».	-3	-2	-1	+1	+2	+3
20.	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
21.	Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
22.	Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
23.	Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
24.	Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
25.	Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
26.	Я здатний покращити настрій інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
27.	Я здатний покращити настрій інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
28.	Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
29.	Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
30.	Я можу легко відключитися від переживання	-3	-2	-1	+1	+2	+3

	неприємностей.						
	РЕЗУЛЬТАТИ:	пункт и	пункти	пункти	пункти	пункт и	пунк ти
	Шкала «Емоційна обізнаність»	1	2	4	17	19	25
	Бали:						
	Шкала «Управління своїми емоціями»	3	7	8	10	18	30
	Бали:						
	Шкала «Самотивація»	5	6	13	14	16	22
	Бали:						
	Шкала «Емпатія»	9	11	20	21	23	28
	Бали:						
	Шкала «Навички відносин»	12	15	24	26	27	29
	Бали:						
	Інтегративний (загальний) рівень - вся сума балів:						

Додаток Б

Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)

№ п/п	Запитання	Цілком не згоден	Швид- ше не згоде- н	Важко відпові- сти	Швид- ше згоден	Цілком згоден
1.	Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.	1	2	3	4	5
2.	Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.	1	2	3	4	5
3.	Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмуся.	1	2	3	4	5
4.	Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.	1	2	3	4	5
5.	Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.	1	2	3	4	5
6.	Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.	1	2	3	4	5
7.	Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.	1	2	3	4	5
8.	Емоції - одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.	1	2	3	4	5
9.	Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.	1	2	3	4	5
10.	Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.	1	2	3	4	5
11.	Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.	1	2	3	4	5
12.	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.	1	2	3	4	5
13.	Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.	1	2	3	4	5
14.	Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.	1	2	3	4	5
15.	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.	1	2	3	4	5
16.	Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.	1	2	3	4	5
17.	Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.	1	2	3	4	5
18.	Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.	1	2	3	4	5

19.	Я знаю, чому змінюються мої емоції.	1	2	3	4	5
20.	Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.	1	2	3	4	5
21.	Я контролюю свої емоції.	1	2	3	4	5
22.	Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю	1	2	3	4	5
23.	Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.	1	2	3	4	5
24.	Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.	1	2	3	4	5
25.	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.	1	2	3	4	5
26.	Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.	1	2	3	4	5
27.	Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.	1	2	3	4	5
28.	Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.	1	2	3	4	5
29.	Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них.	1	2	3	4	5
30.	Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.	1	2	3	4	5
31.	Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати труднощі.	1	2	3	4	5
32.	Я можу зрозуміти, що люди відчувають, коли чую тон їхнього голосу.	1	2	3	4	5
33.	Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають ті чи інші почуття.	1	2	3	4	5

Додаток В

**Опитувальний бланк ситуативної тривожності
(Спілбергера-Ханіна)**

№ п/п	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Додаток Г

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

№ п/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3